

DUYGUSAL ZEKA TESTİ (KENDİNİ TANIMA)

**Bu test MehmetAli Candan tarafından iktibas edilmiştir.
Katılımcılara faydalı olması temennisiyle...**

1. Duygularımı tanıyorum. Üzüntümün ve korkumun farkındayım. Üzüldüğüm zaman sinirlendiğimin, korkunca saldırganlaştığımın farkındayım.

Evet Bazen Hayır

2. Duygularımı ifade ediyorum. Üzüntümü mizahla veya güçlü görünerek veya olduğu gibi dile getirebiliyorum. Gülüşüm sahte değildir.

Evet Bazen Hayır

3. Başkalarının neler hissettiğini anlıyorum. Suçluluk, pişmanlık, utanç gibi his duyan kişilere yardım etmek isterim.

Evet Bazen Hayır

4. Birisi konuşurken ima etmek istediğini anlayabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

5. Başkalarının hakkımda hissettiklerini anlayabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

6. Duygularımı kontrol edebiliyorum. Öfkelendiğim zaman erteleyebiliyorum. Korktuğum zaman sakin olabiliyorum, üzüldüğümde uzatmıyorum. Sevinince şımarıyorum.

Evet Bazen Hayır

7. Eleştirileri dinliyor ve değerlendirme yapıyorum.

Evet Bazen Hayır

8. Hayal kırıklığı sonrası çabuk toparlanabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

9. Zorluklar karşısında olumlu, sakin ve dikkatli davranıyorum.

Evet Bazen Hayır

10. Kendime değer veriyorum. Kendimin olumlu yönlerini görebiliyorum. Aynaya baktığımda kendimle barışık olduğumu düşünüyorum.

Evet Bazen Hayır

11. Özeleştiri yapabiliyorum. Kusurlarımı görebiliyorum, düzeltmek için plan yapabiliyorum. Sorumluluklarımı biliyorum.

Evet Bazen Hayır

12. Kendimi nasıl mutlu edeceğimi biliyorum.

Evet Bazen Hayır

13. Zorlukların üstesinden gelebileceğimi biliyorum.

Evet Bazen Hayır

14. Problemin üzerinde dikkatimi yoğunlaştırabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

15. Kendimi baskı altında hissettiğimde ne yapacağımı biliyorum.

Evet Bazen Hayır

16. Bir sorunum olduğunda paylaşabileceğim kişiler var.

Evet Bazen Hayır

17. Başkaları sorunları olduğunda benimle paylaşabiliyorlar.

Evet Bazen Hayır

18. Zorluklarla karşılaştığımda kolay vazgeçmiyorum.

Evet Bazen Hayır

19. Beraber olduğum insanlara güveniyorum. Dost bildiğim insanlar aksine bir şey yapmadıkça onlara güveniyorum. İnsanları potansiyel iyi olarak düşünüyorum.

Evet Bazen Hayır

20. Yaşama ait hedeflerimi gözümde canlandırabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

21. Daima kendime yedek hedefler seçerim.

Evet Bazen Hayır

22. Hedefime gitmek için çeşitli seçenekler üretirim.

Evet Bazen Hayır

23. Hedefime gideceğim konusunda kendime güveniyorum.

Evet Bazen Hayır

24. Yaşamımın kontrolünün elimde olduğunu düşünüyorum.

Evet Bazen Hayır

25. İçsel huzurumun yerinde olduğunu düşünüyorum.

Evet Bazen Hayır

26. Övüldüğümde şımarıyorum.

Evet Bazen Hayır

27. Hiç kimseyi küçük görmüyorum. Her insan orijinaldir. Orijinal olan şey eşsizdir. Eşsiz olan şey küçük olamaz. Gizli büyüklere inanıyorum.

Evet Bazen Hayır

28. Kendimi sorgulayabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

29. Gerçeklerden kaçmıyorum.

Evet Bazen Hayır

30. Korkularımı kontrol edebiliyorum.

Evet Bazen Hayır

31. Ölümünden sonrasını gerçekçi değerlendirebiliyorum. İnsan ölür ama hayat ölmez, insan doğaya hakim değildir. Evrenin sırlarını beş duyu ile çözemeyiz. Ölüm boyut değiştirmektir. Ölümü düşününce korku yaşamam.

Evet Bazen Hayır

32. Kendimle barışığım.

Evet Bazen Hayır

33. Genelde pozitifimdir. Ümitsizliğe düşmem.

Evet Bazen Hayır

34. Çoğu zaman iyimserimdir.

Evet Bazen Hayır

35. Duygularım çoğu zaman istikrarlıdır.

Evet Bazen Hayır

36. Ne titizim ne de dağınık.

Evet Bazen Hayır

37. Başkalarının haklarına saygı duyuyorum.

Evet Bazen Hayır

38. Çalışma hayatında uyum içerisindeyim.

Evet Bazen Hayır

39. Aile yaşantımda uyum içerisindeyim.

Evet Bazen Hayır

40. Çalışmaktan zevk alırım tembelliği sevmem.

