

آکادمی هوش کمره

چک لیست هوش هیجانی (گزارش دوستان)

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 دوستان)

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 وظایفم را انجام می دهم					
2	به راحتی با اتفاقاتی که در محیط اطرافم رخ می دهد، تمرکز را از دست نمی دهم					
3	از تغییرات مهم نمی ترسم و آن را بخشی از زندگی خود می دانم					
4	همیشه برای انجام تغییرات مهم برنامه ریزی می کنم					
5	مراقبت سلامت خود هست و به حفظ سلامت اهمیت می دهم					
6	وقتی دچار اشتباه می شوم، از آن درس می گیرم و راه های جدیدی را امتحان می کنم					
7	سعی می کنم شرایط دیگران را درک کنم					
8	هنگامی که یکی از اطرافیانم دچار مشکل شود با او ابراز همدردی می کنم					
9	در موضوعات مهم بسیار کنجکاو هستم و سوالات زیادی می پرسم					
10	می دانم در چه کارهایی خوب عمل کنم و در چه کارهایی ضعیف هستم					
11	می دانم چگونه از توانایی هایم استفاده کنم و نقاط ضعف خود را بهبود بخشم					
12	سخت کوش و بلند پرواز هستم و بدون توجه پاداش برای رسیدن به هدفم تلاش می کنم					
13	برای رسیدن به اهدافم وابسته به تشویق دیگران نیستم					
14	معمولا به فرصت هایی که در آینده وجود دارد فکر می کنم و به گذشته منفی اهمیت نمی دهم					
15	اجازه نمی دهم اشتباهات گذشته انرژی کنونی او را بگیرد					
16	اهل کینه ورزی و لجبایت نیستم					
17	معمولا زمان و انرژی خود را صرف حل مساله و توجه به نکات مثبت می کنم					
18	معمولا بر انجام موضوعات مهم تمرکز می کنم					
19	معمولا وقتش را با افراد مثبت می گذرانم، نه افرادی که غالبا کله و شکایت می کنند					
20	معمولا با دیگران و اطرافیانم مودب هستم					
21	می دانم در مواقع ضروری چگونه به دیگران نه بگویم					
22	دوستان خوبی دارم که به آنها عشق می ورزم و آنها نیز به او عشق می ورزند					
23	در ارتباط با دیگران ابتدا به خوبی به صحبت های آنها گوش می دهم					
24	برای پیدا کردن جواب های متفاوت به سوالاتم تلاش می کنم					
25	به خوبی می توانم خشم خود را کنترل کنم					
26	بعد از ناراحتی می توانم به سرعت خود را آرام کنم					
27	وقتی انرژی زیادی دارد مسائل مهم زندگی را حل می کنم					