



Appendices

APPENDIX - A

EMOTIONAL INTELLIGENCE SCALE (SCHUTTE)

PRELIMINARY INFORMATION

Name of the Institution/College : _____

Name : _____

Age : _____

Qualification : _____

Sex : _____

Teaching Experience (if any) : _____

INSTRUCTIONS

Each of the following items asks you about your emotions or reactions associated with emotions. After deciding whether a statement is generally true for you, use the 5-point scale to respond to the statement. Please circle the 1 if you strongly disagree that this is like you, the 2 if you somewhat disagree that this is like you, the 3 if you neither agree nor disagree that this is like you, the 4 if you somewhat agree that this is like you and the 5 if you strongly agree that this is like you. There are no right or wrong answers. Please give the response that best describes you.

- | | | |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | = | Strongly disagree. |
| 2 | = | Somewhat disagree. |
| 3 | = | Neither agree nor disagree. |
| 4 | = | Somewhat agree. |
| 5 | = | Strongly agree. |

-
- ___1) I know when to speak about my personal problems to others and to my colleagues.
- ___2) When I am faced with obstacles and difficulties, I remember times I faced similar obstacles and overcome them.
- ___3) I expect that I will do well on most things I try.
- ___4) Other people find it easy to confide in me.
- ___5) I find it hard to understand the non-verbal messages of other people.
- ___6) Some of the major events of my life have led me to re-evaluate what is important and not important in life.
- ___7) When my mood changes, I see new possibilities.
- ___8) Emotions are one of the things that make my life worth living.
- ___9) I am aware of my emotions, most of the time, as experience them.
- ___10) I expect good things to happen everyday

- ___ 11) I like to share my feelings with others
- ___ 12) When I experience a positive emotion, I know how to make it last.
- ___ 13) I arrange events so that others enjoy.
- ___ 14) I seek out activities that make me happy.
- ___ 15) I am aware of the non-verbal message I send to others.
- ___ 16) I present myself in a way that makes a good impression on others.
- ___ 17) When I am in a good mood, solving problems is easy for me.
- ___ 18) By looking at their facial expression, I recognize the emotions people are experiencing.
- ___ 19) I know when and why my emotions change.
- ___ 20) When I am in a good mood, I am able to come up with new ideas and become creative.
- ___ 21) I know to control my all emotions.
- ___ 22) I easily recognize and handle my feelings as it comes to me.
- ___ 23) I motivate myself by imagining a good outcome to tasks I take on.
- ___ 24) I compliment others when they have done something well.
- ___ 25) I am aware of the unpleasant feelings people have at times.
- ___ 26) When another person tells me about an important event in his/her life, I almost feel as though have experienced this event myself.
- ___ 27) When I do something wrong I have strong feelings of shame and guilt.
- ___ 28) When I am faced with a challenge, I give up because I believe I will fail.
- ___ 29) I know what other people are feeling just by looking at them.
- ___ 30) I help other people feel better when they are down.
- ___ 31) I use good moods to help myself keep trying in the face of obstacles.
- ___ 32) I can tell how people are feeling by listening to the tone of their voice.
- ___ 33) It is difficult for me to understand why people feel the way they do.

ADMINISTRATION AND SCORING:-

Respondents use a 5-point scale on which a '1' represents "strongly disagree" and a '5' represents "strongly agree" to answer each item. Items 5, 27, 28 and 33 are reverse coded. The sum of all items comprises the total scale score, which can range from 33 to 165. Higher scale scores indicate greater emotional intelligence.

Emotional Intelligence Scale(schutte)

(Translated by Sr. Eve Justina)

निर्देश :- निम्नलिखित प्रत्येक कथन आपसे आपकी भावनाओं के विषय में या उससे जुड़ी आपकी प्रतिक्रियाओं के बारे में पूछते हैं। आपको यह निर्णय लेना है कि क्या यह कथन आपके विषय में साधारणतया सत्य है- आपको प्रत्येक कथन का उत्तर देने के लिए पाँच-बिन्दुओं के स्केल का प्रयोग करना है। यदि आप कथन से पूर्णतया असहमत है, अर्थात् यह आपके विषय में सत्य नहीं है, तो खाली स्थान पर '1' लिखें, यदि थोड़ा सा असहमत है तो '2' लिखें, यदि आप न तो सहमत है और न ही असहमत तो '3', यदि थोड़ा सा सहमत है तो '4' और पूर्णतया सहमत हो तो '5' लिखें।

यहाँ कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। कृपया, जो सबसे उत्तम आपकी व्याख्या करता हो यही उत्तर दें।

1. = पूर्णतया असहमत
2. = थोड़ा असहमत
3. = न सहमत और न ही असहमत
4. = थोड़ा सहमत
5. = पूर्णतया सहमत