Evet Bazen Hayır

41. Para ve malı amaç görmüyorum.

Evet Bazen Hayır

42. Cinsel arzularımı kontrol edebiliyorum.

Evet Bazen Hayır

43. İnsanları genel olarak seviyorum.

Evet Bazen Hayır

44. Alçakgönüllü olduğumu düşünüyorum.

Evet Bazen Hayır

45. Haksızlığa uğradığımda önce kendimi sorguluyorum.

Evet Bazen Hayır

46. Bir haksızlığa uğradığımda kusuru hemen bir başkasına atmam.

Evet Bazen Hayır

47. Karar verirken önce bir durup düşünürüm.

Evet Bazen Hayır

48. Başkalarını düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışırım.

Evet Bazen Hayır

49. Alışveriş yaparken durup düşünüp öyle yaparım.

Evet Bazen Hayır

50. Öfkemi çoğu zaman kontrol edebiliyorum.

Evet Bazen Hayır

51. Aksine bir davranış görmedikçe insanları dost kabul ediyorum.

Evet Bazen Hayır

52. Kendime güveniyorum.

Evet Bazen Hayır

53. Uykumu çoğu zaman düzenleyebiliyorum.

Evet Bazen Hayır

54. İdeal kilomu koruyabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

55. Sorunlar karşısında sorun odaklı değil, çözüm odaklı düşünebiliyorum.

Evet Bazen Hayır

56. Genelde planlı yaşadığımı söyleyebilirim.

Evet Bazen Hayır

57. İnsanlara verici olmaktan, hediye vermekten zevk alıyorum.

Evet Bazen Hayır

58. Eğlenceye zaman ayırabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

59. Spora zaman ayırabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

60. Hayvanları sevebiliyorum.

Evet Bazen Hayır

61. Küçük şeylerden mutlu olabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

62. Birisi beni suçladığında hemen savunmaya geçmiyorum.

Evet Bazen Hayır

63. Kıskanç olduğum çok sık değildir.

Evet Bazen Hayır

64. Alıngan olduğum çok sık değildir.

Evet Bazen Hayır

65. Bencil olmadığımı düşünüyorum.

Evet Bazen Hayır

66. Genelde aceleci ve sabırsız değilimdir.

Evet Bazen Hayır

67. Başkalarının yüz ifadelerinden düşüncelerini okuyabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

68. Kendimi kolayca başkalarının yerine koyabiliyorum.

Evet Bazen Hayır

69. Saçma sorularla beni rahatsız edenlere sabırlı davranırım.

Evet Bazen Hayır

70. Başkalarının duygularına kolayca ortak olabilirim.

Evet Bazen Hayır

71. İnsanları rahatlatan bir etkim var.

Evet Bazen Hayır

72. Başkalarını inandırma ve ikna gücüm fazladır.

Evet Bazen Hayır

73. Genelde güler yüzlüyümdür.

Evet Bazen Hayır

74. Espriler yapabilirim.

Evet Bazen Hayır

75. İnsanlar benim yanımda kendilerini rahat hissederek.

Evet Bazen Hayır

76. İkiyüzlü insanlardan hiç hoşlanmam.

Evet Bazen Hayır

77. Dünyayı düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışırım.

Evet Bazen Hayır

78. Acıma duygusu yüksek, şefkatli olabilirim.

Evet Bazen Hayır

79. Yetinme duygusu olan kanaat edebilen bir insanım.

Evet Bazen Hayır

80. İçten ve samimi olarak tanınırım.

Evet Bazen Hayır

NASIL HESAPLANIR?

Bu testi önce kendinize uygulayın, sonra sizi yakından tanıyan bir kişiden sizin adınıza bu testi cevaplamasını isteyin. Her soruya yanıt verin; Evet, Hayır, Bazen şeklinde.

- **Evetler için 3 puan**
- **Hayırlar için 1 puan**
- **Bazenler için ise 2 puan yazın.**

Cevaplarınıza karşılık gelen puanları toplayın. Sizi tanıyan kişinin verdiği cevapların puanlarını toplayın. Her iki puanın ortalamasını alın. Çıkacak olan rakam duygusal zekanızın değerini verecektir.

DEĞERLENDİRME

100 VEYA ALTI : Yardıma ihtiyacınız var

Düşünceleriniz bulanık. Empati gücünüz zayıf. Sorunlara çözüm üretemiyorsunuz. Her toplumda uyum sorunu yaşıyorsunuz. Bu nedenle sık sık depresif haller sergiliyorsunuz. Eğer profesyonel bir yardım almasanız ileride psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Kendinizi hazır hissettiğiniz anda bir psikologun kapısını çalın.

100-120 ARASI : Normalsiniz

Toplum içinde fazla göze bakan bir uyumsuzluğunuz yok. Ancak kendi iç dünyanızdaki sorunlarla baş etmekte yetersiz kalabiliyorsunuz. İnkilemler en büyük sorunuz. Duygusal zekanızı geliştirmeye ihtiyacınız var. Yapmanız gereken tek şey çaba sarf etmek. Kazanan siz olacaksınız.

