APPENDIX-B

SECTION I. CURRENT ENVIRONMENT
SCALE 1: LIFE EVENTS

Think about...the past year. For each of the work and personal events listed below, please indicate how much each has been a source of distress for you.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*
Fear of job security......................	3	2	1	0
Fear of failure at job	3	2	1	0
New type of work environment................................	3	2	1	0
Difficult faculty members....	3	2	1	0
Difficulty with coping with many tasks at work	3	2	1	0
Financial problems...........	3	2	1	0
Death of a close friend or family member ...	3	2	1	0
Problems related to transfer and relocation...............................	3	2	1	0
Favoritism shown to others by authorities	3	2	1	0
Relations with your spouse or fiancé	3	2	1	0
Boring or uninteresting work	3	2	1	0
Crime Victim...	3	2	1	0
Competition at work place	3	2	1	0
Sexual conflict or frustration	3	2	1	0
Serious personal illness or injury	3	2	1	0
Serious illness or injury of a close friend or family member	3	2	1	0
My own health problems	3	2	1	0
Some other change not listed above which caused you distress	3	2	1	0

SCALE 1

+	+	+	=	

SECTION II. EMOTIONAL LITERACY
SCALE 2: EMOTIONAL SELF-AWARENESS

For each item listed below, please indicate how well it describes the way you currently think or feel about yourself.	*Great*	*Moderately*	*Little*	None/Didn't Occur
I can name my feelings	3	2	1	0
I've learned a lot about myself by listening to my feelings	3	2	1	0
I am aware of my feelings most of the time	3	2	1	0
I can tell when I am getting upset	3	2	1	0
When I am sad, I know the reason(s) why	3	2	1	0
I tend to judge myself by how I think others see me	0	1	2	3
I enjoy my emotional life	3	2	1	0
People who show a lot of strong emotion scare me	0	1	2	3
I often wish I were someone else	0	1	2	3
I pay attention to my physical state to under stand my feelings	3	2	1	0
I accept my feelings as my own	3	2	1	0

SCALE 2

+	+	+	=	

SCALE 3: EMOTIONAL EXPRESSION

For each item listed below, please indicate how well it describes the way you currently think or feel about yourself.	*Great*	*Moderately*	*Little*	*None/Didn't Occur*
I let other people know when they are doing a good job	3	2	1	0
I express my emotions even when they are negative ..	3	2	1	0
I let others know what I want and need	3	2	1	0
My closest friends would say I express my appreciation of them	3	2	1	0
I keep my feelings to myself	0	1	2	3
I let people know when uncomfortable feelings get in the way of our work	3	2	1	0
I have trouble reaching out to others when I need help	0	1	2	3
In interacting with others, I can sense how they are feeling	3	2	1	0
I would do anything to avoid looking foolish to my peers	0	1	2	3

				SCALE 3
+	+	+	=	

SCALE 4: EMOTIONAL AWARENESS OF OTHERS

For each item listed below, please indicate how well it describes the way you currently think or feel about yourself.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*
I can recognize emotions in others by watching their eyes	3	2	1	0
I find it difficult to talk to people who do not share my views	0	1	2	3
I focus on people's positive qualities ...	3	2	1	0
I rarely have the urge to tell someone off	3	2	1	0
I think about how others might feel before I give my opinion	3	2	1	0
No matter with whom I am speaking, I am always a good listener	3	2	1	0
I can sense the mood of a group when I walk into a room	3	2	1	0
I can get new people I meet to talk about themselves	3	2	1	0
I am good at "reading between the lines" when someone is talking	3	2	1	0
I can usually tell how others feel about me	3	2	1	0
I can sense someone's feelings even if it is unspoken	3	2	1	0
I change my emotional expression depending upon the person I am with ...	0	1	2	3
I can tell when someone close to me is upset	3	2	1	0

SCALE 4

	+	+	+	=	

SECTION III. EQ COMPETENCIES

SCALE 5: INTENTIONALITY

Think about .... The past month. For each item below please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*
I can easily shut out distractions when I need to concentrate	3	2	1	0
I finish most things that I start	3	2	1	0
I know how to say "no" when I have to	3	2	1	0
I know how to reward myself after accomplishing a goal	3	2	1	0
I can put aside short-term rewards for long-term goals	3	2	1	0
I can completely focus myself on a task when I need to	3	2	1	0
I do things I later regret	0	1	2	3
I accept responsibility for managing my emotions	3	2	1	0
When faced with a problem, I like to deal with it as soon as possible	3	2	1	0
I think about what I want before I act	3	2	1	0
I can postpone my personal gratification for a greater goal	3	2	1	0
When I'm in a bad mood I can talk myself out of it	3	2	1	0
I get angry when I'm criticized	0	1	2	3
I do not know the source of my anger in situations	0	1	2	3

SCALE 5

+ + =

SCALE 6 : CREATIVITY

Think about … the past month. For each item Below, please indicate how well the statement describes your behavior or creativity.	*Great*	*Moderately*	*little*	*None/didn't occur*
I've suggested innovative plans in our teaching methods. …………………………………………	3	2	1	0
I participate in the sharing of information and idea………………………………………………	3	2	1	0
I fantasize about the future to help me figure out where I'm going ………………………………	3	2	1	0
My best ideas happen when I am not really thinking about them ……………………………	3	2	1	0
I've had brilliant ideas that came to me in a flash and were fully formed …………………………	3	2	1	0
I have a good sense of when ideas will succeed or fail ……………………………………………	3	2	1	0
I am fascinated by new and unusual concepts ….	3	2	1	0
I've implemented innovative plans in my studies..	3	2	1	0
I get excited by new ideas and solutions ……….	3	2	1	0
I am good at brainstorming on a problem to Generate options…………………………………	3	2	1	0

