

## مقياس الذكاء الانفعالي

### عزيزي المتعلم

أمامك اختبار لقياس مدى ذكائك الانفعالي في دراستك لمادة الفيزياء ، يرجى قراءة كل فقرة بدقة وامعان ، وستجد أمام كل فقرة خمسة بدائل : ( ينطبق على تماما، ينطبق علي غالبا، ينطبق على بدرجة متوسطة، لا ينطبق علي غالبا، لا ينطبق على تماما ) وأن تضع علامة ( 7 ) أمام بديل واحد فقط ترى أنه يعبر عن وجهة نظرك ، وأن لا تترك أي فقرة بدون إجابة ، وأن يكون لكل فقرة إجابة واحدة فقط ، علماً أن الوقت 43 دقيقة . كما موضح بالمثال

| ت | الفقرات                                                                 | ينطبق<br>على تماما | ينطبق<br>علي غالبا | ينطبق على<br>بدرجة<br>متوسطة | لا ينطبق<br>علي غالبا | لا ينطبق<br>علي تماما |
|---|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | امتلاك القدرة على<br>معرفة انفعالات<br>الآخرين من خلال<br>تعبيرات وجوهم |                    |                    |                              |                       |                       |

الباحث

عدنان محسن رضا

ط . ت . الفيزياء

اسم المتعلم .....

الصف .....

المدرسة .....

| ت  | الفقرات                                                                                        | ينطبق<br>علي<br>تماما | ينطبق<br>علي<br>غالبا | ينطبق<br>علي<br>بدرجة<br>متوسطة | لا<br>ينطبق<br>علي<br>تماما |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1  | أشعر بأنني أستطيع تنفيذ أي عمل اخطط له من البداية                                              |                       |                       |                                 |                             |
| 2  | أحدد الهدف الذي أسعى إليه بوضوح                                                                |                       |                       |                                 |                             |
| 3  | أفضل اتخاذ قراراتتي بنفسني                                                                     |                       |                       |                                 |                             |
| 4  | أشعر بالنقطة والقدرة على تصحيح الخطأ عندما أقع فيه                                             |                       |                       |                                 |                             |
| 5  | قادر على مواجهة أحداث الحياة المليئة بالتغيرات                                                 |                       |                       |                                 |                             |
| 6  | أستطيع تمييز مشاعري السلبية من الايجابية عند التعامل مع زملائي                                 |                       |                       |                                 |                             |
| 7  | لا أستطيع التعبير عن مشاعري بالكلمات                                                           |                       |                       |                                 |                             |
| 8  | أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني الآخرون أن أظهر عواطفني                                  |                       |                       |                                 |                             |
| 9  | استطيع أن أناقش الآخرين ما أشعر به                                                             |                       |                       |                                 |                             |
| 10 | أمتلك القدرة عندما أغضب على تهدئة غضبي حتى لا تظهر آثاره أمام الآخرين                          |                       |                       |                                 |                             |
| 11 | أمتلك القدرة على استعادة هدوئي بعد أن يزعجني أمر مهم                                           |                       |                       |                                 |                             |
| 12 | أستطيع أن أتحكم بسرعة في مشاعري وافكاري وتصرفاتي                                               |                       |                       |                                 |                             |
| 13 | أشعر بالهدوء تحت أي ضغط عليّ                                                                   |                       |                       |                                 |                             |
| 14 | أستطيع إبعاد مشاعري السلبية عندما أحتاج إلى ذلك                                                |                       |                       |                                 |                             |
| 15 | لدي القدرة على التحول من الحالة الانفعالية السلبية إلى الحالة الانفعالية الإيجابية عند الضرورة |                       |                       |                                 |                             |
| 16 | نادرا ما أمتلك السيطرة على غضبي عندما يزعجني أحد أصدقائي                                       |                       |                       |                                 |                             |

