

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرسشنامه هوش هیجانی بار - آن

پرسشنامه های روانشناسی

رایگان

FREE

WWW.RAVANN.IR

BUY NOW

WWW.RAVANN.IR

این پرسشنامه شامل ۹۰ سوال می باشد که توسط بار - ان طراحی شده است. همچنین منبع و پایایی پرسشنامه در انتها ذکر شده است

تعریف

بار-ان (۱۹۹۶ نقل از بار - ان و پارکر ۲۰۰۰) مفهوم بهره هیجانی را که به وسیله مجموعه وسیعی از رگه های مختلف، مانند خود آگاهی هیجانی، خود شکوفایی، خوش بینی، استقلال، حل مسئله، مسئولیت اجتماعی، تحلیل تنیدگی و احساس خوشبختی سنجیده می شود، مطرح کرد. این مولف، هوش هیجانی را به عنوان مجموعه ای از ظرفیت ها، باورها، مهارت های غیر شناختی دانست که توانایی های فرد را در برخورد موفقیت آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی بالا می برد.

نسخه نهایی پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان (EQ-i) که معادل انگلیسی آن Emotional Quotient Inventory است در سال ۲۰۰۲ ارائه شد. این پرسشنامه دارای ۱۳۳ سوال است که در ایران نسخه ۹۰ ماده ای از آن تهیه شده و ضریب همسانی درونی آن مناسب گزارش شده است. این پرسشنامه دارای ۱۵ زیرمقیاس است که در ۵ حیطه کلی قرار می گیرند. این پنج حیطه و زیرمقیاس های آن عبارتند از:

- مولفه درون فردی: خود آگاهی هیجانی، ابراز وجود، عزت نفس، خود شکوفایی، استقلال.
- مولفه بین فردی: همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی.
- مولفه سازگاری: حل مسئله، واقع گرایی، انعطاف پذیری.
- مولفه مدیریت استرس: تحمل فشار روانی، کنترل تکانش.
- مولفه خلق عمومی: خوش بینی، شادمانی.

مقیاس پرسشنامه

این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم، ۱؛ مخالفم، ۲؛ نه موافقم نه مخالف، ۳؛ موافقم، ۴؛ کاملاً موافقم، ۵) می باشد.

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	نه موافقم نه مخالف	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

نکته: این سوالات وارونه نمره گذاری می‌شوند: ۲- ۶۱- ۱۷- ۷۷- ۱۸- ۳۳- ۴۸- ۶۳- ۷۸- ۱۹- ۳۴- ۶۴- ۷۹- ۲۰- ۳۵- ۵۰- ۸۰- ۲۱- ۳۶- ۸۱- ۲۲- ۳۷- ۵۲- ۶۷- ۸۲- ۸۴- ۴۰- ۱۱- ۲۶- ۴۱- ۵۶- ۷۱- ۸۶- ۱۲- ۲۷- ۷۲- ۸۷- ۵۸- ۱۵- ۴۵- ۷۵- ۹۰

به دست آوردن زیرمقیاس ها

برای به دست آوردن زیرمقیاس‌ها باید نمرات مربوط به هر زیرمقیاس را با هم جمع کنید.

• خودآگاهی هیجانی: ۶- ۲۱- ۳۶- ۵۱- ۶۶- ۸۱

• ابراز وجود: ۱۵- ۳۰- ۴۵- ۶۰- ۷۵- ۹۰

• عزت نفس: ۱۰- ۲۵- ۴۰- ۵۵- ۷۰- ۸۵

• خودشکوفایی: ۵- ۲۰- ۳۵- ۵۰- ۶۵- ۸۰

• استقلال: ۳- ۱۸- ۳۳- ۴۸- ۶۳- ۷۸

• همدلی: ۱۴- ۲۹- ۴۴- ۵۹- ۷۴- ۸۹

• مسئولیت پذیری اجتماعی: ۱۳- ۲۸- ۴۳- ۵۸- ۷۳- ۸۸

• روابط بین فردی: ۸- ۲۳- ۳۸- ۵۳- ۶۸- ۸۳

• حل مسئله: ۱- ۱۶- ۳۱- ۴۶- ۶۱- ۷۶

• واقع گرایی: ۷- ۲۲- ۳۷- ۵۲- ۶۷- ۸۲

• انعطاف پذیری: ۱۲- ۲۷- ۴۲- ۵۷- ۷۲- ۷۸

• تحمل فشار روانی: ۴- ۱۹- ۳۴- ۴۹- ۶۴- ۷۹

• کنترل تکانش: ۱۱- ۲۶- ۴۱- ۵۶- ۷۱- ۸۶

• خوش بینی: ۹- ۲۴- ۳۹- ۵۴- ۶۹- ۸۴

• شادمانی: ۲- ۱۷- ۳۲- ۴۷- ۶۲- ۷۷

نمره کل: جمع کل نمرات

تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۹۰	۲۷۰	۴۵۰

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۹۰ تا ۱۸۰ باشد، میزان هوش هیجانی در این جامعه ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۸۰ تا ۲۷۰ باشد، میزان هوش هیجانی در سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای ۲۷۰ باشد، میزان هوش هیجانی بسیار خوب می باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد. پایایی این پرسشنامه با آزمون آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار بالای SPSS بدست آمده است که به طبق زیر می باشد.

