**DUYGUSAL ZEKA TESTİ**

**1. Uçaktasınız ve uçak aniden bir hava boşluğuna girip bir o yana bir bu yana sallanmaya başlıyor. Böyle bir durumda ne yaparsınız?**

**a) Elinizdeki kitap ya da dergiyi okumaya devam edersiniz veya oynamakta olan filmi seyreder ve hava boşluğuna fazla önem vermezsiniz.  
b) Acil durum konusunda gözünüzü açık tutar dikkatlice kabin görevlilerini izler ve acil uyarı yönergesinde yazanları okursunuz.  
c) Hem "a" şıkkındaki hem de "b" şıkkındakileri yaparsınız.  
d) Emin değilsiniz, böyle bir duruma hiç düşmediniz.  
  
2. Bir toplantıdayken bir iş arkadaşınız aslında sizin gerçekleştirdiğiniz bir işten dolayı övgü alıyor. Böyle bir durumda ne yapardınız?**

**a) Hemen ve insanların önünde arkadaşınızla yüzleşirsiniz.  
b) Toplantı sonrası, iş arkadaşınızın yanına gider ilerde kendi işinizle konuşmadan önce sizi de haberdar etmesinin sizi memnun kılacağını ifade edersiniz.  
c) Hiçbir şey yapmazsınız. Çünkü insanları topluluk önünde utandırmak iyi bir şey değildir  
d) Arkadaşınız konuşmasından sonra insanların önünde sizin çalışmanıza değindiği için arkadaşınıza teşekkür eder, konu ile ilgili belirgin detayları ortaya koyarak nereye ulaşmak istediğinizi açıklarsınız.   
  
3. Bir müşteri servisi temsilcisi olarak telefonda çok sinirli bir müşteri ile konuşmak durumundasınız. Böyle bir durumda ne yapardı**

**a) Telefonu kapatırsınız. Hiç kimse tarafından kötü muamele görmeye gerek yok.  
b) Müşteriyi dinlersiniz ve neler hissettiğini anlamaya çalışırsınız.  
c) Müşteriye nazik olmadığını, sizin sadece işinizi yapmaya çalıştığınızı, eğer memnun olmadığı bir durum mevcutsa başkalarıyla çalışabileceklerini ifade edersiniz.  
d) Müşteriye kendisini rahatsız eden durumu anladığınızı, problemin çözümüne yönelik neler yapabileceğinizi sorarsınız.  
  
4. Üniversitede öğrencisiniz ve ilerdeki hedefleriniz doğrultusunda bir dersten "A" Almayı umuyorsunuz. Fakat ara sınavda "C" notu aldınız. Ne yapardınız?**

**a) Notunuzu yükseltmek ve ileriki aşamaları geçmek için kendinize bir plan hazırlarsınız.  
b) Sınavdan ne alırsanız alın kariyeriniz etkilemeyeceğini düşünürsünüz.  
c) Kendi kendinize bu derste yaptıklarınız daha fazla düşünmeyip bunun yerine diğer derslere odaklanıp o derslerden yüksek notlar alma peşine düşersiniz.  
d) Dersin profesörüne gidip daha yüksek not vermesi konusunda kendisiyle konuşursunuz.  
  
5. Birçok farklı etnik ve kültürel değerlere saygılı bir kurumda yöneticisiniz. Kurumda bir çalışanın değerlerine uymayan bir şaka yaptığını işitiyorsunuz. Tavrınız ne olurdu?**

**a) Önemsemezsiniz. Bu tarz olaylara en iyi yaklaşım tarzı kayıtsız kalmaktır.   
b) Bu kişiyi odanıza çağırır yaptığı davranışın uygun olmadığını, tekrarlanması halinde bir disiplin cezası verileceğini ifade edersiniz.  
c) Bir konuşma yaparak bu tarz şakaların bu kurumda yeri olmadığını söylersiniz.  
d) Bu kişiye kültürel çeşitliliklerle ilgili bir eğitim alması gerektiğini tavsiye edersiniz.  
  
