

هوش هیجانی (EQ) بارآن



نتیجه‌ها

پرینت بگیرید یا با دوستان‌تان به اشتراک بگذارید

نظر خود را در دیدگاه‌ها برای ما بگذارید. همچنین با استفاده از دکمه‌های زیر نتیجه تست خود را پرینت (یا خروجی پی دی اف) بگیرید یا تست را با دوستان خود به اشتراک بگذارید. برای خروجی پی دی اف، ابتدا بر روی آیکن پرینت کلیک کنید و سپس پرینتر را بر روی پی دی اف قرار دهید.

هوش هیجانی (EQ) شما متوسط است.

هوش هیجانی شما بین ۹۰ تا ۱۰۹ قرار می‌گیرد. اکثر افراد جامعه در این طیف قرار می‌گیرند. نقاط ضعف شما که در ادامه تست به آنها اشاره می‌شود را شناسایی کنید و با راهکارهای ارائه شده، در جهت بهبود آنها تلاش کنید.

نتیجه	هوش هیجانی
به شدت بالا	۱۳۰ و بالاتر
خیلی بالا	۱۲۰ تا ۱۲۹
بالا، هوش هیجانی به خوبی توسعه یافته	۱۱۰ تا ۱۱۹
متوسط، هوش هیجانی قابل قبول	۹۰ تا ۱۰۹
پایین، هوش هیجانی خوب توسعه نیافته	۸۰ تا ۸۹
خیلی پایین	۷۰ تا ۷۹
به شدت پایین	کمتر از ۷۰

تفسیر نتایج هوش هیجانی شما

تست هوش هیجانی بار آن به سنجش ۱۵ شاخص هوش هیجانی می‌پردازد. این شاخص‌ها در ۵ پارامتر اصلی دسته‌بندی می‌شوند. در مدل زیر می‌توانید این پارامترها و شاخص‌ها را ملاحظه کنید:

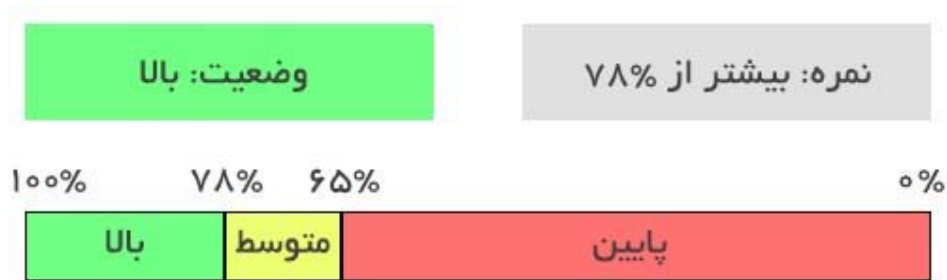


در ادامه تفسیر تمام شاخص‌های هوش هیجانی شما آمده است. وضعیت شما در هر شاخص با سه وضعیت بالا، متوسط یا پایین نمایش داده می‌شود. برای هر شاخص توصیه‌هایی برای پیشرفت ارائه شده است. در انتها نیز درصد شما در هر شاخص آمده است. با ما در آبان مگ همراه شوید.

پارامتر اول: خودادراکی

مهارت‌های خودادراکی، نشان‌دهنده میزان شناخت فرد از روحیات و توان‌مندی‌های خود و تلاش در راستای شکوفا کردن آن‌ها است. خودادراکی دارای ۳ شاخص است که شامل خودآگاهی هیجانی، احترام به خود (عزت نفس) و خودشکوفایی می‌شود.

شاخص اول خودادراکی: خودآگاهی هیجانی



تبریک می‌گوییم. شاخص خودآگاهی هیجانی شما بالاست.

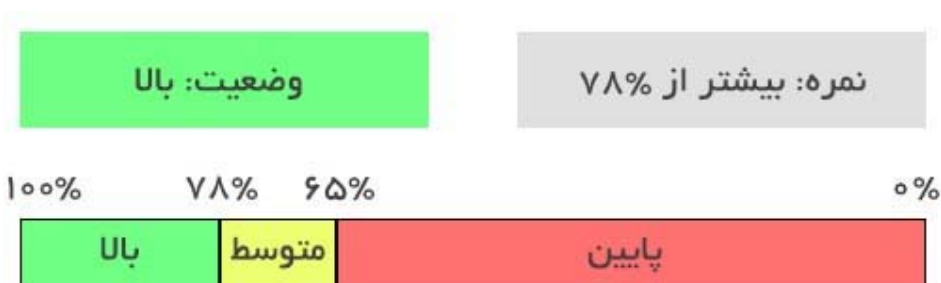
این شاخص به‌عنوان توانایی ما از آگاهی، شناسایی و درک احساساتمان تعریف شده است. در ابتدا و مهم‌تر از همه، خودآگاهی احساسی، توانایی تشخیص عواطف مختلف و تمایز میان آن‌ها است. به عنوان مثال، باید بدانیم که چه زمانی عصبانی هستیم و چه زمانی ترسیده‌ایم و تفاوت بین این دو که بسیاری از مردم را گیج می‌کند را تشخیص دهیم. این نه‌تنها توانایی آگاهی از احساسات ما و تمایز میان آن‌هاست، بلکه توانایی درک این است که چرا ما این‌گونه احساس می‌کنیم. خودآگاهی عاطفی، این است که بدانیم چه احساسی داریم و بدانیم چه چیزی باعث این احساسات می‌شود.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی را برای مرور زندگی‌تان اختصاص دهید. این کار را می‌توانید به تنهایی و یا به کمک یک روان‌شناس انجام دهید. در این مرور تاکید خود را به دست آورده‌های مهم زندگی‌تان اختصاص دهید و آنها را یادداشت کنید. هر موقع که احساس ناتوانی بر شما غلبه کرد، کافی است که به مرور این دست‌آوردها پردازید.