_____ + _____ + _____ + _____ = _____

SCALE

SCALE 7: RESILIENCE

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*	
I can bounce back after feeling disappointed .	3	2	1	0	
I can accomplish what I need to if I put my mind to it	3	2	1	0	
Obstacles or problems in my life have resulted in unexpected changes for the better	3	2	1	0	
I find it easy to wait patiently when I need to	3	2	1	0	
There is always more than one right answer	3	2	1	0	
I know how to satisfy all parts of myself	3	2	1	0	
I am not one to procrastinate	3	2	1	0	
I am afraid to try something again when I have failed at it before	0	1	2	3	
I decide certain problems are not worth worrying about	3	2	1	0	
I relax myself when tension builds up	3	2	1	0	
I can see the humorous side of situations	3	2	1	0	
I often put things aside for a while to get a perspective on them	3	2	1	0	
When I encounter a problem, I focus on what I can do to solve it	3	2	1	0	**SCALE 7**
	+	+	+	=	

SCALE 8: INTERPERSONAL CONNECTIONS

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*	
I am able to grieve when I lose something important to me	3	2	1	0	
I feel uncomfortable when someone gets too close to me emotionally	0	1	2	3	
I have several friends I can count on in times of trouble	3	2	1	0	
I show a lot of love and affection to my friends	3	2	1	0	
When I have a problem I know who to go to or what to do to help solve it	3	2	1	0	
My beliefs and values guide my daily actions	3	2	1	0	
My family is always there for me when I need them	3	2	1	0	
I doubt if my colleagues really care about me as a person ...	0	1	2	3	
I have a difficult time making friends	0	1	2	3	
I hardly cry	0	1	2	3	**SCALE 8**
	+	+	+	=	

SCALE 9: CONSTRUCTIVE DISCONTENT

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*	
I can disagree effectively to bring about change ...	3	2	1	0	
I would not express my feelings if I believed they would cause a disagreement	0	1	2	3	
When it comes right down to it, I can only trust myself to get things done	0	1	2	3	
I remain in calm even in situations when others get angry	3	2	1	0	
It is better not to stir up problems if you can avoid doing so	0	1	2	3	
I have a hard time getting consensus from my work team	0	1	2	3	
I solicit feedback from my peers on my performance	3	2	1	0	
I am good at organizing and motivating groups of people	3	2	1	0	
I enjoy the challenge of facing and solving problems at work	3	2	1	0	
I listen to criticism with an open mind and accept it when it is justified	3	2	1	0	
I let things build up to a crisis point before talking about it	0	1	2	3	
When I make a critical comment I focus on the behavior and not the person	3	2	1	0	
I avoid confrontations	0	1	2	3	**SCALE 9**
	+	+	+	=	

SECTION IV. EQ VALUES AND BELIEFS

SCALE 10: COMPASSION

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	Great	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*
I can see pain in others even if they don't talk about it	3	2	1	0
I am able to read people's emotions from their body language	3	2	1	0
I act ethically in my dealings with people	3	2	1	0
I would not hesitate to go out of my way to help someone in trouble	3	2	1	0
I take the feelings of others into consideration in my interactions with them	3	2	1	0
I can put myself in someone else's shoes	3	2	1	0
There are some people I've never forgiven	0	1	2	3
I can forgive myself for not being perfect	3	2	1	0
When I succeed at something, I often feel I could have done better	0	1	2	3
I help others to save face in a tough situation	3	2	1	0
I constantly worry about my shortcomings	0	1	2	3
I am jealous of people who have more than I do	0	1	2	3

SCALE 10

\+ \+ \+ =

SCALE 11: OUTLOOK

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*	
I look on the bright side of things	3	2	1	0	
I love my life	3	2	1	0	
I know I can find solutions to difficult problems	3	2	1	0	
I believe things usually work out for the best	3	2	1	0	
I have been continually frustrated in my life because of bad breaks	0	1	2	3	
I like who I am	3	2	1	0	
I see challenges as opportunities for learning	3	2	1	0	
Under pressure I am confident I will figure out a solution ...	3	2	1	0	**SCALE 11**

	+	+	+	=	

SCALE 12: TRUST RADIUS

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	Great	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*	
People take advantage of me if I let them	0	1	2	3	
I trust until I have reason not to	0	1	2	3	
I am very careful about whom I trust	0	1	2	3	
I respect my colleagues	3	2	1	0	
People similar to me at my company have gotten better deals (i.e., raises, promotions, opportunities, rewards, etc.) than I have	0	1	2	3	
The people I associate with are trustworthy ...	3	2	1	0	
I seem to get the short end of the stick	0	1	2	3	
Very little in life is fair or equitable	0	1	2	3	
When something isn't working I try to come up with an alternative plan	3	2	1	0	
When I meet new people I disclose very little personal information about myself	0	1	2	3	**SCALE 12**
	+	+	+	=	

SCALE 15: INTEGRITY

Think about ... the past month. For each item below, please indicate how well the statement describes your behavior or intention.	*Great*	*Moderate*	*Little*	*None/Didn't Occur*
I am willing to admit it when I make a mistake ...	3	2	1	0
I feel like a fraud	0	1	2	3
If I no longer had passion for my work I would change jobs	3	2	1	0
My job is an extension of my personal value system	3	2	1	0
I never tell lies	3	2	1	0
I find myself going along with a situation even if I don't believe in it	0	1	2	3
I exaggerate my abilities in order to get ahead	0	1	2	3
I tell the truth even when it is difficult	3	2	1	0
I have done things on my job that are against my beliefs	0	1	2	3

