

5. számú melléklet (magyar)

Érzelmi Intelligencia Hányados Kérdőív

Kérjük, hogy gondosan olvassa el az alábbi állításokat, majd a válaszlapon megfelelő oszlopában jelölje be azt a válaszlehetőséget, amit Ön magára a leginkább jellemzőnek tart. Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen tétel se maradjon megválaszolatlanul!

1 – egyáltalán nem jellemző rám

5 – teljes mértékben jellemző rám

A köztes fokozatok köztes értékeket jelölnek.

	egyáltalán nem jellemző				teljes mértékben jellemző
1. Nehezen tudom megértetni magam másokkal.	1	2	3	4	5
2. Elég könnyen ki tudom fejezni, hogy mit érzek.	1	2	3	4	5
3. A legtöbb helyzetben magabiztos vagyok.	1	2	3	4	5
4. Jobban szeretem az olyan munkát, ahol megmondják, hogy mit kell tennem.	1	2	3	4	5
5. Megpróbálom a lehető legértelmesebb módon élni az életemet.	1	2	3	4	5
6. Nehezen értem meg mások érzéseit.	1	2	3	4	5
7. Szívesen segítek másokon.	1	2	3	4	5
8. Nehezen tudom kimutatni az érzéseimet.	1	2	3	4	5
9. Megpróbálom fantáziálás és álmodozás nélkül látni a dolgokat, úgy ahogy azok a valóságban vannak.	1	2	3	4	5
10. Nehezen vágok bele új dolgokba.	1	2	3	4	5
11. A nehézségek leküzdésében szeretek lépésről-lépésre haladni.	1	2	3	4	5
12. Tudom, hogyan kezeljem a nyugtalanító helyzeteket.	1	2	3	4	5
13. Nehéz visszafogni magam, ha feldühítenek.	1	2	3	4	5
14. A legtöbb helyzetben magabiztos vagyok.	1	2	3	4	5

5. számú melléklet (magyar)

15. Nehezemre esik élvezni az életet.	1	2	3	4	5
16. Ha valakire dühös vagyok, azt megmondom neki.	1	2	3	4	5
17. Tisztában vagyok az érzéseimmel.	1	2	3	4	5
18. Önbizalomhiányban szenvedek.	1	2	3	4	5
19. Amikor másokkal dolgozom, inkább az ő elképzeléseikre támaszkodom, mint a sajátomra.	1	2	3	4	5
20. Nem igazán tudom, hogy mihez értek.	1	2	3	4	5
21. Nagyon jól megértem mások érzéseit.	1	2	3	4	5
22. Nyugodt szívvel kihasználom az embereket, különösen akkor, ha ezt megérdemlik.	1	2	3	4	5
23. A legbensőbb érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.	1	2	3	4	5
24. Nehéz megértenem az érzéseimet.	1	2	3	4	5
25. Általában nehezemre esik alkalmazkodni a körülményekhez.	1	2	3	4	5
26. Ha egy nehéz problémával szembesülök, szeretek annyi információt összegyűjteni a helyzetről, amennyit csak tudok.	1	2	3	4	5
27. Úgy gondolom, hogy a nehéz helyzeteken is úrrá tudok lenni.	1	2	3	4	5
28. Ha elkezdek beszélni, nehezen hagyom abba.	1	2	3	4	5
29. Azt hiszem, hogy a nehéz helyzeteken is úrrá tudok lenni.	1	2	3	4	5
30. Nehezemre esik mosolyogni.	1	2	3	4	5
31. Ha valakivel nem értek egyet, azt a szemébe mondom.	1	2	3	4	5
32. Érzéseimet nehezen tudom megosztani másokkal.	1	2	3	4	5
33. Jó az önbecsülésem.	1	2	3	4	5
34. Jobban szeretem, ha mások döntenek helyettem.	1	2	3	4	5
35. Az utóbbi néhány évben nem értem el túl sokat.	1	2	3	4	5
36. A barátaim legbensőbb dolgaikat is elmesélik nekem.	1	2	3	4	5
37. Mások nem bíznak bennem.	1	2	3	4	5

