



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

آزمون هوش هیجانی

۱- مقدمه

این آزمون توسط دکتر تراویس برادبری و دکتر جین گریوز تدوین شده است. و توسط مهدی گنجی ترجمه و کار هنجاریابی این آزمون در ایران توسط دکتر حمزه گنجی انجام گرفته است.

روایی و اعتبار

آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ می باشد.

بیانگر قدرت درک و توان واکنش اثر بخش افراد است که در روابط اجتماعی و در بده بستان های روانی و عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است. هوش هیجانی نوعی استعداد عاطفی است که تعیین می کند از مهارت های خود چگونه به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و حتی کمک می کند خرد را در مسیری درست به کار گیریم. هسته هوش بین فردی ابتدا توانایی درک و سپس ارائه پاسخ مناسب به روحيات و خلق و خو و انگیزش ها و خواسته های افراد دیگر است.

در هوش هیجانی بالاترین نمره ۱۰۰ می باشد و ۷ خرده آزمون می باشد

(جهت نمره گذاری نگاه کنید به کتاب آزمون هوش هیجانی تراویس برادبری و جین گریوز ترجمه مهدی گنجی انتشارات نشر ساولان)

۲- آزمونها

۲-۱- خود آگاهی

خودآگاهی هیجانی: توانایی آگاه بودن وفهم احساس خود. خودآگاهی: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت های سازنده و برحق خود. عزت نفس: توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود. استقلال: توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات هیجانی. خود شکوفایی: توانایی درک ظرفیت های بالقوه و انجام چیزی که می توان انجام داد، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن. (سئوالات ۱ تا ۶)

۲-۲- خود مدیریتی

کنترل تکانه ها و تحمل فشار روانی: توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها، موقعیت های آزمایشی و یا کاهش آن ها، همچنین توانایی کنترل هیجانات خود. انعطاف پذیری: توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط وموقعیت ها. شادمانی: توانایی احساس خوشبختی کردن با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ، خوش بینی: توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش های مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساسات منفی.

(سئوالات ۷ تا ۱۵)

۲-۳- آگاهی اجتماعی

توان حل مسئله: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه حل های مؤثر و بالقوه. آگاهی به واقعیت و واقع گرایی: توانایی سنجش هماهنگی، بین چیزی که به طور هیجانی تجربه شده و چیزی که به طور واقعی وجود دارد. (سئوالات ۱۶-۲۰)

۳-۴- مدیریت رابطه

روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود. همدلی: توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن. مسئولیت پذیری اجتماعی: توانایی بروز خود به عنوان یکی از اعضای گروه که دارای حس همکاری مؤثر و سازندگی می باشد. (سئوالات ۲۱ تا ۲۸)

(بازهم توصیه می شود جهت نمره به منبع اشاره حتماً مراجعه شود)

۳- انجام آزمون

پاسخگوی گرامی

ضمن عرض تشکر از همکاری شما ، خواهشمند است وقتی سؤالات را می خوانید ، برای هر یک از آنها از راهنماییهای زیر استفاده نمایید . و نظر خود را از هرگز تا همیشه (هرگز به ندرت گاهی معمولاً تقریباً همیشه) نسبت به هر پرسش با گذاشتن علامت در مقابل ستون مربوطه اظهار نمایید.

ابتدا از طرز تفکر و رفتار خود در وضعیت های مختلف، در ذهنتان تصویری واضح و شفاف ایجاد کنید .

بعد، صادقانه بگویید که هرچند وقت یکبار یا باچه فراوانی، رفتار ذکر شده در سؤال را انجام می دهید .

ردیف سؤالات

۱ به توانایی های خود اعتماد دارید.

۲ ناتوانایی ها و نارسایی های خود را می پذیرید .

۳ هیجانهای خود را ، هنگامی که پیش می آیند ، درک می کنید .

۴ تأثیر رفتار خود در دیگران را متوجه می شوید .

۵ تأثیر دیگران در حالت هیجانی خود را درک می کنید .

۶ خودتان ، در شرایط سختی که با آنها روبه رو می شوید ، نقش دارید .

۷ می توان روی شما حساب کرد .

۸ با استرس ، خوب کنار می آید .

۹ تغییر را زود می پذیرید .

۱۰ دلسردی را بدون ناراحتی تحمل می کنید .

- ۱۱ قبل از تصمیم گیری ، راه حل‌های مختلف را در نظر می گیرید .
- ۱۲ سعی می کنید از هر وضعیتی ، چه خوب و چه بد ، حداکثر بهره را ببرید .
- ۱۳ در برابر میل به حرف زدن یا عمل کردن ، هنگامی که باعث بدتر شدن اوضاع می شود ، مقاومت می کنید .
- ۱۴ وقتی ناراحت می شوید ، کارهایی را انجام می دهید که بعداً پشیمانی می آورند .
- ۱۵ وقتی از چیزی ناراحت هستید ، دیگران را از خود می رنجانید .
- ۱۶ انتقاد را می پذیرید .
- ۱۷ احساسات دیگران را درک می کنید .
- ۱۸ به سرعت جو حاکم بر اتاق را متوجه می شوید .
- ۱۹ منظور طرف مقابل را واقعاً متوجه می شوید .
- ۲۰ در بین جمع و در کارهای اجتماعی گوشه نشین و ساکت هستید .
- ۲۱ در وضعیت های دشوار مستقیماً بادیگران رو در رو می شوید .
- ۲۲ با دیگران به خوبی کنار می آید .
- ۲۳ به طور وضوح و مؤثر بادیگران ارتباط برقرار می کنید .
- ۲۴ به دیگران نشان می دهید که آنچه احساس می کنید برایتان مهم است .
- ۲۵ به طور مؤثر تعارض و مشکل را حل می کنید .
- ۲۶ برای کنترل مؤثر تعامل ها ، به احساسات طرف مقابل توجه نشان می دهید .
- ۲۷ برای بهتر کنار آمدن با دیگران ، درباره آنها اطلاعات بیشتری به دست می آورید .
- ۲۸ منظور یا احساس خود را به دیگران توضیح می دهید .

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به **سایت مادسج** مراجعه نمایید.

ورود به [سایت مادسج](http://madsg.com)