

سوالات آزمون هوش هیجانی. بخش اول

برای هر یک از سوالات زیر، بر اساس تعداد دفعاتی که برایتان پیش می آید، در خانه مربوط به آن علامت ضربدر بگذارید.

سوالات	مقیاس ها	هرگز	به ندرت	گاهی	معمولاً	تقریباً همیشه	همیشه
۱. به توانایی های خود اعتماد دارید.							
۲. ناتوانی ها و نارسایی های خود را می پذیرید.							
۳. هیجان های خود را، هنگامی که پیش می آیند، درک میکنید.							
۴. تأثیر رفتار خود در دیگران را متوجه می شوید.							
۵. تأثیر دیگران در حالت هیجانی خود را درک می کنید.							
محل نمره دهی به سوالات ۱ تا ۵							
۶. خودتان در شرایط سختی که با آنها روبرو می شوید نقش دارید.							

سوالات	مقیاس ها	هرگز	به ندرت	گاهی	معمولاً	تقریباً همیشه	همیشه
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.							
محل نمره دهی به سوالات ۷ تا ۱۳							
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.							
محل نمره دهی به سوالات ۱۴ و ۱۵							

سوالات آزمون هوش هیجانی. بخش دوم

برای هر یک از سوالات زیر، بر اساس تعداد دفعاتی که برایتان پیش می آید، در خانه مربوط به آن علامت ضربدر بگذارید.

همیشه	تقریباً همیشه	معمولاً	گاهی	به ندرت	هرگز	مقیاس	سوالات ها
							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.
							محل نمره دهی به سوالات ۱۶ تا ۱۹
							۲۰. در بین جمع و در کارهای اجتماعی گوشه نشین و ساکت هستید.

همیشه	تقریباً همیشه	معمولاً	گاهی	به ندرت	هرگز	مقیاس	سوالات ها
							۲۱. در وضعیت های دشوار مستقیماً با دیگران رو در رو می شوید.
							۲۲. با دیگران به خوبی کنار می آید.
							۲۳. به طور واضح و مؤثر با دیگران 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 تعاملها، به احساسات طرف مقابل توجه نشان می دهید.
							۲۷. برای بهتر کنار آمدن با دیگران، درباره آنها اطلاعات بیشتری به دست می آورید.
							محل نمره دهی به سوالات ۲۱ تا ۲۷
							۲۸. منظور یا احساس خود را به دیگران توضیح می دهید.

ارزیابی نتایج. نمره خود - آگاهی

ستون A	ستون B	ستون C		
	×۱		هرگز	سوالات ۱ - ۵
	×۲		به ندرت	
	×۳		گاهی	
	×۴		معمولاً	
	×۵		تقریباً همیشه	
	×۶		همیشه	
	×۱		هرگز	سوال ۶
	×۲		به ندرت	
	×۳		گاهی	
	×۵		معمولاً	
	×۶		تقریباً همیشه	
	×۴		همیشه	

ستون C	خود - آگاهی
۶ - ۷	۱۰
۸	۱۴
۹	۲۱
۱۰	۲۶
۱۱	۳۳
۱۲	۳۹
۱۳	۴۶
۱۴	۵۲
۱۵	۵۸
۱۶	۶۱
۱۷	۶۴
۱۸	۶۷
۱۹	۷۰
۲۰	۷۲
۲۱	۷۳

ستون C	خود - آگاهی
۲۲	۷۴
۲۳	۷۶
۲۴	۷۷
۲۵	۷۹
۲۶	۸۲
۲۷	۸۳
۲۸	۸۵
۲۹	۸۶
۳۰	۸۹
۳۱	۹۰
۳۲	۹۲
۳۳	۹۴
۳۴	۹۶
۳۵	۹۸
۳۶	۱۰۰