برای زندگی خود هدف تعیین کنید. فهرستی از آنچه که می‌خواهید در آینده به آن دست یابید تهیه کنید و برای دستیابی به هر یک از اهداف برنامه‌ای عملیاتی بنویسید.

شاخص دوم خودادراکی: احترام به خود (عزت نفس)



تبریک می‌گوییم. شاخص احترام به خود (عزت نفس) شما بالاست.

این شاخص به عنوان توانایی ما در خودشناسی، درک دقیق و پذیرش خود تعریف شده است. این که به دقت نگاه خود را بررسی و ارزیابی کنیم، در نهایت منجر به پذیرش و احترام به خودمان می‌شود. در حقیقت عزت نفس، توانایی دوست داشتن خودمان، همان‌طور که هستیم با (تمام نقاط قوت و ضعفمان) است.

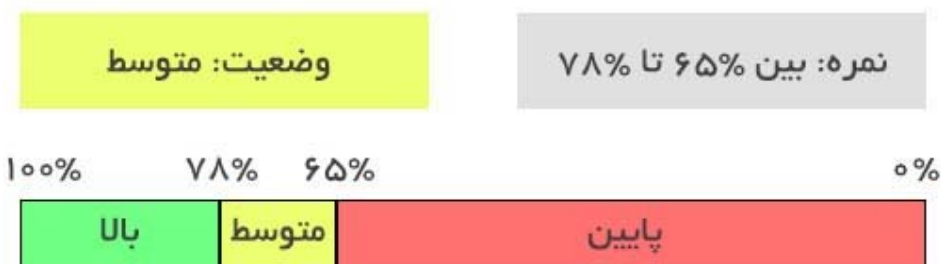
این جنبه هوش عاطفی-اجتماعی به طور مستقیم با خودآگاهی ارتباط دارد که بر روی احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، امنیت، قدرت درونی و تکیه کردن بر خود به صورت سالم و درست (به جای وابستگی به دیگران) تأثیر می‌گذارد.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

توانایی‌های خودتان را بشناسید. از دوستان و همکاران‌تان بخواهید که مهمترین توانمندی‌های شما را برای‌تان بیان کنند و خود نیز بر روی این موضوع فکر کنید و در نهایت فهرستی از توانمندی‌های خود تهیه کنید. این فهرست در زمان اخذ تصمیمات مهم می‌تواند نقطه تکیه‌ای برای شما به حساب آید.

نقد عملکردتان را محدود به فواصل زمانی مشخصی کنید. مثلاً در اجرای یک پروژه با چند فاز مجزا تنها در انتهای هر فاز عملکرد خود را مورد نقد قرار دهید و از انتقاد هر روزه نسبت به عملکردتان پرهیز کنید.

شاخص سوم خودادراکی: خودشکوفایی



شاخص خودشکوفایی شما متوسط است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای تعیین اهداف شخصی و طی کردن مسیر برای دستیابی به آنها برای عملیاتی نمودن توانایی‌های بالقوه‌مان تعریف شده است.

اساساً خودآزمایی، به میزان واقعی پتانسیل درونی ما مربوط می‌شود. تلاش برای تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه شامل ایجاد فعالیت‌های معنی‌دار و لذت‌بخش است. خودآزمایی یک فرایند مداوم است که تلاش می‌کند تا به حداکثر توسعه مهارت‌ها و استعدادهايمان برسیم. این شاخص، انرژی احساسی‌ای را ایجاد می‌کند که به ما انگیزه می‌دهد تا بهترین کارمان را انجام دهیم.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی را برای مرور زندگی‌تان اختصاص دهید. این کار را می‌توانید به تنهایی و یا به کمک یک روان‌شناس انجام دهید. در این مرور تاکید خود را به دست آورده‌های مهم زندگی‌تان اختصاص دهید و آنها را یادداشت کنید. هر موقع که احساس ناتوانی بر شما غلبه کرد، کافی است که به مرور این دست‌آوردها بپردازید. برای زندگی خود هدف تعیین کنید. فهرستی از آنچه که می‌خواهید در آینده به آن دست یابید تهیه کنید و برای دستیابی به هر یک از اهداف برنامه‌ای عملیاتی بنویسید.

پارامتر دوم: خودبیان‌گری

خودبیان‌گری، مهارت‌های مورد نیاز برای ابراز احساسات، عقاید و درونیات فرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. خودبیان‌گری دارای ۳ شاخص است که شامل خودابرازی، استقلال و شادمانی می‌شود.

