



کارنامه تست خرد هیجانی

سپهر بلندقامت

۱۴۰۰/۰۸/۱۰

۱ راهنمای استفاده از گزارش

۲ خلاصه نتایج در یک نگاه

۳ کارنامه و نتایج تفصیلی تست

راهنمای استفاده از گزارش:

آنچه در ادامه می آید گزارش ارزیابی و کارنامه آزمون خرد هیجانی است که بر اساس پاسخ شما به سوالات آزمون تنظیم شده است. منظور از خرد هیجانی توانایی تنظیم هیجان برای دستیابی هم به منافع خود و هم دیگران (همکاران، مشتریان و ...) اشاره دارد. نتایج آزمون در دو بخش به شرح ذیل ارائه شده:

بخش اول: نمره کل خرد هیجانی و خلاصه نتایج در یک نگاه

در این قسمت، نمره کلی خرد هیجانی و هر یک از ۷ زیر بعد تشکیل دهنده آن مشخص شده است.

بخش دوم: نتایج ارزیابی هر یک از ابعاد خرد هیجانی

در بخش دوم به شرح تفصیلی نمره هر یک از ۷ بعد خرد هیجانی به ترتیب و مقایسه آن ها با میانگین نمره سایرین به انضمام توضیح هر یک پرداخته شده است.

نمره کل خرد هیجانی	۳۴
وضعیت	فاقد خرد هیجانی

تفسیر نمرات آزمون که به صورت نمره T گزارش میشوند، بدین شکل میباشد:

طیف نمرات	$T < 35$	$T < 45 > 35$	$T < 55 > 45$	$T < 65 > 55$	$T > 65$
وضعیت	فاقد خرد هیجانی	ضعیف	قابل قبول	خوب	عالی

تعریف خرد هیجانی:

خرد هیجانی به تنظیم هیجان « شامل هر نوع هیجانی مانند شادی، عصبانیت، حسادت، غرور و ... » برای دست یابی به هم منافع خود و هم دیگران (مشتری، همکار و ...) اشاره دارد. افراد با خرد هیجانی می دانند که تناقض هایی در درون موقعیت های اجتماعی وجود دارند که باید به آن ها توجه شود، نه اینکه از آن جلوگیری کنند و نه اینکه بیش از اندازه به آن فکر کنند. افراد خردمند می توانند تجارب و ابزار احساسات خود را بهتر تنظیم کنند و به روابط با کیفیت بالاتری دست می یابند این افراد در روابط با مشتری ها و همکاران به صورت اثربخش تر عمل می کنند. خرد باعث ایجاد سطوح بالای اعتماد و تسهیل تسهیم اطلاعات و به عبارتی بی پرده گویی فرد مقابل می شود. بنابراین می توان دید که خرد هیجانی متفاوت از هوش هیجانی است، چراکه افراد با هوش هیجانی، هیجانان خود را به نفع خود تنظیم می کنند و الزامات هنجارهای اخلاقی محکمی و در نظر گرفتن منافع دیگران را ندارند.

خرد هیجانی از ۷ زیر بعد ساخته شده است که افراد در این ابعاد عملکرد متفاوتی دارند. ابتدا نمره شما در هر یک از این ابعاد در نمودار زیر مشخص شده و در ادامه به تعریف هر بعد و توضیح مختصری از وضعیت و نمره شما در هر یک ارائه می گردد.

ابعاد خرد هیجانی	همدلی	تمتایز سازی احساسات منفی از افکار و قسدهای اصلی	ابراز هیجانان	کمک به دیگران برای پذیرش احساسات	احساس واقعی بودن هیجانان	شوخ طبعی	کاربرد اصول اخلاقی فردی
نمره	۵۶	۱	۳۳	۴۹	۳۶	۳۱	۴۴
وضعیت	خوب	فاقد خرد هیجانی	فاقد خرد هیجانی	قابل قبول	ضعیف	فاقد خرد هیجانی	ضعیف

