



## **BERDINTASUN HARREMANAK MANTENTZEKO, BEHARREZKOAK DITUGUN GAITASUNEN GALDEKETA – AUTODIAGNOSIA (ARI)**

Carmina Serrano Hernandezek, bere doktore-tesia (Genero Indarkeriak Emakumeen Garapen Psikikoan duen eragina aztertzen duen Ikerketa) aurrera eramateko erabili zuen galdeketa dugu. 2013ko urtarrilean Deustuko unibertsitatean aurkeztu zuen, Cum Laude kalifikazioa lortu zuela.

Gure harremanak berdintasunean bizitzeko beharrezkoak ditugun gaitasunen garapena balioztatzen du. Ebaluaketa hiru esparrutan banatu zen: Jatorrizko familia esparrua, esparru pertsonala eta Bikotea edo osatutako familia esparrua.

### **DATU SOZIODEMOGRAFIKOAK**

Terapia eta Genero Elkartetik, Euskal Autonomi Erkidegoan berdintasunean bizitzeko gaitasunen ikerketa bat egiten ari gara. Bukaeran zure ARI galdeketa jasotzea gustatuko litzaiguke, oso erabilgarria izango baita.

Jaiotze data			
Generoa	Gizona	Emakumea	
Egoera Zibila	Ezkongabea	Ezkondua	Dibortziatu
	Banandua	Alarguna	Izatezko bikotekidea
Bikotekidea	Bikotekidea daukat	Ez daukat bikotekiderik	
Umeak	Bai	Ez	
Ikasketak	Eskolaratze agiririk ez	Eskolaratze agiria (DBH)	Erdi mailako Heziketa Zikloa FP I
	Goi mailako Heziketa Zikloa FP II	Diplomatua /Graduatua	Lizentziatua/ Goi Graduatua
Lanbidea	Ordain gabeko lana	Langabezian	Ordaindutako lan etena
	Ordaindutako lan jarraia	Erretiratua	

### **ARI GALDEKETA**

Ondoren, jokabide, sentimendu, iritzi zein portaera ezberdinen inguruko galderak aurkituko dituzu. Ez dago erantzun onik ezta txarrik ere, garrantzitsuena eta funtsezkoena zure erantzuna benetakoa izatea da. Gehiegi pentsatu gabe erantzutea gomendatzen dizugu.

Erantzunak 1etik 6ra doan eskalaren bidez neurtzen dira. 1ak jokabide hori sekula izaten ez duzula adierazten du, 2ak batzuetan izaten duzuna, 3ak noizbehinka izaten duzun jokaera, 4ak askotan duzuna, 5ak ia beti izaten duzuna, eta 6ak beti daukazuna. Adieraz ezazu X baten bidez egokia deritzozun zenbakia”

1	2	3	4	5	6
Inoiz ez	Gutxitan	Noizean behin	Askotan	Ia beti	Beti

### ERREGULAZIO EMOZIONALAREN GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
<b>JATORRIZKO FAMILIA ESPARRUA</b>						
1. . Zure familia inguruko ingurune emozionala lasaia eta atsegina zen						
2. Haurtzaroan ardurak zenituenean zure gurasoekin partekatzen zenituen.						
3. Zure aitak pertsona lasai baten moduan jokatzeko zuen.						
4. Beldurra eta antsietatea sentitzen zenuenean zure aitak baretzen laguntzen zintuen.						
5. Emozionalki, zure ama pertsona orekatutzat hartzen zenuen.						
6. Beldurra eta antsietatea sentitzen zenuenean zure amak baretzen laguntzen zintuen.						
Guztira						
<b>ESPARRU PERTSONALA</b>						
7. Emozionalki orekatua zaudela sentitzen duzu.						
8. Estresatzen zarenean pentsatzeko eta konponbideak bilatzeko denbora hartzen duzu.						
9. Normalean ondo lo egiten duzu.						
10. Berekoia zarela sentitu gabe zure gauzak egiteko denbora hartzeko gai zara.						
11. Haserretuta zaudenean zergatiak eta baretzeko moduak bilatzen saiatzen zara.						
12. Zure buruarekin bakarrik zaudenean ondo sentitzen zara.						
Guztira						
<b>HARREMAN ESPARRUA</b>						
13. Arazoak aurkitzen dituzunean laguntzen dizun pertsona berezia duzula sentitzen duzu.						
14. Zure etxean erlaxatzeko denbora daukazu.						
15. Zure pertsonarik hurbilena lasaia da eta ez da erraz haserretzen.						
16. Pertsona hurbil hori zu gabe erraz konpon daitekeela uste duzu.						
17. Zuretzako berezia den pertsonarekin zaudenean lasai zaudela sentitzen duzu.						
18. Pertsona horrek bere interes propioak izateak pozten zaitu.						
Guztira						

