**الذكاء العاطفي ( الانفعالي ) :**

من خلال استخدام المقياس الموجود أدناه الرجاء القيام بوصف قدرتك على التعامل مع كل موقف من المواقف الواردة أدناه . حاول قبل اختيار الإجابة التفكير بحالات واقعية حدثت معك و قمت باستخدام هذه القدرات :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| نهائيا لا ينطبق | نادرا | أحيانا ينطبق | غالبا | دائما ينطبق |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

\_\_ 1. قادر على الربط بين العديد من المشاعر النفسية الداخلية المختلفة بالعديد من الانفعالات.

\_\_ 2. قادر على الاسترخاء بسهولة عدما تكون تحت الضغط في موقف معين.

\_\_ 3. قادر على القيام بعمل معين بمبادرة ذاتية وتحفيز ذاتي

\_\_ 4. قادر على معرفة ما يخلفه تصرفك من أثر على الآخرين.

\_\_ 5.قادر على المبادرة بالحلول الناجحة للنزاعات التي تنشب مع الآخرين .

\_\_ 6.قادر على القيام بتهدئة نفسك بسرعة عند الغضب .

\_\_ 7.قادر على معرفة و تحديد عندما تبدأ بالغضب .

\_\_ 8. قادر على القيام بأخذ زمام المبادرة واستعادة السيطرة بعد المرور بفشل معين .

\_\_ 9. قادر على الملاحظة عندما يكون الآخرين بحالة كرب .

\_\_ 10. قادر على بناء التوافق مع الآخرين .

\_\_ 11. قادر على تحديد الحواس التي تقوم باستخدامها خلال موقف معين .

\_\_ 12.قادر على القيام بمراجعة نفسك لتغير مشاعرك .

\_\_ 13 . قادر على خلق حافز ذاتي عندما تقوم بعمل غير ممتع بالنسبة لك .

\_\_ 14.قادر على مساعد الآخرين على التحكم بعواطفهم .

\_\_ 15.قادر على جعل الآخرين يحسون بإحساس جيد .

\_\_ 16. قادر على تحديد عندما تمر بحالة اختلاف و تغير للمشاعر.

\_\_ 17. قادر على المحافظة على هدوئك عندما تكون محل سخط و غضب الآخرين .

\_\_ 18. قادر على وقف أو تغيير عادة غير مفيدة .

\_\_ 19. القدرة على التعاطف مع الآخرين .

\_\_ 20. القدرة على توفير الدعم العاطفي و النصح للآخرين الذين يمرون بظروف صعبة.

\_\_ 21. القدرة على معرفة عندما تصبح في موقف دفاعي .

\_\_ 22. القدرة على معرفة عندما تقوم بالتفكير بصور سلبية و العمل على الخروج من ذلك .

\_\_ 23. القدرة على إتباع كلامك بالأفعال .

\_\_ 24. القدرة على الدخول بحديث ودي و حميم مع الآخرين .

\_\_ 25. القدرة على عكس مشاعر الناس و إيصالها لهم .