5. számú melléklet (magyar)

38. Meglehetősen vidám személy vagyok.	1	2	3	4	5
39. Voltak olyan szokatlan és furcsa élményeim, amiket nem tudok megmagyarázni.	1	2	3	4	5
40. Nehezen változtatom meg a véleményemet.	1	2	3	4	5
41. Szeretem átlátni a feladatot, mielőtt megpróbálnám megoldani.	1	2	3	4	5
42. Tudom kezelni a stresszes helyzeteket anélkül, hogy túl idegessé válnék.	1	2	3	4	5
43. A megfontolatlanságom sokszor okoz problémát.	1	2	3	4	5
44. A legtöbb dologban optimista vagyok.	1	2	3	4	5
45. Elég vidám egyéniség vagyok.	1	2	3	4	5
46. Nehezen tudok nemet mondani.	1	2	3	4	5
47. Érzéseimet nehezen értem meg.	1	2	3	4	5
48. Nem tudom magam elfogadni.	1	2	3	4	5
49. Nehezen tudok egyedül dönteni.	1	2	3	4	5
50. Nem okoz örömet számomra az, amit csinálok.	1	2	3	4	5
51. Érzékenyen reagálok mások érzéseire.	1	2	3	4	5
52. Én még akkor is megállnék segíteni egy síró gyermeknek, hogy megtalálja a szüleit, ha éppen nagyon sietnem kellene valahová.	1	2	3	4	5
53. Könnyen barátkozom másokkal.	1	2	3	4	5
54. Az emberek nem értik a gondolkodásmódomat.	1	2	3	4	5
55. Könnyen alkalmazkodom az új körülményekhez.	1	2	3	4	5
56. Mikor felmerül egy probléma, az első dolgom, hogy leállok és átgondolom.	1	2	3	4	5
57. Nehezen viselem a stresszes helyzeteket.	1	2	3	4	5
58. Ha magyarázok valamit, többnyire rám szoktak szólni, hogy halkabban beszéljek.	1	2	3	4	5
59. Általában bizakodó vagyok.	1	2	3	4	5
60. Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5

5. számú melléklet (magyar)

61. Sokan azt hiszik, nem vagyok elég rámenős.	1	2	3	4	5
62. Nehezen tudom kifejezni a legbensőbb érzéseimet.	1	2	3	4	5
63. Nehéz elfogadni magamat olyannak, amilyen vagyok.	1	2	3	4	5
64. Inkább beosztott típus vagyok, mintsem vezető.	1	2	3	4	5
65. Nem hoznak lázba igazán azok a dolgok, amik fontosak számomra.	1	2	3	4	5
66. Mások érzéseit igyekszem tiszteletben tartani.	1	2	3	4	5
67. Érdekel, hogy mi történik másokkal.	1	2	3	4	5
68. A barátaim szívesen megosztják velem a legbensőbb érzéseiket.	1	2	3	4	5
69. Gyakran elvesztem a kapcsolatot a körülöttem történő dolgokkal.	1	2	3	4	5
70. Nem vagyok képes változtatni a már régen kialakult szokásaimon.	1	2	3	4	5
71. Amikor egy problémát meg kell oldani, minden lehetőséget mérlegelek, és a lehető legjobb mellett döntök.	1	2	3	4	5
72. Úgy érzem, hogy nem tudok a félelmeimen úrrá lenni.	1	2	3	4	5
73. Türelmetlen vagyok.	1	2	3	4	5
74. Általában kitartó vagyok, akkor is, ha a dolgok rosszabbra fordulnak.	1	2	3	4	5
75. Mások jól szórakoznak a társaságomban.	1	2	3	4	5
76. Nehezen tudok kiállni az igazamért.	1	2	3	4	5
77. Érzéseimmel tisztában vagyok.	1	2	3	4	5
78. Meg vagyok elégedve saját magammal.	1	2	3	4	5
79. Ragaszkodó vagyok.	1	2	3	4	5
80. Próbálom fenntartani azokat a tevékenységeket, amelyekben örömet lelem.	1	2	3	4	5
81. Bizonyos helyzetekben biztos, hogy megszegném a törvényt, ha tudnám, hogy megúszom.	1	2	3	4	5
82. Nehezen jövök ki másokkal.	1	2	3	4	5
83. A fantáziám és a képzeletem gyakran elragad.	1	2	3	4	5