SCALE 15

+	+	+	=	

SECTION V. EQ OUTCOMES

SCALE 14: GENERAL HEALTH

Think about ... the past month. Please indicate how often (if ever) you have experienced the following symptoms	*Never*	*One or twice a month*	*Every Week*	*Nearly Every Day*
PHYSICAL SYMPTOMS:				
Back pain	0	1	2	3
Problem(s) with weight (either underweight or overweight)	0	1	2	3
Tension headaches	0	1	2	3
Migraines	0	1	2	3
Colds or respiratory problems	0	1	2	3
Stomach problems (frequent gas iritable bowel syndrome, or ulcers)	0	1	2	3
Chest pain	0	1	2	3
Unexplainable aches and pains	0	1	2	3
BEHAVIORAL SYMPTOMS:				
Eating (loss of appetite, overeating, no time to eat)	0	1	2	3
Smoking	0	1	2	3
Drinking alcoholic beverages	0	1	2	3
Taking tranquilizers	0	1	2	3
Taking aspirins or other pain killers	0	1	2	3
Taking other drugs	0	1	2	3
Withdrawing from close relationships	0	1	2	3
Criticizing, blaming or ridiculing others	0	1	2	3
Feeling victimized or taken advantage of	0	1	2	3
Watching T.V.(Over 2 hours a day)............	0	1	2	3
Playing video/computer games or using the Internet (Over 2 hours per day)	0	1	2	3
Resenting people I encounter	0	1	2	3
Accidents or injuries	0	1	2	3
EMOTIONAL SYMPTOMS:				
Trouble concentrating	0	1	2	3
Overwhelmed at work	0	1	2	3
Being easily distracted	0	1	2	3
Can't get things off my mind/constant worrying or dwelling	0	1	2	3
Feeling depressed, dejected, or hopeless	0	1	2	3
Feeling lonely	0	1	2	3
Mind goes blank	0	1	2	3
Feeling fatigued or overwhelmed	0	1	2	3
Trouble making up mind or making decisions	0	1	2	3
Trouble getting myself going or trouble calming down	0	1	2	3

SCALE 14

+	+	+	=	

SCALE 16: QUALITY OF LIFE

Please indicate how well each of the following statements describes the way you currently think or feel about yourself.	*Great*	*Moderately*	*Little*	None/Didn't *Occur*
I am deeply satisfied with my life	3	2	1	0
I feel energetic, happy, and healthy	3	2	1	0
I have feelings of inner-peace and well-being ...	3	2	1	0
I would need to make lots of changes in my life to be truly happy	0	1	2	3
My life meets my deepest needs	3	2	1	0
I have gotten less than I hoped for out of life	0	1	2	3
I like myself just the way I am	3	2	1	0
Work for me is fun	3	2	1	0
I have found meaningful work	3	2	1	0
I am on a path that brings me satisfaction ...	3	2	1	0
I have made the most of my own abilities ...	3	2	1	0

SCALE 15

+	+	+	=	

SCALE 16: RELATIONSHIP QUOTIENT

Please indicate how well each of the following statements describes the way you currently think or feel about yourself.	*Great*	*Moderately*	*Little*	*None/Didn't Occur*
There are some people I "connect with"	3	2	1	0
I am honest with people close to me and they are honest with me	3	2	1	0
I have deeply loved another person	3	2	1	0
I can usually find people to socialize with ...	3	2	1	0
I am able to make a long-term commitment to a relationship	3	2	1	0
I know I am important to the people closest to me	3	2	1	0
I find it easy to tell people I care about them	3	2	1	0

SCALE 16

+	+	+	=	

SCALE 17: OPTIMAL PERFORMANCE

Please indicate how well each of the following statements describes the way you currently think or feel about yourself.	*Great*	*Moderately*	*Little*	*None/Didn't Occur*
I am satisfied with my work performance	3	2	1	0
My co-workers would say I facilitate good communication among the members of my work group	3	2	1	0
I feel distant and uninvolved at work	0	1	2	3
It is difficult for me to pay attention to work tasks	0	1	2	3
In my work team, I am involved in decision-making	3	2	1	0
I have difficulty meeting commitments or completing tasks	0	1	2	3
My work performance is consistently the best I can do	3	2	1	0

SCALE 17

+	+	+	=	

Scale 1 : Emotional Self Awareness

(Translated by Sr. Eve Justina)

(भावनात्मक आत्म–ज्ञान)

नीचे दिये गए प्रत्येक कथन के लिए कृपया आप यह निर्णय लें और अंकित करें कि किस हद तक यह आपका या आपके व्यवहार का वर्णन करता है।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं अपनी भावनाओं को नाम दे सकता हूँ।	3	2	1	0
2. अपनी अनुभूतियों और भावनाओं पर ध्यान देकर मैंने स्वयं के विषय में बहुत जानकारी पायी है।	3	2	1	0
3. अधिकत्तर समय मुझे आपने भावनाओं के बारे में जानकारी रहती है।	3	2	1	0
4. मैं बता सकता हूँ कि कब मैं विचलित हूँ, मेरा मन अशांत है।	3	2	1	0
5. जब मैं उदास हूँ तो मुझे जानकारी रहती है कि इसका कारण क्या है।	3	2	1	0
6. यह सोचकर कि दूसरों की नजर में मैं कैसा हूँ, मैं स्वयं के बारे में राय बनाने लगता हूँ।	0	1	2	3
7. मैं अपने भावनात्मक जीवन का आनन्द उठाता हूँ।	3	2	1	0
8. उन लोगों से मुझे डर लगता है जो अपने बहुत से कठोर भावनाओं को प्रगट करते हैं।	0	1	2	3
9. बहुत बार मेरी इच्छा होती है कि मैं कोई और होता।	0	1	2	3
10. मैं अपनी शारीरिक स्थिति पर ध्यान देता हूँ जिसमें कि अपनी भावनाओं को समझ सकूँ।	3	2	1	0
11. मैं अपनी भावनाओं को अपना समझकर स्वीकार करता हूँ।	3	2	1	0

____ + ____ + ____ + ____ = ____

Total =

Scale 2 : Emotional Expression
(भावनात्मक अभिव्यक्ति)

