نتیجه و تفسیر

تست BarOn EQ

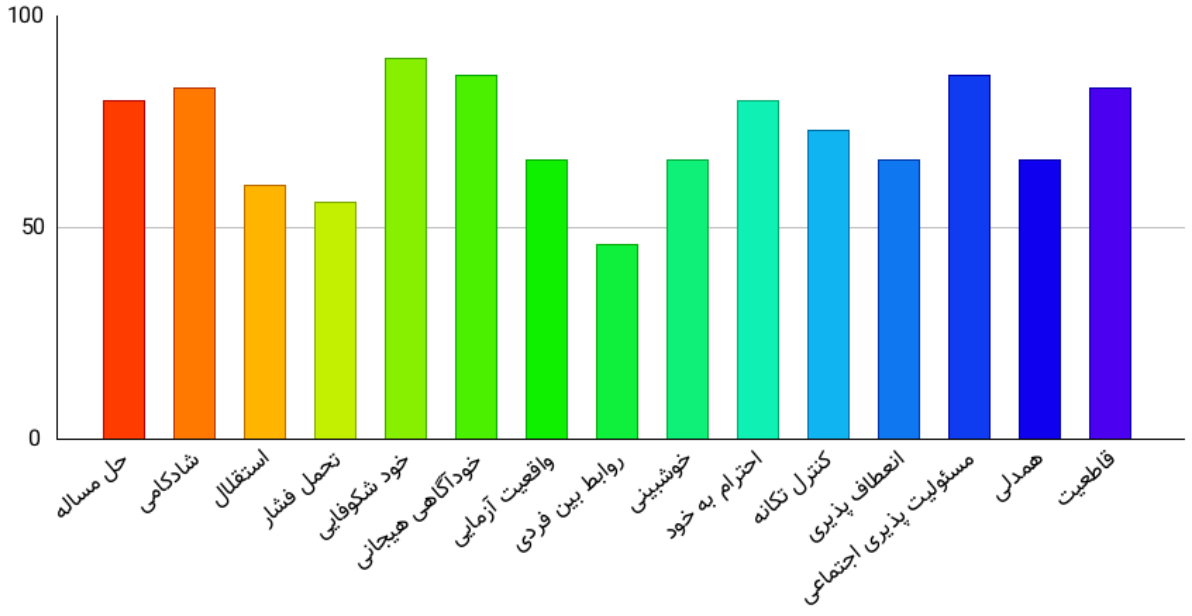
کد آزمون	نام	سن
rvn58b4e9ac	---	39
جنسیت	تحصیلات	شغل
آقا	لیسانس	کارمند
تاهل	تاریخ تست	
متاهل	1404/11/14	

نمره

نمره هوش هیجانی شما: 119

این نمره کسب شده نشان دهنده سطح بالا از هوش هیجانی است.

نمودار



تفسیر

نمره کلی هوش هیجانی: 119

بر اساس نمره کسب شده 119 ناحیه ی کارکردی شما در این حوزه بالاتر از میانگین جامعه است و می توانید روی این توانایی خود حساب کنید. افرادی که در این آزمون در گروه «بالا» جای دارند، دارای

مهارت‌های هیجانی پیشرفته‌تر از میزان معمول جامعه هستند. این افراد معمولاً در شناخت، تنظیم وبهره گیری از هیجان‌ها عملکرد مؤثر و پایدار دارند و در روابط اجتماعی و تصمیم‌گیری ها موفق‌تر عمل می‌کنند. خودآگاهی هیجانی قوی، توانایی دقیق در تشخیص و نام‌گذاری احساسات، دارند. آنها هیجان‌های خود را حتی در شرایط دشوار، به خوبی کنترل می کنند. توانایی بیان احساسات به شکل سالم و سازنده، در آنان دیده می شود. از این رو واکنش‌های هیجانی آن‌ها معمولاً منطقی، متناسب و هدفمند است. می توانند همدلی بالا با دیگران داشته باشند. مهارت ارتباطی مؤثر، توانایی ایجاد روابط عمیق و پایدار، مهارت در مدیریت کشمکش ها دارند. دارای نفوذ اجتماعی مثبت و عادی هستند. این افراد معمولاً دوست داشتنی، قابل اعتماد و اثرگذار هستند. می توانند در برابر فشارهای روانی بردباری نشان دهند، در شرایط بحرانی آرامش خود را حفظ کنند. توان بهره گیری از شیوه های مسئله گشایی به روش منطقی را دارند. می توانند نگرانی و خشم خود را کنترل کنند. از تجارب گذشته نکاتی را فرا می گیرند. با تغییرات پیش آمده کنار می آیند و آنها را می پذیرند. خوش بینی واقع گرایانه و اعتماد به نفس دارند. زندگی را سرشار از خوبی ها می دانند. از نظر بردباری و تاب آوری شرایط خوبی دارند. در زمینه مدیریت و کار تیمی موفق‌ترند. عملکرد تحصیلی و شغلی بهتری دارند. روابط عاطفی سالم‌تری ایجاد می‌کنند و در برابر مشکلات تاب‌آوری بیشتری دارند. این افراد به طور کلی مهارت های هیجانی توسعه یافته تری دارند.

