

## ویژگی های تست هوش هیجانی | شخصت شناسی | ۹۰ سوال

تست هوش هیجانی | شخصت شناسی | ۹۰ سوال که به تست بار-آن نیز مشهور است.

### *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (The Bar-On EQ-i™)*

این تست ویژگی های شخصیتی همچون موارد زیر را می سنجد. تست زیر را انجام داده و در بخش پایان تحلیل پاسخ ها برای شما قرار داده شده است.
















- توان حل مسئله
- شادی و خوشبختی
- مستقل بودن
- تحمل استرس و اضطراب
- خودمختاری و خود شکوفایی
- خودآگاهی در مورد امور احساسی
- واقع گرایی
- روابط بین فردی
- خوشبینی و نگاه مثبت
- عزت نفس
- کنترل خشم
- انعطاف پذیری
- مسئولیت پذیری اجتماعی
- همدلی با دیگران
- خود ابرازی

## هوش هیجانی



**Emotional Intelligence**

آکادمی مدیران ایران

 	 	 	 	 
استقلال	خود شکوفایی	احترام به خود	ابراز وجود	خودآگاهی هیجانی
 	 	 	 	 
واقعیت سنجی	حل مساله	مسئولیت پذیری اجتماعی	روابط بین فردی	همدلی
 	 	 	 	 
شادکامی	خوش بینی	کنترل تکانش	تحمل فشار روانی	انعطاف پذیری

۱/ به نظر من برای مقابله با مشکلات باید قدم به قدم جلو رفت.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲/ لذت بردن از زندگی روزانه ام برایم دشوار است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳/ اشغلی را که در آن تصمیم گیرنده باشم بهتر می دانم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴/ بدون تنش شدید می توانم مشکلاتم روبرو شوم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵/ برای معنی دادن به زندگی باید سعی و تلاش نمود و من به این امر آگاهی کامل دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.

- به ندرت در مورد من صحیح است
  - بعضی اوقات اینگونه ام
  - در مورد من تا حد زیادی درست است
  - در مورد من همواره درست است
- ۶/ من هواسم به هیجانان و احساساتم هست.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷/ به دور از خیال بافی، واقعیت زندگی و امور را مدنظر قرار می دهم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸/ دوست شدن با دیگران برایم راحت است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۹/ می دانم که توان تسلط بر رخدادها و شرایط را دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۰/ اکثرًا به خودم اعتماد و اطمینان دارم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۱/ کنترل خشمم برایم دشوار است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۲/ شروع مجدد برایم دشوار می باشد.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۳/ کمک به دیگر افراد را دوست دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۴/ قدرت درک احساس دیگران را دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۵/ توان صحبت با دیگران را در زمان خشمگین شدن ندارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۶/ وقتی که با یک موقعیت دشوار روبرو می شوم ترجیح می دهم اطلاعات در مورد آن زمینه جمع آوری کنم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۷/ اخذیدن برابم دشوار می باشد.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۸/ در کارهای گروهی بیشتر تابع افکار دیگران هستم تا خودم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۱۹/ اتوان تحمل فشارها و اضطراب ها را ندارم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۰/ در طی چند سال اخیر کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۱/ برایم دشوار است احساسات عمیقم را با دیگر افراد در میان بگذارم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۲/ دیگران افکار مرا نمی فهمند

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۳/ به خوبی با دیگر افراد همراهی می کنم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۴/ به بیشتر اقدامات و کارهایی که می کنم خوشبین هستم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است



۲۵/ برای خودم احترام قائل ام.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۶/ عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۷/ تغییر ذهنیتم در مورد مسائل دشوار است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۸/ اگر کسی لیاقت کمک داشته باشد، من از این کار کسل نمی شوم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۲۹/ دوستان من می توانند مسائل خصوصی شان را به من بگویند.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۰/ بتوان بیان مخالفتم را با دیگران دارم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۱/ وقتی با یک مشکل مواجه می شوم، اولین کاری که انجام می دهم، دست نگره می دارم و به آن فکر می کنم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۲/ با نشاط هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۳/ ترجیح می‌دهم دیگران بجایم تصمیم بگیرند.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۴/ احساس می‌کنم کنترل استرس برایم دشوار است.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۵/ از کارهایی که انجام می‌دهم رضایت ندارم

