

Schutte Emotional Intelligence Scale - Skala Inteligencji Emocjonalnej Schutte (SEIS)

Opis

Skala Inteligencji Emocjonalnej Schutte (Schutte Emotional Intelligence Scale - SEIS) jest narzędziem badawczym służącym do pomiaru inteligencji emocjonalnej, obejmującej takie aspekty jak świadomość emocji, ich regulacja, wyrażanie oraz wykorzystywanie emocji w relacjach społecznych. Pomaga zrozumieć, w jakim stopniu dana osoba potrafi rozpoznawać własne emocje i emocje innych, zarządzać nimi oraz stosować je w codziennym funkcjonowaniu.

Składa się z 33 itemów ocenianych na 5-punktowej skali, gdzie: 1 oznacza „Zdecydowanie się nie zgadzam”, a 5 – „Zdecydowanie się zgadzam”.

Skala SEIS znajduje zastosowanie w badaniach i projektach związanych diagnozą kompetencji emocjonalnych, zdrowia psychicznego, oraz rozwoju osobistego. Może być wykorzystywana do pomiarów przed i po interwencji, porównań grup uczestniczących i kontrolnych oraz analizy zmian w dłuższym okresie.

Skala

- 1 – Strongly disagree (Zdecydowanie się nie zgadzam)
- 2 – Disagree (Nie zgadzam się)
- 3 – Neither disagree nor agree (Ani się nie zgadzam, ani zgadzam)
- 4 – Agree (Zgadzam się)
- 5 – Strongly agree (Zdecydowanie się zgadzam)

1. I know when to speak about my personal problems to others	1	2	3	4	5
2. When I am faced with obstacles, I remember times I faced similar obstacles and overcame them	1	2	3	4	5
3. I expect that I will do well on most things I try	1	2	3	4	5
4. Other people find it easy to confide in me	1	2	3	4	5
5. I find it hard to understand the non-verbal messages of other people *	1	2	3	4	5

6. Some of the major events of my life have led me to re-evaluate what is important and not important	1	2	3	4	5
7. When my mood changes, I see new possibilities	1	2	3	4	5
8. Emotions are one of the things that make my life worth living	1	2	3	4	5
9. I am aware of my emotions as I experience them	1	2	3	4	5
10. I expect good things to happen	1	2	3	4	5
11. I like to share my emotions with others	1	2	3	4	5
12. When I experience a positive emotion, I know how to make it last	1	2	3	4	5
13. I arrange events others enjoy	1	2	3	4	5
14. I seek out activities that make me happy	1	2	3	4	5
15. I am aware of the non-verbal messages I send to others	1	2	3	4	5
16. I present myself in a way that makes a good impression on others	1	2	3	4	5
17. When I am in a positive mood, solving problems is easy for me	1	2	3	4	5
18. By looking at their facial expressions, I recognize the emotions people are experiencing	1	2	3	4	5
19. I know why my emotions change	1	2	3	4	5
20. When I am in a positive mood, I am able to come up with new ideas	1	2	3	4	5
21. I have control over my emotions	1	2	3	4	5

22. I easily recognize my emotions as I experience them	1	2	3	4	5
23. I motivate myself by imagining a good outcome to tasks I take on	1	2	3	4	5
24. I compliment others when they have done something well	1	2	3	4	5
25. I am aware of the non-verbal messages other people send	1	2	3	4	5
26. When another person tells me about an important event in his or her life, I almost feel as though I have experienced this event myself	1	2	3	4	5
27. When I feel a change in emotions, I tend to come up with new ideas	1	2	3	4	5
28. When I am faced with a challenge, I give up because I believe I will fail *	1	2	3	4	5
29. I know what other people are feeling just by looking at them	1	2	3	4	5
30. I help other people feel better when they are down	1	2	3	4	5
31. I use good moods to help myself keep trying in the face of obstacles	1	2	3	4	5
32. I can tell how people are feeling by listening to the tone of their voice	1	2	3	4	5
33. It's difficult for me to understand why people feel the way they do *	1	2	3	4	5

Liczenie i interpretacja wyników

Wyniki skali SEIS oblicza się, dodając punkty za odpowiedzi na 33 stwierdzenia. Respondenci oceniają każde z nich na 5-punktowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 5 – „zdecydowanie się zgadzam”. W przypadku pozycji odwróconych (5, 28, 33) należy przeliczyć skalę odwrotnie – tzn. odpowiedź 1 zamienia się na 5, 2 na 4 itd.

Ostateczny wynik mieści się w zakresie od 33 (bardzo niska inteligencja emocjonalna) do 165 (bardzo wysoka inteligencja emocjonalna). Wyższe wyniki wskazują na większą świadomość emocjonalną, umiejętność ich regulowania i wykorzystywania w relacjach. Niższe wyniki sugerują trudności w rozpoznawaniu, rozumieniu i zarządzaniu emocjami – zarówno własnymi, jak i cudzymi.

Literatura

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)

Autor

Nicole Schutte

Prawa autorskie

Wolny dostęp