

۲۴۰
۱
هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

(۲۲ آزمون هوش هیجانی بر پایه روانشناسی شخصیت)

نویسنده: فیلیپ کارتر

ترجمه: محمود امیری نیا و پریسا آقازاده

انتشارات آراسته

سرشناسه	کارتر، فیلیپ، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید : شامل ۲۲ آزمون هوش هیجانی بر پایه روانشناسی شخصیت / از فیلیپ کارتر : ترجمه محمود امیری‌نیا، پریسا آقازاده.
مشخصات نشر	قم: آراسته، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.
شابک	978-600-5908-95-4
وضعیت فهرست نویسی	فبا
بازداشت	Test your emotional intelligence : improve your EQ and learn how to impress potential employers, 2011.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	شخصیت‌سنجی
موضوع	خود ارزشیابی
شناسه افزوده	امیری‌نیا، محمود، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	آقازاده، پریسا، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ک ۹۵۲/۳/۵۷۶ BF۵۷۶
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۰۲۸۷۹
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۵۰۲۱۰



هوش هیجانی (EQ) خود را بسنجید

(۲۲ آزمون هوش هیجانی بر پایه روانشناسی شخصیت)

مؤلف: فیلیپ کارتر / ترجمه: محمود امیری‌نیا و پریسا آقازاده / ناشر: آراسته
ویراستار: پریسا آقازاده / طراح جلد: وحیدرضا کمانه / صفحه‌آرا: روح‌الله محمدی
چاپ: حکمت / چاپ اول: بهار ۱۳۹۳ / شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان / شابک: ۹۵-۴-۵۹۰۸-۶۰۰-۹۷۸

قم - خ ارم - نرسیده به میدان شهدا - نشر آراسته: ۰۲۵۳۷۷۳۸۶۵۲

nashr.arasteh@yahoo.com

مرکز بخش: تهران، ۰۲۰۴۴۷۵۸۸۱۲ - ۰۹۱۲۶۴۳۸۷۱۷

سایت رسمی و پژوهشی محمود امیری‌نیا (در زمینه هوش هیجانی و زبان بدن)

www.mahmoodamirinia.ir

رایانامه: mahmood.amirinia@gmail.com

aghazadehpariisa@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست

۵	پیش‌گفتار
۹	۱. آزمون قدرت شخصیت
۱۳	ارزیابی و تحلیل
۱۷	۲. آزمون عامل موفقیت
۲۶	ارزیابی و تحلیل
۲۹	۳. آزمون نگرش
۳۷	ارزیابی و تحلیل
۴۱	۴. آزمون هوش اجتماعی
۴۸	ارزیابی و تحلیل
۵۳	۵. آزمون رضایت و نارضایتی
۵۸	ارزیابی و تحلیل
۶۱	۶. آزمون برون‌گرایی و درون‌گرایی
۷۰	ارزیابی و تحلیل
۷۵	۷. آزمون جریزه و جرأت‌ورزی
۸۵	ارزیابی و تحلیل
۸۹	۸. آزمون برتری جانبی
۱۰۲	ارزیابی و تحلیل
۱۰۵	۹. آزمون خوشبینی یا بدبینی
۱۱۴	ارزیابی و تحلیل

- ۱۱۷ ۱۰. آزمون پرخاشگری
- ۱۲۷ ارزیابی و تحلیل
- ۱۲۹ ۱۱. آزمون ماجراجویی
- ۱۳۵ ارزیابی و تحلیل
- ۱۳۷ ۱۲. آزمون بردباری
- ۱۴۲ ارزیابی و تحلیل
- ۱۴۵ ۱۳. آزمون با برنامه یا بی برنامه بودن
- ۱۵۳ ارزیابی و تحلیل
- ۱۵۵ ۱۴. آزمون اعتماد به نفس
- ۱۶۰ ارزیابی و تحلیل
- ۱۶۵ ۱۵. آزمون هیجان خواهی
- ۱۷۰ ارزیابی و تحلیل
- ۱۷۳ ۱۶. شما تحت فشار چگونه کنار می آید؟
- ۱۸۱ ارزیابی و تحلیل
- ۱۸۷ ۱۷. آزمون تدبیر
- ۱۹۴ ارزیابی و تحلیل
- ۱۹۵ ۱۸. آزمون قدرت رهبری
- ۲۰۰ ارزیابی و تحلیل
- ۲۰۳ ۱۹. آزمون جدی یا احساسی بودن
- ۲۰۸ ارزیابی و تحلیل
- ۲۱۱ ۲۰. آزمون شخصیت بسته یا گشاده
- ۲۱۶ ارزیابی و تحلیل
- ۲۱۹ ۲۱. آزمون «آیا شما از عقل معاش برخوردارید؟»
- ۲۲۴ ارزیابی و تحلیل
- ۲۲۷ ۲۲. آزمون «چقدر دچار وسواس فکری هستید؟»
- ۲۳۶ ارزیابی و تحلیل

پیشگفتار:

هوش هیجانی (EI) که اغلب به صورت کسر هوش هیجانی (EQ) به کار می‌رود، توانایی فرد را در آگاهی او از احساسات خود و دیگران و مدیریت این هیجان‌ها نشان می‌دهد و دو بُعد اصلی را دربر می‌گیرد:

اول: درک کردن اهداف، آرزوها و خواسته‌های خود و آگاهی نسبت به واکنشهای رفتاری و شناختی به آنها

دوم: درک منافع و خواسته‌های دیگران و مدیریت آنها

مفهوم هوش هیجانی در اواسط سالهای ۱۹۹۰ توسط «دانیل گلمن»^۱ جان گرفت و در سالهای ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ با کارهایی که «هوارد گاردنر»^۲ در دانشگاه «هاروارد»^۳ و پژوهشهای «پیتر سالووی و جان مایر»^۴ از «نیو همپشایر»^۵ انجام شد، توسعه یافت.