مقیاس حل مساله

نمره مقیاس حل مساله 80 می باشد که در سطح بالا است. توانایی مشکل گشایی و حل مسئله در بر گیرندهء توانمندی هایی همچون شناسایی و تعریف مشکل، ارائه و انجام راه حل های بالقوه و تأثیر گذار است. افرادی که در این مقیاس نمره بالایی می گیرند،این توانمندی را دارند که: 1- بتوانند به وجود مشکلی پی ببرند، انگیزه ی کافی برای رویارویی با آن را داشته باشند، 2- بتوانند تا آنجا که ممکن است مشکل را تعریف کنند و 3- یک راه حل مناسب را از میان چند راه حل پیش رو برگزینند.

مقیاس شادکامی

نمره مقیاس شادکامی 83 می باشد که در سطح بالا است. شادکامی به معنی خشنودی از زندگی و توانایی لذت بردن از خود و از بودن در کنار دیگران است. به بیان دیگر این مقیاس در بردارنده ی لذت بردن از جنبه های گوناگون زندگی از جمله محیط خانه، کار، اجتماع و مانند آن است. شادکامی شاخص مهم میزان هوش هیجانی و کار کرد هیجانی فرد است. افرادی که نمره های پایینی در این مقیاس به دست می آورند، توانمندی های کمتری در زمینه توانایی خشنودی و شادمان بودن در کنار دیگران را دارند. ممکن است نشانه هایی از افسردگی، نگرانی، نداشتن اطمینان به آینده، گوشه گیری و نداشتن انگیزه در آنها دیده شود.

مقیاس استقلال

نمره مقیاس استقلال 60 می باشد که در سطح متوسط است. این مقیاس نمایانگر توانایی های مربوط

به هدایت خود، کنترل خود در زمینه ی اندیشه و رفتار و وابستگی نداشتن هیجانی- عاطفی به سایرین است. متکی بودن به خود در برنامه ریزی و تصمیم گیری های مهم از ویژگی های دارندگان این ویژگی یا کسانی است که در این مقیاس نمره بالایی می گیرند. آنها افرادی مستقلی هستند که پیش از تصمیم گیری می کوشند تا اطلاعات کافی در زمینه ی کاری که می خواهند انجام دهند، گردآوری کنند و دیدگاه های سایرین را بدانند. آنها نمی خواهند برای برآوردن نیاز های هیجانی - عاطفی خود به دیگران وابسته باشند.

مقیاس تحمل فشار

نمره مقیاس تحمل فشار 56 می باشد که در سطح متوسط است. داشتن توانایی ایستادگی خستگی ناپذیر در برابر رویدادها و موقعیت های فشار زا، از راه سازگاری پویا و کارآمد در برابر فشار های روانی و بیرونی. دارندگان این ویژگی ها یا افرادی که در این مقیاس نمره های بالابی به دست می آورند، بی آنکه از پا درآیند، توانایی گذار از موقعیت های دشوار را دارند. آنها می توانند روشهایی را پیدا کنند تا با فشار های بیرونی و درونی سازگار شوند. آنها نسبت به تجربه تغییر ها خوشبین هستند و خود را دارای توانمندی های چیره شدن بر دشواری ها می دانند. از این رو در شرایط استرس زا می توانند آن را مهار کنند و بر آن تاثیر بگذارند. تحمل فشار با آرامش، بردباری، پیشگیری از گرفتار شدن در هیجان های شدید و تاثیر نپذیرفتن از هیجان ها، ارتباط دارد. این افراد کمتر دچار ناامیدی و احساس درماندگی می شوند.

