

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 عندما 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 تنشأ مع الآخرين .
6. __ قادر على القيام بتهديئة نفسك بسرعة عند الغضب .
7. __ قادر على معرفة وتحديد 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 لتغيير 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 اختلافاً و تغيير 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 .