**GUZTIRA**

1	2	3	4	5	6
Inoiz ez	Gutxitan	Noizean behin	Askotan	Ia beti	Beti

### AUTOADIERAZPEN GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
<b>JATORRIZKO FAMILIA ESPARRUA</b>						
19. Zure gurasoek lehenengo zu eta gero gainontzekoak zaindu behar zenituela esaten zizuten.						
20. Haurtzaroan eta nerabezaroan jolasteko denbora zenuen.						
21. Zure familian zure desirak kontuan hartzen ziren.						
22. Zure familian zure erabakiak errespetatzen ziren.						
23. Zure familiak gainontzeko pertsonen zaintzarako eskatzen zizun denbora bidezkoa zela uste zenuen.						
24. Haurtzaroan akatsak egiten zenituenean, helduek kontuan hartzen zituzten eta horiek ebazten laguntzen zizuten.						
Guztira						
<b>ESPARRU PERTSONALA</b>						
25. Zure bizitzaren jabe sentitzen zara.						
26. Zure xedeak gauzatu ahal dituzula uste duzu.						
27. Akats bat egin duzula konturatzen zarenean horri buruz pentsatzen duzu zure burua zigortu gabe.						
28. Pelikula bat ikustera bakarrik joan ahal zaitezke.						
29. Etorkizunerako plan zehatzak dituzu.						
30. Nahi duzuna lortzen ez duzunean egoera gainditzen saiatzen zara eta hura berbideratzen duzu.						
Guztira						
<b>HARREMAN ESPARRUA</b>						
31. Bidaia egingo dudan pertsonarekin nahi ditudan toki eta oporrak partekatu eta negoziatzen ditut.						
32. Emakume bat ama izan gabe errealizatu daitekeela uste dut.						
33. Auto bat erosi behar denean partekatuko dudan pertsonarekin auto modelo negoziatzen dut.						
34. Niretzako garrantzitsuak direnak balio handiko pertsona naizela uste dutela sentitzen dut.						
35. Nire familian diruaren erabilera eta banaketa parekidea era bidezkoa dela deritzot.						
36. Ikusi nahi dudan telebista saioa negoziatzeko gai naiz.						
Guztira						

**GUZTIRA**

1	2	3	4	5	6
Inoiz ez	Gutxitan	Noizean behin	Askotan	Ia beti	Beti

### ADIERAZPEN/ ASERTIBITATE GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
<b>JATORRIZKO FAMILIA ESPARRUA</b>						
37	Familian desadostasunak sortzen zirenean hizketa erabiltzen zen.					
38	Haurtzaroan zure iritziak modu orekatuan defendatzen irakatsi zizuten.					
39	Zure haurtzaroan zure amak bere ideiak adierazten zituen.					
40	Zure haurtzaroan zure aitak gainontzekoak entzun eta haien iritziak kontuan hartzen zituen.					
41	Familian zure ideiak adierazten zenituenean lasaitasunez egiten zenuen.					
42	Zure gurasoek eztabaidatzen zutenean, zure amak bere irizpideen arabera jokatzeko zuten.					
Guztira						
<b>ESPARRU PERTSONALA</b>						
43	"Ez " esan dezakezu eskatzen dizutena gehiegizkoa denean.					
44	Zure burua gatazka baten aurrean aurkitzen dituzunean irtenbideak bilatzen saiatzen zara.					
45	Eztabaida batean zure desadostasuna mantentzeko gai zara arrazoiak duzula uste dituzunean.					
46	Desadostasunak adierazten dituzu.					
47	Bidegabeki tratatzen zaituztenean areriotasunik gabe babesten zara.					
48	Zailtasunak aurkitzen dituzunean baliabideak dituzula sentitzen duzu.					
Guztira						
<b>HARREMAN ESPARRUA</b>						
49	Irmo mantendu ohi zara norgehiagoka gogorra izan arren.					
50	Pertsona hurbil batekin gatazka gertatzea hobe da, gai garrantzitsuetan amore ematea baino.					
51	Zuretzako garrantzitsuak diren pertsonak zu ulertzea espero duzu.					
52	Minekin arazoak dituzunean hauek ebatzea espero duzu.					
53	Zure adiskideei aurka egitera ausartzen zara.					
54	Beste batzuekin bizi zarenean etxeko lanak banatzen dituzu.					
Guztira						

