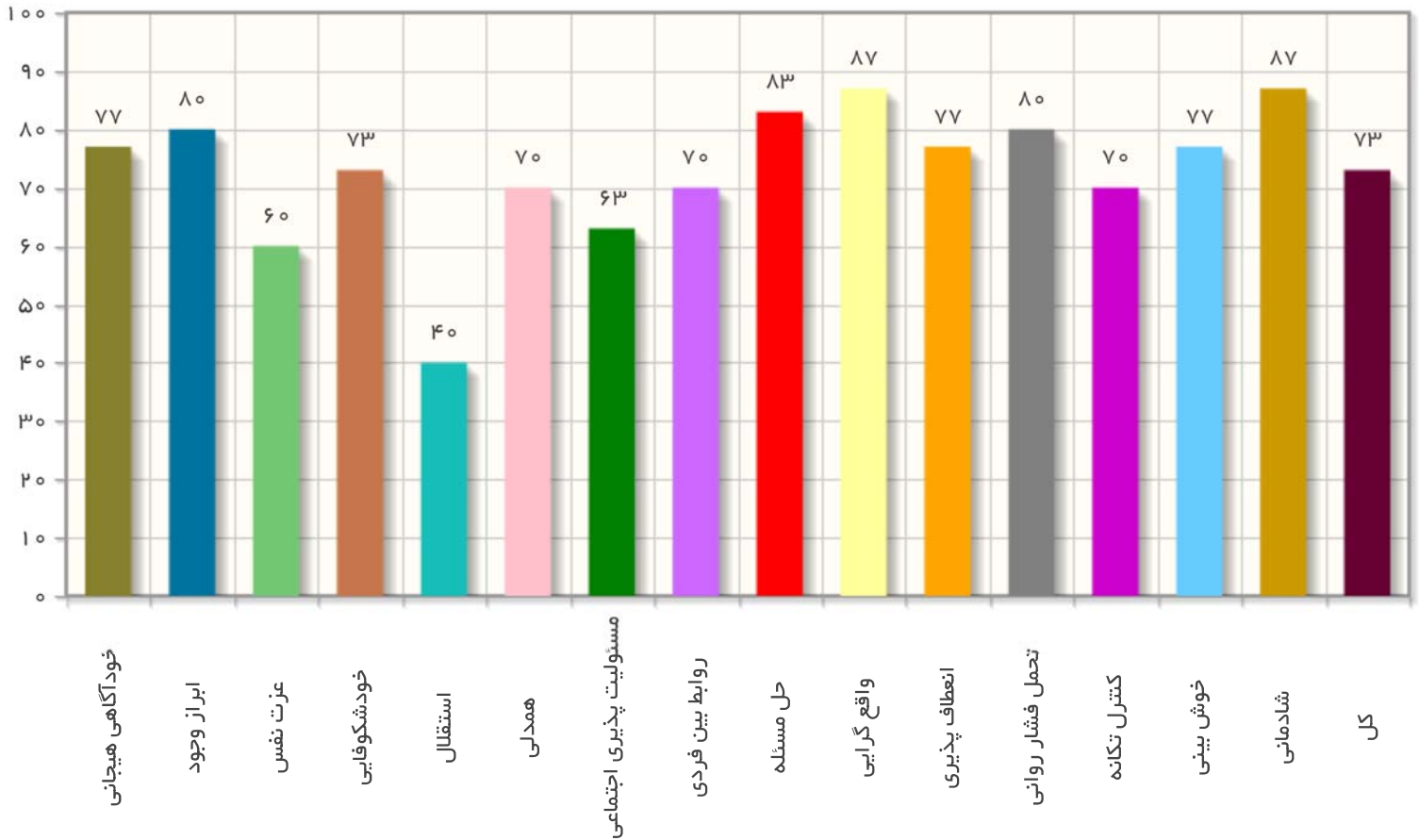


شماره داوطلب	نام و نام خانوادگی	سن	تحصیلات
			لیسانس



با سلام

آزمودنی محترم در ذیل تفسیر مختصری از توانمندی‌های هیجانی- اجتماعی شما ارائه شده است. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون، نشانگر توانمندی و موقعیت برتر جنابعالی در مقیاس مدنظر است.

«خودآگاهی هیجانی» عبارت است از: توانایی آگاهی، فهم و وقوف بر احساسات خود.

«ابراز وجود» عبارت است از: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از رفتارها و مهارت‌های سازنده و برحق خود.

«عزت نفس» عبارت است از: توانایی آگاهی از ادراکات خود، پذیرش و احترام به خود.

«خودشکوفایی» عبارت است از: توانایی درک ظرفیت‌های بالقوه خود، انجام فعالیت‌هایی متناسب با توانایی خود، تلاش برای انجام فعالیت و لذت بردن از آن.

«استقلال» عبارت است از: توانایی مدیریت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات هیجانی.

«همدلی» عبارت است از: توانایی آگاهی و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آنها.

«مسئولیت‌پذیری اجتماعی» عبارت است از: توانایی ابراز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، موثر و سازنده در گروه.

«روابط بین فردی» عبارت است از: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش متقابل که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت و ایجاد، دریافت و ابراز محبت ادامه می‌یابد.

«واقع گرایی» عبارت است از: توانایی سنجش هماهنگی، بین تجربه هیجانی و واقعیت.

«انعطاف‌پذیری» عبارت است از: توانایی سازگار کردن افکار و رفتار با تغییرات محیطی و موقعیت‌ها.

«حل مسئله» عبارت است از: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و دست یافتن به راه‌حل‌ها و اجرای راه‌حل‌های موثر و بالقوه.

«تحمل فشار روانی» عبارت است از: توانایی مقاومت کردن در برابر عوامل تنیدگی، سائق‌ها یا تجارب و کاهش آنها و توانایی کنترل هیجانات قوی و منفی، بدون جا زدن و رویارویی فعال و مثبت با منبع فشار روانی.

«کنترل تکانه» عبارت است از: توانایی مقاومت در برابر عوامل تنیدگی، سائق‌ها یا تجارب و کاهش آنها و توانایی کنترل هیجانات خود.

«خوش‌بینی» عبارت است از: توانایی نگاه زیرکانه و مثبت به زندگی، تقویت نگرش‌های مثبت، حتی در مواجهه با ناملایمات.

«شادمانی» عبارت است از: توانایی احساس خوشبختی در زندگی، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ طبعانه.

با توجه به مولفه‌های مورد سنجش، می‌توانید در کلاس‌هایی که به همین منظور برنامه‌ریزی شده و در خانه کودک و فرهنگسراها شهرداری اصفهان برگزار می‌گردد، ثبت‌نام به عمل آورید.

دکتر رضاعلی نوروزی  
عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان

زهرا ابوالقاسمی  
رئیس خانه کودک