شاخص اول خودبیان‌گری: خودابرازی



شاخص خودابرازی شما متوسط است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

این شاخص به عنوان توانایی ما در بیان احساساتمان به صورت مؤثر و سازنده است که به طور کلی بر اساس خودآگاهی است. در واقع این عامل توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار و همچنین توانایی ما برای دفاع از حقوقمان به شیوه غیرمخرب است. این عامل بر پایه اعتماد به نفس، روراستی و جسارت است. جسور بودن و یا به عبارتی توانایی بیان احساسات، از سه عنصر کلیدی تشکیل شده است:

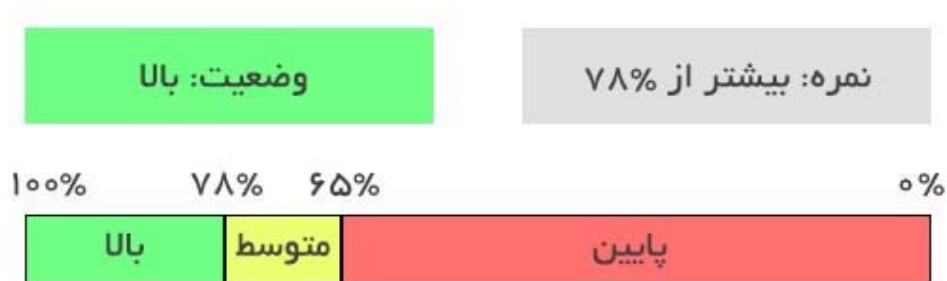
- توانایی بیان احساساتمان در سطح عاطفی
- توانایی بیان باورها و عقایدمان در سطح شناختی
- توانایی دفاع از حقوقمان و عدم اجازه دادن به دیگران در آزار و یا سوء استفاده از ما

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

خودتان را مجبور به بیان افکار و احساسات‌تان کنید. یکی از تکنیک‌هایی که روان‌شناسان برای این موضوع استفاده می‌کنند تکنیک صندلی داغ است. در جمع همکاران و دوستان‌تان یا در حضور یک روان‌شناس بر روی صندلی ویژه‌ای بنشینید و به سوالات آنها با صداقت تمام و به طور کامل و بدون سانسور پاسخ دهید.

آنچه که احساس می‌کنید از گفتن آن عاجزید را بنویسید. برای افراد درون‌گرا در بسیاری از اوقات صحبت کردن دشوار است. اما می‌توانند به راحتی احساسات و افکار خود را به قلم بیاورند و در صورت لزوم در قالب نامه برای افرادی که لازم است از آن افکار آگاه شوند، ارسال نمایند.

شاخص دوم خودبیان‌گری: استقلال



تبریک می‌گوییم. شاخص استقلال شما بالاست.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای خودمختاری (تکیه بر خود) و عدم وابستگی احساسی به دیگران تعریف شده است. این توانایی یعنی خود، هدایتگر افکار و اقدامات‌مان باشیم. افراد مستقل در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های مهم به خود تکیه می‌کنند. با این حال، ممکن است پیش از تصمیم‌گیری، نظرات دیگران را مورد بررسی قرار دهند؛ اما مشاوره با دیگران نشانه وابستگی در این مورد نیست. این افراد مستقل از چسبیدن به دیگران برای برآورده ساختن نیازهای عاطفی خود اجتناب می‌کنند. توانایی مستقل بودن به درجه‌ی قدرت درونی ما، اعتماد به نفس و همچنین میل به برآورده کردن انتظارات و تعهدات بدون اینکه وابسته به این انتظارات شویم، بستگی دارد.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

خودتان را وادار به تصمیم‌گیری کنید. معمولاً ساده‌تر خواهد بود که از تصمیمات کوچک شروع کنید. به عنوان مثال اگر در گذشته برای خرید لباس از دوستان‌تان مشورت می‌گرفتید، این بار به تنهایی به خرید بروید، خودتان انتخاب کنید و به هیچ عنوان کالایی را که خریدید را پس ندهید. زمانی که کار خراب می‌شود به نقش خودتان در اتفاق فکر کنید و از اینکه مسئولیت رویدادهای ناگوار زندگی‌تان را به گردن دیگران بیاندازید پرهیز کنید.

شاخص سوم خودبیان‌گری: شادمانی



تبریک می‌گوییم. شاخص شادمانی شما بالاست.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای احساس خوشحال بودن با خودمان، دیگران و به طور کلی زندگی تعریف شده است. در این زمینه، شادی ترکیبی از رضایت از خود، رضایت عمومی و توانایی لذت بردن از زندگی است.

مردم خوش‌بخت اغلب در هر دو زمان کار و اوقات فراغت احساس راحتی می‌کنند و از فرصت‌های ساده برای لذت بردن استفاده می‌کنند. این عامل با یک احساس کلی از شادی و شور و شوق همراه است.

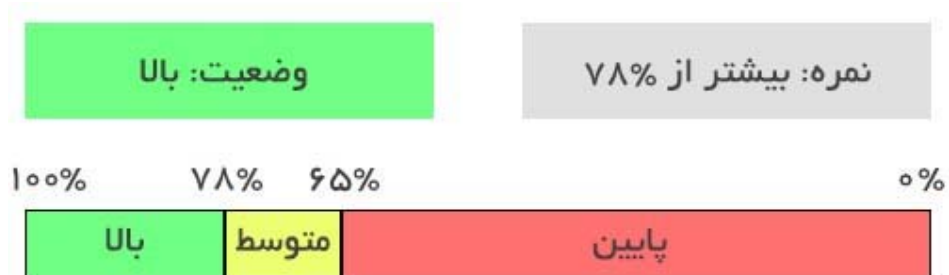
توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

گاهی احساسات منفی و افسردگی ما را به مسیری می‌کشاند که خود به این احساسات هر روز بیشتر دامن می‌زنیم. مراقب باشید که این احساسات نتوانند برنامه‌های روزمره کاری و شخصی‌تان را مختل کنند و شما را از انجام هر فعالیت لذت‌بخشی که در گذشته داشته‌اید باز دارند. به خواب خوب، غذای خوب، رضایت شغلی، رضایت زناشویی و اوقات فراغت مناسب اهمیت بدهید. بخش زیادی از احساس شادکامی، ناشی از سبک زندگی‌ای است که برای خود برگزیدیم.

