

سایت اندیشه کاران تقدیم می‌کند:

تست هوش هیجانی ۱ (EQ TEST)

همراه با پاسخ



تست هوش هیجانی ۱ (EQ TEST)

مقدمه:

برای بررسی و شناخت هوش هیجانی، بهتر است در ابتدا معنای اجراء آن یعنی هوش و هیجان را بدانیم.

● هیجان چیست؟

هیجان، حالت عاطفی هوشیاری یا خودآگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه، تجربه میشود. هیجان از حالت‌های شناختی و ارادی متمایز است، به عبارتی، هیجان، مربوط به احساسها به ویژه جنبه های خوشایند و ناگوار فرآیند ذهنی است.

● هوش چیست؟

هوش، دارای تعریفهای متفاوتی است که یکی از نزدیکترین تعریفها به این مبحث، هوش را عبارت از مجموعه توانائیهای شناختی میداند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکلات را فراهم میسازد.

● هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی باید به هر حال، ترکیب دو حالت از سه حالت ذهن یعنی شناخت عاطفه یا هوش و هیجان باشد. دو روانشناس معروف پیتر سالووی و جان مایر ۱۹۹۷، هوش هیجانی را اینگونه تعریف کردهاند: هوش هیجانی، توانائی درک هیجانها و عاطفه ها به منظور دستیابی و ایجاد هیجانهای است تا ضمن کمک به تفکر بهتر، بتواند به شناخت هیجانها و عواطف پردازد و در ضمن، هماهنگی لازم میان عواطف و احساسها برای ارتقاء عاطفی و هوشی را فراهم آورد. دانیل گلمن هوش هیجانی را به عنوان آگاهی نسبت به عواطف خود، مدیریت عواطف، برانگیختن خود، شناسائی عواطف دیگران و تنظیم روابط با دیگران تعریف نموده است.

● آیا هوش هیجانی قابل اندازه گیری است؟

از نظر علمی، امکان اندازه گیری هوش هیجانی وجود دارد؛ چرا که با تهیه پرسشنامه و آزمونی که در شبکه جهانی اینترنت موجود است، میتوان سطح هوش هیجانی را اندازه گیری نمود. هوش هیجانی میتواند باعث نتیجه های دلخواه و مثبت در روابطمان با دیگران و خودمان شود و پیامدهای مثبتی مثل شادی، خوشبینی، موفقیت‌های کاری، تحصیلی و شخصی به دنبال داشته باشد. اگر دارای سطح بالائی از هوش هیجانی باشیم، می توانیم انتظار



نتیجه های عملکرد مطلوب افزایش فروش، موقعیت تحصیلی، ازدواج موفق، روابط دوستانه و صمیمی با دیگران و برخورداری از سلامت جسمی و روانی را داشته باشیم. یکی از مهمترین تواناییهای هوش هیجانی در کیفیت انسانی، این است که می توان آن را آموخت و در طول زندگی بهبود بخشید. بهره هوشی (iq) به عبارتی مفهومی ایستا و تثبیت شده در افراد است، در حالیکه هوش هیجانی (eq) یک صفت یا خصیصه قابل بحث است و کاربرد وسیعی در توسعه و رشد منابع انسانی دارد.

برای آگاهی بیشتر می توانید به قسمت بهره هوشی و هیجانی که در همین سایت قرار دارد مراجعه فرمایید.

• خود آزمون هوش هیجانی

- ۱) آیا می توانید احساسهای خود را بازشناسی کنید و بگوئید در هر موردی بهطور دقیق، چه احساسی دارید؟
بلی خیر
- ۲) آیا می توانید بین احساسهای گوناگونی که دارید، تمایز قائل شوید؟
بلی خیر
- ۳) آیا میدانید چه احساسی دارید و از چه راهی آن را نشان میدهید؟
بلی خیر
- ۴) آیا می توانید احساسها، افکار و باورهایتان را از طریق روشهای غیرمخرب ابراز کنید؟
بلی خیر
- ۵) آیا همانطور که هستید به خودتان احترام میگذارید و خود را می پذیرید؟
بلی خیر
- ۶) آیا در بیشتر مواقع، احساس اعتماد به نفس و امنیت دارید؟
بلی خیر
- ۷) آیا نسبت به آنچه که دیگران در مورد شما میگویند، احساس خوبی دارید؟
بلی خیر
- ۸) آیا به قابلیتها و تواناییهای خود آگاه هستید؟
بلی خیر



۹) آیا به خودتان میگوئید که یک زندگی بامعنا، غنی و کامروا دارید؟

بلی خیر

۱۰) آیا نسبت به دستاوردهایتان احساس رضایتمندی میکنید؟

بلی خیر

۱۱) آیا نسبت به آنچه فکر میکنید و انجام میدهید، خود گردان و خود کنترل هستید؟

بلی خیر

۱۲) آیا از وابستگی هیجانی دیگران فارغ هستید؟

بلی خیر

• نحوه امتیازدهی:

به ازاء هر پاسخ بلی ۱ امتیاز به خود بدهید.

نتیجه: امتیاز بین ۱۰ تا ۱۲ نشان دهنده درجه بالای هوش هیجانی است.

• با انجام دادن آزمون چه چیزی را یاد می گیرید؟

اول از همه و نیز مهمتر از همه، آزمون به شما می گوید که کدام مهارتها، نقاط قوت شما است و کدام نقاط، احتیاج به تقویت دارد. با انجام دادن این آزمون درباره تمایلها و رفتارهایتان، چیزهای بیشتری یاد خواهید گرفت. در حالی که بدون انجام دادن آزمون، نمی توانستید به آنها پی ببرید.

• ده توصیه برای بهبود هوش هیجانی:

۰) مسئولیت عواطف و کامیابی ها را بپذیرید.

۲) بجای برچسب زدن به رفتار و انگیزه های دیگران احساسهای خودتان را بازنگری کنید.

۳) مهارتهای مؤثر سازش جویانه را برای حالت خاص روانی توسعه دهید. یاد بگیری وقتی هیجان زده هستید،



- آرامش خود را حفظ کنید و برعکس، وقتی احساس خمودگی و ضعف میکنید، پرتلاش و پرتحرک باشید.
- (۴) به دنبال کسب پیروزی باشید و از شرایط منفی، درس زندگی بیاموزید.
- (۵) با خودتان صادق باشید. احساسهای منفی تان را بپذیرید و به دنبال یافتن منشاء آنها باشید. به دنبال راه حل هائی باشید تا به طور جدی بتوانید مشکلات را حل کنید.
- (۶) به احساسهای دیگران احترام بگذارید و به آنها نشان دهید برایشان احترام قائل هستید.
- (۷) از افرادی که به احساسهای شما احترام نمیگذارند یا قبولتان ندارند، دوری کنید.
- (۸) دو برابر آنچه حرف میزنید، گوش کنید.
- (۹) به ارتباطهای غیر کلامی اهمیت ندهید، وقتی با دیگران ارتباط برقرار میکنید به چهره آنها نگاه کنید، به لحن صدای آنها توجه کنید. علایم تن گفتاری (حرکتهای بدن) را به ذهن بسپارید و آنها را مدنظر قرار دهید.
- (۱۰) بدانید بهبود هوش هیجانی به زمان نیاز دارد و صبر و حوصله کنید و عجله نکنید.

موفق باشید

سایت اندیشه کاران

