

تست هوش هیجانی – فرم کوتاه

۱. معرفی تست

تست هوش هیجانی بر اساس مدل هوش هیجانی بار-آن و مایر-سالوی طراحی شده و توانایی شما در شناسایی، مدیریت و استفاده مؤثر از هیجانات را می‌سنجد. هدف آن افزایش خودآگاهی هیجانی و بهبود مهارت‌های اجتماعی و تصمیم‌گیری است.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: سنجش سریع مهارت‌های هیجانی فرد و خودآگاهی هیجانی
- سنین مناسب: نوجوانان و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

لطفاً هر سوال را با دقت بخوانید و پاسخ دهید. گزینه‌ها از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انتخاب می‌شوند. پاسخ صادقانه به بهبود دقت سنجش کمک می‌کند.

سؤال		کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من می‌توانم احساسات خود را به خوبی شناسایی کنم.	۰	۱	۲	۳
۲	من در مدیریت خشم و اضطراب خود توانایی دارم.	۰	۱	۲	۳
۳	من می‌توانم احساسات دیگران را به درستی درک کنم.	۰	۱	۲	۳
۴	در تصمیم‌گیری‌ها، هیجاناتم را کنترل می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۵	من می‌توانم بازخورد هیجانی دیگران را به درستی تحلیل کنم.	۰	۱	۲	۳
۶	من در مواجهه با فشارهای روانی، احساساتم را مدیریت می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۷	من قادر هستم هیجاناتم را در جهت اهدافم هدایت کنم.	۰	۱	۲	۳
۸	من به راحتی با دیگران همدلی می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۹	من می‌توانم در مواقع بحرانی آرامش خود را حفظ کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۰	من از هیجاناتم برای ارتقای عملکردم استفاده می‌کنم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما در این تست از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۳۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده سطح مهارت هوش هیجانی در افراد است:

- ۰ تا ۱۰: هوش هیجانی پایین
- ۱۱ تا ۲۰: هوش هیجانی متوسط
- ۲۱ تا ۳۰: هوش هیجانی بالا

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.