नीचे जो भी कथन दिए बए है, कृप्या आप बताएँ कि कितनी हद तक यह आपका वर्णन करता है और सत्य है जैसा कि आप आजकल सोचते हैं और अपने में महसूस करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं लोगों को जरूर बताता हूँ और बधाई देता हूँ जब वे कोई अच्छा काम करते हैं।	3	2	1	0
2. मैं अपनी भावनाओं को प्रगट करता हूँ, चाहे वह नकारात्मक ही क्यों न हो।	3	2	1	0
3. मैं दूसरों पर जाहिर कर देता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ और मुझे किस चीज की जरूरत है।	3	2	1	0
4. मेरे करीबी दोस्तों का कहना है कि मेरे पास उनके लिए प्रशंसा के अनेक शब्द है जिन्हें मैं अभिव्यक्त करता हूँ।	3	2	1	0
5. मैं अपनी अनुभूतियों को अपने में ही सीमित रखता हूँ।	0	1	2	3
6. मैं लोगों को तुरन्त जानकारी देता हूँ जब कोई अप्रिय भावनाएँ कार्य में रूकावट डाल रही है।	3	2	1	0
7. जब मुझे मदद की आवश्यकता है तो मैं लोगों से संपर्क करने में हिचकिचाता हूँ।	0	1	2	3
8. दूसरों के साथ बातचित करने के दौरान मुझे पता चल जाता है कि वे कैसा अनुभव कर रहे हैं।	3	2	1	0
9. अपने बराबर के व्यक्तियों के बीच मूर्ख दिखने से बचने के लिए मैं कुछ भी कर सकता हूँ।	0	1	2	3

____ + ____ + ____ + ____ =

Total=

Scale 3 : Emotional Awareness of Others

(दूसरे लोगों की भावना की जानकारी)

नीचे जो भी कथन दिए हैं, कृप्या आप बताएँ कि कितनी हद तक यह आपका वर्णन करता है और सत्य है जैसा कि आप आजकल सोचते हैं और अपने में महसूस करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं लोगों की आँखों को देखकर समझ जाता हूँ कि वे कैसी भावना से गुजर रहे हैं।	3	2	1	0
2. मुझे उन लोगों से बातचित करना कठिन लगता है जो मेरे विचारों पर ध्यान नहीं देते हैं और महत्व नहीं देते हैं।	0	1	2	3
3. मैं लोगों के सकारात्मक गुणों पर ध्यान केन्द्रित करता हूँ।	3	2	1	0
4. विरले ही मुझे इच्छा होती है किसी से कहने कि वह वहाँ से चला जाए।	3	2	1	0
5. अपने विचार रखने के पूर्व मैं सोचता हूँ कि दूसरे कैसा अनुभव कर सकते हैं।	3	2	1	0
6. चाहे वह कोई भी हो, जिसकी बातें मैं सुन रहा हूँ, हमेशा मैं एक अच्छा श्रोता साबित होता हूँ।	3	2	1	0
7. कमरे में प्रवेश करते वक्त मैं यह भाप लेता हूँ कि ग्रुप का मिजाज कैसा है।	3	2	1	0
8. मुझे कोई भी नया व्यक्ति मिल सकता है जो अपने विषय में मुझसे बाते कर सकता है।	3	2	1	0
9. जब कोई बात कर रहा है तो मैं उसमें छिपे मतलबों और अनुभूतियों को पहचानने में माहिर हूँ।	3	2	1	0
10 साधारणतया मैं बता सकता हूँ कि लोग मेरे विषय में कैसा अनुभव करते है।	3	2	1	0
11.शब्दों में कोई प्रगट करे या न करें, मैं उनके मनोभाव को भाप लेता हूँ।	3	2	1	0
12.मेरे साथ जो व्यक्ति होता है, उसी के अनुसार मैं अपने भावनात्मक अभिव्यक्ति में परिवर्त्तन ले आता हूँ।	0	1	2	3
13.मैं बता सकता हूँ, जब कोई मेरा नजदीकी घबराया हुआ हो या शांति में न हो।	3	2	1	0

____ + ____ + ____ + ____ =

Total=

scale 4 : Intentionality

(संकल्प/ अभिप्राय)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे लिखे प्रत्येक कथन के लिए आप यह बताएँ कि किस हद तक यह कथन आपके संकल्प को या व्यवहार का वर्णन करता है

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. जब मुझे ध्यान एकाग्र करने की जरूरत है तो मैं आसानी से सभी व्याकुलता, विकर्षण के दरवाजे बंद कर सकता हूँ।	3	2	1	0
2. अधिकत्तर काम जिसे मैं शुरू करता हूँ, पूरा करता हूँ।	3	2	1	0
3. जब मुझे 'ना' कहना ही है तो मैं जानता हूँ कैसे कहना है।	3	2	1	0
4. लक्ष्य की प्राप्ति के बाद स्वयं को कैसे पुरस्कृत करना है, मैं जानता हूँ।	3	2	1	0
5. अंतिम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए मैं छोटे-मोटे पुरस्कार को ताक पर रख स्कता हूँ।	3	2	1	0
6. मैं पूर्ण रूप से अपने काम पर मन केन्द्रित कर सकता हूँ, जब जरूरत पड़े तो।	3	2	1	0
7. मैं कुछ ऐसे काम करता हूँ और बाद में दुःखी होता हूँ।	0	1	2	3
8. अपनी भावनाओं के संचालन की जिम्मेदारी मैं स्वीकार करता हूँ।	3	2	1	0
9. जब कभी समस्या सामने आती है, मैं जितनी जल्दी हो सके उससे निपट जाना चाहता हूँ।	3	2	1	0
10.कार्य प्रारभ करने के पूर्व मैं सोच लेता हूँ कि मैं क्या करना चाहता हूँ मुझे क्या चाहिए।	3	2	1	0
11.बड़े लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मैं अपने व्यक्तिगत परितुष्टि को, बाद के लिए एक तरफ रख सकता हूँ।	3	2	1	0
12.जब मेरा मिजाज अच्छा नहीं रहता है तो स्वयं से बातें कर मैं इसे ठीक कर लेता हूँ।	3	2	1	0
13.जब मेरी आलोचना की जाती है तो मुझे गुस्सा आता है।	0	1	2	3
14.परिस्थितियों में मुझे गुस्सा कहाँ से आता है मुझे पता ही नहीं चलता है।	0	1	2	3