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۶/ به دشواری می‌فهمم چه احساسی دارم.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۷/ تمایل دارم با آنچه در اطراف من می‌گذرد مواجه نشوم و از رویارویی با آنها طفره می‌روم.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۸/ روابط صمیمی و دوستانه من با دوستانم برای هر دو طرفمان از اهمیت برخوردار است.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۳۹/ حتی در شرایط سخت هم برای ادامه کار انگیزه دارم.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۰/ نمی‌توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۱/ دیگران می گویند که من هنگام بحث باید آرام تر صحبت کنم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۲/ به راحتی با شرایط جدید، خود را وفق می دهم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۳/ به کودک گمشده کمک می کنم حتی اگر همان موقع کار دیگری داشته باشم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۴/ به اتفاقاتی که برای دیگر افراد رخ میدهد توجه می کنم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۵/ گفته گفتن برایم دشوار می باشد.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۶/ وقت سعی و تلاش برای حل یک چالش و مشکل راهکارهای ممکن را مدنظر قرار می دهم و سپس بهترین را انتخاب می کنم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۷/ از زندگیم رضایت دارم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۸/ تصمیم گیری در امور برایم دشوار است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۴۹/ می دانم در موقعیت های سخت و دشوار چگونه آرامش خود را حفظ نمایم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۰/ هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۱/ از احساساتی که دارم آگاهی دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۲/ من در خیال پردازی ها و رویاهای خود غرق می شوم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۳/ با دیگر افراد رابطه ی خوبی دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۴/ معمولاً انتظار دارم مشکلاتم به خوبی حل شود البته گاهی اینچنین نمی شود.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۵/ از اندام و ظاهر خود راضی هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۶/ صبر کمی دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است



۵۷/ توان تغییر عادت های قبلی ام را دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۸/ اگر نیاز باشد برای رسیدن به مقصودم حاضرم قانون زیر پا بگذارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۵۹/ نسبت به احساسات دیگر افراد حساس هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۰/ می توانم به خوبی افکارم و نظراتم را با دیگران به اشتراک بگذارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۱/ هنگام روبرو شدن با مشکلات به دشواری می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیرم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۲/ اهل شوخی هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۳/ برای انجام کارها به دیگران وابسته ام

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۴/ مواجه با مسائل ناخوشایند برایم سخت است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۵/ کارهایی را معمولا انجام می دهم که برایم لذت بخش است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۶/ حتی وقتی که آشفته ام از آنچه درونم اتفاق می افتد، آگاهی دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۷/ فرد مبالغه گویی هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۸/ از نظر دیگر افراد، من فرد اجتماعی هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۶۹/ به توانایی ام برای روبرویی با سخت ترین مسائل اعتماد دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۰/ از نوع نگرش و فکر کردنم، راضی هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۱/ بدجوری عصبانی می شوم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۲/ اغلب تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم دشوار به نظر می رسد

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۳/ می توانم احترام دیگران را حفظ کنم

- در مورد من صدق نمی کند.

- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۴/ وقتی می بینم فردی رنج می کشد، برایم سخت است.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۵/ از نظر دیگران من توان بروز احساسات و افکار خود را ندارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۶/ وقتی با شرایط دشوار روبرومی شوم در مورد راه حل های ممکن می اندیشم

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۷/ افسرده هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۸/ فکر می کنم به دیگران بیشتر نیاز دارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۷۹/ مضطرب هستم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۰/ در مورد آنچه می خواهم در زندگی انجام دهم ایده مشخص و خوبی ندارم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۱/ به دشواری می توانم از کارها و امور برداشت درستی داشته باشم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۲/ به دشواری می توانم احساساتم را بیان کنم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۳/ با دوستانم رابطه گرم و صمیمانه برقرار می کنم.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۴/ پیش از اینکه کار جدیدی را شروع کنم، احساس می کنم با شکست روبرو خواهد شد.

- در مورد من صدق نمی کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۵/ وقتی نقاط قوت و ضعفم را بررسی می‌کنم بازهم حس خوبی نسبت به خودم دارم

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۶/ هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۷/ اگر مجبور به ترک وطن باشم سازگاری با محیط جدید برایم سخت خواهد بود.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۸۸/ از نظر من پایبندی به قانون بسیار مهم است.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه‌ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است



۸۹٪ از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می‌کنم.

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

۹۰٪ دفاع از حقم برایم مشکل است

- در مورد من صدق نمی‌کند.
- به ندرت در مورد من صحیح است
- بعضی اوقات اینگونه ام
- در مورد من تا حد زیادی درست است
- در مورد من همواره درست است

همان‌طور که در جدول زیر قابل مشاهده است، هر فرد می‌تواند در این آزمون، نمره‌ای بین 90 الی 450 کسب کند. در هر کدام از پنج بُعد هوش هیجانی-اجتماعی می‌توانید میزان عملکرد شخصی که به تست پاسخ داده است را به شکل جداگانه بسنجید تا در بخشهایی که لازم است پرورش‌ها و تمرین‌های مهارتی انجام شود.

طبقه	نمره	میزان هوش هیجانی
اول	از 90 الی 162	خیلی کم
دوم	از 163 الی 234	کم
سوم	از 235 الی 306	متوسط
چهارم	از 307 الی 378	زیاد
پنجم	از 379 الی 450	خیلی زیاد



برای دریافت دوره آموزشی هوش هیجانی Bottom of Form

به سایت مدیران ایران مراجعه فرمایید.

[Modiriran.ir/shop](http://Modiriran.ir/shop)

تلفن تماس ما در واتساپ و تلگرام : 09383644531