



BERDINTASUN HARREMANAK MANTENTZEKO, BEHARREZKOAK DITUGUN GAITASUNEN GALDEKETA – AUTODIAGNOSIA

(ARI) NERABE SINGLE

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			
<hr/>			
Generoa	Gizona	Emakumea	
<hr/>			
Bikotekidea	Bikotekidea daukat	Ez daukat bikotekiderik	
<hr/>			
Umeak	Bai	Ez	
<hr/>			
Ikasketak	Eskolaratze agiririk ez	Eskolaratze agiria (DBH)	Erdi mailako Heziketa Zikloa FP I
	Goi mailako Heziketa Zikloa FP II	PCPI	
<hr/>			
Lanbidea	Ordain gabeko lana	Langabezian	Ordaindutako lan etena
	Ordaindutako lan jarraia		

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
JATORRIZKO FAMILIA ESPARRUA						
1. . Zure familia inguruko ingurune emozionala lasaia eta atsegina da.						
2. Gazteagoa zinenean, ardurak zenituenean zure gurasoekin partekatzen zenituen.						
3. Zure aitak pertsona lasai baten moduan jokutzen du.						
4. Beldurra eta antsietatea sentitzen duzunean zure aitak baretzen laguntzen zaitu.						
5. Emozionalki, zure ama pertsona orekatutzat hartzen duzu.						
6. Beldurra eta antsietatea sentitzen duzunean zure amak baretzen laguntzen zaitu.						
Guztira						
ESPARRU PERTSONALA						
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						
HARREMAN ESPARRUA						
13 Arazoak aurkitzen dituzunean laguntzen dizun pertsona berezia duzula sentitzen duzu.						
14 Zure etxean erlaxatzeko denbora daukazu.						



Asociación Terapia y Género

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
JATORRIZKO FAMILIA ESPARRUA						
13. Zure gurasoek lehenengo zu eta gero gainontzekoak zaindu behar dituzula esaten dizute.						
14. Haurtzaroan jolasteko denbora zenuen, eta orain nerabezaroan dibertitzeko denbora duzu						
15. Zure familian zure desirak kontuan hartzen dira.						
16. Zure familian zure erabakiak errespetatzen dira.						
17. Zure familiak gainontzeko pertsonen zaintzarako eskatzen dizun denbora bidezkoa dela uste duzu.						
18. Haurtzaroan akatsak egiten zenituenean, helduek kontuan hartzen zituzten eta horiek ebazten laguntzen zizuten.						
Guztira						
ESPARRU PERTSONALA						
19. Zure bizitzaren jabe sentitzen zara.						
20. Zure xedeak gauzatu ahal dituzula uste duzu.						
21. Akats bat egin duzula konturatzen zarenean horri buruz pentsatzen duzu zure burua zigortu gabe.						
22. Pelikula bat ikustera bakarrik joan ahal zaitezke.						
23. Etorkizunerako plan zehatzak dituzu.						
24. Nahi duzuna lortzen ez duzunean egoera gainditzeko saiatzen zara eta hura berbideratzen duzu.						
Guztira						
HARREMAN ESPARRUA						
31 Plan berezi bat lagun batekin egitean, aurrera eramateko nahiak eta desirak partekatu eta negoziatzen ditugu.						
32 Pertsona bat ama/aita izan gabe errealizatu daitekeela uste dut.						



Asociación Terapia y Género								
33	Zer edo zer erosi behar denean, erosketan partekatuko dudan pertsonarekin 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