پارامتر سوم: بین فردی

مهارت‌های بین فردی نشان‌دهنده توانایی همراهی و همدلی فرد با دیگران است. این مهارت‌ها قدرت ادراک فرد از دیگران، توانایی برقراری ارتباط مناسب با آن‌ها، توانایی مشارکت و تعامل فعالانه و همچنین مسئولیت‌پذیری اجتماعی را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. پارامتر بین فردی دارای ۳ شاخص است که شامل همدلی، روابط بین فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی می‌شود.

شاخص اول بین فردی: همدلی



تبریک می‌گوییم. شاخص همدلی شما بالاست.

این شاخص به عنوان توانایی ما در شناخت و درک احساسات دیگران تعریف شده است. این عامل روی ماهیت، چگونگی و چرایی احساسات دیگران متمرکز است. بهمدل بودن به معنای فهم و درک عواطف دیگران و تشخیص نشانه‌های عاطفی خاصی است که نشان می‌دهند. افراد همدل برای دیگران اهمیت قائل‌اند؛ آن‌ها قادر به ابراز صمیمیت و مهربانی به دیگران هستند. این عامل به عنوان هسته مرکزی «آگاهی اجتماعی» شناخته می‌شود و بر یک عضو معتبر، مسئول و وفادار در گروه بودن مؤثر است. این امر مستلزم در اولویت قرار دادن منافع دیگران در هنگام ضرورت و ایجاد یک تیم همکار، کمک‌کننده و قابل اعتماد است.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

برای اطرافیان‌تان زمان بگذارید. دوست داشتن انسان‌ها تا زمانی که از طریق رفتارهای محبت‌آمیز به عمل تبدیل نشود، نمی‌تواند آنگونه که باید حس مثبت را در ایشان ایجاد کند و برای تبدیل احساسات به عمل، نیازمند صرف زمان و انرژی هستیم.

احساس تاسف، علاقه و همدلی‌تان را نسبت به انسان‌ها به زبان آورید. خیلی اوقات بیان این احساسات از انجام هر کار دیگری بیشتر می‌تواند که به انسان‌ها کمک کند.

شاخص دوم بین فردی: روابط بین فردی



تبریک می‌گوییم. شاخص روابط بین فردی شما بالاست.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای ایجاد و حفظ روابط دوجانبه‌ی رضایت‌بخش تعریف شده است. شناختن مهارت‌های ارتباطی بین فردی با ابراز کردن و همین‌طور دریافت کردن محبت و صمیمیت در زمان مناسب مشخص می‌شود.

این مهارت پیش‌نیاز بسیاری از حرفه‌ها مانند بازاریابی، فروش و خدمات به مشتری است. افرادی که در روابط بین فردی ضعیف هستند، اغلب به عنوان افرادی خجالتی و درون‌گرا ظاهر می‌شوند و معمولاً کار کردن با آن‌ها و در کنار آن‌ها ناخوشایند است.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

خودتان را مجبور کنید که آغازکننده ارتباطات باشید. تغییر عادت‌ها همواره کار سختی به حساب می‌آید، اما باید در نظر بگیرید که داشتن توانایی ارتباطی بالا، راه‌هایی را برای شما خواهد گشود که تا به حال از دسترس شما دور بوده‌اند.

به دنبال گسترش شبکه‌های دوستانه و کاری باشید. اگر فردی درون‌گرا هستید، شبکه‌های اجتماعی امروزه امکانات ویژه‌ای را برای شما فراهم آورده است که بدون پا گذاشتن بر مبنای شخصی‌تان، بتوانید ارتباطات مناسب و گسترده‌ای داشته باشید.

شاخص سوم بین فردی: مسئولیت‌پذیری اجتماعی



تبریک می‌گوییم. شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی شما بالاست.

این شاخص به عنوان توانایی ما در همدردی کردن با گروه‌های اجتماعی، در میان دوستان، در محل کار و در جامعه تعریف شده است و به معنای همکاری کردن با دیگران به صورت سازنده و مشارکتی است. این عامل شامل اقدام به شیوه‌ای مسئولانه می‌شود، حتی اگر ما شخصاً از آن نفعی نبریم. افرادی که از نظر اجتماعی خود را مسئول می‌دانند، به عنوان افرادی با آگاهی اجتماعی و نگران برای دیگران دیده و شناخته می‌شوند که این حالت‌ها خود را با توانایی به عهده گرفتن مسئولیت‌های گروهی و اجتماعی نشان می‌دهد.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

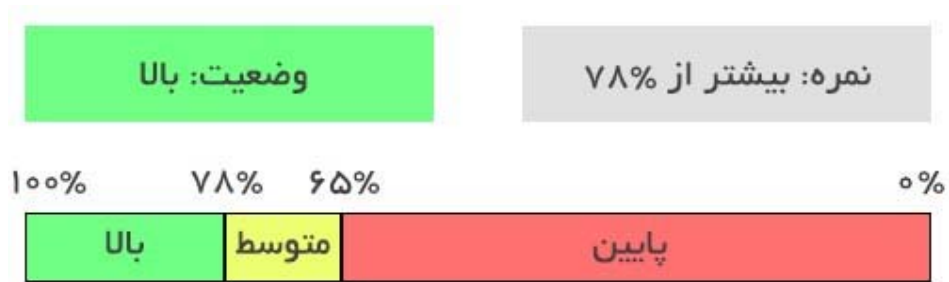
بالا بردن احساس تعلق به سازمانی که در آن کار می‌کنید، یک برد دو طرفه است. این موضوع هم در احساس رضایت شغلی شما تاثیر خواهد داشت و هم سازمان را بر آن می‌دارد که شما را جزئی از خود بداند و راه را برای رشدتان باز کند. پس نسبت به کمبودهای سازمان‌تان حساس باشید و در فعالیت‌های مشارکتی آن مانند نظام پیشنهادات و سیستم‌های مدیریت دانش مشارکت داشته باشید و انجام این فعالیت‌ها را بدون چشم‌داشت انجام دهید.

