

مقياس الذكاء الانفعالي

أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة . وببساطة .. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة .. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا . كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة ، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولاً إلى ارتياحنا الداخلي.

وبعد كل ذلك .. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلي مثل الطاقة الداخلية ، الجهد ، الانضباط ، المثابرة ، المرونة .. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها .. بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التقاهم والحوار الناجح مع الآخر ، وتفهم حاجاته ، والقدرة على التعاطف معه ، وقراءة انفعالاته ، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر.

اختبار الذكاء الانفعالي:

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية .. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال ، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة .. وبعد الانتهاء اضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكاءك الانفعالي.

1- عندما أشعر بالانزعاج ، لأعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني.

- أ- معظم الوقت
- ب- غالب الأوقات
- ج- أحياناً
- د -نادراً
- هـ - أبداً تقريباً

2- كل شخص لديه مشكلات .. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي ..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي.

- أ -معظم الوقت
- ب- غالب الأوقات
- ج- أحياناً
- د - نادراً
- هـ- أبداً تقريباً

3- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ ، مهما فعلت.

- أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د -نادراً

هـ- أبداً تقريباً

4-عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل : إنني
شخص فاشل ، غبي ، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د -نادراً

هـ- أبداً تقريباً

5-أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفني.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

6-تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفاء.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د -نادراً

هـ- أبداً تقريباً

7-عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين ، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلى أهدافي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د -نادراً

هـ- أبداً تقريباً

8-لاأستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

9- من الأفضل أن أبقى بارداً وحيادياً إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

10- لدي صعوبة في قول أشياء مثل " أنا أحبك " حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي.

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

11-إنني أشعر بالضجر (الملل ، السأم)

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د -نادراً

هـ- أبداً تقريباً

12-إنني أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

أ- معظم الوقت

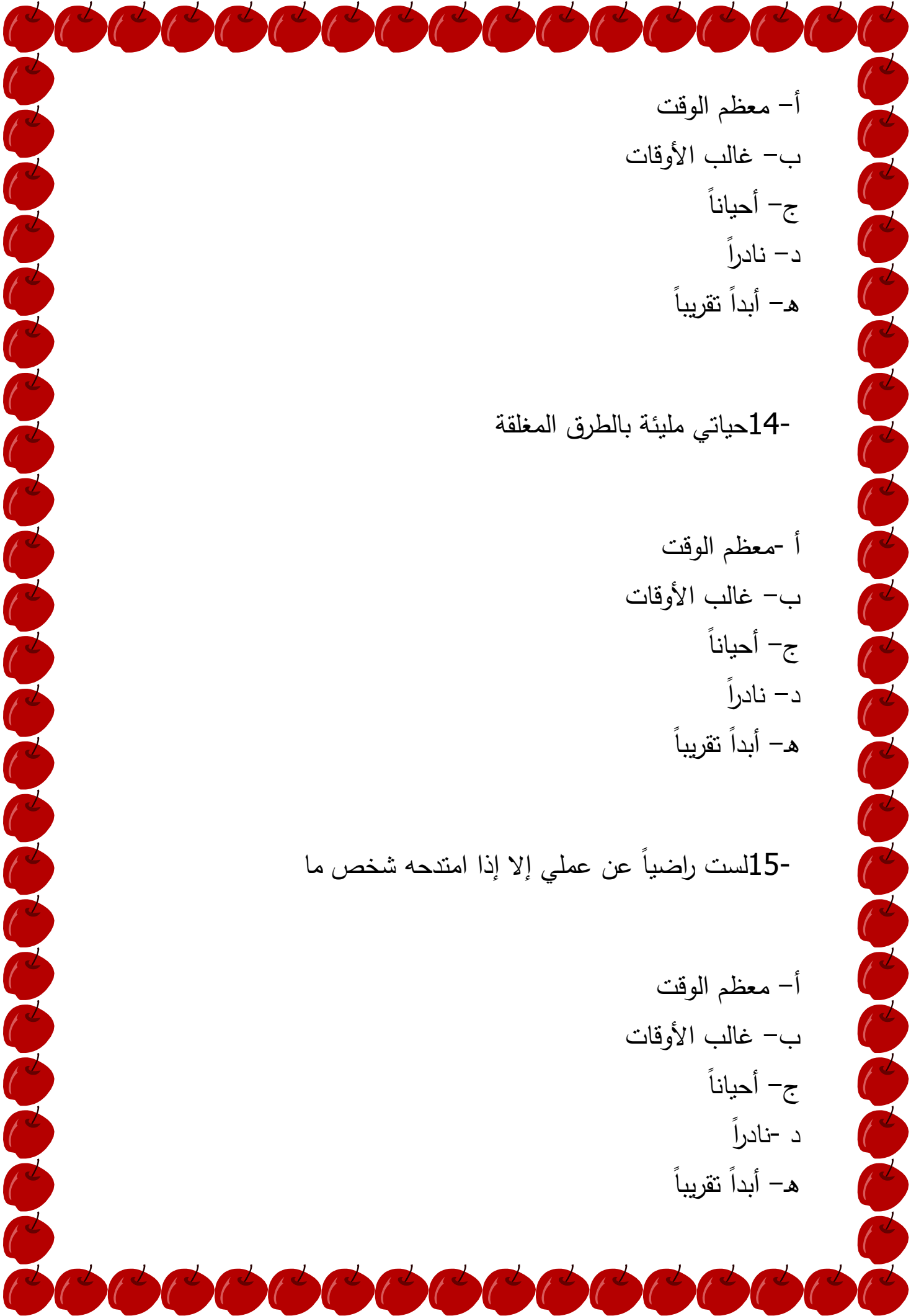
ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د - نادراً

