**Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wang & Law**

**(Wong & Law Emotional Intelligence Scale-WEILS, 2002)**

**Οδηγίες:** Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί περιλαμβάνει ένα σύνολο από προτάσεις που σας δίνουν την ευκαιρία να περιγράψετε τον εαυτό σας. Ζητείται από εσάς να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση και στη συνέχεια να δηλώσετε με ένα √ στο δεξιό μέρος του πίνακα το κατά **πόσο συμφωνείτε** με κάθε πρόταση.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1=Διαφωνώ απόλυτα | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7=Συμφωνώ απόλυτα |
| 1. Τις περισσότερες φορές καταλαβαίνω γιατί νοιώθω τα συναισθήματα που νοιώθω |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Μπορώ πάντα να καταλάβω πως αισθάνονται οι φίλοι μου μέσω της συμπεριφορά τους |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Πάντα θέτω στόχους για τον εαυτό μου και μετά βάζω τα δυνατά μου για να τους πετύχω |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Μπορώ με τη λογική να ελέγξω τον θυμό μου και να  αντεπεξέλθω τις δυσκολίες |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Καταλαβαίνω καλά τα συναισθήματά μου |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Είμαι καλός παρατηρητής των συναισθημάτων των άλλων |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Πάντα ‘λέω στον εαυτό μου’ ότι είμαι ένα άξιο και ικανό άτομο. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Είμαι απόλυτα ικανός να ελέγξω τα συναισθήματά μου |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Πάντα καταλαβαίνω πώς πραγματικά αισθάνομαι |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Είμαι ευαίσθητος στα συναισθήματα και την συγκινησιακή κατάσταση των άλλων ανθρώπων |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Παρακινώ τον εαυτό μου |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Όταν είμαι πολύ θυμωμένος μπορώ πάντα να ηρεμήσω γρήγορα |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Πάντα καταλαβαίνω αν είμαι χαρούμενος ή όχι |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Έχω μια καλή κατανόηση των συναισθημάτων των ανθρώπων γύρω μου |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Πάντα παρακινώ τον εαυτό μου να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Ελέγχω καλά τα συναισθήματά μου |  |  |  |  |  |  |  |

Η κλίμακα περιλαμβάνει 16 προτάσεις οι οποίες αξιολογούνται σε μια κλίμακα από 1 έως 7. Η κλίμακα περιέχει τέσσερις υποκλίμακες: Ικανότητα έκφρασης των ατομικών συναισθημάτων (SEA), Κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων (OEA), Διαχειριση των συναισθημάτων μας (UOE), Έλεγχος των συναισθημάτων μας (ROE).

Υποκλίμακες

Self emotional appraisal (SEA): η ικανότητα έκφρασης των ατομικών συναισθημάτων ενός ατόμου και εξετάζεται στις ερωτήσεις 1,5,9,13.

Other’s emotional appraisal (OEA): η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων και εξετάζεται στις ερωτήσεις 2,6,10,14.

Use of emotions (UOE): η χρήση των συναισθημάτων μας στις ερωτήσεις 3,7,11,15.

Regulation of emotions (ROE): η διαχείρηση των συναισθημάτων μας στις ερωτήσεις 4,8,12,16.