

KWESTIONARIUSZ INTE

Nicola S. Schutte, John M. Malouff, Lena E. Hall, Donald J. Haggerty,
Joan T. Cooper, Ch. J. Golden, Liane Dornheim

Adaptacja: Anna Ciechanowicz, Aleksandra Jaworowska, Anna Matczak

Nazwisko i imię Wiek Płeć K M

Miejsce zamieszkania (miejscowość) Klasa (rok studiów)

Wykształcenie Zawód

INSTRUKCJA: Poniżej znajduje się szereg twierdzeń opisujących różne zachowania. Przy każdym stwierdzeniu zaznacz, w jakim stopniu zgadzasz się, że opisuje ono Ciebie. Cyfrę oznaczającą wybraną odpowiedź zaznacz krzyżykiem.

- 1 - zdecydowanie nie zgadzam się
- 2 - raczej nie zgadzam się
- 3 - trudno powiedzieć
- 4 - raczej zgadzam się
- 5 - zdecydowanie zgadzam się

1.	Wiem, kiedy mogę mówić innym o swoich osobistych kłopotach.	1 2 3 4 5
2.	Gdy napotykam przeszkody, przypominam sobie wcześniejsze sytuacje, w których udało mi się pokonać podobne trudności.	1 2 3 4 5
3.	Oczekuję, że uda mi się większość rzeczy, które próbuję robić.	1 2 3 4 5
4.	Inni ludzie łatwo obdarzają mnie zaufaniem.	1 2 3 4 5
5.	Trudno mi zrozumieć to, co ludzie chcą wyrazić bez słów.	1 2 3 4 5
6.	Niektóre ważne wydarzenia w moim życiu potrafią skłonić mnie do zmiany poglądów na to, co jest naprawdę istotne, a co nie.	1 2 3 4 5
7.	Kiedy zmienia się mój nastrój, dostrzegam przed sobą nowe perspektywy.	1 2 3 4 5
8.	Uczucia, są najważniejszą rzeczą w życiu.	1 2 3 4 5
9.	Gdy przeżywam jakieś uczucia, uświadamiam je sobie.	1 2 3 4 5
10.	W życiu spodziewam się pomyślnego biegu zdarzeń.	1 2 3 4 5
11.	Lubię dzielić moje uczucia z innymi ludźmi.	1 2 3 4 5
12.	Gdy przeżywam pozytywne uczucia, wiem jak sprawić, by długo trwały.	1 2 3 4 5
13.	Stwarzam sytuacje, które sprawiają innym radość.	1 2 3 4 5

- 1 - zdecydowanie nie zgadzam się
- 2 - raczej nie zgadzam się
- 3 - trudno powiedzieć
- 4 - raczej zgadzam się
- 5 - zdecydowanie zgadzam się

14.	Biorę się za takie zajęcia, które dają mi zadowolenie.	1	2	3	4	5
15.	Zdaję sobie sprawę z tego, co mówię innym bez pomocy słów.	1	2	3	4	5
16.	Sposób, w jaki się prezentuję, wywiera na innych dobre wrażenie.	1	2	3	4	5
17.	Gdy jestem w dobrym nastroju, z łatwością przychodzi mi rozwiązywanie problemów.	1	2	3	4	5
18.	Patrząc na twarze ludzi rozpoznaję uczucia, których doświadczam.	1	2	3	4	5
19.	Wiem, dlaczego zmieniają się moje nastroje.	1	2	3	4	5
20.	Gdy jestem w dobrym humorze, potrafię wpadać na nowe pomysły.	1	2	3	4	5
21.	Panuję nad swoimi uczuciami.	1	2	3	4	5
22.	Łatwo rozpoznaję uczucia, które przeżywam.	1	2	3	4	5
23.	Mobilizuję się do działania, wyobrażając sobie jego pozytywne rezultaty.	1	2	3	4	5
24.	Gratuluje innym, gdy zrobią coś dobrze.	1	2	3	4	5
25.	Zdaję sobie sprawę z tego, co inni mówią bez słów.	1	2	3	4	5
26.	Gdy ktoś opowiada mi o ważnym wydarzeniu ze swojego życia, czuję się prawie tak, jak gdyby spotkało ono mnie.	1	2	3	4	5
27.	Gdy moje uczucia zmieniają się, zwykle przychodzą mi do głowy nowe pomysły.	1	2	3	4	5
28.	Gdy stoję wobec jakiegoś trudnego zadania, poddaję się, ponieważ sądzę, że poniosę porażkę.	1	2	3	4	5
29.	Wystarczy mi popatrzeć na człowieka, by wiedzieć co czuje.	1	2	3	4	5
30.	Pomagam innym ludziom poczuć się lepiej, gdy są przygnębieni.	1	2	3	4	5
31.	Wykorzystuję swój dobry nastrój, by pomóc sobie w uporaniu się z przeszkodami.	1	2	3	4	5
32.	Wsluchując się w czyjś ton głosu, potrafię powiedzieć, co ten ktoś czuje.	1	2	3	4	5
33.	Trudno mi zrozumieć uczucia innych ludzi.	1	2	3	4	5