ارزیابی نتایج. نمره خود - مدیریتی

ستون D	ستون E	ستون F		
	×۱		هرگز	سوالات ۷ - ۱۳
	×۲		به ندرت	
	×۳		گاهی	
	×۴		معمولاً	
	×۵		تقریباً همیشه	
	×۶		همیشه	
	×۶		هرگز	سوالات ۱۴ و ۱۵
	×۵		به ندرت	
	×۴		گاهی	
	×۳		معمولاً	
	×۲		تقریباً همیشه	
	×۱		همیشه	

ستون F	خود - مدیریتی
۹ - ۱۰	۱۰
۱۱	۱۳
۱۲	۱۵
۱۳	۱۶
۱۴	۱۸
۱۵	۲۰
۱۶	۲۱
۱۷	۲۳
۱۸	۲۶
۱۹	۲۸
۲۰	۳۱
۲۱	۳۳
۲۲	۳۴
۲۳	۳۶
۲۴	۳۷

ستون F	خود - مدیریتی
۲۵	۳۹
۲۶	۴۰
۲۷	۴۵
۲۸	۴۹
۲۹	۵۲
۳۰	۵۵
۳۱	۵۸
۳۲	۶۲
۳۳	۶۵
۳۴	۶۸
۳۵	۷۱
۳۶	۷۳
۳۷	۷۴
۳۸	۷۵
۳۹	۷۶

ستون F	خود -مدیریتی
۴۰	۷۸
۴۱	۸۰
۴۲	۸۲
۴۳	۸۵
۴۴	۸۷
۴۵	۹۱
۴۶	۹۲
۴۷	۹۳
۴۸	۹۴
۴۹	۹۵
۵۰	۹۶
۵۱	۹۷
۵۲	۹۸
۵۳	۹۹
۵۴	۱۰۰

ارزیابی نتایج. نمره آگاهی اجتماعی

ستون G	ستون H	ستون I		
	×۱		هرگز	سوالات ۱۶ - ۱۹
	×۲		به ندرت	
	×۳		گاهی	
	×۴		معمولاً	
	×۵		تقریباً همیشه	
	×۶		همیشه	
	×۵		هرگز	سوال ۲۰
	×۶		به ندرت	
	×۴		گاهی	
	×۳		معمولاً	
	×۲		تقریباً همیشه	
	×۱		همیشه	

ستون I	آگاهی اجتماعی
۵	۱۰
۶	۱۵
۷	۲۰
۸	۲۵
۹	۳۲
۱۰	۴۰
۱۱	۴۷
۱۲	۵۴
۱۳	۵۸
۱۴	۶۲
۱۵	۶۴
۱۶	۶۵
۱۷	۶۸

ستون I	آگاهی اجتماعی
۱۸	۷۰
۱۹	۷۲
۲۰	۷۴
۲۱	۷۶
۲۲	۷۷
۲۳	۷۹
۲۴	۸۱
۲۵	۸۸
۲۶	۹۰
۲۷	۹۲
۲۸	۹۳
۲۹	۹۶
۳۰	۱۰۰

ارزیابی نتایج. نمره مدیریت رابطه

ستون J	ستون K	ستون L		
	×۱		هرگز	سوالات ۲۱ - ۲۷
	×۲		به ندرت	
	×۳		گاهی	
	×۴		معمولاً	
	×۵		تقریباً همیشه	
	×۶		همیشه	
	×۱		هرگز	سوال ۲۸
	×۲		به ندرت	
	×۳		گاهی	
	×۴		معمولاً	
	×۶		تقریباً همیشه	
	×۵		همیشه	

ستون L	مدیریت رابطه
۸	۱۰
۹	۱۳
۱۰	۱۷
۱۱	۱۹
۱۲	۲۱
۱۳	۲۲
۱۴	۲۵
۱۵	۲۷
۱۶	۲۹
۱۷	۳۰
۱۸	۳۲
۱۹	۳۶
۲۰	۳۹
۲۱	۴۳