مقیاس خود شکوفایی

نمره مقیاس خود شکوفایی 90 می باشد که در سطح بالا است. این بعد از هوش هیجانی، توانایی شناخت توانمندی های بالقوه خود و نشان دهنده ی جستجو و کوشش برای معنا بخشیدن به زندگی است. افرادی که در این مقیاس نمره الایی می گیرند، پیوسته برای تحقق بخشیدن توانایی های بالقوه و درونی خویش و انجام فعالیت های شادی آفرین و معنی دار تلاش می کنند؛ ایشان در راستای دست یافتن به هدف های دراز مدت می کوشند. آنان خود شکوفایی را فرایندی پیوسته و پویا می دانند که برای دستیابی به بالاترین سطح توانمندی ها و استعداد ها وجود آن ضروری است. آنها برای انجام چیزی که می توانند انجام دهند، تلاش بسیاری می کنند و از آن لذت می برند.

مقیاس خودآگاهی هیجانی

نمره مقیاس خودآگاهی هیجانی 86 می باشد که در سطح بالا است. خود آگاهی هیجانی توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود می باشد. خود آگاهی هیجانی به معنی آگاهی فرد از احساس های گوناگون خویش و توانایی درک وی از این احساس هاست. فردی که در این مقیاس نمره بالا به دست می آورد، می تواند میان احساس های مختلف فرق بگذارد و آنها را از هم تشخیص دهد. او می داند که چه احساسی دارد و اینکه چرا این یا آن احساس در وی پدید آمده است.

مقیاس واقعیت آزمایی

نمره مقیاس واقعیت آزمایی 66 می باشد که در سطح متوسط است. این مقیاس عبارت از توان ارزیابی و هماهنگی میان آنچه تجربه می شود و آنچه که در واقعیت وجود دارد است. واقعیت آزمایی در بر گیرنده ی درک موقعیت کنونی، تلاش برای فهم امور به طور درست و تجربه ی رویدادها، آن گونه که هستند می باشد. در اینجا تاکید بر عینیت، اثبات ایده ها و اندیشه های شخصی است. دارندگان نمرات بالا در این مقیاس، توان سازگاری با موقعیت های پیش آمده را دارند. به بیان دیگر، می توانند درک درستی از شرایط تازه به دست آورند.

مقیاس روابط بین فردی

نمره مقیاس روابط بین فردی 46 می باشد که در سطح پایین است. مفهوم این مقیاس توانایی برقراری و حفظ ارتباط متقابل و موثر با دیگران است. ابراز صمیمیت و مهربانی از ویژگی های مهم آنان است. یکی از جنبه های ارتباط مثبت میان فردی، توانایی انتقال حس نوع دوستی به فرد دیگر است و با احساس آرامش ارتباط دارد. افرادی که در این مقیاس نمره ی بالایی می گیرند، با داشتن این مهارت رویکردی مثبت نسبت به سایرین دارند و گرایش به داشتن ارتباط با دیگران و احساس خشنودی از این ارتباط در آنها دیده می شود.

مقیاس خوشبینی

نمره مقیاس خوشبینی 66 می باشد که در سطح متوسط است. خوشبینی به معنی نگاه کردن به بخش روشن زندگی و داشتن نگرش مثبت به آن است.؛ دارندگان نمره های بالا در این مقیاس حتی هنگامی که با بدبیاری ها روبرو می شوند، این امیدواری را از دست نمی دهند. از سوی دیگر کسانی که نمره های پایینی در این مقیاس دارند، خوشبین نیستند، ممکن است درجاتی از بدبینی را که یکی از نشانه های افسردگی است نشان دهند.

مقیاس احترام به خود

نمره مقیاس احترام به خود 80 می باشد که در سطح بالا است. احترام به خود یا حرمت نفس به معنی آگاه بودن از خویشتن و پذیرش خود است. دوست داشتن خود به معنی آن است که فرد، اساساً شخصی خوب است. این باور با احساس امنیت، نیروی درونی، خودباوری و حس کفایت همراه است. فردی که در این مقیاس نمره بالا می گیرد، به آن معناست که حرمت نفس دارد، توانایی پذیرش ابعاد مثبت و منفی توانمندی های خود را دارد و آنها را همان گونه که هستند می پذیرد.

مقیاس کنترل تکانه

نمره مقیاس کنترل تکانه 73 می باشد که در سطح متوسط است. کنترل تکانش به معنی توانایی

مقاومت در برابر یک تکانش، سایق یا پرداختن به فعالیت هایی برای کاهش آنها، بدون درجا زدن و یا رویاروی فعال است. این مقیاس توانایی ایستادگی در برابر تکانه ها و مدارا کردن در برابر وسوسه ها برای انجام کار یا رفتاری معین را می سنجد. دارندگان نمره های بالا در این مقیاس، این توانایی را دارند که تکانه های پرخاشگرانه را بپذیرند، اما خوددارند و خشم خود را کنترل می کنند. از سوی دیگر، کسانی که نمره های پایینی در این مقیاس می گیرند، کمتر توان کنترل خود را دارند، آستانه بردباری آنها در برابر ناکامی ها، پایین است؛ رفتار های تند و آزار دهنده آنان، می تواند گویای پایین بودن توانایی مهار تکانه ها به شمار رود.