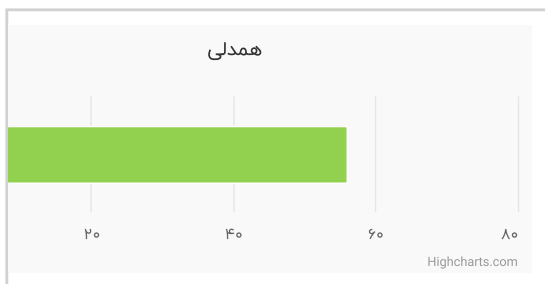


« توجه داشته باشید که این ویژگی ها ذاتی نیستند و افراد می توانند آنها را فرا بگیرند. بنابراین سعی کنید در مواردی که نقطه قابل بهبود محسوب می شود، به یادگیری و توسعه بپردازید. همچنین از نقاط قوت خود برای بهبود روابط تان استفاده کنید.»

گزارش تفصیلی نتایج آزمون

۱. تعریف شاخص همدلی:

همدلی به معنای توانایی درک و فهم حالات هیجانی فرد دیگر و تجربه حالت عاطفی مشابه با فرد مقابل است. همدلی یاد گرفته می شود. افراد با همدلی بیشتر، شنونده های بهتری هستند، همچنین احساسات دیگران را بهتر حس می کنند، می توانند بر دیگران تأثیرات اجتماعی بیشتری داشته باشند و تشخیص دهند چه زمانی استفاده از هیجانات به عنوان ابزاری برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران مناسب است.



نمره شاخص نمره شاخص همدلی	۵۲
وضعیت	خوب

تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

در حین تعامل هیجانات خود و همچنین هیجانات طرف مقابل را به خوبی درک می کنید. توانایی گوش کردن خوبی دارید، دیگران به شما اعتماد دارند و می توانند بر فکر و عمل دیگران تأثیر بگذارند.

۲. تعریف شاخص جداکردن احساسات منفی از نیت استراتژیک:

هنگامیکه فرد به طور غیر واقعی احساس کند اگر هیجاناتش را ابراز کند احساس بدی به او دست میدهد، ممکن است نتوانند مهارت خود در تنظیم استراتژیک هیجانها را به کار گیرند. در این موقعیت تعارض و تناقضی بین ارزش های شخصی و تقاضاهای نقش به وجود می آید.



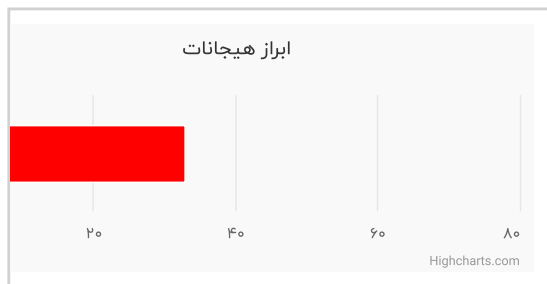
نمره شاخص متمایز سازی احساسات منفی از افکار و قصدهای اصلی	۱
وضعیت	فاقد خرد هیجانی

تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

حین تعامل درباره نحوه ی برقراری رابطه و هیجاناتی که در روابطتان ابراز می کنید گاهی اوقات احساسات بدی به شما دست می دهد که باعث می شود عملکردتان مختل شود. از نحوه های که هیجانات خود را مدیریت میکنید نسبتاً ناراضی هستید. درباره توانایی خود در ترغیب دیگران به صحبت کردن احساس بدی دارید بنابراین از تعاملاتتان نسبتاً ناراضی هستید.

۳. تعریف شاخص استفاده ابزاری از هیجانات (ابراز خود):

تعاملات روزانه در سازمان ها فرصت های گسترده ای برای بروز انواع هیجانات ایجاد می کند. اگر افراد هیجانات مناسبی در تعاملات نقش خود نشان دهند، شانس رخ دادن سرایت هیجانی (انتقال هیجان به افراد دیگر) را افزایش می دهد. بدین منظور افراد باید به طور استراتژیک ابراز هیجانات مناسب را بازدارند، ضعیف یا شدت دهند، که به نظر خودکار می رسد (فرایندی که به آن وانمود کردن می گویند). استفاده ابزاری از هیجانات میتواند وابسته به موقعیت ها و مشاغل مختلف باشد، و شرکتها با آموزش کارکنان درباره اینکه چگونه از قوانین احساسات استفاده کنند، مزایایی از این ویژگی ارائه میدهند.



