

# گزارش آزمون هوش هیجانی

## Bar-On



محسن نخعی

۱۱ دی ۱۴۰۱

تهیه شده توسط جاب ویژن



## بخش اول

### وضعیت کلی هوش هیجانی شما

مدل ارزیابی بار-آن، یک مدل استاندارد برای ارزیابی هوش هیجانی (EQ) می باشد. این مدل به صورت کلی به سنجش ۱۵ شاخص اصلی هوش هیجانی می پردازد. این شاخصها در ۵ عنوان کلی دسته بندی شده اند.

مدل کلی زیر، شمای کلی این ۱۵ شاخص و نیز ۵ عنوان کلی را نمایش می دهد.



## نمره کل هوش هیجانی



## وضعیت هوش هیجانی شما: عالی

### نمره پنج پارامتر اصلی هوش هیجانی

هوش هیجانی دارای ۵ شاخص و پارامتر اصلی است. در ابتدا این شاخص ها را لیست کرده و هر یک را تعریف میکنیم. سپس نمره و وضعیت شما در این ۵ پارامتر اصلی مشخص می گردد:

#### • مهارت های میان فردی

مهارت های میان فردی، نشان دهنده توانایی همراهی و همدلی فرد با دیگران است. این مهارت ها قدرت ادراک فرد از دیگران، توانایی برقراری ارتباط موثر با آن ها، توانایی مشارکت و تعامل فعالانه و نیز مسئولیت پذیری اجتماعی را مورد ارزیابی قرار می دهد.

#### • مهارت های تصمیم گیری

این شاخص، مهارت های مورد نیاز در یک فرایند تصمیم گیری را مورد سنجش قرار می دهد. این مهارت ها عبارتند از: توانایی تشخیص مساله، ساختاردهی به آن، اتخاذ راه حل مناسب و واقع بینانه برای مشکل و نیز توانایی غلبه بر فشارهای جانبی و هیجانات منفی در هنگام تصمیم گیری

#### • مهارت های خودابرازی

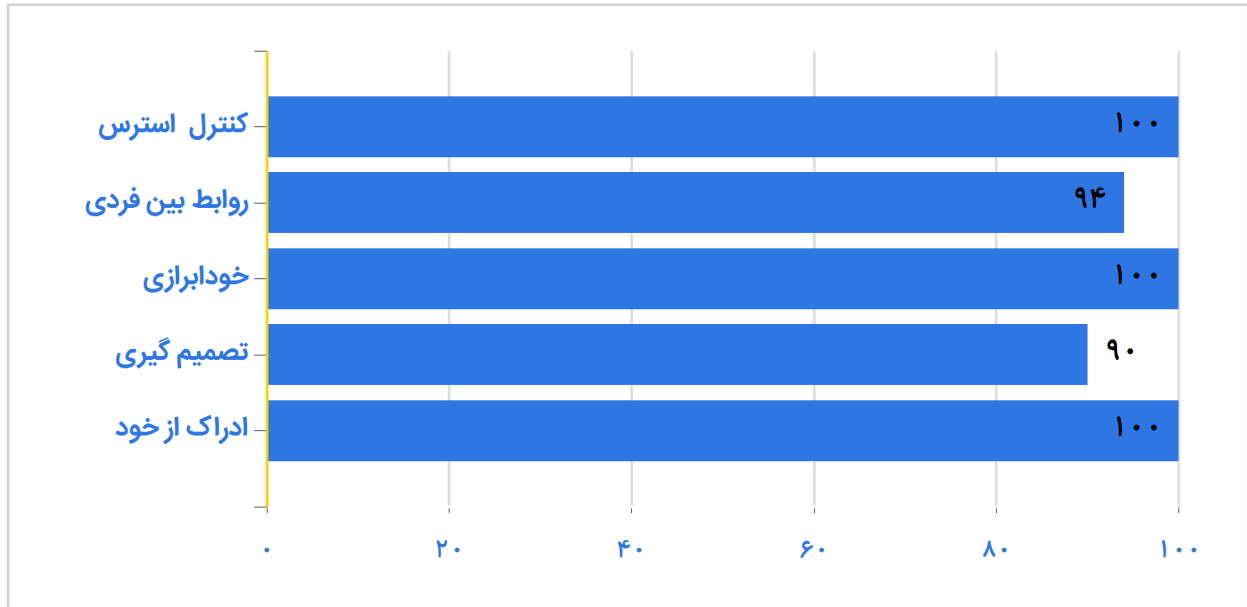
این شاخص، مهارت های مورد نیاز برای ابراز احساسات، عقاید و درونیات فرد را مورد سنجش قرار میدهد.