-
1. मुझे मालूम है कब मुझे अपने व्यक्तिगत समस्याओं के विषय में लोगों से या सहकर्मियों से बात करनी है।
 2. जब मैं विध्वंस-बाधाओं और मुसिबतों से घिरा हुआ होता हूँ तो मुझे ऐसे वक्त की याद आती है जब कुछ इसी प्रकार की बाधाएँ सामने आयी थी और मैंने सफलता पूर्वक उसका सामना किया था।
 3. मेरी तमन्ना होती है कि जो कुछ भी मैं काम करूँ उसे अच्छी तरह से कर सकूँ।
 4. लोगों को मेरे ऊँर भरसा करने में कोई घबराहट नहीं होती है।
 5. लोगों के अमौखिक संदेश समझने में मुझे कठिनाई होती है।
 6. जीवन की कुछ प्रमुख घटनाएँ मुझे पुनः मुल्यांकन करने को सिखाती हैं कि जीवन में क्या महत्वपूर्ण है और क्या नहीं है।
 7. जब मेरी मनोदशा या मिजाज बदलता है तो मुझे नई सम्भावनाएँ नजर आती हैं।
 8. अन्य चीजों में भावनाएँ कुछ ऐसी हैं जो जीवन को जीने का मतलब देती हैं।

9. अधिकतर मैं अपनी भावनाओं के प्रति, जब-जब उसे अनुभव करता हूँ, जागरूक रहता हूँ।
10. मैं चाहता हूँ कि प्रतिदिन कुछ अच्छी घटना हो।
11. मैं अपनी भावनाओं और अनुभूतियों को दूसरों के साथ बांटना चाहता हूँ।
12. जब मैं सकारात्मक भावना का अनुभव करता हूँ तो मुझे मालूम है, देर तक उसे कैसे संजोये रखना है।
13. मैं ऐसे कार्यक्रम आयोजित करता हूँ कि दूसरे लोग आनन्द उठा सके।
14. मैं ऐसे काम की खोज करता हूँ जिसमें मुझे खुशी मिले।
15. मुझे अपने अमौखिक संदेशों की, जिसे मैं दूसरों को देता हूँ, जानकारी रहती है।
16. मैं स्वयं को ऐसा प्रस्तुत करता हूँ जो दूसरों पर अच्छा प्रभाव डालता है।
17. जब मेरा मिजाज अच्छा रहता है तो समस्याओं को हल करना आसान हो जाता है।
18. चेहरे की अभिव्यक्ति देखकर मैं यह पहचान लेता हूँ कि लोगों को कैसी अनुभूति हो रही है, कौन सी भावना उनके मन में है।
19. मुझे मालूम है कब और क्यों मेरी भावना में परिवर्तन होता है।
20. जब मैं अच्छी मनोदशा में रहता हूँ तो मेरे पास अनेक नये विचार उत्पन्न होते हैं और मैं क्रियात्मक बन जाता हूँ।
21. मैं अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने जानता हूँ।
22. मैं अपने अनुभवों को आसानी से पहचान लेता हूँ और भावनाओं को संभाल लेता हूँ।
23. जिस काम को मैं अपने हाथों में लेता हूँ उसके अच्छे परिणाम की कल्पना कर मैं स्वयं को प्रेरित करता हूँ।
24. लोगों को मैं उनके अच्छे कार्यों के लिए बधाई देता हूँ, उनकी प्रशंसा करता हूँ।
25. कभी-कभी जब लोगों को सुखदायी अनुभव नहीं प्राप्त हो रहा हूँ, इसकी जानकारी मुझे हो जाती है।
26. जब कोई मुझे अपने जीवन की महत्वपूर्ण घटना के बारे में बताता है तो मुझे ऐसा महसूस होता है कि वह घटना स्वयं मुझपर घटित हुई हो।
27. जब मैं कुछ गलती करता हूँ तो मुझे अत्यन्त आत्म-ग्लानी और शर्म का अनुभव होता है।
28. जब मेरे सामने चुनौतियाँ आती हैं तो मैं मुँह मोड़ लेता हूँ क्योंकि मुझे विश्वास है कि मैं फेल हो जाऊँगा।

29. केवल लोगों को देखकर ही मैं समझ जाता हूँ कि वे कैसा अनुभव कर रहे हैं।
30. जब लोग अपनी भावनाओं में डूबा हुआ महसूस करते हैं तो मैं उन्हें उससे ऊपर उठने में मदद करता हूँ।
31. बाधाओं के बीच में फंसे हुए मैं स्वयं को अच्छे मिजाज में रखकर खुश रखता हूँ और आगे बढ़ने में सहायता देता हूँ।
32. लोगों की आवाज का उतार-चढ़ाव सुनकर मैं यह बता सकता हूँ कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
33. मेरे लिए यह समझना मुश्किल है कि लोग क्यों इस तरह अनुभव करते हैं जैसा वे करते हैं।

Administration and Scoring

उत्तर देने वाले पाँच-विन्दु स्केल का प्रयोग करते हैं, जिसमें '1' पूर्णतया असहमति को प्रगट करता है और '5' पूर्णतया सहमति को दर्शाता है। कथन संख्या 5, 27, 28 और 33 विपरित दिशा में लिखी गई है। सभी कथनों की कुल संख्या इस स्केल का स्कोर है, जो 33 और 165 के बीच कुछ भी हो सकता है। उच्च स्कोर आपके उच्च भावनात्मक स्तर को प्रदर्शित करता है। अर्थात् आपका Emotional intelligence (EQ) अधिक है, श्रेष्ठ है।

.....