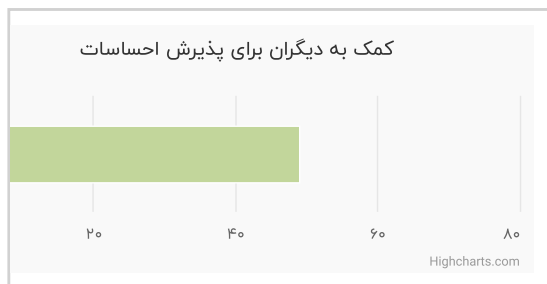
نمره شاخص ابراز هیجانات	۳۳
وضعیت	فاقد کرد هیجانی

تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

نمی توانید به خوبی از هیجانات مختلف برای پیشبرد اهدافتان در تعاملات استفاده کنید. توانایی نسبتا کمی در برقراری رابطه با افراد مختلف دارید. به خوبی نمیدانید چگونه با افراد مختلف به صورت متفاوت ارتباط برقرار کنید.

۴. تعریف شاخص کمک به دیگران برای پذیرش احساسات:

ابراز هیجانات واقعی فرد نسبت به کنترل آنها برای خلق یا نمایش هیجاناتی که با هیجانات واقعی متفاوت است، نیاز به تلاش نسبتا کمی دارد. بنابراین گاهی اوقات بجای اینکه سعی کنیم هیجانات واقعی خود را تغییر یا پنهان کنیم، راهکار بهتر این است که تلاش کنیم تا به دیگران کمک کنیم هیجانات ما را آنگونه که واقعا هستند، بپذیرند. بنابراین افراد با خرد هیجانی نه تنها نیاز به توانایی پنهان کردن هیجاناتشان یا استفاده از آن ها به صورت اصولی دارند، بلکه باید بتوانند هیجانات واقعی خود را در روابط با دیگران آشکار کنند و کاری کنند مخاطبانشان در این فرایند احساس بدی نداشته باشند.



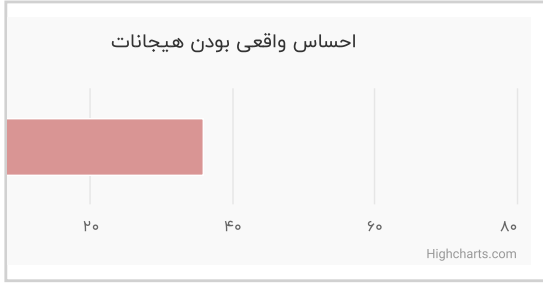
نمره شاخص کمک به دیگران برای پذیرش احساسات	۴۹
وضعیت	قابل قبول

تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

افراد شیوه مدیریت شما را در تنظیم هیجانات به اندازه قابل قبولی پذیرفته اند و با آن مشکلی ندارند. افراد جدید به اندازه قابل قبولی شیوه ابراز هیجانات شما را درک می کنند و با آن کنار می آیند. نسبتا می توانید کاری کنید که دیگران احساساتتان را بپذیرند.

۵. تعریف شاخص احساس واقعی بودن هیجانات:

ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که ابراز هیجانات واقعی، طبیعی در نظر گرفته نمی‌شود. در دیدگاه خرد هیجانی، احساس واقعی مخالف با احساس ناهماهنگی هیجانی (ناهماهنگ بودن هیجان ابراز شده با هیجان واقعی فرد) است: فرد زمانی احساس واقعی بودن هیجانات را دارد که نسبت به طریقی که هیجانات خود را ابراز می‌کند، احساس راحتی کند.