#### • مهارت های ادراک از خود

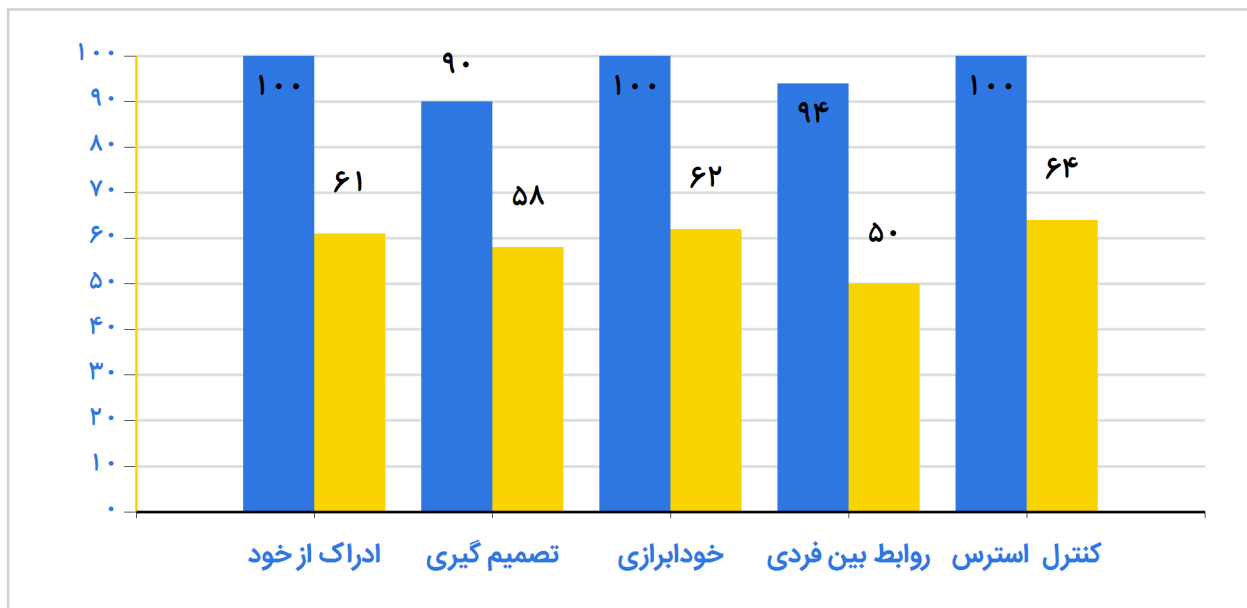
مهارت های ادراک از خود، نشان دهنده میزان شناخت فرد از روحیات و توانمندی های خود و نیز تلاش او در راستای به فعلیت رساندن آنهاست.

• مهارت های کنترل استرس

مهارت های کنترل استرس نشان می دهد که فرد تا چه حد می تواند در چالش ها و موقعیت های استرس زا روحیه خوش بینی خود را حفظ نموده، اضطراب و استرس ناشی از فشار را مدیریت کرده و در مواقع ضرورت منعطف عمل نماید.



مقایسه نمره شما و میانگین افرادی که تا بحال در این آزمون شرکت کرده اند:



■ نمره شما ■ میانگین کل شرکت کنندگان

## بخش دوم

### نقاط قوت و ضعف هوش هیجانی شما

در این بخش، شاخص هایی از هوش هیجانی که شما در آن وضعیت عالی کسب کرده اید تحت عنوان نقاط قوت ذکر گردیده است. همچنین شاخص های ضعیف شما با عنوان نقاط ضعف نمایش داده شده است.

لازم به ذکر است که توضیح تفصیلی هر یک از شاخص ها در بخش سوم همین گزارش ارائه گردیده است.