5. számú melléklet (magyar)

84. Általában nehezen változtatok a mindennapos tevékenységeimen.	1	2	3	4	5
85. Ha egy probléma merül fel, nehezen tudom eldönteni, hogy melyik a legjobb megoldás.	1	2	3	4	5
86. Nehéz helyzetekben is meg tudom őrizni a nyugalmam.	1	2	3	4	5
87. Nagyon indulatos vagyok, nehezen tudom kontrollálni magam.	1	2	3	4	5
88. Általában bízok benne, hogy a dolgok jobbra fordulnak, még akkor is, ha időnként csalódás ér.	1	2	3	4	5
89. Hajlamos vagyok a depresszióra.	1	2	3	4	5
90. Nehezen tudom megfogalmazni azt, hogy mit érzek.	1	2	3	4	5
91. Jól érzem magam a bőrömben.	1	2	3	4	5
92. Úgy érzem, inkább nekem van szükségem másokra, mint másoknak rám.	1	2	3	4	5
93. Nem tudom, hogy mihez kezdjek az életemmel.	1	2	3	4	5
94. Nem tudok tisztelni másokat.	1	2	3	4	5
95. A közeli kapcsolataim sokat jelentenek nekem és a barátaimnak.	1	2	3	4	5
96. Még akkor is tudatában vagyok, hogy mi történik velem, ha ki vagyok borulva.	1	2	3	4	5
97. Nehezen változtatom meg az elképzeléseimet.	1	2	3	4	5
98. A felmerülő problémák megoldásához igyekszem az összes lehetőséget végiggondolni.	1	2	3	4	5
99. Nehezen tudok a kellemetlen dolgokkal szembesülni.	1	2	3	4	5
100. Lobbanékony természetű vagyok.	1	2	3	4	5
101. Bízok benne, hogy a legelkeserítőbb helyzeteket is képes vagyok megoldani.	1	2	3	4	5
102. Nem vagyok túlságosan elégedett az életemmel.	1	2	3	4	5
103. Elégedett vagyok a külsőmmel.	1	2	3	4	5
104. Szerintem fontos, hogy az ember törvénytisztelő legyen.	1	2	3	4	5
105. Jó a kapcsolatom másokkal.	1	2	3	4	5
106. Hajlamos vagyok túlzásokba esni.	1	2	3	4	5

5. számú melléklet (magyar)

107. Nehezen tudnék alkalmazkodni ahhoz, ha el kellene hagynom az otthonomat.	1	2	3	4	5
108. Általában megtorpanok, amikor egy probléma kezelése során többféle megoldást is át kell gondolnom.	1	2	3	4	5
109. Bízom benne, hogy képes vagyok kezelni a legtöbb nyugtalanító helyzetet.	1	2	3	4	5
110. Ingerlékeny vagyok.	1	2	3	4	5
111. Mielőtt belekezdnék valamibe, általában úgy érzem, hogy nem fog sikerülni.	1	2	3	4	5
112. Minden jó és rossz tulajdonságaimat mérlegelve, elégedett vagyok.	1	2	3	4	5
113. Nehezen tudom elviselni, ha más embereket szenvedni látok.	1	2	3	4	5
114. Mások szerint társaságkedvelő és könnyen barátkozó vagyok.	1	2	3	4	5
115. Könnyen abba tudom hagyni az ábrándozást, és rá tudok hangolódni a pillanatnyi helyzetre.	1	2	3	4	5
116. Könnyen dühbe gurulok.	1	2	3	4	5
117. Imádom a hétvégéket.	1	2	3	4	5
118. A barátaimmal nem tartok szoros kapcsolatot.	1	2	3	4	5
119. Nehezen tudom a helyes nézőpontból szemlélni a dolgokat.	1	2	3	4	5
120. Szeretek szórakozni.	1	2	3	4	5
121. Aggódó természetű vagyok.	1	2	3	4	5