

## جدول نمرات تست هوش هیجانی:

همانطور که در جدول زیر قابل مشاهده است، هر فرد می تواند در این آزمون نمره ای بین ۱ تا ۳۰ کسب کند.



نمره آزمون	میزان هوش هیجانی
۱ تا ۱۵	خیلی کم
۱۵ تا ۲۰	متوسط
۲۰ تا ۳۰	خیلی زیاد

## آشنایی با پنج بُعد هوش هیجانی-اجتماعی:

توجه داشته باشید که نمرات محدوده متوسط در تست هوش هیجانی نشان دهنده ای این است که پاسخ دهنده در مؤلفه های هیجانی و اجتماعی کارکرد مؤثری دارد، به این معنی که او به احتمال زیاد، به لحاظ هیجانی و اجتماعی، باهوش است. از طرف دیگر، نمرات پایین تر، با عدم توانایی در مؤثر بودن در عملکرد خوب و مناسب و وجود احتمالی مشکلات هیجانی، اجتماعی و/یا رفتاری ارتباط دارند. نمرات پایین تر در مقیاس های «تحمل استرس»، «کنترل تکانه»، «مسئولیت پذیری اجتماعی»، «واقع گرایی»، و «حل مسئله»، به طور معناداری نشان از مشکلات جدی بالقوه در کنار آمدن و مقابله به صورت هر روزه دارد.

### دسته ی اول: بُعد درون فردی

- احترام به خود (عزت نفس): توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود، و احترام به خود.
- خودآگاهی هیجانی: توانایی آگاه بودن و فهم هیجان (احساس) خود.
- خود-ابرازی: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت های سازنده و برحق خود.
- استقلال: توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزادبودن از تمایلات هیجانی.

### دسته ی دوم: بُعد بین فردی

- روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیله ی 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 ابراز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، مؤثر، و سازنده در گروه.

### دسته ی سوم: بُعد مدیریت استرس

- تحمل استرس (فشار روانی): توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها و موقعیت های استرس زا و هیجانات قوی، بدون جازدن و یا رویارویی فعال و مثبت با استرس.
- کنترل تکانه: توانایی مقاومت در برابر یک تکانه، سائق یا فعالیت های آزمایشی و یا کاهش آن ها، همچنین توانایی کنترل هیجانات خود.

### دسته ی چهارم: بُعد سازگاری

- واقع گرایی: توانایی سنجش هماهنگی بین چیزی که هیجانی تجربه شده و چیزی که به طور واقعی وجود دارد.
- انعطاف پذیری: توانایی سازگاربودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت ها.
- حل مسئله: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق راه حل های مؤثر و بالقوه.

### دسته ی پنجم: بُعد خلق عمومی

- خودشکوفایی: توانایی درک ظرفیت های بالقوه و انجام فعالیت های قابل انجام، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن.

- **شادمانی** : توانایی احساس خوشبختی با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شاد.
- **خوش بینی**: توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش های مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساس منفی.



ثبت نام کنید

مدرس:  
دکتر یحیی  
علوی

دوره تخصصی  
هوش هیجانی و  
مدیریت احساسات  
EQ + EI