____ + ____ + ____ + ____ =

Total=

Scale 5 : Creativity

(रचनात्मकता)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे लिखे प्रत्येक कथन के लिए आप यह बताएँ कि किस हद तक यह कथन आपकी रचनात्मकता को या उस प्रकार के व्यवहार का वर्णन करता है।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैंने हमारे शिक्षण–विधियों में अनेक नई पद्धति की योजनाओं का सुझाव दिया है।	3	2	1	0
2. मैं जानकारियों और विचारों के आदान प्रदान में भाग लेता हूँ।	3	2	1	0
3. मैं अपने भविष्य की कल्पना कर यह पता लगाता हूँ कि मैं किस दिशा में जा रहा हूँ और इस तरह अपनी मदद करता हूँ।	3	2	1	0
4. कभी–कभी जब मैं उसके विषय में नहीं सोचता हूँ तभी उत्तम विचार मन में पनप जाते हैं।	3	2	1	0
5. कभी–कभी झटके से मेरे मन में उम्दा विचार उत्पन्न हुआ है जिसे कहा जा सकता है बनी–बनायी योजना।	3	2	1	0
6. कब कोई विचार या योजना सफल होगी या असफल इसकी जानकारी मुझे महसूस हो जाती है।	3	2	1	0
7. नई और असाधारण धारणाएँ मुझे आकृष्ट करती है।	3	2	1	0
8. मैंने अपने अध्ययन में नई योजना को लागू किया है।	3	2	1	0
9. नए विचार और समस्याओं का हल मुझे उत्तेजित कर देती है।	3	2	1	0
10. किसी समस्या के हल में विकल्पों को उत्पन्न करने के लिए दिमागी कसरत करने में मैं तेज हूँ।	3	2	1	0

	+	+	+	=

Total=

Scale 6 : Resilience

(व्यवहार में लचीलापन)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे लिखे प्रत्येक कथन के लिए आप यह बताएँ कि किस हद तक यह कथन आपका और आपके व्यवहार का वर्णन करता है।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. निराशा अनुभव करने के बाद मैं पुनः अपने स्वाभाविक रूप में आ जाता हूँ।	3	2	1	0
2. जो मुझे पूरा करना है उस काम को मैं पूरा कर सकता हूँ यदि मैं उसमें पूरा तन–मन लगा दूँ।	3	2	1	0
3. बाधाएँ या समस्याएँ मेरे जीवन में, अच्छे के लिए ही, असंभावित परिवर्त्तन लाए हैं।	3	2	1	0
4. जहाँ आवश्यकता हो, मैं धैर्य के साथ इंतजार कर सकता हूँ।	3	2	1	0
5. हमेशा एक से अधिक सही हल या उत्तर विद्यमान है।	3	2	1	0
6. पूरी तरह मैं स्वयं को कैसे संतुष्ट करूँ यह मैं जानता हूँ।	3	2	1	0
7. मैं उन लागों में से नहीं हूँ जो काम को टालते रहते हैं।	3	2	1	0
8. किसी काम को पुनः शुरू करने में मुझे डर लगता है, जिसमें पहले असफलता मिल चुकी है।	0	3	2	1
9. मैं निर्णय लेता हूँ कि कुछ समस्याएँ ऐसी है जिसके ऊपर चिन्ता करना बेकार है।	3	2	1	0
10.जब तनाव अपना घेरा डालना शुरू कर देती है तो मैं स्वयं को ठंडा रखता हूँ।	3	2	1	0
11.परिस्थितियों के हास्यरसात्मक पहलुओं को मैं देख सकता हूँ।	3	2	1	0
12.अधिकत्तर मैं चीजों को एक तरफ कुछ समय के लिए रख देता हूँ जिससे मुझे उसका परिपेक्ष प्राप्त हो जाए।	3	2	1	0
13.जब कभी मुझे समस्या का सामना करना होता है तो मैं इस बात पर मन को एकाग्र करता हूँ कि मैं क्या करूँ जिससे समस्या का हल निकल आए।	3	2	1	0

	+	+	+	=

Total=

Scale 7 : Interpersonal Connecftions

(पारस्परिक संबंध)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे दिए प्रत्येक कथन के लिए आप यह निर्णय लें कि किस हद तक यह आपका या आपके व्यवहार का वर्णन करता है।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. जब मेरा कुछ महत्वपूर्ण चीज खो जाता है या नष्ट हो जाता है तो मैं शोक मना सकता हूँ।	3	2	1	0
2. भावनात्क रूप से यदि कोई मेरे बहुत नजदीक आने लगता है तो मुझे जरा अकबक्की लगती है।	0	1	2	3
3. मेरे बहुत दोस्तगण है जिन पर मैं मुसीबत की घड़ी में आसरा रख सकता हूँ।	3	2	1	0
4. मैं अपने दोस्तों को बहुत प्यार और स्नेह देता हूँ।	3	2	1	0
5. जब मेरे पास समस्या होती है तो मैं जानता हूँ कि किससे पास जाना है या क्या करना है कि हल निकल आए।	3	2	1	0
6. मेरी आस्थाएँ और मान्यताएँ मेरे प्रतिदिन के कार्य में मेरा मार्ग दर्शन करती हैं।	3	2	1	0
7. मेरा परिवार हमेशा मेरे साथ है, जब भी मुझे उनकी जरूरत हो।	3	2	1	0
8. मुझे शंका होती है कि मेरे सहकर्मी या दोस्त वास्तव में एक व्यक्ति के रूप में मेरी चिन्ता करते हैं।	0	1	2	3
9. दोस्त बनाने में मुझे पापड़ बेलना पड़ता है।	0	1	2	3
10.विरले ही मैं रोता हूँ।	0	1	2	3