**GUZTIRA**

1	2	3	4	5	6
Inoiz ez	Gutxitan	Noizean behin	Askotan	Ia beti	Beti

### EBALUAZIO/ BALORAZIO GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
<b>JATORRIZKO FAMILIA</b>						
55 Zure aitak modu egokian baloratzen zuen zure ama						
56 Zure aitak zutaz oso harro zegoela pentsatzen duzu.						
57 Zure amak emakumea izatea, modu egokian bizi zuela sentitzen zenuen.						
58 Zure familian aitari ematen zitzaion balorea, beste kideen berdina zen.						
59 Zure ama zurekin pozik zegoela sentitzen zenuen.						
60 Zure haurtzaroan zure izateko moduarekin pozik eta harro sentitzen zinen.						
Guztira						
<b>ESPARRU PERTSONALA</b>						
61 Jai edo festa batera zoazenean ongi sentitzen zara zure itxurarekin						
62 Bikotea izan ez duzun momentuetan baliotsua sentitu zara.						
63 Lanean pertsona eraginkorra zarela uste duzu						
64 Eremu sozialean izaten duzun jokaera, egokia dela uste duzu.						
65 Zure intuizioetan konfiantza duzu						
66 Alderdi publikoan izaten dituzun mintzaldiak ongi sentiarazten zaituzte						
Guztira						
<b>HARREMAN ESPARRUA</b>						
67 Pertsona minek zuretzako denbora hartzera animatzen zaituzte.						
68 Lagun hurbilek maitasuna ematen dizute ondo sentitzen ez zarenean.						
69 Baliosten zaituena duzula sentitzen duzu.						
70 Zure hurbileko inork mesprezatzen bazaitu zure balorazioa mantentzeko gai zara.						
71 Zuretzako garrantzitsuak diren pertsonak zure lana baloratu eta errespetatzen dutela sentitzen duzu.						
72 Zure adiskideek zaintzen dakizun pertsonatzat hartzen zaituzte.						
Guztira						

**GUZTIRA**

1	2	3	4	5	6
Inoiz ez	Gutxitan	Noizean behin	Askotan	Ia beti	Beti

### MENTALIZAZIOAREN GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
<b>JATORRIZKO FAMILIA</b>						
73 Zure aitaren haserrealdien iturria edo arrazoia ezaguna zenuen.						
74 Zure aitak modu egokian ulertzen zituen zure jokaera eta asmoak.						
75 Zure amak ulertzen zaituela sentitzen duzu						
76 Zure aitak eta zure amak arduratzen ziren umeen zaintzaz						
77 Zure amaren jokatzeko modua ulertzen zenuen.						
78 Zure familian, bizikidetasuna erregulatzeko arau argiak zeuden						
Guztira						
<b>ESPARRU PERTSONALA</b>						
79 Zuk esandakoa kritikatzan den bakoitzean, zentzuzkoa den ala ez desberdintzeko gaitasuna daukazu.						
80 Normalean zer nahi duzun jakiten duzu.						
81 Zure lagun bat gaizki pasatzen duenean, bere lekuan jar zaitezke, emozionalki gainezka sentitu gabe.						
82 Beldurra, zein antsietatea sentitzen duzunetan, badakizu zergatik den.						
83 Triste zaudenetan arrazoiak identifikatzeko gai zara.						
84 Ongi sentitzeko planak pentsatu eta egiten dituzu.						
Guztira						
<b>HARREMAN ESPARRUA</b>						
85 Ahaideak zaintzeak beste jarduera batzuetarako denbora uzten dizu.						
86 Zurekin lotutako norbait imajinatutako bikote-idealaren antza dauka.						
87 Zuretzat pertsona bereziena denak modu egokian tratatzen zaituela sentitzen duzu.						
88 Harreman bat behar bezalakoa ez denean hobe da banatzea.						
89 Zuretzat garrantzitsua denaren portaera ulertzen duzu.						
90 Zuretzat berezia den pertsonak zure ideiak zalantzan jartzen dituenetan, zure burua barrutik zein kanpotik babesten dakizu.						
Guztira						

**GUZTIRA**



## ARI GALDEKETAREN ZENBAKETA

Lehendabizi, esparru bakoitzean lorturiko puntuazioak zenbatu behar ditugu (Jatorrizko Familia, Esparru pertsonala, Bikotea eta sorturiko Familia), atal bakoitzean lortutako puntuazioa ezagutuz. Ondoren, hiru esparruetan lortutako puntuazioak zenbatuz, gaitasun bakoitzean duzun puntuazio orokorra ezagutu dezakezu.

## INTERPRETAZIORAKO KODEAK

Lortutako puntuazioak ulertu eta esanahia izan dezaten, kode konkretu batzuk ezagutzea beharrezkoa dugu.