-
1. Daniel Goleman
 2. Howard Gardner
 3. Harvard University
 4. Peter Salovy and John Mayer
 5. New Hampshire

مفهوم هوش هیجانی به داشتن خودآگاهی در تشخیص و مدیریت احساسات خود بازمی‌گردد و توانایی ارزیابی فرد و تلاش برای رسیدن به اهدافی که در درازمدت برای خود انتخاب کرده است. کسی که دارای هوش هیجانی بالا می‌باشد، قادر است احساسات و هیجان‌های دیگران را نیز تشخیص دهد و به خوبی از آنها استفاده کند تا روابط اثرپخشی را رقم بزند.

برای رسیدن به مفهوم هوش هیجانی، دانشمندان در تلاش بودند تا بتوانند آن را اندازه‌گیری کنند و به همین دلیل از مفاهیم روانشناختی شخصیت نیز بهره گرفتند. به طور کلی شخصیت دربرگیرنده احساسات، افکار و رفتارهایی است که فرد نسبت به خود، دیگران و جهان پیرامونی در گذشته، حال و آینده دارد. بنابراین وقتی یکی از عوامل تعیین کننده در هوش هیجانی، شخصیت باشد، می‌توان وضعیت‌ها و مسائل زندگی را پیش‌بینی کرد، به‌ویژه با رویکرد شخصیت، هوش هیجانی را بهتر می‌توان اندازه‌گیری نمود یا دست‌کم پیش‌بینی بهتری داشت. در مدل گلمن به طور خلاصه پنج حوزه اساسی هوش هیجانی مورد بررسی قرار گرفته بود:

۱. شناخت هیجان‌ها و احساسات خود، خودآگاهی
۲. مدیریت هیجان‌ها و احساسات خود، خودمدیریتی
۳. خودانگیزی
۴. تشخیص و درک هیجان‌ها و احساسات دیگران، دیگرآگاهی
۵. مدیریت رابطه با دیگران، دیگر مدیریت

مدل گلن که امروزه به طور وسیعی به رسمیت شناخته شده است، به این معنا نیست که وقتی کسی دارای هوش عقلی (IQ) بالایی باشد، لزوماً دارای هوش هیجانی بالا نیز هست. هوشمند بودن یک امتیاز است که البته تضمینی برای موفقیت در زندگی و روابط بین فردی و اجتماعی نخواهد بود.

افرادى که در فرآیند یادگیری درخشان هستند باید تمرین کنند تا بتوانند استعداد خود را در جهت مناسب و اثربخش به کار گیرند تا در ارتباطات خود به موفقیت دست یابند. چنین تمرینی نیازمند داشتن هوش هیجانی است که به صورت کاربردی و مهارتی قابل یادگیری خواهد بود.

مفهوم هوش هیجانی را نمی‌توان به راحتی و به شکل سنتی و کلاسیک اندازه‌گیری کرد. به دلیل آنکه هوش هیجانی بنا بر شخصیت فرد، رشد و تکامل می‌یابد که همین امر کار را برای مصاحبه‌های شغلی و استخدامی و یا حتی سرمایه‌گذاری‌های تجاری برای انتخاب افراد قابل پیش‌بینی و حرفه‌ای سخت می‌کند.

اگرچه امروزه روشهای شناختی و رفتاری کمک بسیار زیادی را در تعیین و ارزیابی هوش هیجانی کرده است، اما گرفتن نمره بالا در این آزمون‌ها به تنهایی نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت کسی باشد. به همین دلیل مربیان و کارفرمایان نیاز دارند که مدام در مورد افراد، از ارزیابی و پرورش مؤلفه‌های پایش و شایستگی و ایجاد انگیزه غافل نشوند.

شاید برخی تصور کنند که پرسشنامه‌های شخصیت به خوبی می‌تواند، هوش هیجانی افراد را ارزیابی کند. اما واقعیت آن است که چنین آزمون‌هایی در بیشتر موارد برای ارزیابی هوش هیجانی گمراه‌کننده نیز خواهد بود. زیرا آنها بر اساس نگرش‌ها و توصیف ارزشهای شناختی و فکری بنا شده است و چنین نگرشهایی می‌تواند از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر یا از یک محیط به محیط دیگر در حال تغییر یا تکوین مداوم باشد. بنابراین به طور مشخص نمی‌تواند معیاری کامل برای ارزیابی هوش هیجانی باشد که با بخش عظیمی از احساسات و هیجان‌های افراد در فرهنگ‌ها و محیط‌های متفاوت اجتماعی سرو کار دارد.

به همین منظور در این کتاب تلاش شده است تا با توجه به پژوهشهای اخیر ابعادی از آزمون‌های هوش هیجانی را در دسترس مردم قرار دهیم که بر اساس شخصیت آنها قادر خواهد بود هوش هیجانی آنها را تا حدی بسنجد.

بسیار مهم است که وقتی به پرسشها پاسخ می‌دهید با خودتان روراست باشید تا بتوانید ارزیابی درستی از وضعیت هیجانی خود داشته باشید. هر گونه انحراف از پاسخ‌دهی صادقانه به پرسشها می‌تواند ارزیابی واقعی شما را از خودتان دچار اشتباه و انحراف کند و موجب شود که برنامه‌ریزی شما در جهت بهبود و افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌های ارتباطی با مشکل مواجه شود.