|  |  |  |  |  |    |                                                              |
|--|--|--|--|--|----|--------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | 17 | أستطيع إيقاف الأفكار التي تثير غضبي                          |
|  |  |  |  |  | 18 | كثير ما يخبرني الآخرون بأنني أبالغ في ردودي على مشكلات بسيطة |
|  |  |  |  |  | 19 | في أغلب الأوقات ارجب عادة بأن أرى نفسي كما هي                |
|  |  |  |  |  | 20 | أشعر بالتفاؤل بصفة عامة عندما أخطط لمستقبلي                  |
|  |  |  |  |  | 21 | أحاول أن أتغلب على المشكلات التي تواجهني للوصول للهدف        |
|  |  |  |  |  | 22 | أبذل قصارى جهدي لأكون من أفضل المتعلمين                      |
|  |  |  |  |  | 23 | أحرص على الالتزام بأداء الواجبات المدرسية في موعدها          |
|  |  |  |  |  | 24 | اهتم بتفوقي الدراسي                                          |
|  |  |  |  |  | 25 | أتضايق عندما أجد أن الوقت بدأ يضيع                           |
|  |  |  |  |  | 26 | عندي طموح دراسي كبير                                         |
|  |  |  |  |  | 27 | أزيد من ساعات المذاكرة بالتدريج كلما قرب موعد الامتحان       |
|  |  |  |  |  | 28 | أفخر عندما أحصل على أعلى الدرجات في الامتحان                 |
|  |  |  |  |  | 29 | أتعاون مع أصدقائي في حل المشكلات                             |
|  |  |  |  |  | 30 | أشعر بالملل عند اقتراب موعد الامتحانات                       |
|  |  |  |  |  | 31 | أجيد فن الاستماع للآخرين                                     |
|  |  |  |  |  | 32 | أتمكن من فهم مشاعر الآخرين حتى لو لم يفصحوا عنها مباشرة      |
|  |  |  |  |  | 33 | أشعر باحتياجات الآخرين العاطفية                              |
|  |  |  |  |  | 34 | امتلك القدرة على فهم الإشارات الاجتماعية الصادرة من الآخرين  |
|  |  |  |  |  | 35 | أنزعج لرؤية شخص غريب يشعر بالوحدة وهو بين الناس              |

|  |  |  |  |  |                                                                        |    |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  |  | أَتفاعل مع مشاعر الشخصيات في الروايات التي أقرأها                      | 36 |
|  |  |  |  |  | أحاول أن أشتت مسار الحديث لشيء آخر عندما يبدأ صديقي بالحديث عن مشكلاته | 37 |
|  |  |  |  |  | أكون أكثر ودا مع ذوي الاحتياجات الخاصة                                 | 38 |
|  |  |  |  |  | يحزنني بكاء الأطفال الصغار حتى لو كان من دون سبب ظاهر                  | 39 |
|  |  |  |  |  | أفرح لتقديم أية خدمة للآخرين                                           | 40 |
|  |  |  |  |  | أستطيع تهدئة غضب الآخرين من حولي                                       | 41 |
|  |  |  |  |  | أستطيع حل النزاعات بين الآخرين وإيجاد الحلول لها                       | 42 |
|  |  |  |  |  | لدي تأثير قوي في الحوار مع الآخرين                                     | 43 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالفشل في الحياة الاجتماعية                                       | 44 |
|  |  |  |  |  | أفرح بقضاء الوقت مع الأصدقاء                                           | 45 |
|  |  |  |  |  | أَتفاعل مع المواقف الاجتماعية بإيجابية                                 | 46 |
|  |  |  |  |  | أمتلك زمام الأمور في إدارة المناقشات الاجتماعية                        | 47 |
|  |  |  |  |  | أقترح مجموعة من الحلول الممكنة لشخص بعد طرحة لمشكلاته                  | 48 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالتفاؤل في اثناء حلي لمشكلة احد زملائي                           | 49 |
|  |  |  |  |  | اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء                                         | 50 |