

پرسشنامه هوش هیجانی SREIT

لطفاً هر یک از عبارات زیر را بخوانید و در خانه ای که میزان موافقت شما را به بهترین شکل نشان می دهد علامت بزنید.

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	متوسط	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	می دانم چه موقع راجع به مشکلات شخصی خود با دیگران صحبت کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	وقتی که با مشکلاتی در سر راه خود برمی خورم، مواقعی را به خاطر می آورم که موانع مشابهی را داشته ام و از سر راهم برداشته ام.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	انظار دارم که در اغلب چیزهایی که آنها را امتحان می کنم به خوبی عمل کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	دیگران مرا شخصی می دانند که می توانند به راحتی با او اسرار خود را در میان بگذارند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	درک پیام های غیر کلامی اشخاص برای من کار دشواری است.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	برخی اتفاقات زندگی به من آموخته است که چیز های مهم و غیر مهم را ارزیابی مجدد نمایم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	هنگامی که خلق و خوی من تغییر می یابد در های جدیدی به روی من گشوده می شود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	هیجان یکی از چیزهایی است که مرا ارزشمند می سازد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹	وقتی احساسات را تجربه می کنم از آنها آگاه هستم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	منتظر اتفاقات خوب هستم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱	دوست دارم دیگران را در هیجاناتم شریک کنم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲	هنگامی که یک احساس مثبت را تجربه می‌کنم می‌دانم چگونه آنرا طولانی نمایم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳	برنامه‌هایی را ترتیب می‌دهم که دیگران از آن لذت می‌برند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴	در پی فعالیت‌هایی هستم که باعث خوشحالی‌م شود.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵	به پیام‌های غیر کلامی که برای دیگران می‌فرستم آگاهی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶	به گونه‌ای رفتار می‌کنم که تاثیر خوبی بر دیگران داشته باشد.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷	وقتی حالم خوب است حل مسائل برایم راحت می‌شود.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸	با نگاه کردن به چهره افراد می‌توانم تشخیص دهم که چه احساسی دارند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹	می‌دانم که چرا خلقم تغییر می‌کند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰	وقتی خلقم خوش است می‌توانم ایده‌های جدیدی خلق نمایم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱	من بر احساساتم کنترل دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲	همان‌گونه که در حالت تجربه احساسم هستم، به سادگی متوجه آن می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳	هنگامی که مشغول انجام کاری هستم سعی می‌کنم با تجسم نتیجه مثبت پایان کار به خودم روحیه دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴	اگر دیگران کار خوبی انجام داده باشند از آنها تعریف می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵	پیغام‌های غیر کلامی را که دیگران می‌فرستند متوجه می‌شوم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶	هنگامی که فردی راجع به اتفاق مهمی که در زندگیش افتاده برایم تعریف می کند تقریباً "احساس می کنم که انگار آن حادثه را خودم تجربه کرده ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷	به هنگام احساس تغییر در احساساتم، معمولاً "ایده های جدیدی مطرح می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸	وقتی که با یک چالش مواجه می شوم خودم را می بازم چون بر این باورم که شکست خواهم خورد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹	فقط با نگاه کردن به دیگران می توانم به احساسات آنها پی ببرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰	وقتی که دیگران حالشان خوب نیست کمک می کنم تا احساس بهتری داشته باشند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۱	برای کمک به خودم در جهت تلاش برای مقابله با چالش ها از خلق خوش استفاده می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲	با گوش کردن به تن صدای دیگران می توانم بگویم که چه احساسی دارند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۳	برایم درک اینکه چرا افراد چنین حسی دارند مشکل است.

مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری