مقیاس هوش هیجانی – ۳۳ آیتمی

ردیف	سؤالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من می‌دانم چه موقع با دیگران درباره مشکلات شخصی‌ام صحبت کنم.					
۲	وقتی با مانعی روبرو می‌شوم، زمانی را به یاد می‌آورم که با موانع مشابهی روبرو بودم و بر آن‌ها غلبه کردم.					
۳	وقتی کار جدیدی را شروع می‌کنم، عموماً انتظار شکست دارم.					
٤	دیگران به راحتی به من اعتماد می‌کنند.					
٥	برای من فهمیدن پیام‌های غیرکلامی دیگران سخت است.					
٦	برخی از اتفاقات مهم در زندگی من باعث شده است که چیزهای مهم و غیر مهم را ارزیابی مجدد می‌کنم.					
۷	وقتی خلقم تغییر می‌کند، می‌توانم راه‌حل‌های جدیدی را در نظر بگیرم.					
۸	عواطف و احساسات تأثیر زیادی بر زندگی من نمی‌گذارند.					
۹	من به احساسات و عواطفی که تجربه می‌کنم، آگاهم.					
۱۰	معمولاً انتظار اتفاقات خوب را ندارم.					
۱۱	ترجیح می‌دهم احساساتم را مخفی کنم.					
۱۲	وقتی احساس خوبی دارم، می‌دانم آن را چطور حفظ کنم.					
۱۳	کارها را به گونه‌ای ترتیب می‌دهم که دیگران از آن لذت می‌برند.					
١٤	به دنبال فعالیت‌های هستم که مرا خوشحال می‌کنند.					
۱۵	من به پیام‌های غیرکلامی که به دیگران می‌فرستم، آگاهم.					
١٦	برایم چندان مهم نیست چه تأثیری بر دیگران می‌گذارم.					

۱۷	وقتی که احساس خوبی دارم، حل مشکلات برایم آسان است.					
۱۸	غالباً حالات چهره‌ای دیگران را سوءتعبیر می‌کنم.					
۱۹	اغلب نمی‌دانم چرا احساساتم تغییر می‌کند.					
۲۰	معتقدم که خلق مثبت در دستیابی به ایده‌های جدید کمکی نمی‌کند.					
۲۱	کنترل احساسات برایم سخت است.					
۲۲	من به راحتی احساساتی را که تجربه می‌کنم، درک می‌کنم.					
۲۳	با تصور نتایج خوبی که از انجام دادن تکالیف به دست می‌آید، به خودم انگیزه می‌دهم.					
۲٤	وقتی دیگران کاری را به‌خوبی انجام می‌دهند، از آن‌ها تمجید می‌کنم.					
۲۵	من به پیام‌های غیرکلامی که دیگران می‌فرستند، آگاهم.					
۲٦	وقتی کسی با من در مورد اتفاقات مهم زندگی‌اش صحبت می‌کند، احساس می‌کنم خودم آن را تجربه کرده‌ام.					
۲۷	وقتی تغییری در عواطفم احساس می‌کنم، به افکار جدیدی دست می‌یابم.					
۲۸	وقتی با مشکلی روبرو می‌شوم، از آن اجتناب می‌کنم. چون فکر می‌کنم شکست خواهم خورد.					
۲۹	کافی است به دیگران نگاه کنم تا بفهمم چه احساسی دارند.					
۳۰	وقتی که دیگران غمگین هستند، به آن‌ها کمک می‌کنم تا حال بهتری داشته باشند.					
۳۱	هنگام مواجهه با موانع و مشکلات برای ادامه تلاش، از خلق‌وخوی خوش کمک می‌گیرم.					
۳۲	برایم سخت است که از لحن صدای دیگران احساساتشان را بفهمم.					
۳۳	برایم سخت است که بفهمم چرا دیگران احساسات خاصی دارند.					