

الذكاء العاطفي

لا تنطبق	تنطبق	الفقرة	الرقم
		متعاطف مع الآخرين بحيث يمكن بسهولة أن تلمس مشاعرهم من خلال إشارات جسدية بسيطة، دون الحاجة أن يخبروك بما يشعرون	١
		من النمط الذي تسعى إليه الأسرة والأصدقاء والزملاء طلباً للنصح والمشورة	٢
		تستمتع بالأنشطة الجماعية أكثر من الأنشطة الفردية	٣
		تغض الطرف عن أخطاء الآخرين وعيوبهم	٤
		لديك الاستعداد لطلب المساعدة والنصح من الآخرين	٥
		قلما تفقد أعصابك وتخرج من هدوئك أو تستشيط غضباً	٦
		تنجح في التغلب على تحدي تعليم الأفراد والجماعات ويعتبرك الآخرون قائداً أو مصلحاً	٧
		قلما تغلب عليك وتهزمك الأمزجة والنكسات والصدمات	٨
		غالباً ما تخرج بأفضل أفكارك وأنت تتحدث عن الآخرين	٩
		تشعر بالراحة مع الغرباء والشخصيات والمجموعات الجديدة	١٠
		لك نشاط اجتماعي فعال في أحد المؤسسات التطوعية	١١
		ترتاح لإظهار التعاطف مع البالغين من الجنسين	١٢
		تسمح لنفسك بأن تشعر بمشاعرك وتعبر عنها	١٣
		تشعر بتحسن عندما تعبر وتنفس عن مشاعر سلبية أو مؤلمة	١٤
		كثيراً ما تغضب عندما يخالفك شخص في وجهة نظر أو ينتقدك لفظياً	١٥
		تحسب لمشاعرك حساباً عندما تتخذ قرارات مهنية	١٦
		كنت مشهوراً في المدرسة وكثيراً ما اشتركت في نشاطاتها	١٧
		تعمل بشكل أفضل مع الآخرين وكعضو في الفريق	١٨
		تعرف ما يشعر به جميع أفراد المجموعة وقدرتك على فهم الاتجاه العام السائد بينهم	١٩
		قلما تضيع وقتك بالتفكير في أخطاء الماضي وما حدث فيه من فشل	٢٠
		نادراً ما تشعر بحسد وغيره تجاه الآخرين	٢١

- تنطبق (١) لا تنطبق (٠)
- إذا كان مجموع الدرجات ما بين (١) إلى (٥) يحتاج إلى تنمية الذكاء العاطفي والتخلص من النظرة السلبية
- إذا كان مجموع الدرجات ما بين (٦) إلى (١٢) لا يستفيد حتى من نصف الذكاء العاطفي وتمر بمراحل احباط
- إذا كان مجموع الدرجات ما بين (١٣) إلى (١٨) ذكاء عاطفي عال ويمكن تطويره وتواصل جيد بينك وبين نفسك وبينك وبين الاخرين
- إذا كان مجموع الدرجات ما بين (١٩) إلى (٢١) لست في حاجة إلى تدريبات بل أنت تُمارس الذكاء العاطفي بشكل إيجابي وجيد تتمتع بالقيادة