

الذكاء الانفعالي العاطفي

اختبار الذكاء الانفعالي العاطفي "دانيال جولمان"

إعداد وترجمة الدكتور حسان المالح

مقدمة:-

- أُعد مقياس الذكاء الانفعالي على نظرية الذكاء الانفعالي لـ"دانيال جولمان".
- وافق جولمان ١٩٩٥ مع سلوفي بالمجالات الخمسة الرئيسية للذكاء العاطفي:
 - ١- معرفة العواطف لشخص ما، والإحاطة الذاتية، تمييز الإحساس أثناء حدوثه.
 - ٢- إدارة العواطف، القدرة على معالجة الاحاسيس.
 - ٣- استحثاث الافراد وتنظيم العواطف لخدمة الهدف.
 - ٤- تمييز العواطف في الاخرين والتأكد والوعي الاجتماعي.
 - ٥- معالجة العلاقات ومهارة إدارة العواطف في الآخرين.

ماذا يقيس الاختبار:

- **الذكاء العاطفي** هو القدرة على التعرف وتصنيف حاجات الفرد ومشاعره وتكييف هذه الحاجات حتى تتلاءم مع الغايات البعيدة وحاجات الآخرين.

تعليمات الاختبار وتصحيحه:

- الاختبار مكون من ١٧ سؤال وأمام كل سؤال خمسة بدائل، على المفحوص اختيار البديل الذي يمثله.
- يتم تصحيح البدائل وفقاً للجدول التالي:

الدرجة	رمز الإجابة	
درجة واحدة	معظم الوقت	أ
٣ درجات	غالب الوقت	ب
٥ درجات	أحياناً	ج
٧ درجات	نادراً	د
٩ درجات	أبداً تقريباً	هـ

يتم جمع الدرجات حتى نحصل على الدرجة الكلية ثم يتم مراجعة المعايير التالية:

الدرجة الخام	مستوى الذكاء
من ٥٠ - ٧٠	منخفض جداً
من ٧٠ - ٨٥	منخفض
من ٨٥ - ١١٥	متوسط
من ١١٥ - ١٣٠	عالي
من ١٣٠ - ١٥٠	عالي جداً

اختبار الذكاء الانفعالي " دانيال جولمان "

البيانات الأولية

الاسم: النوع: (ذكر) (أنثى)

مكان الإقامة:

تعليمات التطبيق :

- إقرأ كل عبارة جيداً ثم حدد أي استجابة من الاستجابات الخمس تعبر عنك أصدق التعبير. وعلى الرغم من أن بعض العبارات لا تعطي كل المعلومات التي تود الحصول عليها ، لكن أرجو أن تختار الإجابة التي تبدو الأفضل، وحتى إن كنت غير متأكد .
- من فضلك حاول أن تستجيب على كل سؤال بشكل مستقل عن استجاباتك على الأسئلة الأخرى .
- أجب عن كل سؤال فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولكن اختر الإجابة الدقيقة بالنسبة لك لا الإجابة التي يعتقد فيها معظم الناس.
- أرجو عدم ترك أي عبارة بدون استجابة.

الدرجة الكلية (الدرجة الخام) :

التصنيف:

اسم الاخصائية النفسية :

م	العبارات
١	عندما أشعر بالانزعاج، لا أعرف من ازعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٢	كل شخص لديه مشكلات.. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي.. ولدي لا أستطيع أن أحب نفسي. أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٣	بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيء، مهما فعلت. أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٤	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 الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٥	أشعر بالحرج و الإرتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفني: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٦	تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفاء: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٧	عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلى أهدافي. أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٨	لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشاكلي: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
٩	من الأفضل أن أبقى بارداً وحيادياً إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٠	لدي صعوبة في قول أشياء مثل: أنا أحبك حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١١	إنني أشعر بالضجر (الملل ، السأم): أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٢	إنني أقلق على أمور لا يفكر فيها الآخرون عادة: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٣	احتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري. أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٤	حياتي مليئة بالطرق المغلقة. أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٥	لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٦	يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً
١٧	لست سعيداً لأسباب لا أفهمها: أ- معظم الوقت ب- غالب الوقت ج- أحياناً د- نادراً ه- أبداً تقريباً