هـ- أبداً تقريباً

13-أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري

- 
- أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

14- حياتي مليئة بالطرق المغلقة

- أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

15- لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما

- أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

16- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

17- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت

ب - غالب الأوقات

ج- أحياناً

د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

نتائج اختبار الذكاء_الانفعالي

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية:

$$أ = 1$$

$$ب = 3$$

$$ج = 5$$

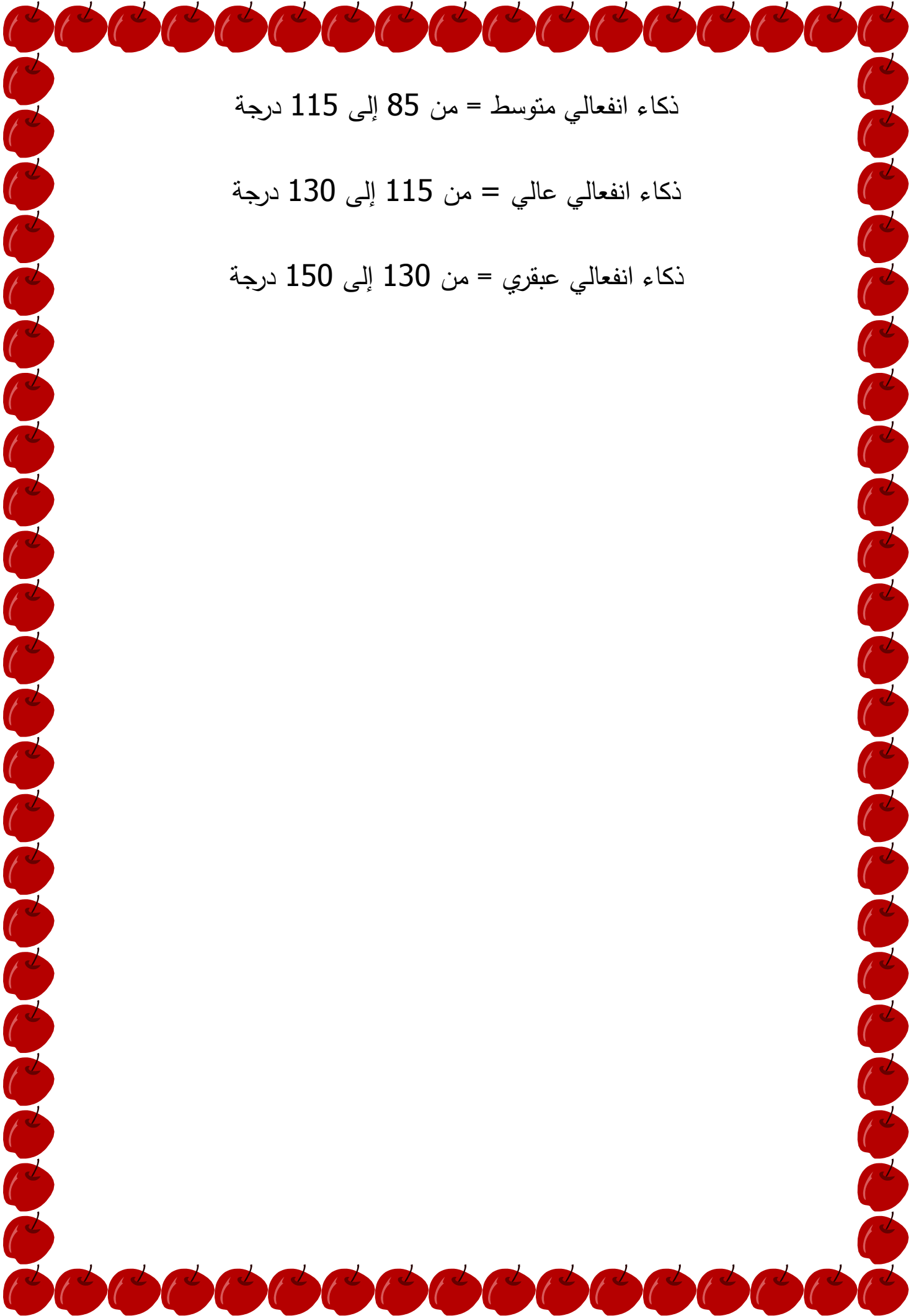
$$د = 7$$

$$هـ = 9$$

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال .. مثلاً إذا كانت إجابتك عن السؤال 1 هي أحياناً = ج فهذا يعني أنك حصلت على 5 درجات .. وهكذا لكل سؤال . إجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي.

ذكاء انفعالي منخفض جداً = من 50 إلى 70 درجة

ذكاء انفعالي منخفض = من 70 إلى 85 درجة



ذكاء انفعالي متوسط = من 85 إلى 115 درجة

ذكاء انفعالي عالي = من 115 إلى 130 درجة

ذكاء انفعالي عبقرى = من 130 إلى 150 درجة