_____ + _____ + _____ + _____ =

Total=

Scale 8 : Constructive Discontent

(रचनात्मक असंतोष)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे दिये गए प्रत्येक कथन के लिए कृपया निर्णय लें और अंकित करें कि किस हद तक यह आपके व्यवहार या आपकी प्रकृति का वर्णन करता है।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. कुछ परिवर्त्तन लाने के लिए मैं प्रभावशाली ढंग असहमत हो सकता हूँ।	3	2	1	0
2. यदि मुझे विश्वास हो जाए कि मेरी भावनाएँ असहमति उत्पन्न करेंगे और लोग एकमत नहीं होंगे तो मैं उन्हें कभी प्रकट नहीं करता हूँ।	0	1	2	3
3. जब कोई महत्वपूर्ण कार्य करना है तो मैं सिर्फ स्वयं पर भरोसा कर सकता हूँ कि काम पूरा हो जाएगा।	0	1	2	3
4. किसी परिस्थिति में यद्यपि अन्य क्रोधित होते हो किन्तु मैं शांत और सौम्य रहता हूँ।	3	2	1	0
5. यदि संभव हो और आप कर सकते हैं तो अच्छा है मुसिबतों को उजागर न करें उसे दबा रहने दें।	0	1	2	3
6. अपने कार्यकर्त्ता टीम की स्वीकृति प्राप्त करने में मुझे पापड़ बेलने पड़े।	0	1	2	3
7. मैं अपने बराबर के सहयोगियों से निवेदन करता हूँ कि वे मेरे क्रिया-कलापों पर अपने विचार प्रगट करें, मूल्यांकन दें।	3	2	1	0
8. मैं लोगों के समूह को प्रेरित करने और आयोजित करने में निपुण हूँ।	3	2	1	0
9. किसी कार्य-क्षेत्र में समस्याओं को हल करने और सामना करने की चुनौतियों मुझे आनन्द देती हैं।	3	2	1	0
10. मैं आलोचनाओं को खुले हृदय से सुनता हूँ और यदि न्यायिक है तो उसे मैं स्वीकार करता हूँ।	3	2	1	0
11. मैं किसी बात को संक्रमण-काल तक पहुँचने देता हूँ और तब कहीं मैं उसके विषय में बातें करता हूँ।	0	1	2	3
12. जब मैं आलोचनात्मक टीका-टिप्पणी करता हूँ तो यह व्यक्ति के व्यवहार पर होता है न कि व्यक्ति विशेष पर।	3	2	1	0
13. मैं किसी का विरोध करने या सामने मुँह खोलने से कतराता हूँ।	0	1	2	3
	+	+	+	=

Total=

Scale 9 : Compassion
(संवेदना)

पिछले कुछ महिनों को याद करे और नीचे दिये गए प्रत्येक कथन के लिए कृपया निर्णय लें और अंकित करें कि किस हद तक यह आपके व्यवहार और आपकी संवेदना को प्रगट करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं लोगों के दर्द को समझ लेता हूँ यद्यपि वे इसका बयान करें या न करें।	3	2	1	0
2. शारीरिक भाषा के द्वारा मैं लोगों की भावना को पढ़ लेता हूँ।	3	2	1	0
3. लोगों के साथ सभी कारोबार मैं नैतिकता पूर्वक करता हूँ।	3	2	1	0
4. मैं जरा भी संकोच नहीं करता हूँ और अपने काम छोड़कर भी मैं मदद के लिए तैयार रहता हूँ यदि कोई मुसिबत में है।	3	2	1	0
5. लोगों के साथ बातचित या काम करते वक्त मैं उनकी भावनाओं का पूरा ख्याल रखता हूँ।	3	2	1	0
6. मैं स्वयं को दूसरों के स्थान पर रखकर अनुभव कर सकता हूँ।	3	2	1	0
7. कुछ लोग ऐसे है जिन्हें मैं आज तक माफ नहीं किया हूँ।	0	1	2	3
8. मैं उत्तम एवं श्रेष्ठ नहीं हूँ इस बात को लेकर मैं स्वयं को माफ कर सकता हूँ।	3	2	1	0
9. जब कभी मुझे सफलता मिलती है तो मुझे महसूस होता है कि मुझे और भी अच्छा करना चाहिए था।	0	1	2	3
10. किसी विकट परिस्थिति में मैं लोगों को बचाने के लिए मदद करता हूँ।	3	2	1	0
11. मैं अपने कमजोरियों के लिए निरंतर चिन्तित रहता हूँ।	0	1	2	3
12. मुझे उन लोगों से ईर्ष्या होती है जिनके पास मुझसे अधिक है।	0	1	2	3

\+ \+ \+ =

Total =

Scale 10 : Outlook

(दृष्टिकोण)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे दिये गए प्रत्येक कथन के लिए कृपया निर्णय लें और अंकित करें कि किस हद तक यह आपके व्यवहार और दृष्टिकोण का वर्णन करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं चीजों के सकारात्मक पहलुओं को देखता हूँ।	3	2	1	0
2. मैं अपने जीवन से प्यार करता हूँ।	3	2	1	0
3. मुझे मालूम है कि कोई भी कठिन समस्या का हल मैं निकाल सकता हूँ।	3	2	1	0
4. मुझे विश्वास है कि कोई भी काम होता है वह अच्छे के लिए होता है।	3	2	1	0
5. बीच–बीच में दुखदायी अंतराल की वजह से मुझे लगातार अपने जीवन में निराशा ही हाथ लगी है।	0	1	2	3
6. मैं जो भी हूँ, मैं पसंद करता हूँ।	3	2	1	0
7. मैं चुनौतियों को सिखने के अवसर की तरह देखता हूँ।	3	2	1	0
8. दबाव की स्थिति में मुझे पूरा विश्वास है कि मैं हल को ढूढ़ निकालूगाँ।	3	2	1	0