مقیاس انعطاف پذیری

نمره مقیاس انعطاف پذیری 66 می باشد که در سطح متوسط است. توانایی هماهنگ کردن هیجانها، اندیشه و رفتار با شرایط در حال تغییر است. این مقیاس از هوش هیجانی، به توانایی فرد در سازگاری با شرایط ناآشنا، پیش بینی ناپذیر و پویا ارتباط دارد. دارندگان این ویژگی ها که غالباً نمرات بالایی در این مقیاس به دست می آورند، افرادی انعطاف پذیر، هوشیار و بدون پیش داوری هستند. هنگامی که در می یابند دچار خطا شده اند، توانایی تغییر فضای ذهنی خود را در راستای بهره گیری بهینه از امکانات موجود دارند.

مقیاس مسئولیت پذیری اجتماعی

نمره مقیاس مسئولیت پذیری اجتماعی 86 می باشد که در سطح بالا است. دارندگان نمره بالا در این مقیاس خود را یک عضو سازنده و همکار می دانند، می کوشند در گروه خود را موثر و سازنده نشان دهند و واقعاً این چنین هستند؛ دارای وجدان اجتماعی اند. این مقیاس با توانایی انجام کاری برای دیگران، پذیرش آنان و رفتار کردن بر پایه ی وجدان، ارتباط دارد. دارای مسئولیت پذیری اجتماعی هستند، آنان می توانند از توانمندی های خود به سود گروه و جامعه خود بهره گیرند. کسانی که این توانمندی ها را ندارند، یا نمره پایینی در این مقیاس دارند، ممکن است گرایش به رویکرد های ضد اجتماعی و بهره گیری ناروا از دیگران داشته باشند.

مقیاس همدلی

نمره مقیاس همدلی 66 می باشد که در سطح متوسط است. همدلی ، آگاهی، درک و قدردانی از احساسات دیگران است. همدل شدن ، به دست آوردن توانایی شناخت هیجان های دیگران است. افراد همدل نسبت به نگرانی ها و باورهای دیگران حساسند، به آنها توجه می کنند و اهمیت می دهند. فردی که در این مقیاس نمره بالایی می گیرد، به آسانی می تواند خود را به جای دیگران بگذارد، و همان حس و حالی را داشته باشد که دیگران در شرایط گوناگون دارند. از این رو احساس خوبی در مخاطبان خود پدید می آورد، که خود سبب تعامل بیشتر و موفقیت بیشتر در زمینه فعالیت های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با سایرین می شود.

مقیاس قاطعیت

نمره مقیاس قاطعیت 83 می باشد که در سطح بالا است. قاطعیت یا ابراز وجود ، توانایی بیان باورها، اندیشه و احساسات خود، دفاع از حقوق خویش به روشی غیر ویران گر و پذیرفته شده در عرف جامعه است. کسانی که در این مقیاس نمره بالا می گیرند،توانایی بیان باورهای مخالف و داشتن موضع مشخص را دارند، همچنین می توانند برای به دست آوردن حقوق خود ایستادگی کنند وبه سایرین اجازه نمی دهندکه از آنان باج خواهی کنند یا به ایشان آزار برسانند.

پاسخ ها

1	به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت	کاملاً موافقم
2	لذت بردن از زندگی برایم مشکل است	مخالفم
3	شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم	نظری ندارم
4	من می توانم بدون تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم	نظری ندارم
5	می توانم برای معنی دادن به زندگی، تا حد امکان تلاش کنم	موافقم
6	نسبت به هیجاناتم آگاهم	کاملاً موافقم
7	سعی می کنم بدون خیال پردازی، واقعیت امور را در نظر بگیرم	موافقم
8	به راحتی با دیگران دوست می شوم	مخالفم
9	معتقدم توانایی تسلط بر شرایط را دارم	موافقم
10	بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم	موافقم
11	کنترل خشم برایم مشکل است	نظری ندارم
12	شروع دوباره، برایم سخت است	مخالفم
13	کمک به دیگران را دوست دارم	موافقم
14	به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم	کاملاً موافقم
15	هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم	مخالفم
16	هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم	کاملاً موافقم
17	خندیدن برایم سخت است	مخالفم
18	هنگام کار کردن با دیگران، بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم	نظری ندارم
19	نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم	موافقم
20	درچند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام	مخالفم
21	به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم	موافقم
22	دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم	مخالفم
23	به خوبی با دیگران همراهی می کنم	موافقم
24	به اغلب کارهایی که انجام می دهم خوش بین هستم	مخالفم
25	برای خودم احترام قائل هستم	موافقم
26	عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند	مخالفم
27	به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم	مخالفم
28	کمک به دیگران مرا کسل نمی کند، به خصوص اگر شایستگی آنرا داشته باشند	کاملاً موافقم
29	دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند	موافقم
30	می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم	موافقم