ستون L	مدیریت رابطه
۲۲	۴۵
۲۳	۴۸
۲۴	۵۰
۲۵	۵۳
۲۶	۵۶
۲۷	۵۷
۲۸	۵۹
۲۹	۶۱
۳۰	۶۵
۳۱	۶۷
۳۲	۷۰
۳۳	۷۱
۳۴	۷۳
۳۵	۷۵

ستون L	مدیریت رابطه
۳۶	۷۷
۳۷	۷۸
۳۸	۸۰
۳۹	۸۳
۴۰	۸۴
۴۱	۸۶
۴۲	۸۷
۴۳	۸۹
۴۴	۹۱
۴۵	۹۳
۴۶	۹۵
۴۷	۹۶
۴۸	۱۰۰

۳ نمرات هوش هیجانی

نمره کل هوش هیجانی

	خود - آگاهی
	خود - مدیریتی
	آگاهی اجتماعی
	مدیریت رابطه

جمع کل نمرات مهارتها =

جمع نمرات مهارتها	نمره کل هوش هیجانی
۴۰ - ۴۸	۱۰
۴۹ - ۶۸	۱۵
۶۹ - ۸۸	۲۰
۸۹ - ۱۰۸	۲۵
۱۰۹ - ۱۲۸	۳۰
۱۲۹ - ۱۴۸	۳۵
۱۴۹ - ۱۶۷	۴۰
۱۶۹ - ۱۸۷	۴۵
۱۸۸ - ۲۰۳	۵۰
۲۰۴ - ۲۱۱	۵۲
۲۱۲ - ۲۱۹	۵۴
۲۲۰ - ۲۲۷	۵۶
۲۲۸ - ۲۳۸	۵۸
۲۳۹ - ۲۴۲	۶۰
۲۴۳ - ۲۴۶	۶۱
۲۴۷ - ۲۵۰	۶۲
۲۵۱ - ۲۵۴	۶۳
۲۵۵ - ۲۵۸	۶۴

جمع نمرات مهارتها	نمره کل هوش هیجانی
۲۵۹ - ۲۶۲	۶۵
۲۶۳ - ۲۶۶	۶۶
۲۶۷ - ۲۷۰	۶۷
۲۷۱ - ۲۷۳	۶۸
۲۷۴ - ۲۷۷	۶۹
۲۷۸ - ۲۸۱	۷۰
۲۸۲ - ۲۸۵	۷۱
۲۸۶ - ۲۸۹	۷۲
۲۹۰ - ۲۹۳	۷۳
۲۹۴ - ۲۹۷	۷۴
۲۹۸ - ۳۰۱	۷۵
۳۰۲ - ۳۰۵	۷۶
۳۰۶ - ۳۰۹	۷۷
۳۱۰ - ۳۱۳	۷۸
۳۱۴ - ۳۱۸	۷۹
۳۱۹ - ۳۲۳	۸۰
۳۲۴ - ۳۲۶	۸۱
۳۲۷ - ۳۳۰	۸۲

جمع نمرات مهارتها	نمره کل هوش هیجانی
۳۳۱ - ۳۳۴	۸۳
۳۳۵ - ۳۳۷	۸۴
۳۳۸ - ۳۴۱	۸۵
۳۴۲ - ۳۴۴	۸۶
۳۴۵ - ۳۴۸	۸۷
۳۴۹ - ۳۵۲	۸۸
۳۵۳ - ۳۵۶	۸۹
۳۵۷ - ۳۶۰	۹۰
۳۶۱ - ۳۶۴	۹۱
۳۶۵ - ۳۶۸	۹۲
۳۶۹ - ۳۷۲	۹۳
۳۷۳ - ۳۷۶	۹۴
۳۷۷ - ۳۸۰	۹۵
۳۸۱ - ۳۸۵	۹۶
۳۸۶ - ۳۸۹	۹۷
۳۹۰ - ۳۹۳	۹۸
۳۹۴ - ۳۹۶	۹۹
۳۹۷ - ۴۰۰	۱۰۰