## نقاط ضعف

## نقاط قوت

حل مساله

شادمانی

استقلال

تحمل فشار روانی

خودشکوفایی

خودآگاهی هیجانی

روابط بین فردی

خوش بینی

عزت نفس

کنترل تکانش

انعطاف پذیری

مسئولیت پذیری

خود ابرازی

## بخش سوم

وضعیت زیر شاخص های هوش هیجانی شما



## زیرشاخص های تصمیم گیری

### حل مساله

حل مساله یعنی توانایی تشخیص مسئله، تعریف دقیق آن و همچنین ایجاد و خلق راهکارهای موثر برای حل آن. افرادی که در این شاخص، نمره بالایی کسب می کنند می توانند به نحو موثری مسائل مربوط به حیطه شغلی خود را تشخیص دهند، آنها را بصورت دقیق تعریف کنند، بهترین راه حل را انتخاب کرده و اجرا نمایند. در نهایت نیز می توانند به بازبینی راه حل اجرا شده پرداخته و اصلاحات لازم را در آن عملیاتی نمایند.



### واقع گرایی

واقع گرایی میزان انطباق بین آنچه فرد تجربه کرده و آنچه واقعا وجود دارد، را می سنجد. افراد واقع گرا در تلاش هستند تا به درک صحیحی از امور دست یافته و رویدادها را همانگونه که هستند، تجربه کنند و نه با خیالپردازی.



### کنترل تکانش

کنترل تکانش به معنای توانمندی فرد در رهایی یافتن از هیجانات منفی نظیر ناامیدی، اضطراب، تحریک پذیری و ... و بازگرداندن خود به شرایط عادی می باشد. افرادی که در این شاخص نمره ی مطلوبی کسب می کنند، میتوانند در صورت بروز مشکل از قدرت رهبری خود به نحو موثری استفاده کرده و از موقعیت ناراحت کننده به شرایط مطلوب باز گردند. خوددار بودن، کنترل خشم و خود کنترلی از ویژگیهای این دسته از افراد میباشد.



## زیرشاخص های روابط میان فردی

### همدلی

تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران را با حالت عاطفی مشابه، همدلی گویند. همدلی به معنای آنست که فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و برای نظریات و احساسات آنها ارزش و احترام قائل شود. افرادی که نمره همدلی آنها بالاست می توانند به نحو موثری به صحبت های دیگران گوش کرده و مسیر فکری دیگران (اعم از همکاران، دوستان، خانواده و ...) را به سمت و سوی دلخواه هدایت کنند.

این افراد قادرند با احساسات و عواطف طرف مقابل همراه و هماهنگ شده و توجه کاملی از خود نشان دهند، همچنین خود را در جایگاه طرف مقابل قرار داده و صحبت ها و حالات وی را بخوبی درک کنند.



### روابط بین فردی

روابط بین فردی، فرآیندی است که بوسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می گذاریم. این شاخص، نشان دهنده آنست که فرد تا چه حد می تواند همکاری و مشارکت فعالی در کارهای گروهی از خود بروز داده و مرزها و حریم های بین فردی را تشخیص دهد. فردی که در این شاخص نمره بالایی کسب می کند، دارای احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری بالایی است. همچنین قادر است در تعامل با دیگران، یادگیرنده فعالی باشد، چیزهای جدیدی یاد بگیرد و افق دیدش را وسعت بخشد.



### مسئولیت پذیری اجتماعی

مسئولیت پذیری اجتماعی یعنی توانایی ابراز خود به عنوان یک عضو موثر، سازنده و دارای حس همکاری در گروه. این شاخص نشان می دهد که فرد تا چه حد میتواند به نحو احسن وظایف محوله را به انجام برساند.



## زیرشاخص های خود ابرازی

### شادمانی

شاخص شادمانی نشان دهنده احساس رضایت فرد از زندگی، شرایط و محیط کاری اش می باشد. این شاخص تناظر بالایی با میزان مثبت اندیشی فرد دارد.



