



مقياس الذكاء العاطفي

السؤال	دوما	عادة	احيانا	نادرا	ابدا
1 إنني أدرك طبيعة مشاعري و حتى الدقيقة منها عندما تمر بي .					
2 أحاول أن أستفيد من مشاعري لتساعدني على اتخاذ القرارات الكبيرة .					
3 تؤثر علي كثيرا المشاعر و العواطف السلبية .					
4 عندما اغضب فأنني اما أن انفجر غضبا او اغلي من الداخل.					
5 استطيع التحكم في اعمالي مما يمكنني من تأخير المكافئة حتى احقق اهدافي اولا.					
6 عندما اقلق في مواجهة تحد ما كالحديث امام الناس او تقديم امتحان فأنني لا استطيع التحضير الجيد					
7 انني لا اشعر باليأس عندما اخفق او امر بخيبة امل و انما ابقى متفانلا بالمستقبل .					
8 لا يحتاج الناس ان يخبروني بمشاعرهم لانني اعرفها و اشعر بها بنفسي .					
9 ان احساسني بمشاعر الناس يجعلني رحيمًا و مشفقًا بما يمرون .					
10 يصعب علي التعامل مع الأزمات و المشكلات العاطفية في علاقاتي مع الآخرين .					
11 أستطيع التعرف على مشاعر مجموعة من الناس و حتى التي لا يفصحون عنها .					

					أستطيع تهدئة المشاعر المزعجة و ضبطها فلا اجعلها تمنعي من القيام بالواجبات المطلوبة مني .	12
--	--	--	--	--	---	----