31	هنگام مواجه با یک مشکل، اولین کاری که انجام می دهم دست نگهداشتن و فکر کردن است	کاملاً موافقم
32	فرد با نشاطی هستم	موافقم
33	ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند	مخالفم
34	احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است	نظری ندارم
35	از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم	کاملاً مخالفم
36	به سختی می فهمم چه احساسی دارم	کاملاً مخالفم
37	تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبرو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم	مخالفم
38	روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد	کاملاً مخالفم
39	حتی در موقعیت های دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم	موافقم
40	نمی توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم	کاملاً مخالفم
41	دیگران به من می گویند هنگام بحث، آرام تر صحبت کنم	نظری ندارم
42	به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم	موافقم
43	به کودک گمشده کمک می کنم، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم	موافقم
44	به اتفاقی که برای دیگران می افتد توجه دارم	نظری ندارم
45	نه گفتن برایم مشکل است	کاملاً مخالفم
46	هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه حل های ممکن را در نظر می آورم، سپس بهترین را انتخاب می کنم	موافقم
47	از زندگی ام راضی ام	موافقم
48	تصمیم گیری برایم مشکل است	مخالفم
49	می دانم در شرایط دشوار، چگونه احساس آرامش ام را حفظ کنم	موافقم
50	هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند	کاملاً مخالفم
51	از احساسی که دارم آگاهم	کاملاً موافقم
52	در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم	موافقم
53	با دیگران رابطه خوبی دارم	موافقم
54	معمولاً انتظار دارم مشکلات به خوبی تمام شوند، هرچند گاهی چنین نمی شود	موافقم
55	از اندام و ظاهر خود راضی هستم	موافقم
56	کم صبر هستم	کاملاً مخالفم
57	می توانم عادات قبلی ام را تغییر دهم	موافقم
58	اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، این کار را انجام می دهم	مخالفم
59	نسبت به احساسات دیگران حساس هستم	مخالفم
60	می توانم به راحتی افکارم را به دیگران بگویم	موافقم
61	هنگام حل مشکلات، می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیری کنم	کاملاً موافقم
62	اهل شوخی هستم	موافقم
63	در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته ام	مخالفم
64	رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است	موافقم
65	حتی الامکان کارهایی را به عهده می گیرم که برایم لذت بخش اند	کاملاً موافقم
66	حتی هنگام آشفتگی، از آنچه در من اتفاق می افتد آگاهم	موافقم
67	تمایل به مبالغه گویی دارم	موافقم
68	به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم	کاملاً مخالفم
69	به توانایی ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم	مخالفم
70	از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم	موافقم
71	بد جوری خشمگین می شوم	نظری ندارم

72	معمولاً تغییر کردن در زندگی روزانه برایم سخت است	موافقم
73	قادر هستم احترام دیگران را حفظ کنم	موافقم
74	دیدن رنج دیگران برایم سخت است	نظری ندارم
75	به نظر دیگران من نمی توانم احساسات و افکارم را بروز دهم	مخالفم
76	هنگام روبرو شدن با شرایط دشوار، سعی می کنم در مورد راه حل های ممکن فکر کنم	موافقم
77	افسرده هستم	کاملاً مخالفم
78	فکر می کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم، تا دیگران به من	نظری ندارم
79	مضطرب هستم	موافقم
80	در مورد آنچه می خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم	مخالفم
81	به سختی می توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم	کاملاً مخالفم
82	به سختی می توانم احساساتم را بیان کنم	مخالفم
83	با دوستانم رابطه صمیمی بر قرار می کنم	مخالفم
84	قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می کنم شکست خواهم خورد	مخالفم
85	هنگام بررسی نقاط ضعف و قوتم، باز هم احساس خوبی در مورد خودم دارم	نظری ندارم
86	هنگام عصبانیت زود از کوره در می روم	مخالفم
87	اگر مجبور به ترک وطنم باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود	موافقم
88	به نظر من پایبندی یک شهروند به قانون مهم است	کاملاً موافقم
89	از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می کنم	نظری ندارم
90	مشکل می توانم از حق خودم دفاع کنم	مخالفم