+ + + =

Total =

Scale 11 : Trust Radius

(भरोसे की सीमाएँ)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे दिये गए प्रत्येक कथन के लिए कृपया निर्णय लें और अंकित करें कि किस हदतक यह आपके व्यवहार और आपके भरोसे की सीमाओं को प्रगट करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. यदि मैं थोड़ा छूट दूँ तो लोग मेरा फायदा उठाते हैं।	0	1	2	3
2. यदि कोई कारण न हो तो मैं भरोसा करता हूँ।	0	1	2	3
3. किस पर मैं भरोसा करता हूँ, इस बात पर मैं बहुत सावधानी रखता हूँ।	0	1	2	3
4. मैं अपने सहकर्मियों का पूरा सम्मान करता हूँ।	3	2	1	0
5. मेरे कंपनी में मेरे बराबर के लोग मुझसे अधिक बंटन प्राप्त किए हैं (उन्नति, प्रोमोशन, अवसर, पुरस्कार, आदि)	3	2	1	0
6. लोग जिनसे मैं संबंध रखता हूँ, सब भरोसेमंद लोग हैं।	3	2	1	0
7. ऐसा लगता है कि मुझे बचा–खुचा ही उपलब्ध होता है।	0	1	2	3
8. जीवन में बहुत कम ही उचित और न्यायोचित होता है।	0	1	2	3
9. जब कुछ बातें काम नहीं कर रही होती है तो मैं कोशिश करता हूँ कि कुछ वैकल्पिक योजना के सहारे आगे बढूँ।	3	2	1	0
10. जब मैं नए लोगों से मिलता हूँ तो बहुत कम अपने विषय में उन्हें जानकारी देता हूँ।	0	1	2	3

+ + + =

Total =

Scale 12 : Integrity

(सत्यनिष्ठा / पूर्णता)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और नीचे दिये गए प्रत्येक कथन के लिए कृपया निर्णय लें और अंकित करें कि किस हद तक यह आपके व्यवहार और आपकी सत्यनिष्ठा का वर्णन करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं तैयार हूँ स्वीकार करने के लिए जब मैं कोई गलती करता हूँ।	3	2	1	0
2. मैं बेईमान की तरह अनुभव करता हूँ।	0	1	2	3
3. यदि मुझे किसी काम में पूर्ण चाहत नहीं है, लगाव नहीं है तो मैं नौकरी बदल सकता हूँ।	3	2	1	0
4. मेरा काम है अपने व्यक्तिगत गुण–व्यवस्था का विस्तार करना ।	3	2	1	0
5. मैं कभी झूठ नहीं बोलता हूँ।	3	2	1	0
6. मैं स्वयं को परिस्थिति के अनुसार चलता हुआ पाता हूँ यद्यपि मैं उससे सहमत नहीं होता हूँ।	0	1	2	3
7. मैं अपनी क्षमताओं को बढ़ा–चढ़ाकर कहता हूँ जिससे कि आगे जगह बना सकूँ।	0	1	2	3
8. भले ही कभी यह मुश्किल काम हो, किन्तु मैं सच ही कहता हूँ।	3	2	1	0
9. मैंने ऐसा भी काम किया है जो मेरी मान्याताओं और इच्छा के विपरित हो।	0	1	2	3

\+ \+ \+ =

Total =

Scale 13 : General Health

(व्यापक स्वास्थ्य)

पिछले कुछ महिनों को याद करें और अंकित करें कि कितनी बार (यदि अनुभव किया है) आपने इन लक्षणों का अनुभव किया है।

	कभी नहीं	महिने में एक या दो बार	प्रतिसप्ताह	प्रायःप्रतिदिन
शारीरिक लक्षण–				
1. पीठ का दर्द	0	1	2	3
2. वजन की समस्या (या तो बहुत कम वजन या बहुत अधिक वजन)	0	1	2	3
3. तनाव, सरदर्द.....................	0	1	2	3
4. माइग्रेन्स............................	0	1	2	3
5. सर्दी या सांस लेने की तकलीफ	0	1	2	3
6. पेट की समस्या(प्रायःगैस की समस्या, अँतड़ियों में परेशानी, या अलसर)	0	1	2	3
7. छाती में दर्द...............	0	1	2	3
8. अवर्णनीय दुःख और दर्द	0	1	2	3
व्यवहारिक लक्षण–				
9. खाना संबंधी (भूख नहीं लगना,जरूरत से ज्यादा खाना,बिना समय खाना)	0	1	2	3
10.सिगरेट पीना................	0	1	2	3
11.चाय, कॉफी या अन्य प्रकार का पेय का आदि ।	0	1	2	3
12.पीड़ा हरने वाला दवा लेना	0	1	2	3
13.अन्य दर्द कम करने वाला दवा लेना, जैसे –ऐस्परिन आदि।	0	1	2	3
14.अन्य किसी प्रकार का ड्रग्स लेना	0	1	2	3
15.घनिष्ठ संबंधों से नाता तोड़ना	0	1	2	3
16.दूसरों की आलोचना करना, दोषारोपण करना या उपहास करना ।	0	1	2	3
17.दूसरों का शिकार बनना या दूसरे मुझसे फायदा उठाये, ऐसा अनुभव करना।	0	1	2	3
18.टेलिविजन देखना (प्रतिदिन दो घंटे से अधिक)	0	1	2	3
19.जिनसे भिड़नत हो जाए उस पर क्रोध करना ।	0	1	2	3
20.बार–बार चोट लगना या दुर्घटना होना।	0	1	2	3

<u>भावनात्मक लक्षण</u>

21. ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई	0	1	2	3
22. काम में सब कुछ भूल जाना	0	1	2	3
23. बहुत जल्दी ध्यान भटक जाना	0	1	2	3
24. दिमाग से कोई बात निकालना बहुत मुश्किल होता है और इस प्रकार लगातार चिन्ता मन में रहती है।	0	1	2	3
25. उदासी, उत्साहहीन या आशाहीन महसूस करना।	0	1	2	3
26. बहुत अकेलापन महसूस करता हूँ।	0	1	2	3
27. कभी–कभी दिमाग शून्य हो जाता है।	0	1	2	3
28. थकान और बोझ से दबा हुआ महसूस होता है।	0	1	2	3
29. निर्णय लेने या कोई बात निश्चित करने में कठिनाई होती है।	0	1	2	3
30. जीवन में आगे बढ़ने या स्वयं को शांत करने में कठिनाई।	0	1	2	3

+ + + =

Total =

Scale 14 : Quality of Life

(जीवन की कुलीनता)

