**DUYGUSAL ZEKA TESTİ**

Bu testin amacı, duygusal zekanın çeşitli öğelerini içeren beceri ve eğilimlerimizi ölçmektir. Duygusal zeka testi üç aşamadan oluşmaktadır.

Aşama 1: Maddeleri işaretleme

Aşama 2: Puanı belirleme

Aşama 3: Puanı değerlendirme

Yönerge: İfadeleri okuyup, aşağıdaki tabloya göre size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğin sayısal karşılığını, maddelerin yanındaki boş kutucuğa yazınız.

Süre 30 dakikadır.

Seçenekler:

1= Kesinlikle katılmıyorum

2= Katılmıyorum

3= Kısmen katılmıyorum

4= Kısmen katılıyorum

5= Katılıyorum

6= Kesinlikle katılıyorum

**SORULAR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Hayatımı sürdürebilmek için, bilginin bir kaynağı olarak hem olumlu hem de olumsuz duygularımı kullanabilirim |  |
| 2 | Olumsuz duygularım, hayatımda değiştirmem gereken şeyler hakkında bana yardımcı olur. |  |
| 3 | Baskı altında bile sakin kalabilirim |  |
| 4 | Andan ana değişen duygularımı yönlendirebilirim |  |
| 5 | Zor bir durumla karşılaştığımda, hayatın isteklerine odaklanabilir ve sakinliğimi koruyabilirim |  |
| 6 | Zor bir durumla karşılaştığımda, eğlence, mizah, mücadele ruhu gibi olumlu özelliklerimi bir araya getirerek kullanabilirim |  |
| 7 | Hissettiğim duyguların sorumluluğunu bilirim |  |
| 8 | Bir şeyler beni üzdükten sonra, hemen kendime gelirim. |  |
| 9 | Diğer insanların problemlerini dinlemede etkinimdir. |  |
| 10 | Olumsuz duyguların etrafında dönüp durmam |  |
| 11 | Diğer insanların duygusal ihtiyaçlarına karşı hassasımdır. |  |
| 12 | Diğer insanlar üzerinde sakinleştirici bir etkim vardır. |  |
| 13 | Aksiliklerle karşılaştığımda, tekrar ve tekrar kendimi motive edebilirim. |  |
| 14 | Hayatın zorluklarına karşı yaratıcı olmaya çalışırım. |  |
| 15 | Diğer insanların, motivasyonları, istekleri ve durumlarına uygun cevaplar veririm. |  |
| 16 | İhtiyaç olduğunda, sakinlik, uyanıklık ve duruma odaklanmayı kolayca sağlayabilirim. |  |
| 17 | Zamanı geldiğinde, olumsuz duygularımla yüzleşebilirim ve duruma uygun olarak çalışabilirim. |  |
| 18 | Üzücü bir olaydan sonra kendimi yatıştırabilirim |  |
| 19 | İyilik halimi sürdürebilmek için, doğru duygularımı tanımanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. |  |
| 20 | İnsanlar duygularını açıkça söylemediklerinde bile, onların duygularını anlayabilirim |  |
| 21 | İnsanların duygularını onların yüz ifadelerinden anlayabilirim. |  |
| 22 | Bir görev için çağrıldığımda, olumsuz duygularımı bir yana bırakabilirim. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23 | İnsanların ihtiyaçlarını gösteren sosyal sinyalleri (işaretleri) hemen fark ederim. |  |
| 24 | İnsanlar beni diğer insanların duyguları için, etkin bir danışman olarak görürler. |  |
| 25 | Kendi doğru duygularının farkında olan insanlar, hayatlarını daha iyi idare ederler. |  |
| 26 | Sık sık diğerlerinin durumlarını (morallerini) geliştirmeye çalışırım. |  |
| 27 | İlişkileri yürütmek için, iyi tavsiyelerde bulunabilirim. |  |
| 28 | İnsanların duygularına kolayca uyum sağlayabilirim. |  |
| 29 | İnsanların, motivasyonlarını sağlamada ve amaçlarına ulaşmalarında yardım ederim. |  |
| 30 | Olumsuz duygularımdan hemencecik silkinebilirim(kurtulabilirim). |  |

**PUANI BELİRLEME**

Yönerge: Aşağıda her duygusal yeterliliği ölçmeyi amaçlayan ilgili madde numaralarına göre, verdiğiniz cevapları toplayarak, karşısındaki puan yerine yazınız. Örneğin: Duygusal farkındalığınızı ölçmek için verilen sorularda (1-2-4-17-19-25) kendinize verdiğiniz puanları toplayarak, puan bölümüne yazınız.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DUYGUSAL YETERLİLİK | MADDE NUMARALARI | PUAN |
| Duygusal Farkındalık | Madde: 1-2-4-17-19-25 |  |
| Kendi Duygularını Yöneltme | Madde: 3-7-8-10-18-30 |  |
| Öz Motivasyon | Madde: 5-6-13-14-16-32 |  |
| Empati | Madde: 9-11-20-21-23-28 |  |
| Diğerlerinin Duygularını Yöneltme | Madde: 12-15-24-26-27-29 |  |

**PUANI DEĞERLENDİRME**

Yönerge: Aşağıdaki tabloya göre, aldığınız puanların hangi bölüme düştüğüne bakın ve kendinizi değerlendirin. “Kesinlikle geliştirilmeye ihtiyaç var” bölümünde yer aldığınız bir yeterlilik varsa, o yeterliliği geliştirmeyle ilgili çalışmalara önem veriniz.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DUYGUSAL  YETERLİLİK | OLDUKÇA GÜÇLÜ | BİRAZ  GELİŞTİRİLMEYE  İHTİYAÇ VAR | KESİNLİKLE  GELİŞTİRİLMEYE  İHTİYAÇ VAR |
| Duygusal Farkındalık | 31 ve üstü | 26-30 | 25 ve altı |
| Kendi Duygularını  Yöneltme | 32 ve üstü | 27-31 | 26 ve altı |
| Öz Motivasyon | 31 ve üstü | 27-30 | 26 ve altı |
| Empati | 31 ve üstü | 26-30 | 25 ve altı |
| Diğerlerinin  Duygularını  Yöneltme | 30 ve üstü | 25-29 | 24 ve altı |