نام متغیر	میزان آلفای کرونباخ
هوش هیجانی	۰/۷۱

شماره	سوالات	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.					
۲	لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.					
۳	شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان ، من تصمیم گیرنده باشم.					
۴	می توانم بدون تنش زاید، با مشکلات مقابله کنم.					
۵	می توانم برای معنی دادن به زندگی تا حد امکان تلاش کنم.					
۶	نسبت به هیجان هایم آگاهی دارم.					
۷	سعی می کنم بدون خیال پردازی ، واقعیت امور را در نظر بگیرم.					
۸	به راحتی با دیگران دوست می شوم.					
۹	معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.					
۱۰	بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.					
۱۱	کنترل خشم برایم مشکل است.					
۱۲	شروع دوباره برایم سخت است.					
۱۳	کمک کردن به دیگران را دوست دارم.					
۱۴	بخوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.					
۱۵	هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم ، نمی توانم با آن ها در این مورد بحث کنم.					
۱۶	هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار ، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.					
۱۷	خندیدن برایم سخت است.					
۱۸	هنگام کار کردن با دیگران ، بیشتر پیرو افکار آن ها هستم تا خودم.					
۱۹	نمی توانم بخوبی فشارها را تحمل کنم.					
۲۰	در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.					
۲۱	به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم.					
۲۲	دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.					
۲۳	به خوبی با دیگران همراهی می کنم.					
۲۴	به اغلب کارهایی که انجام می دهم خوش بین هستم.					
۲۵	برای خودم احترام قائل هستم.					
۲۶	عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.					
۲۷	به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.					
۲۸	کمک به دیگران مرا کسل نمی کند ، بخصوص اگر شایستگی آن را داشته باشم.					
۲۹	دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.					
۳۰	می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.					

				هنگام مواجهه با یک مشکل ، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.	۳۱
				فرد با نشاطی هستم.	۳۲
				ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.	۳۳
				احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.	۳۴
				از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.	۳۵
				به سختی می فهمم چه احساسی دارم.	۳۶
				تمایل دارم با آن چه در اطرافم می گذرد روبه رو نشوم و از برخورد با آن ها طفره می روم.	۳۷
				روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد.	۳۸
				حتی در موقعیت های دشوار ، معمولا برای ادامه کار انگیزه دارم.	۳۹
				نمی توانم خودم را این طور که هستم بپذیرم.	۴۰
				دیگران به من می گویند هنگام بحث ، آرام تر صحبت کنم.	۴۱
				به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.	۴۲
				به کودک گمشده کمک می کنم، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.	۴۳
				به اتفاقی که برای دیگران می افتد ، توجه دارم.	۴۴
				" نه گفتن " برایم مشکل است.	۴۵
				هنگام تلاش برای حل یک مشکل ، راه حل های ممکن را در نظر می اورم ، سپس بهترین را انتخاب می کنم.	۴۶
				از زندگی ام راضیم.	۴۷
				تصمیم گیری برایم مشکل است.	۴۸
				می دانم در شرایط دشوار چگونه آرامشم را حفظ کنم.	۴۹
				هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.	۵۰
				از احساسی که دارم آگاهم.	۵۱
				در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم.	۵۲
				با دیگران رابطه خوبی دارم.	۵۳
				معمولا انتظار دارم مشکلات به خوبی ختم شوند ، هر چند گاهی چنین نمی شود.	۵۴
				از اندام و ظاهر خود راضی هستم.	۵۵
				کم صبر هستم.	۵۶
				می توانم عادات قبلی ام را تغییر دهم.	۵۷
				اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم ، این کار را انجام می دهم.	۵۸
				نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.	۵۹
				می توانم به راحتی افکارم را به دیگران بگویم.	۶۰

۶۱	هنگام حل مسائل ، به سختی می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیری کنم.
۶۲	اهل شوخی هستم.
۶۳	در انجام دادن کارها و امور مختلف به دیگران وابسته ام.
۶۴	روپارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.
۶۵	حتی الامکان کارهایی را به عهده می گیرم که برایم لذت بخش هستند.
۶۶	حتی هنگام آشفتگی از آن چه در من اتفاق می افتد ، آگاهم.
۶۷	تمایل به مبالغه گویی دارم.
۶۸	به نظر دیگران ، من فردی اجتماعی هستم.
۶۹	به توانایی ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.
۷۰	از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.
۷۱	بدجوری خشمگین می شوم.
۷۲	معمولا ایجاد تغییر در زندگی روزانه برایم سخت است.
۷۳	قادر هستم احترام به دیگران را حفظ کنم.
۷۴	دیدن رنج دیگران برایم سخت است.
۷۵	به نظر دیگران ، من نمی توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.
۷۶	هنگام روبه رو شدن با شرایط دشوار سعی می کنم در مورد راه حل های ممکن فکر کنم.
۷۷	افسرده هستم.
۷۸	فکر می کنم من به دیگران بیشتر احتیاج دارم تا دیگران به من
۷۹	مضطرب هستم.
۸۰	در مورد آنچه می خواهم در زندگی انجام دهم ، فکر مشخص و خوبی ندارم.
۸۱	به سختی می توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم.
۸۲	به سختی می توانم احساساتم را بیان کنم.
۸۳	به دوستانم رابطه صمیمی برقرار می کنم.
۸۴	قبل از شروع کارهای جدید معمولا احساس می کنم شکست خواهم خورد.
۸۵	هنگام بررسی نقاط ضعف و قوتم باز هم در مورد خودم احساس خوبی دارم.
۸۶	هنگام عصبانیت زود از کوره در می روم.
۸۷	اگر مجبور به ترک وطنم باشم ، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.
۸۸	به نظر من پایبندی یک شهروند به قانون مهم است.
۸۹	از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می کنم.
۹۰	مشکل می توانم از حق خودم دفاع کنم.