कृपया यह अंकित करें कि नीचे दिये गए कथन कितनी हद तक आपके सोच या आपके मनोभाव का वर्णन करते हैं, जैसा कि आप वर्तमान में महसूस करते हैं

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं अपने जीवन से पूरी तरह संतुष्ट हूँ।	3	2	1	0
2. मैं सुखी, तंदुरूस्त और भोजस्वी महसूस करता हूँ।	3	2	1	0
3. मुझसे आंतरिक शांति और सम्पन्नता के अनुभव है।	3	2	1	0
4. सही अर्थ में सुखी होने के लिए मुझे अपने जीवन में बहुत सारे परिवर्तन लाने होंगे।	0	1	2	3
5. अपने जीवन में मेरी गहरी से गहरी आवश्यकताएँ पूरी हुई हैं।	3	2	1	0
6. जितना मुझे अपने जीवन से आशा थी, उससे कम ही मुझे हासिल हुई है।	0	1	2	3
7. मेरा जीवन जैसा है, वैसा ही मैं उसे पसंद करता हूँ।	3	2	1	0
8. काम करना मेरे लिए मजा है।	3	2	1	0
9. मैंने सार्थक काम पा लिया है।	3	2	1	0
10. मैं ऐसे राह पर हूँ जो मुझे संतुष्टि दिलाती है।	3	2	1	0
11. अपनी क्षमताओं और काबलियत को मैंने स्वयं बढ़ाया है।	3	2	1	0

+ + + =

Total =

Scale 15 : Relationship Quotient

(संबन्धता–लब्धांक)

कृपया यह अंकित करें कि नीचे दिये गए कथन कितनी हद तक आपके सोंच या आपके मनोभाव का वर्णन करते हैं, जैसा कि आप वर्तमान में महसूस करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. कुछ लोग हैं, जिनसे मेरे गहरे संबंध हैं।	3	2	1	0
2. मैं अपने निकटवर्ती लोगों के साथ ईमानदार रहता हूँ और वे भी मेरे साथ ईमानदार रहते हैं।	3	2	1	0
3. मैंने उस व्यक्ति को गहराई से प्यार किया है।	3	2	1	0
4. साधारणतया मुझे कुछ लोग मिल ही जाते है जिनसे मैं मिलनसार बन जाता हूँ।	3	2	1	0
5. यदि मैं किसी के साथ संबंध रखता हूँ तो लम्बे समय तक इस रिश्ते को कायम रख सकता हूँ।	3	2	1	0
6. मैं जानता हूँ कि मेरे निकवर्ती लोगों के लिए मैं कितना महत्व रखता हूँ।	3	2	1	0
7. मैं लोगों को सहजता से कह सकता हूँ कि मैं उनकी चिन्ता करता हूँ, उनके बारे में सोचता हूँ।	3	2	1	0

____ + ____ + ____ + ____ =

Total =

Scale 16 ; Optimal Performance

(श्रेष्ठ कार्य–संपादन)

कृपया यह अंकित करें कि नीचे दिये गए कथन कितनी हद तक आपके सोच–विचार या आपके मनोभाव का वर्णन करते हैं जैसा कि आप वर्तमान में महसूस करते हैं।

	बहुत अधिक	औसत	कुछ कम	कुछ नहीं
1. मैं अपने कार्य–संपादन से संतुष्ट हूँ।	3	2	1	0
2. मेरे सहकर्मियों का कहना है कि मैं कार्य करने वाले सदस्यों के बीच संचार माध्यम को सुगम बनाता हूँ।	3	2	1	0
3. मुझे महसूस होता है कि मैं कार्य से दूर हूँ और उसमें शामिल नहीं हूँ।	0	1	2	3
4. किसी नियत कार्य को करने के लिए पूर्ण ध्यान केन्द्रित करने में मुझे बड़ी कठिनाई होती है।	0	1	2	3
5. अपने कार्य करने वाले समूह में मैं निर्णय लेने का काम करता हूँ।	3	2	1	0
6. अपनी वचनबद्धता को रखना या नियत कार्य को पूरा करना, मेरे लिए मुश्किल कार्य है।	0	1	2	3
7. जितना मैं कर सकता हूँ , मेरे कार्य–संपादन दूसरों के संगत उत्तम होता है।	3	2	1	0

+ + + =

Total =

EQ MAP

	LIFE EVENTS	EMOTIONAL SELF-AWARENESS	EMOTIONAL EXPRESSION	EMOTIONAL AWARENESS OF OTHERS	INTENTIONALITY	CREATIVITY	RESILIENCE	INTERPERSONAL CONNECTIONS	CONSTRUCTIVE DISCONTENT	COMPASSION	OUTLOOK	TRUST RADIUS	INTEGRITY	GENERAL HEALTH	QUALITY OF LIFE	RELATIONSHIP QUOTIENT	OPTIMAL PERFORMANCE
SCORING GRID	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
OPTIMAL	0 O 2	33 O 29	27 O 20	39 O 28	42 O 33	30 O 24	39 O 34	30 O 28	39 O 34	36 O 33	24 O 23	30 O 26	27 O 20	0 O 8	33 O 27	21 O 20	21 O 20
PROFICIENT	3 O 7	28 O 24	19 O 17	27 O 22	32 O 27	23 O 19	33 O 28	27 O 23	33 O 27	32 O 29	22 O 19	25 O 21	19 O 17	9 O 18	26 O 22	19 O 17	19 O 17
VULNERABLE	8 O 15	32 O 19	16 O 13	21 O 15	26 O 21	18 O 14	27 O 21	22 O 18	26 O 20	28 O 21	18 O 13	20 O 16	16 O 13	19 O 31	21 O 17	16 O 14	16 O 13
CAUTION	16 O 54	18 O 0	12 O 0	14 O 0	20 O 0	13 O 0	20 O 0	17 O 0	19 O 0	20 O 0	12 O 0	15 O 0	12 O 0	32 O 96	16 O 0	13 O 0	12 O 0
PERFORMANCE ZONES	STRESS LEVEL	EMOTIONAL COMPETENCIES												EQ OUTCOMES			