

بسمه تعالی

آزمون هوش عاطفی
(20 سؤالی)



آزمون هوش عاطفی

وضعیت عاطفی ما در زمانی که به تدریج علائم پیر شدن از قبیل سفید شدن مو، چین و چروک خوردن پوست، از دست دادن قدرت جنسی و به وجود آمدن دردهای متعدد مواجه می شویم، بسیار کمک کننده و یاریگر ما خواهد بود.

آزمون حاضر وضعیت عاطفی شما را در زمینه هایی از قبیل محبت و نفرت، غم و اندوه، وحشت و خشم، حسادت، کم رویی در روابط بین فردی بررسی می کند.

این آزمون روشن می کند که آیا از نظر عاطفی در سطح بهینه ای هستید یا نیاز به تغییر و درمان دارید.

نمره گذاری:

برخلاف آزمون های هوش در این آزمون نمره گذاری که بتوانید خودتان را با دیگران مقایسه کنید، وجود ندارد.

افرادی که از نظر هوش عاطفی سالم هستند، به سؤالات 1 الی 5 پاسخ صحیح، به سؤالات 6 الی 15 پاسخ غلط و به سؤالات 16 الی 20 پاسخ صحیح می دهند.

غالباً مهم ترین ثمری که پاسخ دادن به این آزمون دارد، رسیدن به این ایده است که من قادرم واکنش های عاطفی-هیجانی خودم را تغییر دهم. این کار، البته با صرف وقت و انرژی قابل توجه، امکان پذیر است.

بنابراین اولین قدم پس از پاسخ به این آزمون، پذیرش این واقعیت است که شما می توانید تغییر کنید. و قدم بعدی، تصمیم برای عملی کردن چنین ایده ای است. توجه داشته باشید که سؤالات این آزمون ممکن است رنجش و ناراحتی ذهن تان را فراهم سازد.

سؤالات آزمون

1- من زمانی که مورد توبیخ لفظی قرار می گیرم ، خشمگین نمی شوم.

2- من غمگین شدن دیگران حتی اگر آنها نزدیکانم باشند را تحمل می کنم.

3- وقتی از نظر جسمی تهدید شوم ، به شدت ترسیده یا خشمگین می شوم.

4- من قادرم تصمیم بگیرم تا به دیگران عشق ورزیده و بر اساس آن عمل کنم.

5- من خشم و تنفر دیگران را تحمل می کنم.

6- من به طور مرتب در برخی شرایط نگران می شوم.

7- در برخی زمانها و موقعیت ها احساس کمرویی می کنم.

8- خشم من مانع بازگشت به برخی موقعیت های معین یا مواجه شدن با افرادی خاص می شود.

- 9- برای برخی کارهایی که در گذشته انجام داده ام ، احساس گناه می کنم.
- 10- گاهی اوقات احساس حقارت می کنم.
- 11- اغلب (بطور منظم) در برخی موقعیت ها دچار اضطراب می شوم.
- 12- غمگینی ، یادآور موضوعاتی خاص در من است.
- 13- گاهی اوقات حسادت ، بخشی از زندگی من است.
- 14- من دائماً احساس افسردگی می کنم.
- 15- فشارهای روانی زندگی من پایان ناپذیر است.
- 16- من به راحتی ، با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار می کنم.
- 17- من معمولاً غم ها و مصیبت‌های خودم را می پذیرم.
- 18- من قادرم به همسرم ابراز عشق نمایم.
- 19- گاهی که به طور ناگهانی بغضم می ترکد ، احساس سبکی می کنم.
- 20- من به راحتی با بیان جمله « تو را دوست دارم» نسبت به مردان ، زنان و کودکان ابراز علاقه می کنم.

پاسخ نامہ

نام و نام

خانوادگی.....

سن.....

جنسیت.....

تحصیلات.....

تاریخ.....

محل اجرا.....

سؤال	صحیح	غلط	سؤال	صحیح	غلط
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

نظریه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کلید آزمون هوشی عاطفی

سؤال	صحیح	غلط	سؤال	صحیح	غلط
1	*		11	*	
2	*		12		*
3	*		13		*
4	*		14		*
5	*		15		*
6		*	16	*	
7		*	17	*	
8		*	18	*	
9		*	19	*	
10		*	20	*	