به مسائل جامعه‌تان توجه کنید. شرکت در امور خیریه، اهمیت به محیط زیست و رعایت حقوق شهروندان، همگی به شما کمک خواهد کرد که نه تنها در جامعه بهتری زندگی کنید، بلکه در زندگی شخصیتان نیز احساس معنمندی و تعلق بیشتری داشته باشید.

پارامتر چهارم: تصمیم‌گیری

این پارامتر، مهارت‌های مورد نیاز در یک فرآیند تصمیم‌گیری را می‌سنجد. این مهارت‌ها شامل توانایی تشخیص مساله، ساختاردهی به آن، اتخاذ راه حلی مناسب و واقع‌بینانه برای مشکل و توانایی غلبه بر فشارهای جانبی و هیجانات منفی در هنگام تصمیم‌گیری می‌شود. پارامتر تصمیم‌گیری دارای ۳ شاخص است که شامل حل مساله، واقع‌گرایی و کنترل تکانه می‌شود.

شاخص اول تصمیم‌گیری: حل مساله



تبریک می‌گوییم. شاخص حل مساله شما بالاست.

این شاخص بر توانایی ما در حل مسائل فردی و بین فردی مؤثر است. حل مساله مستلزم توانایی شناسایی و تعریف مشکلات و همچنین تولید و اجرای راه‌حل‌های بالقوه است. این شاخص چند مرحله‌ای است و شامل توانایی انجام فرآیند زیر می‌شود:

- حس کردن وجود یک مشکل و احساس اعتماد به نفس و انگیزه برای مقابله با آن؛
- تعریف مشکل به صورت واضح و دقیق که موجب جمع‌آوری اطلاعات مربوطه می‌شود؛
- تولید راه‌حل‌های بسیار تا جایی که ممکن است؛
- اجرای یکی از راه‌حل‌ها پس از ارزیابی مزایا و معایب هر کدام و انتخاب بهترین روش عمل.

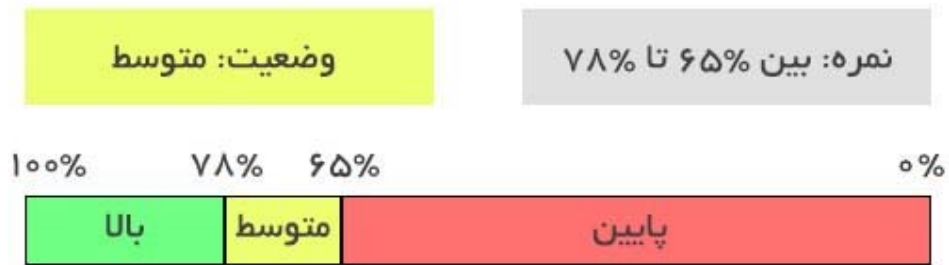
افرادی که در حل مساله توانا هستند، اغلب با وظیفه‌شناسی و نظم و انضباط، به صورت سیستماتیک در مقابله با شرایط چالش‌برانگیز عمل می‌کنند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی که مشکلی پیش می‌آید، به کلیه راه‌حل‌های احتمالی فکر کنید. کاغذی در جلوی دست‌تان بگذارید و تمامی راه‌حل‌هایی که برای مساله به ذهن‌تان می‌رسد، حتی اگر در ابتدا احمقانه به نظر می‌رسند را یادداشت کنید.

پیش از انتخاب نهایی راه‌حل مشورت بگیرید و از کمک افراد دلسوز و متخصص استفاده کنید. اما در نهایت تصمیم نهایی را خودتان بگیرید. تصمیم‌گیری قدرت حل مساله شما را بالا می‌برد و کمک می‌کند که مسئولیت تصمیم خود را بپذیرید و برای پیاده‌سازی ایده حل مساله، انگیزه بیشتری داشته باشید.

شاخص دوم تصمیم‌گیری: واقع‌گرایی



شاخص واقع‌گرایی شما متوسط است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

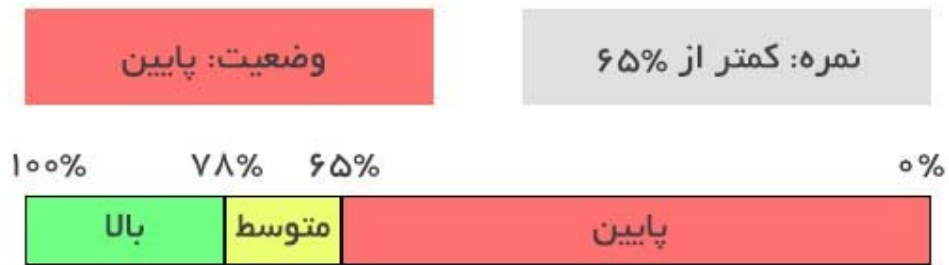
این شاخص، توانایی شما در اعتبار بخشیدن به احساساتتان و در نظر گرفتن واقعیت است که شامل ارزیابی بین آنچه به صورت درونی تجربه کرده‌اید و آنچه در دنیای خارج وجود دارد، است. تست واقعیت، اساساً، شامل تنظیم وضعیت حاضر، تلاش برای نگه داشتن همه چیز در منظر صحیح و تجربه چیزها به صورت واقعی و همان طور که هستند، است، بدون رویاپردازی بیش از حد و یا افکار پوچ در مورد آن‌ها. به عبارت ساده، تست واقع‌گرایی این است که توانایی دقیق و واقع‌گرایانه «سنجیدن» وضعیت حاضر را داشته باشیم.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