### استقلال

استقلال یعنی خود کنترلی در تفکر و عمل و رهایی از وابستگی هیجانی. فردی که در شاخص استقلال نمره بالایی کسب کرده است در تصمیم گیری ها و برنامه های مهم قابل اتکا بوده و دارای قدرت رهبری بالایی است. این فرد در برآوردن نیازهای عاطفی خود وابسته به دیگران نبوده و به دنبال کسب حمایت سایر افراد نیز نمی باشد.



### خود ابرازی

خود ابرازی یعنی توانایی بیان احساسات، عقاید، افکار و باورهای خود و نیز دفاع از حقوق خود به شیوه ای مطلوب، که خود دارای سه بعد است: توانایی بیان احساسات (ابراز خشم و صمیمیت)، توانایی بیان عقاید (بیان عقاید مخالف و اتخاذ موضع قاطع حتی با از دست دادن امتیاز) و توانایی ایستادگی در برابر حقوق خود (اجازه ندادن به دیگران جهت تجاوز به حقوق فرد).



## زیرشاخص های ادراک از خود

### عزت نفس

عزت نفس یعنی باور هر فرد نسبت به ارزش ها و توانایی های خود. شخص صاحب عزت نفس، احساس عدم کفایت و حقارت نمی کند. جنبه های مثبت و منفی، محدودیتهای و قابلیت های خود را می شناسد و خود را همان گونه که هست پذیرفته است.



وضعیت: عالی

نمره: ۱۰۰

### خودآگاهی هیجانی

خودآگاهی هیجانی یعنی شناخت و آگاهی فرد از خود واقعی و اصلاح تصور غیر واقعی از خود. افرادی که خودآگاهی هیجانی بالایی دارند، احساسات و هیجان های خود را به درستی می شناسند و می دانند که چرا این احساسات و هیجانات در آنها شکل گرفته است. به همین دلیل توانایی بالایی در هدایت و کنترل وقایع زندگی و کاری خود دارند. آنها در انجام کارها، امیدواری غیرواقعی بینانه ندارند و مسئولیتی را قبول نمی کنند که در حد توان آنها نباشد.



وضعیت: عالی

نمره: ۱۰۰

### خود شکوفایی

خود شکوفایی بدان معناست که فرد تا چه حد می تواند احساسات و توانایی های بالقوه خود را شناخته و برای تحقق و به فعلیت رساندن آنها، تلاش کند.



وضعیت: عالی

نمره: ۱۰۰

## زیرشاخص های کنترل استرس

### خوش بینی

خوش بینی یعنی درک این موضوع که موانع موقتی است و فرد مهارت ها و توانایی های کافی برای مبارزه با چالش های پیش رو را داراست. در نگاه فردی که خوش بینی بالایی دارد، امید عنصر مهمی است که بواسطه آن می تواند آینده را روشن تر ببیند. این افراد قادرند در اکثر شرایط، جوانب مثبت امور را ببینند. نکته آخر آنکه چنین افرادی معمولاً به قدرت علمی و تخصصی خود اعتقاد راسخی دارند.



### تحمل فشار روانی

این شاخص به معنای توانایی فرد در انجام اعمال و موضع گیری هایی است که استرس ها و فشارهای روانی را کاهش دهد. افرادی که در این شاخص نمره بالایی کسب می کنند، در بحرانها آرامش خود را حفظ کرده و عکس العمل مناسبی از خود بروز می دهند. این افراد قادرند موقعیت های دشوار نظیر طرد شدن، مورد انتقاد قرار گرفتن و از دست دادن یک موهبت را به نحو موثری تحمل کرده و با آن مقابله نمایند. توانایی مدیریت زمان بخصوص در پروژه هایی که با محدودیت زمانی مواجه می شوند، از دیگر ویژگیهای این دسته از افراد می باشد.



### انعطاف پذیری

انعطاف پذیری یعنی توانایی سازگار کردن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت ها. افرادی که در این شاخص نمره بالایی می گیرند بر این باورند که خودشان بیشتر از عوامل بیرونی، کنترل زندگی خود را در دست دارند. افراد انعطاف پذیر، ظرفیت یادگیری بالایی دارند و می توانند از رفتارها و اشتباهاتشان درس گرفته و آنها را اصلاح کنند. گشاده رویی، صبر و شکیبایی از ویژگی های دیگر این افراد می باشد.