120-180 ARASI : İyisiniz, daha iyi olabilirsiniz

Özel hayatınızda da, iş hayatınızda da aman aman bir sorun yok. Tren rayında gidiyor. Raydan çıkma durumunda ne yapacağınızı biliyorsunuz ama bazen çözümlerinizi kısa süreli olabiliyor. Daha çok başarı istiyorsanız, kendinizi geliştirmeye bakın.

180 VE DAHA ÜZERİ : İyi ve güvenilir birisisiniz

Kendinizi çok iyi tanıyor, başkalarını da belki kendilerinden daha iyi anlıyorsunuz. Olumsuzlukları olumluya çevirmek sizin için zor değil. Tebrikler, mükemmel olmasa da mükemmele yakın bir insansınız.

DUYGUSAL ZEKANIZI GELİŞTİRMEK İÇİN NE YAPMALISINIZ ?

1) DÜŞÜK DUYGUSAL ZEKA SİZİN SUÇUNUZ DEĞİL

Duygusal zekanızın düzeyi büyüdüğümüz ortamla çok paraleldir. Mutlu bir çocuklukla çıkılan inşaat depreme dayanıklı olur. Duygusal zekanızın düşüklüğüne neden siz değil, sizi oluşturan faktörlerdir. Anne, babanız, hatta büyük anne ve dedeleriniz, çevre, yaşadığınız olaylar, geçirdiğiniz travmalardır.

2) KENDİNİZİ TANIRSANIZ BAŞKALARINI ÇÖZERSİNİZ

Duygusal zekanın gelişmesi için kişinin kendi duygularını çok iyi tanıması gerekmektedir. İnsanların olaylar karşısında gösterdikleri tepkileri doğru değerlendirmeye çalışın.

3) YAŞADIKLARINIZDAN DERS ALIN

Yaşanmış bir olay karşısında ‘Ben haklıydım’ deyip işin içinden sıyrılmayın, ‘Ben suçluydum’ deyip kıvrım kıvrım kıvrınmayın. Terazinin bir kefesine kendinizi, diğerine karşı tarafı koyun. Tek tek değerlendirin; ‘Ben ne yaptım, o ne yaptı?’ Sadece kendi yaşamınızdan değil, başkalarının yaşamından da dersler çıkarın. Gözlemci olun.

4) PROFESYONEL YARDIM ALMAKTAN UTANMAYIN

Duygusal zeka kimi zaman kişinin kendi çabalarıyla ama çoğu kez bir profesyonelin yardımı ile geliştirilebilir. Yardım almaktan utanmayın. Eğer bir psikologa başvurma gücünü kendinizde bulduysanız, yardımı tamamen reddedenlerden fersah fersah önde olduğunuzu unutmayın.

5) DİNLEYEBİLMEK KONUŞMAKTAN DAHA ZORDUR

Dinlemesini öğrenin, dinlemek konuşmaktan çok daha zordur. Sonra fikrinizi söyleyin. Küçük düşeceğim korkusu taşımayın, kendinizi diğerlerinden üstün görmeyin.

6) DÜŞMANCA DUYGULARDAN KURTULUN

Bir yada birden fazla insana haset duyabilir, farkında olmayabilirsiniz. Bu bir kıskançlık değildir. Onun kötülüğünü isteme halidir. Her insanın kötü yanları vardır; kötü yanınızı bir avcı gibi yakalamaya çalışın. Bulduklarınız size acı verse de zaman içinde ‘pamuk’ gibi olacaksınız.



MANAGEMENT, ACCOUNTING, CONSULTANT
— Mali Müşavir & Kurumsallaşma Uzmanı —

mehmetalıcandan.com



7) SINIRLAR NEREDE BAŞLAR VE BİTER, TARTIN

Bir insanla iki günde samimi oluyorsanız kendinizden ve karşınızdakinden şüpheye düşebilirsiniz. Uzaktakilere mesafeli olun, yakındakilere teslim olun.

8) MACERALI YOLLARI DEĞİL, GÜVENLİLERİ SEÇİN

Özellikle aşk ilişkilerinde başarısız olanların düştükleri en büyük hatalardan biri sürekli heyecan peşinde koşmalarıdır. Oysa insan içgüdüsel olarak maceraya değil, güven dolu bir kucağa açtır... Haz aldığıında güven duyduğunuzu birbirine karıştırmayın. İkisini aynı anda bulabiliyorsanız ne ala !

9) EMPATİ GÜCÜNÜZÜ GELİŞTİRİN

Kendinizi karşınızdakinin yerine koyun. Defalarca...’Sana böyle yapılsa ne hissederdin?’ diye sorun kendi kendinize. Davranışlarınızı düzeltmeye çalışın. Karşı tarafın sevgisini ve saygısını kazanacaksınız.

10) HİÇBİR ŞEY SİHİRLİ DEĞNEK DEĞMİŞ GİBİ BİRDEN DEĞİŞMEZ

Kendinizi değiştirmek ve duygusal zekanızı geliştirmek bir günde gerçekleşemez. Zaman ve emek ister. Onca çabadan sonra mükemmele ulaşmayı beklemeyin. Mükemmel yoktur; iyi vardır, daha iyi vardır. İnsanları kusurları ile sevin.

Kaynakça:
Haftalık Dergisi’nden iktibas edilmiştir.