Appendix.

Appendix 1. The Arabic version of the PEC questionnaire.

البيانات الشخصية عن القدرات العاطفية

شكرا للوقت الذي كرستموه لهذا الاستطلاع و للأهمية التي يمكن أن يقدمها لكم.
ستساعدكم الأسئلة التالية على الفهم بطريقة أفضل كيف يمكنكم التعايش مع أحاسيسكم. نرجو منكم الإجابة بكل عفوية على هذه الأسئلة مع الأخذ بعين الاعتبار طريقة ردة فعلكم بصفة عامة. لا توجد أجوبة سيئة أو أجوبة جيدة لأننا مختلفون في هذا المستوى.
على كل سؤال ستجيب على تدرج من 1 إلى 5 و ذلك إن كنت تتفاعل أو لا تتفاعل على الإطلاق بتلك الطريقة، مثلا رقم 5 يعني أنك لم تفهم على الإطلاق ما هو مذكور أو أن ذلك يحدث لك كثيرا.

		1	2	3	4	5
1	تظهر عواطفي من دون أن أفهم من أين تأتي.					
2	مازلت لا أفهم لماذا أنا أتفاعل بتلك الطريقة.					
3	إذا أردت يمكنني اللعب بسهولة على مشاعر الآخرين للحصول على ما أريد.					
4	أنا أعرف ما يجب القيام به لحشد الناس لخدمتي.					
5	لا أستطيع شرح ردود الأفعال العاطفية للناس.					
6	عندما أشعر أنني بحالة جيدة يمكنني أن أعرف بسهولة أن ذلك يعود لأنني سعيد، فخور بنفسي أ ومسترخي					
7	أعرف الشخص عندما يكون غاضب، حزين أ وسعيد حتى لو لم يتكلم معي.					
8	يمكنني العثور بسهولة على الكلمات لوصف ما أشعر به.					
9	أنا لا اعتمد على مشاعري أبدا لتوجيه حياتي.					
10	عندما أشعر أنني بحالة سيئة أربطها بحادثة وقعت لي سابقا.					
11	يمكنني الحصول على ما أريد من الآخرين بسهولة.					
12	استطيع الشعور بالهدوء بسهولة بعد تعرضي لحادث أليم.					
13	يمكنني شرح ردود الأفعال العاطفية للناس المقربين لي بكل سهولة.					
14	معظم الأوقات يكون من السهل بالنسبة لي أن أفهم لماذا يشعر الناس بما يشعرون.					
15	عندما أكون حزينا فإنه من السهل بالنسبة لي أن أعود في مزاج جيد.					
16	عندما يمسني شيء أعرف على الفور ما أشعر به.					
17	إذا كان هناك شيء لا يروق لي أستطيع أن أقول ذلك بكل هدوء.					
18	أنا لا أفهم لماذا يتفاعل الناس المقربين لي مثلما يتفاعلون.					
19	عندما أرى شخص متوتر أو قلق أستطيع تهدئته بسهولة.					
20	أثناء الشجار لا أستطيع أن أعرف ما إذا أنا حزين أو غاضب.					
21	أعتمد على مشاعري لتحسين خيارات حياتي.					
22	أحاول التعلم من المواقف و الأحاسيس الصعبة.					
23	الآخرون يأتون بسهولة للتحدث معي عن مشاكلهم الشخصية.					
24	مشاعري تبلغني التغييرات التي ستجرى في حياتي.					
25	من الصعب بالنسبة لي أن أشرح للآخرين ما أشعر به حتى لو كنت أريد ذلك.					
26	لا أستطيع أن أفهم دائما لماذا أشعر بالتوتر.					
27	عندما يراني احد و أنا بصدد البكاء لا ادري ماذا افعل.					
28	أجد صعوبة في الاستماع إلى مشاكل الآخرين.					
29	أنا لا أتخذ الموقف الملائم مع الناس لأنني لا أعرف ماهي حالتهم العاطفية.					
30	يمكنني بسهولة معرفة ما يشعر به الآخرون.					
31	أحاول تجنب أن يتحدث لي الناس عن مشاكلهم.					
32	أنا اعرف كيف احفز الآخرين.					
33	أنا موهوب في رفع معنويات الآخرين.					

34	أجد صعوبة في ربط ردود أفعال الأشخاص وما تعرضوا له.					
35	أنا قادر بصفة اعتيادية على التأثير بما يشعر به الآخرين.					
36	لو أردت ذلك ، يمكني بسهولة أن أدفع الآخر للشعور بالسوء.					
37	أجد صعوبة في التحكم في مشاعري.					
38	يخبرني الناس الذين حولي أني لا أعبر جيدا بما أشعر به.					
39	عندما أكون غاضبا ، أستطيع بسهولة تهدئة نفسي.					
40	تفاجئني ردود فعل البعض لأني لم أتفطن أنهم بمزاج سيئ.					
41	تخبرني مشاعري ما هو الشيء الذي يلائمني.					
42	لا يتقبل الآخرين الطريقة التي أعبر بها عن مشاعري.					
43	غالبا، عندما أشعر بالحزن، لا أعرف لماذا.					
44	يحدث لي غالبا أن لا أدرك مما يشعر به الناس حولي.					
45	يخبرني الآخرون أني مؤتمن جيد على أسرارهم.					
46	لا أشعر بالإرتياح حين يخبرني الناس بشئ صعب عليهم.					
47	عندما أواجه شخصا هو في حالة غضب أستطيع تهدئته بسهولة.					
48	أنا أعي المشاعر التي أجربها.					
49	عندما أشعر بعد الإرتياح ، لا أستطيع معرفة ما أشعر به بالتحديد.					
50	عندما أواجه موقفا صعبا، أفكر بطريقة تجعلني أشعر بالهدوء.					