Asociación Terapia y Género

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

ADIERAZPEN/ ASERTIBITATE GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
JATORRIZKO FAMILIA ESPARRUA						
37	Familian desadostasunak sortzen direnean hizketa erabiltzen da.					
38	Zure iritzia modu orekatuan defendatzen irakatsi dizute.					
39	Zure amak bere ideiak adierazten ditu.					
40	Zure aitak gainontzekoak entzun eta haien iritzia kontuan hartzen ditu.					
41	Familian zure ideiak adierazten dituzunean lasaitasunez egiten duzu.					
42	Zure gurasoek eztabaidatzen dutenean, zure amak bere irizpideen arabera jokatzeko du.					
Guztira						
ESPARRU PERTSONALA						
43	"Ez" esan dezakezu eskatzen dizutena gehiegizkoa denean.					
44	Zure burua gatazka baten aurrean aurkitzen duzunean irtenbideak bilatzen saiatzen zara.					
45	Eztabaida batean zure desadostasuna mantentzeko gai zara arrazoiak duzula uste duzunean.					
46	Desadostasunak adierazten dituzu.					
47	Bidegabeki tratatzen zaituztenean areriotasunik gabe babesten zara.					
48	Zailtasunak aurkitzen dituzunean baliabideak dituzula sentitzen duzu.					
Guztira						
HARREMAN ESPARRUA						
49	Irmo mantendu ohi zara norgehiagoka gogorra izan arren.					
50	Pertsona hurbil batekin gatazka gertatzea hobe da, gai garrantzitsuetan amore ematea baino.					



Asociación Terapia y Género

51 Zuretzako garrantzitsuak diren pertsonak zu ulertzea espero duzu.							
52 Zuretzako garrantzitsua den pertsonarekin arazoak dituzunean hauek ebatzea espero duzu.							
53 Zure adiskideei aurka egitera ausartzen zara.							
54 Beste batzuekin bizi zarenean (oporraldi/irteeretan)etxeko lanak banatzen dituzu.							
Guztira							

GUZTIRA



Asociación Terapia y Género

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

EBALUAZIO/ BALORAZIO GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
JATORRIZKO FAMILIA						
55 Zure aitak modu egokian baloratzen du zure ama						
56 Zure aitak zutaz oso harro dagoela pentsatzen duzu.						
57 Zure amak emakumea izatea, modu egokian bizi duela sentitzen duzu.						
58 Zure familian aitari ematen zaion balorea, beste kideen berdina da.						
59 Zure ama zurekin pozik dagoela sentitzen duzu.						
60 Zure izateko moduarekin pozik eta harro sentitzen zara.						
Guztira						
ESPARRU PERTSONALA						
61 Jai edo festa batera zoazenean ongi sentitzen zara zure itxurarekin						
62 Bikotea izan ez duzun momentuetan baliotsua sentitu zara.						
63 Lanean/ikasketetan 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						
HARREMAN ESPARRUA						
67 Pertsona minek zuretzako denbora hartzera animatzen zaituzte.						
68 Lagun hurbilek maitasuna ematen dizute ondo sentitzen ez zarenean.						
69 Baliosten zaituena duzula sentitzen duzu.						



Asociación Terapia y Género

70 Zure hurbileko inork mesprezitzen bazaitu zure balorazioa mantentzeko gai zara.						
71 Zuretzako garrantzitsuak diren pertsonak zure zaletasunak baloratu eta errespetatzen dutela sentitzen duzu.						
72 Zure adiskideek zaintzen dakizun pertsonatzat hartzen zaituzte.						
Guztira						

GUZTIRA



Asociación Terapia y Género

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

MENTALIZAZIOAREN GAITASUNA

	1	2	3	4	5	6
JATORRIZKO FAMILIA						
73 Zure aitaren haserrealdien iturria edo arrazoia ezaguna duzu.						
74 Zure aitak modu egokian ulertzen ditu zure jokaera eta asmoak.						
75 Zure amak ulertzen zaituela sentitzen duzu						
76 Zure aitak eta zure amak , biak arduratzen ziren umeen zaintzaz, zu gazteagoa zinenean						
77 Zure amaren jokatzeko modua ulertzen duzu.						
78 Zure familian, bizikidetasuna erregulatzeko arau argiak daude.						
Guztira						
ESPARRU PERTSONALA						
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						
HARREMAN ESPARRUA						
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.						



Asociación Terapia y Género

88 Harreman bat behar bezalako ez denean hobe da banatzea.							
89 Zuretzat garrantzitsua denaren portaera ulertzen duzu.							
90 Zuretzat berezia den pertsonak zure ideiak zalantzan jartzen dituzenean, 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
Haurtzaroan 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 garelako 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 gaindituko 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 galde-tegira eta erantzuteko modua. Zure lagun eta ezagunei pasa eta animatu hauek ere