به سرعت تصمیم‌گیری نکنید. تصمیمات عجولانه خیلی بیشتر از تصمیماتی که با صرف زمان کافی اخذ می‌شوند در معرض تاثیرپذیری از هیجانات و ادراکات حسی ما هستند.

قبل از هر تصمیم‌گیری مهم ابعاد تحلیل‌تان را در خصوص مساله با دوستی که از نظر شما واقع‌بین است در میان بگذارید و از او بخواهید که با دیدی انتقادی در خصوص شیوه تحلیل‌تان اظهار نظر کند.

شاخص سوم تصمیم‌گیری: کنترل تکانه



شاخص کنترل تکانه شما پایین است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای کنترل موثر و سازنده احساسات تعریف شده است. به صورت دقیق‌تر، این عامل به معنای توانایی مقاومت ما در برابر تحریکات است؛ و نیاز به ظرفیتی برای پذیرش تحریکات تهاجمی‌مان و همچنین کنترل رفتار خصمانه و غیرمسئولانه‌مان دارد. این توانایی برای حفظ آرامش و کنترل موثر احساسات در شرایط چالش‌برانگیز است.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

به محض اینکه احساس عصبانیت و تجربه هیجانی شدیدی کردید، محیط را برای چند دقیقه ترک کنید و ترجیحا به یک محیط باز بروید. چند دقیقه قدم زدن، خوردن مواد قنددار و نوشیدن آب و استفاده از تکنیک‌های توجه‌برگردان به شما در کنترل هیجاناتان کمک خواهد کرد. از تکنیک‌های ریلکسیشن و مدیتیشن به طور منظم در زندگی‌تان استفاده کنید. این تکنیک‌ها به شما کمک خواهند کرد که تسلط بیشتری بر تکانش‌های عصبی خود داشته باشید. در خصوص آموزش این روش‌ها می‌توانید از یک روان‌شناس و یا کتاب‌های خودآموز کمک بگیرید.

پارامتر پنجم: مدیریت استرس

مهارت‌های مدیریت استرس نشان می‌دهد که فرد تا چه حد می‌تواند در چالش‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا، روحیه خوش‌بینی خود را حفظ نموده و اضطراب و استرس ناشی از فشار را مدیریت کرده و در مواقع حساس منقطع عمل نماید. پارامتر مدیریت استرس دارای ۳ شاخص است که شامل تحمل فشار روانی، انعطاف‌پذیری و خوش‌بینی می‌شود.

شاخص اول مدیریت استرس: تحمل فشار روانی



شاخص تحمل فشار روانی شما متوسط است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای مدیریت موثر و سازنده احساسات تعریف شده می‌شود. در اصل، تحمل استرس، توانایی مقاومت و مقابله با حوادث نامطلوب و موقعیت‌های استرس‌زا است بدون آنکه در هم بشکنیم.

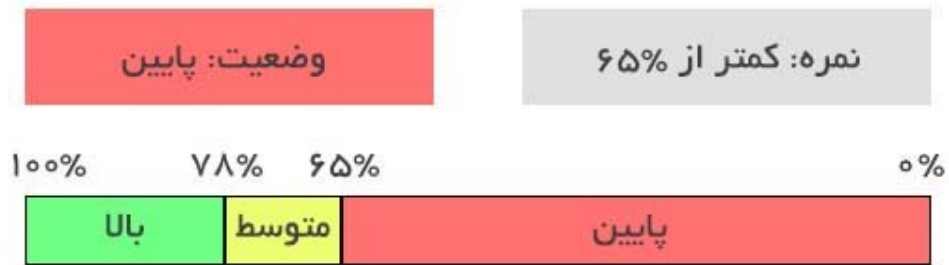
تحمل استرس به شدت با توانایی شناسایی، درک و کنترل احساسات و همچنین با توانایی مقابله با تحمیل‌های زیست‌محیطی، برای تأثیرگذاری بر وقایع استرس‌زا و بهبود فوری وضعیت، در ارتباط است.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

امروزه تکنیک‌های مختلفی در قالب برنامه‌های مدیریت استرس وجود دارند که می‌توانند به شما در کنترل استرس‌تان کمک کنند. می‌توانید از کارگاه‌ها، کتاب‌ها و کمک مشاوران در این خصوص استفاده کنید.

خودتان را با موقعیت‌های چالش برانگیز روبرو کنید. پرهیز از این گونه موقعیت‌ها ممکن است در کوتاه‌مدت حال شما را بهتر کند، اما در نهایت منجر به از دست رفتن فرصت‌های طلایی زندگی‌تان خواهد شد.

