

آکادمی هوش کمره

چک لیست هوش هیجانی (گزارش پدر)

چک لیست هوش اجتماعی توسط سعادت‌ی شامیر (1399) ساخته شده است. که هوش هیجانی را در 4 خرده متغیر است که عبارتند از
 آگاهی هیجانی (3،9،10،11،16،22،21)
 مدیریت هیجانات (20،1،17،7،8،19)
 ابراز هیجانات (2،4،6،12،13،14،15،27،26،18)
 کنترل هیجانات (5،25،24،23) است.

این ابزار بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه اصلا تا خیلی زیاد، تنظیم می شود. نمره گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از 1 تا 4 امتیاز تعلق می گیرد. همه سوالات به صورت مستقیم و از راست به چپ نمره گذاری می شوند. بنابراین حداکثر نمره های که فرد می تواند از این مقیاس به دست آورد نمره 108 و حداقل نمره 27 است. نقطه برش این ابزار 54 میباشد. همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر 90/0 و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 89/0 به دست آمده است. روایی این ابزار با استفاده از روش تحلیل عامل تاییدی 92/0 به دست آمد.

	خرده متغیر ها	سوالات	نمره کل	نقطه برش	ضعیف	متوسط	خوب	خیلی خوب	عالی
1	آگاهی هیجانی	7	28	14	0-14	15-18	19-22	23-26	27-28
2	مدیریت هیجانات	10	40	20	0-20	21-26	27-31	32-36	37-40
3	کنترل هیجانات	4	16	8	0-8	9-11	12-14	15-16	17-18
4	ابراز هیجانات	6	24	12	0-12	13-14	15-17	18-21	22-24
5	هوش هیجاناتی	27	108	54	0-54	55-73	74-94	95-100	101-108

آکادمی هوش کمره

چک لیست هوش هیجانی (گزارش پدر)

پاسخ دهنده گرامی

با سلام

لطفا به سوالات زیر با دقت پاسخ دهید و مشخص کنید به چه میزان این گویه های در مورد شما درست است.

ردیف	گویه ها	اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
1	با تمام حواس و ظایفش را انجام می دهد					
2	به راحتی با اتفاقاتی که در محیط اطرافش رخ می دهد، تمرکزش را از دست نمی دهد					
3	از تغییرات مهم نمی ترسد و آن را بخشی از زندگی خود می داند					
4	همیشه برای انجام تغییرات مهم برنامه ریزی می کند					
5	مراقبت سلامت خود هست و به حفظ سلامت اهمیت می دهد					
6	وقتی دچار اشتباه می شود، از آن درس می گیرد و راه های جدیدی را امتحان می کند					
7	سعی می کند شرایط دیگران را درک کند					
8	هنگامی که یکی از اطرافیان دچار مشکل شود با او ابراز همدردی می کند					
9	در موضوعات مهم بسیار کنجکاو است و سوالات زیادی می پرسد					
10	می داند در چه کارهایی خوب عمل کند و در چه کارهای ضعیف دارد					
11	می داند چطور از توانایی هایش استفاده کند و نقاط ضعف خود را بهبود بخشد					
12	سخت کوش و بلند پرواز است و بدون توجه پاداش برای رسیدن به هدفش تلاش می کند					
13	برای رسیدن به اهدافش وابسته به تشویق دیگران نیست					
14	معمولا به فرصت هایی که در آینده وجود دارد فکر می کند و به گذشته منفی اهمیت نمی دهد					
15	اجازه نمی دهد اشتباهات گذشته انرژی کنونی او را بگیرد					
16	اهل کینه ورزی و لجبایت نیست					
17	معمولا زمان و انرژی خود را صرف حل مساله و توجه به نکات مثبت می کند					
18	معمولا بر انجام موضوعات مهم تمرکز می کند					
19	معمولا وقتش را با افراد مثبت می گذراند، نه افرادی که غالبا کله و شکایت می کنند					
20	معمولا با دیگران و اطرافیانم مودب هستند					
21	می داند در مواقع ضروری چطور به دیگران نه بگوید					
22	دوستان خوبی دارد که به آنها عشق می ورزد و آنها نیز به او عشق می ورزند					
23	در ارتباط با دیگران ابتدا به خوبی به صحبت های آنها گوش می دهد					
24	برای پیدا کردن جواب های متفاوت به سوالاتش تلاش می کند					
25	به خوبی می تواند خشم خود را کنترل کند					
26	بعد از ناراحتی می تواند به سرعت خود را آرام کند					
27	وقتی انرژی زیادی دارد مسائل مهم زندگی را حل می کند					