6. Telefonla satış yapan bir sigorta satıcısısınız ve 15 adet müşteriyi aramanıza rağmen eliniz boş döndünüz. Ne yapardınız?**

**a) Birkaç tane daha arar ve trafik sıkışıklığına yakalanmadan eve dönersiniz.  
b) Her bir aramada yeni bir şeyler dener, azimle çalışırsızız.  
c) Güçlü ve zayıf yanlarınızı listeler, satış becerinizi geliştirmeye çalışırsınız.  
d) Özgeçmişinizi yenilmeye başlarsınız.**

**7. Aniden önüne çıkan bir başka araç dolayısıyla kızgın bir durumda olan arkadaşınızı sakinleştirmeye çalışıyorsunuz. Ne yaparsınız?**

**a) Ona bunu unutmasını her şeyin yolunda olduğunu söylersiniz.  
b) Teybe onun sevdiği bir şarkı koyar onu rahatlatmaya çalışırsınız.  
c) Diğer sürücüyü eleştirme konusunda ona katılırsınız.  
d) Sizinde başınıza böyle bir olay geldiğini ne kadar sinirli olduğunu anladığınızı, fakat diğer sürücünün hastaneye gitmek için böyle bir duruma yol açtığını anlatırsınız.  
  
8. Siz ve arkadaşınız bir tartışmanın içine girdiniz ve ikinizde birbirinize kızarak gerçekte ifade etmek istemediğiniz kişisel sözlü saldırılara başladınız. Bu durumda yapılacak en iyi şey sizce nedir?**

**a) Tartışmaya 20 dakika ara vermek  
b) Sessiz kalmak, arkadaşınızın söylediklerine kayıtsız kalmak  
c) Üzgün olduğunuz söyleyerek arkadaşınızın da sizden özür dilemesini istemek.  
d) Bir an için durmak, düşünceleri toplamak, tartışmada kendiniz açısından kanıt olabilecek durumları ortaya koymak.  
  
9. İşle ilgili bir probleme yaratıcı bir çözüm getirmeye çalışan bir takımı yönetme görevini aldınız. Yapacağınız ilk şey ne olurdu?  
  
a) Bir günden oluşturarak toplantı çağrısı yaparsınız, konuyu parçalara ayırıp her bir konuyu belirli bir zaman diliminde incelersiniz.  
b) Resmi olmayan toplantılar düzenleyerek takım üyelerinin birbirlerini daha iyi tanıması yolunda onları cesaretlendirirsiniz.   
c) Her bir takım üyesine problemin çözümüne yönelik fikrini tek tek sorarsınız.  
d) Beyin fırtınası toplantılarına başlar, her bir üyeyi konuyla ilgili, akıllarına gelen her şeyi çekinmeden ortaya koymaları yolunda onları teşvik edersiniz.**

**10. Genç bir yöneticiyi işe aldınız fakat kendisi en basit kararlarda dahi size sormadan karar veremiyor. Tavrınız ne olurdu?**

**a) Onun bu konuda başarılı olamayacağını kabul eder, bu göreve ilişkin yeni birilerini aramaya başlarsınız.  
b) İnsan kaynakları yöneticisine gider bu genç yöneticinin bu kurumdaki yerini nasıl gördüğünü konuşursunuz.  
c) Onun işinde kendine daha çok güvenmesi açısından karmaşık durumlar karşısında çok daha zorlu kararlar vermeye yönlendirirsiniz.  
d) Üstesinden gelinebilecek ve yönetebileceği tecrübe ortamları yaratır, zor durumlarda yön göstericilik rolünü üstlenirsiniz.**