شاخص دوم مدیریت استرس: انعطاف‌پذیری



شاخص انعطاف‌پذیری شما پایین است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

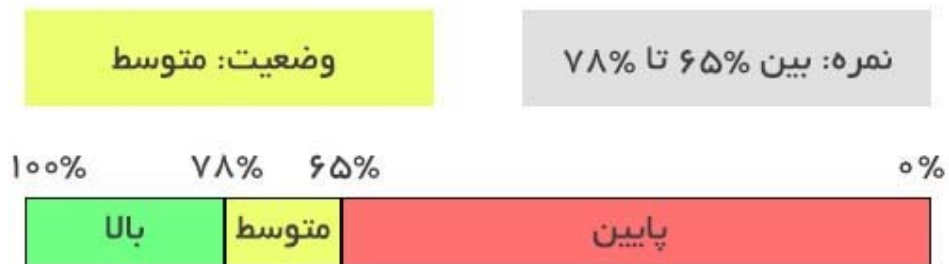
این شاخص به عنوان توانایی ما برای تنظیم احساسات، تفکر و رفتار ما با توجه به شرایط جدید تعریف شده است. این جزء هوش هیجانی به توانایی کلی ما برای سازگاری با شرایط ناآشنا، غیر قابل پیش‌بینی و پویا اشاره دارد. افراد انعطاف‌پذیر، چابک‌اند و قادر به واکنش در برابر تغییرات، بدون سختی هستند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی که تغییرات شروع به ایجاد فشار روانی در شما می‌کند، دست از کار بکشید و فهرستی از مزایا و معایبی که این تغییر می‌تواند برای شما داشته باشد تهیه کنید. در تهیه این فهرست خوش‌بینانه عمل کنید و سعی کنید که توجه‌تان را بیشتر به نقاط مثبت تغییر معطوف کنید.

در زمان‌های تغییر به افراد و اشیائی که به شما حس آرامش و امنیت می‌دهند، نزدیک‌تر شوید. خانواده، دوستان قدیمی و حتی اشیائی که به ما حس ثبات را منتقل می‌کنند، می‌توانند در کم کردن تنش ناشی از تغییر موثر باشند.

شاخص سوم مدیریت استرس: خوش‌بینی



شاخص خوش‌بینی شما متوسط است. با استفاده از توصیه‌ها، آن را ارتقا دهید.

این شاخص به عنوان توانایی ما برای حفظ نگرش مثبت و امیدواری به زندگی حتی در مواجهه با ناسازگاری تعریف شده است. این عامل نشان‌دهنده یک رویکرد مثبت برای زندگی روزمره و یک عامل انگیزشی بسیار مهم در هر کاری است که انجام می‌دهیم.

بین خوش‌بینی و توانایی برای مقابله با مشکلات ارتباطی قوی وجود دارد. خوش‌بینی عامل مهمی در مقابله با استرس و همین‌طور دستیابی به اهداف است. افراد خوش‌بین به طور معمول در بیشتر موقعیت‌ها از خود مطمئن هستند و اعتقاد دارند که می‌توانند در موقعیت‌های سخت قرار گیرند. به

بهترین‌ها امیدوارند و عموماً انگیزه‌ای برای ادامه، حتی زمانی که همه چیز دشوار می‌شود، دارند؛ در حالی که بدبین‌ها راحت‌تر تسلیم می‌شوند. خوش‌بین‌ها معمولاً انتظار دارند که همه چیز در پایان به‌درستی انجام می‌شود. معمولاً وقتی چیز جدیدی را شروع می‌کنند، احساس نمی‌کنند که شکست می‌خورند. خوش‌بینان بسیاری از رویدادهای زندگی را مشابه با بعضی بدبینان تجربه می‌کنند، اما یکی از تفاوت‌های اساسی بین آن‌ها این است که خوش‌بینان این شرایط را بهتر درک می‌کنند و اشتباهات‌شان را سریع‌تر بهبود می‌بخشند.

توصیه‌هایی برای پیشرفت و ارتقا:

زمانی که از پیشرفت کاری ناامید می‌شوید یا احساس می‌کنید که روند آن کند است، کافی است که چشمان خود را ببندید و زمانی که آن کار به نتیجه رسیده است را تصور کنید. اجازه دهید که این رویا برای چند دقیقه در ذهن شما ادامه یابد. این روش بدون شک انگیزه‌تان را برای ادامه کار بالا خواهد برد.

واقع‌گرایی را با بدبینی اشتباه نگیرید. همیشه احتمال موفقیت کار را چند درصدی بیش از تحلیل واقعی ذهن‌تان در نظر داشته باشید. از این طریق، اعتماد به نفس و انگیزه شما برای ادامه کار افزایش می‌یابد. در حالی که تخمین منفی‌گرایانه هیچ دست‌آوردی را در پی ندارد.

نتیجه درصد شاخص‌های ۱۵ گانه شما

در ادامه درصد کلی هوش هیجانی خود و سایر شاخص‌های ۱۵ گانه را به تفکیک مشاهده می‌کنید.

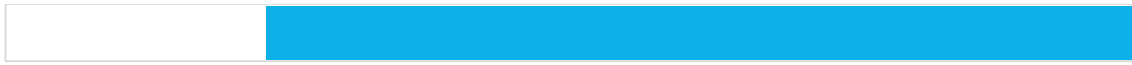
درصد کلی هوش هیجانی شما

درصد کلی هوش هیجانی (EQ)، مطابق جدول زیر طبقه‌بندی می‌شود.