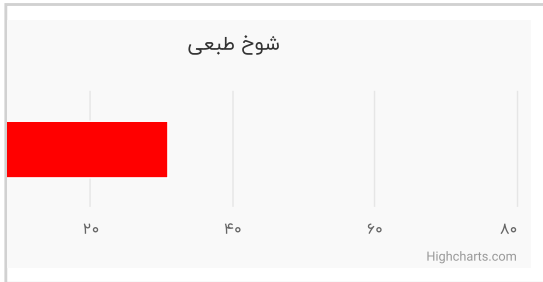
۳۶	نمره شاخص احساس واقعی بودن هیجانات
ضعیف	وضعیت

تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

احساس می‌کنید اکثر اوقات هیجاناتی که ابراز می‌کنید واقعی و از صمیم قلبتان نیست و اغلب اوقات نحوه تنظیم و استفاده از هیجانات خود، چیزی نیست که واقعا آن را بخواهید و قبول داشته باشید.

۶. تعریف شاخص شوخ طبعی:

شوخ طبعی یعنی تجارب را از حالت معمول آن متفاوت ببینید و تلاش کنید برای آن از واژگان جدید و تفسیرهای متفاوت با واقعیت استفاده کنید. شوخ طبعی مکانیسمی است برای تحمل موقعیت‌هایی که از نظر هیجانی مبهم هستند و نوعی استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای متناقض است. مشابه حس طنز، شوخ طبعی باعث می‌شود از احساسات منفی جدا شوید. شوخ طبعی باعث ایجاد سازگاری بین حالات ذهنی و هیجانی متناقض می‌شود. بنابراین باعث می‌شود بتوانید حقایق متناقض را همزمان درک کنید.



۳۱	نمره شاخص شوخ طبعی
فاقد خرد هیجانی	وضعیت

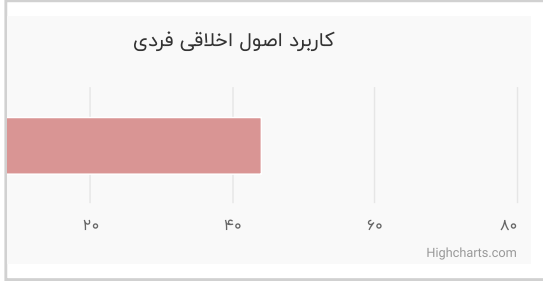
تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

توانایی کمی در استفاده از شوخ طبعی برای فاصله گرفتن از احساسات بد دارید. وقتی اتفاق بدی می‌افتد، نمی‌توانید به خوبی به آن با کمی شوخ طبعی نگاه کنید تا از احساسات بد دور شوید و هیجانات خود را تنظیم کنید.

۷. تعریف شاخص شخصیت « کاربرد هنجارهای اخلاقی شخصی »:

هنگام روبرویی با هیجانات خود در تعامل با همکاران و مشتریان، افراد با خرد هیجانی مجبورند مطابق با هنجارهای شرکت و هم هنجارهای اخلاقی خود عمل کنند. بنابراین تنظیم هیجان می تواند عمیقا تحت تاثیر هنجارهای اخلاقی و ارزشهای اخلاقی فرد باشد به طریقی که یکپارچگی فردی را افزایش دهد. این قبیل هنجارهای اخلاقی ممکن است در نوشته های ارسطو دیده شود: اکتساب و کاربرد هنجارهای اخلاقی فردی:

- ۱) به فرد کمک می کند تا هیجانات خود را در محدودیت هایی که با آنها احساس راحتی می کنند تنظیم کنند،
- ۲) از خود خواهی بیش از حد و رفتارهای خودخواهانه جلوگیری میکند،
- ۳) رفتارهای آینده آنها را قابل پیش بینی تر برای دیگران می کند. همچنین اکتساب استاندارد های صداقت و یکپارچگی، قابل اعتماد بودن را افزایش می دهد، و اهمیت حس صداقت، عدالت، انصاف و احترام در فرایند های سازمان را تصدیق میکند. از طرفی اکتساب استانداردهای صداقت و یکپارچگی، اعتماد در روابطت جاری را افزایش میدهد



نمره شاخص کاربرد اصول اخلاقی فردی	۴۴
وضعیت	ضعیف

تفسیر نمره و وضعیت شما در این شاخص:

فاقد اصول اخلاقی یا حد و حدود درباره تنظیم هیجانات خود هستید. ممکن است به صورت افرادی باشید که همواره طبق هنجارهای دیگران عمل می کنند. بنابراین اصول اخلاقی خود را در کار هیجانی خود به کار نمی برید.