**TESTİN DEĞERLENDİRMESİ**

**YANITLAR**

**1- a:10 b: 10 c: 10 d: 0  
2- a: 0 b: 5 c: 0 d: 10  
3- a: 0 b: 5 c: 0 d: 10  
4- a: 10 b: 10 c: 5 d: 0  
5- a: 0 b: 5 c: 10 d: 5  
6- a: 0 b: 10 c: 5 d: 0  
7- a: 0 b: 0 c: 5 d: 10  
8- a: 10 b: 0 c: 0 d: 0  
9- a: 0 b: 10 c: 0 d: 5  
10- a: 0 b: 5 c: 0 d: 10**

**75 - 100 puan arası  
Yüksek puan aldım diye sevinmeyin. Siz siz olun; kendinizi daha kapsamlı bir testle sınayın. Duygularınızı tanıma ve onları yönetmede, diğer insanların duygularını okuyabilme ve bunu yansıtabilmede etkili olduğunuz söylenebilir. Ama daha öğrenecek çok şey var.**

**50 - 75 puan arası  
Doğru yolda olduğunuz söylenebilir fakat duygusal zekanızı geliştirme adına daha yapılacak çok iş var. Duygusal tepkilerinizin farkında olmanız, uygun şekilde ifade edebilmeniz, amaçlara ulaşmak için odaklanmada daha etkili olmanız gerekiyor.**

**25 - 50 puan arası  
Kendinize ve diğerlerine ait duygularınızı tanıyıp, ifade etmede, yönetmede çok daha fazla gayret gerekiyor. Hakim olamadığınız duygularınız sizin ve diğer insanların kırılmasına yol açıyor. Ama canınızı sıkmaya gerek yok. Çünkü duygusal zeka öğrenilip geliştirilebiliyor.**

**0 - 25 puan arası  
Duygularınızı bu kadar başıboş bırakmayın. Duygularınız mı sizi yönetiyor yoksa siz mi duygularınızı.**

**EQ TESTİ**

**Yetinme duygusu olan, kanaat edebilen bir insanım.**

**a)**Kesinlikle katılıyorum  
**b)**Kısmen katılmıyorum  
**c)**Kesinlikle katılmıyorum  
**d)**Katılıyorum

**İnsanların karakterini çözmek.**

**a)**Benim zayıf yanlarımdan biridir.  
**b)**Benim ilgimi çekmeyen bir şeydir  
**c)**Benim en güçlü yanlarımdan biridir  
**d)**Asla yapmadığım bir şeydir

**Birisi beni suçladığında hemen savunmaya geçiyorum.**

**a)**Her zaman  
**b)**Genellikle   
**c)**Nadiren  
**d)**Hiçbir zaman

**Birisi bana sataştığında.**

**a)**Önemsemem  
**b)**Telaşlanırım  
**c)**İncinirim ve ağlamaya başlarım  
**d)**Sinirlenirim

**Sorunlar karşısında sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünebiliyorum.**

**a)**Her zaman  
**b)**Genellikle  
**c)**Hiçbir zaman  
**d)**Bazen

**Sık sık hayatımda değişiklikler yapmam gerektiğini düşünüyorum.**

**a)**Kısmen katılmıyorum  
**b)**Kesinlikle katılıyorum  
**c)**Katılıyorum  
**d)**Kesinlikle katılmıyorum

**Başkalarını ikna etme ve inandırma gücüm.**

**a)**Hiç yok  
**b)**Fazla  
**c)**Çok fazla  
**d)**Az

**Verimli olmam gereken bir olaya çağırıldığımda, negatif duygularımı hemen bir kenara bırakırım.**

**a)**Her zaman  
**b)**Bazen   
**c)**Genellikle  
**d)**Hiçbir zaman

**Elimden gelenin en iyisini yapmış olsam da, yapamadıklarım için kendimi suçlu hissederim.**

**a)**Kesinlikle katılıyorum  
**b)**Kesinlikle katılmıyorum  
**c)**Katılıyorum  
**d)**Kısmen katılmıyorum

**Çözmesi zor olan ve yaratıcılık gerektiren bir problemle iki saattir uğraşmakta olan bir gruptasınız. Herkes yoruldu ve çözümler tükenmiş gibi görünüyor. Bu durumda en iyi yaklaşım şu olacaktır:**