درصد شاخص	نتیجه
۹۵ درصد و بالاتر	به شدت بالا
۸۸ درصد تا ۹۴ درصد	خیلی بالا
۸۰ درصد تا ۸۷ درصد	بالا، هوش هیجانی به خوبی توسعه یافته
۶۶ درصد تا ۷۹ درصد	متوسط، هوش هیجانی قابل قبول
۵۸ درصد تا ۶۵ درصد	پایین، هوش هیجانی خوب توسعه نیافته
۵۱ درصد تا ۵۷ درصد	خیلی پایین
۵۰ درصد و کمتر	به شدت پایین

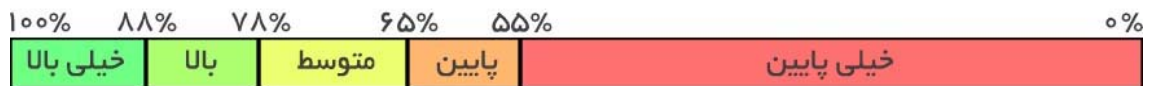
نمودار درصد کلی هوش هیجانی خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

۷۷ درصد



شاخص اول خودادراکی: خودآگاهی هیجانی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

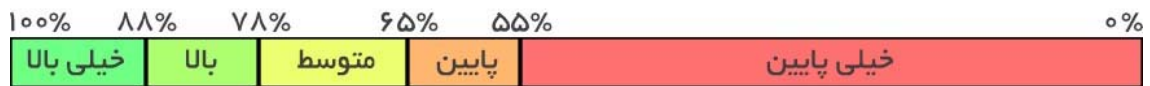


۸۶ درصد



شاخص دوم خودادراکی: احترام به خود (عزت نفس)

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۸۳ درصد



شاخص سوم خودادراکی: خودشکوفایی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۷۶ درصد



شاخص اول خودبیینگری: خودابرازی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۷۰ درصد



شاخص دوم خودبیینگری: استقلال

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۸۰ درصد



شاخص سوم خودبیینگری: شادمانی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

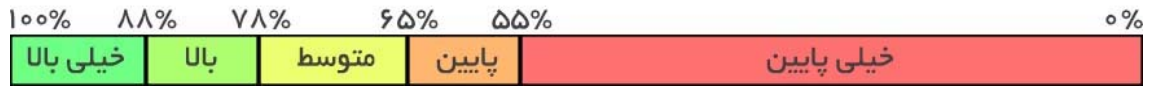


۸۳ درصد



شاخص اول بین فردی: همدلی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

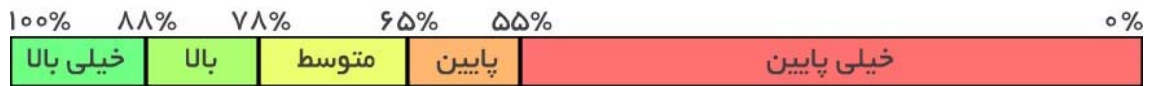


۹۰ درصد



شاخص دوم بین فردی: روابط بین فردی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۹۰ درصد



شاخص سوم بین فردی: مسئولیت‌پذیری اجتماعی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

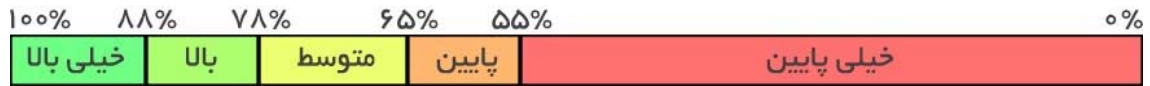


۸۶ درصد



شاخص اول تصمیم‌گیری: حل مساله

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

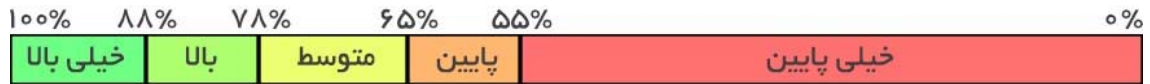


۸۰ درصد



شاخص دوم تصمیم‌گیری: واقع‌گرایی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

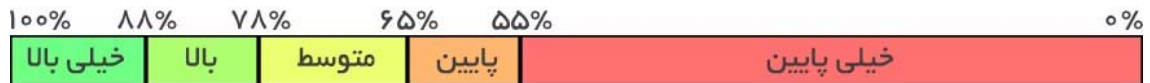


۷۳ درصد



شاخص سوم تصمیم‌گیری: کنترل تکانه

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۵۶ درصد



شاخص اول مدیریت استرس: تحمل فشار روانی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

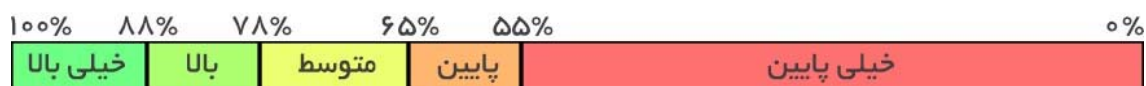


۶۶ درصد



شاخص دوم مدیریت استرس: انعطاف‌پذیری

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.

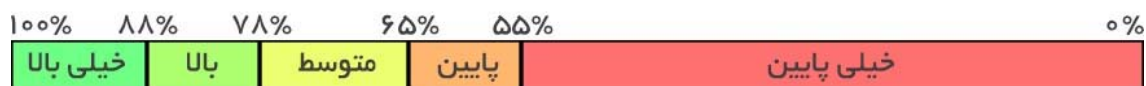


۵۶ درصد



شاخص سوم مدیریت استرس: خوش‌بینی

نمودار این شاخص خود را در زیر مشاهده می‌کنید.



۷۶ درصد