- Galdetegia 5 Gaitasunak eta bakoitza 3 esparru ezberdinetan ebaluatzeko prestatua dago.
- Galdera bakoitza, gaitasun eta esparru konkretu baten jokabide batera mugatzen da.

### Ikertutako esparruak

1. JATORRIZKO FAMILIA  
Hurtzarroan zure familian bizi izandako esperientziak kontutan hartzen ditu.
2. ESPARRU PERTSONALA  
Pertsona bakoitzak berekiko daukan harremana aztertzen du (bere buruarekin nola jokatzeko duen, nola baloratzen den, emozionalki zein modutan erregulatzen den, bere buruarekin ulertzen den, bere burua zaintzen duen, bere iritzi propioak defendatzeko gai den.)
3. HARREMAN ESPARRUA  
Gertuko lagun, zein senideekin sortu dugun harreman mota aztertzen du.

### Ikertutako Gaitasunak

1. ERREGULAZIO EMOZIONALA  
Egoera emozional ezberdinak, atsegin zein desatseginak, erregulatzeko gaitasuna.
2. AUTOADIERAZPENA  
Bakoitzak bere interes eta beharren arabera jokatzeko gaitasuna.
3. ADIERAZPENA/ ASERTIBITATEA  
Gure nahiak, iritziak, modu egokian komunikatzeko eta defendatzeko gaitasuna, beti ere besteak mindu gabe.
4. EBALUAZIOA/BALORAZIOA  
Besteak, zein nire burua, modu zuzenean ebaluatzeko gaitasuna. Autoestima gaitasun honen barnean dago.
5. MENTALIZAZIOA.  
Pertsona bakoitzak bere historia, nahiak, beharrak, egoera emozionalak zein pentsamenduak kontuan izateko gaitasuna. Iritziak sortzeko gaitasuna. eta beraien usteak baldintzatzen dituztela kontuan izateko gaitasuna.

### TREBETASUN EDO GABEZIAREN ADIERAZLEA

- Galdetegiko galdera bakoitzak, gaitasun bakoitzaren barneko jokabide bati egiten dio erreferentzia. Puntuazioak jokabide bakoitzean trebeak garen edo gabeziak ditugun adierazten du.
- Jokabide batean trebeak izateko, praktika eta entrenamendua beharrezkoa izaten da.
- Jokabide bat martxan jartzen dugunean, aurrera eramateko ditugun abilezi zein zailtasunak ezagutuko ditugu.
- Jokabide hau behin eta berriz errepikatuz gero, azkenean eskema mentala sortuko dugu. Jokabidea ohitura bihurtzean Gaitasuna landu eta indartuko dugu.

Aurretik egindako ikerketan, nota ertaina 3,5koa zela ikusi zen.

Puntuazio bat 3,5etik gorakoa bada, jokabide horretan trebeak gabela adierazten digu. 3,5 baino baxuagoa denean, jokabide horretan zailtasunak ditugula jakin dezakegu.

Esparru bakoitzean (Jatorrizko Familia, Esparru pertsonala, Bikotea eta sorturiko Familia) lorturiko puntuazioa 21 puntutik gorakoa bada, maila egoki bat dugula adierazten du. 21 puntutik beherakoa bada, aldiz, maila baxua adieraziko luke.

Gaitasun bakoitzean, puntuazio orokorra 63 puntu baino gehiagokoa bada, gaitasun horretan trebeak gara. 63 puntu baino gutxiago lortuz gero, zailtasunak ditugu.



## EBALUAKETA PERTSONALA

Behatutako alderdiak	Puntuazioa	Gaitasuna/ Esparrua/ adierazleak
Puntuazio altueneko Gaitasuna		
Puntuazio baxueneko Gaitasuna		
Puntuazio altueneko Esparrua		
Puntuazio baxueneko Esparrua		
Puntuazio oneneko adierazlea		
Puntuazio baxueneko adierazlea		

### Emaitza hauetatik ondorioztatzen duzun informazioa

.....

.....

.....

.....

Aurkitutako trebetasunak	Aurkitutako zailtasunak	Nola gaituko dituzu zailtasunak?

Terapia eta Genero Elkarteak, Euskal Autonomi Erkidegoan berdintasunean bizitzeko gaitasunen ikerketa bat egiten ari gara.

ARI galdeketa interneten bidez erantzutea lagungarria izango litzaiguke. Web orrialdearen bidez egin daiteke. <http://www.atg-asociacion.org/>. Bertan azaltzen da nola erantzutera sartu ARI galdegegira eta erantzuteko modua. Zure lagun eta ezagunei pasa eta animatu hauek ere