

## Упитник емоционалне интелигенције (UEK-45)

Овај упитник је анониман. Одговарај на питања у наставку искрено, јер се одговори користе искључиво у научно-истраживачке сврхе. За почетак код понуђених одговора заокружи тврдње које су тачне за тебе.

Твој пол:

1. мушки;
2. женски.

Разред у који идеш:

1. први разред средње школе;
2. други разред средње школе;
3. трећи разред средње школе;
4. четврти разред средње школе.

Твој школски успех у претходној години:

1. довољан успех;
2. добар успех;
3. врлодобар успех;
4. одличан успех.

Ниво образовања твог оца:

1. основно образовање;
2. средње образовање;
3. више/високо образовање.

Ниво образовања твоје мајке:

1. основно образовање;
2. средње образовање;
3. више/високо образовање.

Тип породице у којој живиш:

1. потпуна породица (породица с оба родитеља);
2. непотпуна породица (породица с једним родитељем);
3. Друго (опиши)\_\_\_\_\_.

Средина у којој живиш:

1. градска средина;
2. приградска средина;
3. сеоска средина.

Ово није тест којим испитујемо твоје знање и зато не можеш дати погрешан одговор. Занима нас како се обично осећаш и како размишљаш. На постављена питања одговарај по првом утиску и немој превише размишљати о њима.

Одговараћеш колико се понуђене тврдње односе на тебе и то заокруживањем једног од бројева који имају следеће значење:

- 1 – уопште не,  
2 – углавном не,  
3 – како када,  
4 – углавном да,  
5 – у потпуности да.

1.	Добро расположење могу задржати и ако ми се нешто лоше догоди.	1	2	3	4	5
2.	Готово увек могу речима описати своја осећања и емоције.	1	2	3	4	5
3.	И када је моја околина лоше расположена, могу задржати добро расположење.	1	2	3	4	5
4.	Из непријатних искустава учим како се убудуће не треба понашати.	1	2	3	4	5
5.	Када ме неко похвали (награди), радим с више елана.	1	2	3	4	5
6.	Када ми нешто не одговара, то одмах и покажем.	1	2	3	4	5
7.	Када ми се нека особа свиђа, учинићу све да јој се и ја свидим.	1	2	3	4	5
8.	Када сам добро расположен, тешко ме је онерасположити.	1	2	3	4	5
9.	Када сам доброг расположења сваки проблем ми се чини лако решив.	1	2	3	4	5
10.	Када сам с особом која ме цени, пазим како се понашам.	1	2	3	4	5
11.	Када се осећам срећно и расположено, тада најбоље учим и памтим.	1	2	3	4	5
12.	Када се заинатим, решићу и наизглед нерешив проблем.	1	2	3	4	5

13.	Када сретнем познаника, одмах схватим како је расположен.	1	2	3	4	5
14.	Када видим како се неко осећа, обично знам шта му се догодило.	1	2	3	4	5
15.	Код пријатеља могу разликовати када је тужан, а када разочаран.	1	2	3	4	5
16.	Лако ћу смислити начин да приђем особи која ми се свиђа.	1	2	3	4	5
17.	Лако могу набројати емоције које тренутно доживим.	1	2	3	4	5
18.	Лако приметим промену расположења свога пријатеља.	1	2	3	4	5
19.	Лако могу смислити како да обрадујем пријатеља коме идем на рођендан.	1	2	3	4	5
20.	Лако уверим пријатеља да нема разлога за забринутост.	1	2	3	4	5
21.	Могу добро изразити своје емоције	1	2	3	4	5
22.	Могу описати како се осећам.	1	2	3	4	5
23.	Могу описати своје садашње стање.	1	2	3	4	5
24.	Могу рећи да знам пуно о свом емоционалном стању.	1	2	3	4	5
25.	Могу тачно одредити емоције неке особе ако је посматрам у друштву.	1	2	3	4	5
26.	Могу запазити када се неко осећа беспомоћно.	1	2	3	4	5
27.	Моје понашање одражава моја унутрашња осећања.	1	2	3	4	5
28.	На мени се увек види каквог сам расположења.	1	2	3	4	5
29.	Настојим ублажити непријатне емоције, а појачати позитивне.	1	2	3	4	5
30.	Нема ничег лошег у томе како се обично осећам.	1	2	3	4	5
31.	Обавезе или задатке радије одмах извршим, него да о њима мислим.	1	2	3	4	5
32.	Обично разумем зашто се лоше осећам.	1	2	3	4	5
33.	Покушавам одржати добро расположење.	1	2	3	4	5
34.	Према изразу лица могу препознати нечија осећања.	1	2	3	4	5
35.	Препознајем прикривену љубомору код својих пријатеља.	1	2	3	4	5
36.	Приметим када неко настоји прикрити лоше расположење.	1	2	3	4	5
37.	Приметим када неко осећа кривицу.	1	2	3	4	5
38.	Приметим када неко прикрива своја права осећања.	1	2	3	4	5
39.	Приметим када се неко осећа потиштено.	1	2	3	4	5
40.	Што се мене тиче, потпуно је у реду овако се осећати.	1	2	3	4	5
41.	Углавном ми је било лако изразити симпатије особи супротног пола.	1	2	3	4	5
42.	Уочим када се неко понаша различито од онога како је расположен.	1	2	3	4	5
43.	Већину својих осећања лако могу именовати.	1	2	3	4	5
44.	Већину својих осећања могу препознати.	1	2	3	4	5
45.	Знам како могу пријатно изненадити сваког свог пријатеља.	1	2	3	4	5

Пред тобом се налазе описи различитих ситуација. Одговори колико се често теби дешава таква ситуација заокружујући један од одговора (НИКАД, ПОНЕКАД или ЧЕСТО).

1.	Друга деца ме ућуткују када покушам нешто да кажем.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
2.	Млађу децу у пролазу чвркнем, ударим или почупам.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
3.	Нека деца ме задиркују.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
4.	Нека деца ми се ругају.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
5.	Први намерно ударим друга у школи.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
6.	Добио сам батине од друге деце у школи.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
7.	Друга деца ме присиљавају да им чиним ситне услуге.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
8.	Друга деца морају да ми чине ситне услуге.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
9.	Волим да избламирам пред свима оне који ме нервирају.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
10.	Исмевам оне који су смешни.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
11.	Јача деца ме гурају.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
12.	Многа деца ме избегавају.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
13.	Нека деца ме бламирају пред друштвом.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
14.	Гурам се на одмору са децом слабијом од себе.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
15.	Потукао сам се да бих одбранио друга.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
16.	Претио сам онима који ме нервирају.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
17.	Тукао сам се са друговима у школи.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
18.	Умем да “закувам” тучу.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
19	Успевам да убедим друштво да се не дружимо са онима који нам се не допадају.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО
20	Задиркујем другове због неког њиховог недостатка или мане.	НИКАД	ПОНЕКАД	ЧЕСТО

Хвала на учешћу!