

## مقياس الذكاء العاطفي:

ضع (دائرة) على الرقم الذي ينطبق عليك تماما.

م	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أستطيع أن أميز بين مشاعري المختلفة	4	3	2	1	0
2	أعبر عن عواطفني دون حرج	4	3	2	1	0
3	أشعر بتحسن عندما أعبر عن مشاعري السلبية أو المؤلمة	4	3	2	1	0
4	أدرك عواطفني المختبئة تحت عتية الوعي	4	3	2	1	0
5	أتأثر عندما أرى أما تبكي على ابنها الذي مزق اشلائه صاروخ	4	3	2	1	0
6	أحب عملي وأقبل عليه بانشرح صدر	4	3	2	1	0
7	أحفر نفسي ذاتيا للقيام بالأعمال المطلوبة مني	4	3	2	1	0
8	أغض الطرف عن أخطاء الآخرين وعبوبهم	4	3	2	1	0
9	أطلب مشورة الآخرين عندما أحتاجها	4	3	2	1	0
10	استخدم الطرائف للتغلب على انفعالاتي السيئة	4	3	2	1	0
11	أستطيع أن أترك انطبعا إيجابيا لمن يراني لأول مرة	4	3	2	1	0
12	لدي روح مرحة	4	3	2	1	0
13	اعتقد أن المحيطين بي يثقون بي	4	3	2	1	0
14	أعمل بشكل أفضل مع الفريق وكعضو في الفريق	4	3	2	1	0
15	أستطيع بسهولة بناء علاقة طيبة مع شخص آخر	4	3	2	1	0
16	أشعر بأنني محبوب ومقبول من الآخرين	4	3	2	1	0
17	إذا غصبت فإنني أخرج عن هدوئي وأفقد أعصابي ولا أدري ما أقول	0	1	2	3	4
18	يتأثر مزاجي عند تغيير الطقس	0	1	2	3	4
19	اتضايق من الآخرين دون سبب واضح	0	1	2	3	4
20	أكسل عن العمل حين لا أكافأ على جهودي	0	1	2	3	4
21	أشعر أنني على وشك الانهيار	0	1	2	3	4
22	أخاف واتوتر بسرعة ولو كان السبب تافها	0	1	2	3	4
23	أشعر أنني لا أستطيع التحكم في نفسي والسيطرة عليها	0	1	2	3	4
24	احس بأنني عصبي عندما أقوم بعمل مهم	0	1	2	3	4
25	أرى المستقبل غامضا وهو من سيء إلى أسوأ	0	1	2	3	4