**a)**Çözüme ulaşmanın önemini anlatarak grubu motive etmek  
**b)**Deşarj olmak için kısa bir ara vermeyi teklif etmek  
**c)**Hemen bir çözüm bulmaları gerektiğini söyleyerek gruba baskı yapmak  
**d)**bir fıkra anlatarak ya da başka bir yolla insanları güldürmek

**Görecek kimse olmasa bile elimden gelenin en iyisini yaparım**

**a)**Katılıyorum  
**b)**Kesinlikle katılmıyorum  
**c)**Kesinlikle katılıyorum  
**d)**Kısmen katılmıyorum

**Canım sıkkın olduğunda (sinirli, sıkkın, üzgün, yalnız..)**

**a)**Tam olarak ne hissettiğimi anlatabilirim  
**b)**Tam olarak ne hissettiğimi anlatmakla zaman kaybetmem  
**c)**Ne hissettiğimi tam olarak ayırt edemem  
**d)**Genellikle tam olarak ne hissettiğimi anlatabilirim ama bazen duygularımı ayırt etmekte zorlanırım

**Hayal kırıklığı sonrası çabuk toparlanabiliyorum**

**a)**Hiçbir zaman  
**b)**Genellikle  
**c)**Bazen  
**d)**Her zaman

**Engeller karşısında kendimi yeniden ve yeniden motive etme yeteneği vardır.**

**a)**Bazen  
**b)**Her zaman  
**c)**Hiçbir zaman  
**d)**Genellikle

**Ne kadar çok şey başarmış olsam da daha fazlasını yapabileceğim duygusu beni rahatsız eder**

**a)**Kısmen katılmıyorum  
**b)**Kesinlikle katılmıyorum  
**c)**Katılıyorum  
**d)**Kesinlikle katılıyorum

**İnsanlar çok küçük problemlere büyük tepkiler verdiğimi söyler**

**a)**Katılıyorum  
**b)**Kesinlikle katılmıyorum  
**c)**Kısmen katılmıyorum  
**d)**Kesinlikle katılmıyorum

**İstediğim bir şeyi gördüğümde onu elde etmekten başka bir şey düşünemem**

**a)**Hiçbir zaman  
**b)**Bazen  
**c)**Her zaman  
**d)**Genellikle

**Geliştirebileceğim yönlerim olduğu halde kendimi bu halde seviyorum**

**a)**Katılıyorum  
**b)**Kısmen katılmıyorum  
**c)**Kesinlikle katılmıyorum  
**d)**kesinlikle katılıyorum

**Başkalarının yüz ifadelerinden düşüncelerini**

**a)**Nadiren anlayabilirim  
**b)**Genellikle anlayabilirim  
**c)**Her zaman anlayabilirim  
**d)**Asla anlayamam

**Kişisel hedeflerine ulaşmaları için kişilere, motivasyonlarını artırmada yardım ederim**

**a)**Katılıyorum  
**b)**Kesinlikle katılıyorum  
**c)**Kesinlikle katılmıyorum  
**d)**Kısmen katılmıyorum

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A** 4 | **B** 2 | **C** 1 | **D** 3 |
| 3 | 2 | 4 | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 4 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 2 | 4 |
| 1 | 3 | 4 | 2 |
| 4 | 2 | 3 | 1 |
| 1 | 4 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 1 | 4 |
| 3 | 1 | 4 | 2 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 3 | 2 | 4 |
| 2 | 4 | 1 | 3 |
| 2 | 1 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 4 |
| 1 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 2 |

***DEĞERLENDİRME*Puanınız**  
**1-80-60 arasında ise;** Duygusal zekânız çok gelişmiş.  
**2-59-40 arasında ise;** Duygusal zekânız orta düzeyde.  
**3-39-20 arasında ise;** Duygusal zekanız çok gelişme istiyor.

**Yrd.Doç.Dr.Ömer DOĞRU**

**Aile Danışmanı & İletişim Uzmanı**