

به نام خدا

پرسشنامه آگاهی هیجانی (EAQ-30) ریفی و همکاران - ۲۰۰۷

پرسشنامه آگاهی هیجانی توسط ریفی و همکاران (۲۰۰۷) بر اساس مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (باگبی و همکاران، ۱۹۹۴) جهت سنجش چگونگی احساس یا ادراک کودکان و نوجوانان در مورد احساساتشان توسعه داده شده است. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت یک طیف لیکرت سه گزینه ای درست، تا حدودی درست و نادرست و از ۱ تا ۳ نمره است. این پرسشنامه شامل ۶ خرده مقیاس توانایی تمایز قائل شدن میان هیجانات با ۷ سوال، توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات با ۳ سوال، توانایی پنهان نکردن هیجانات با ۵ سوال، خودآگاهی جسمی (بدنی) با ۵ سوال، توجه کردن به هیجانات دیگران با ۵ سوال و توانایی تحلیل هیجانات با ۵ سوال می باشد.

تعریف مفهومی متغیر پرسشنامه:

استین و بوک، این شایستگی را این چنین توصیف می کنند که: " پایه ای است که اکثر عناصر هوش هیجانی، بر روی آن بنا می شوند." خود آگاهی هیجانی (Emotional self- Awareness) را می توان اینگونه تعریف نمود: توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود.

شایستگی خودآگاهی هیجانی در تست EQ نشان می دهد فرد تا چه میزان احساسات خود را می شناسد و آنها را درک می کند و در ضمن تا چه میزان چرایی و موجبات پدید آمدن احساسات خود را نیز می داند. واژه نامه وبستر نیز خودآگاهی را آگاهی از فردیت یا شخصیت افراد تعریف می کند.

تعریف عملیاتی متغیر پرسشنامه

در این پژوهش منظور آگاهی هیجانی نمره‌ای است که کارکنان به سوالات ۳۰ سوال پرسشنامه آگاهی هیجانی می‌دهند

مولفه های پرسشنامه:

مولفه	منبع	سوالات
تفاوت قائل شدن میان هیجانات	ریفی و همکاران (۲۰۰۷)	۱ تا ۷
اشتراک زبانی احساسات	ریفی و همکاران (۲۰۰۷)	۸ تا ۱۰
مخفی نکردن هیجانات	ریفی و همکاران (۲۰۰۷)	۱۱ تا ۱۵
خودآگاهی جسمی	ریفی و همکاران (۲۰۰۷)	۱۶ تا ۲۰
توجه به هیجانات دیگران	ریفی و همکاران (۲۰۰۷)	۲۴ تا ۲۵
تحلیل هیجانات	ریفی و همکاران (۲۰۰۷)	۲۶ تا ۳۰

ار - آن؛ خودآگاهی را توانایی بازشناخت احساسات فرد تعریف می کند و معتقد است، اینکه بدانیم یک فرد چه احساسی دارد و اصلاً چرا از این احساس برخوردار است و اینکه چه عواملی باعث بروز این نوع احساس شده اند. افرادی که خودآگاهی هیجانی آنها تا حدودی پایین است فاقد توانایی بیان احساسات خود از طریق گفتار و کلام می باشند.

استین(Stein) و بوک(Book) ، این شایستگی را پایه ای که اکثر عناصر هوش هیجانی، بر روی آن بنا می شوند؛ توصیف می کنند. گلמן، بویاتزیس، و مک کی، معتقدند که ” خودآگاهی، به معنای برخورداری از درکی عمیق نسبت به هیجانات فرد، و همچنین محدودیت ها و نقاط قوت و ارزش ها و انگیزش های او می باشد.

این سه بر این باور بودند که رهبران خودآگاه نیز ارزش ها، اهداف، و آرزوهای خود را قویاً درک می نمایند(هوش هیجانی و رهبری سازمانی - مارسیا هاگس و دیگران - علی محمد گودرزی - مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی).

پاسخگوی گرامی

ضمن سپاس از همکاری شما در این پژوهش، پرسشنامه ای که تقدیم می گردد به منظور جمع آوری اطلاعات برای کار یک تحقیق دانشگاهی تنظیم شده است. امید است با همکاری و مساعدت شما، این امر مهم حاصل گردد. لذا از شما تقاضا می شود با قبول زحمت و صرف وقت خود صادقانه به سؤالات جواب بدهید. لازم به ذکر است که اطلاعات پرسشنامه فقط در جهت اهداف تحقیق استفاده خواهد شد و نیازی به ذکر نام نیست. قبلاً از همکاری صمیمانه شما تشکر می نمایم.

اطلاعات شما روی نتیجه پژوهش موثر خواهد بود؛ پس لطفاً با دقت و بدون جهت

گیری به سوالات پاسخ دهید

سن	۲۰-۲۵	۲۶-۳۰	۳۱-۳۵	۳۵ به بالا
میزان تحصیلات	دیپلم و پایینتر	فوق دیپلم	لیسانس	کارشناسی و بالاتر
سابقه خدمت	۵ سال و کمتر	۶ تا ۱۰ سال	۱۱ تا ۱۵ سال	بیشتر از ۱۵ سال
جنسیت	زن	مرد		
ایمیل	برای اطلاع از نتایج تحقیق (اختیاری)			

سوالات:

ردیف سوال	درست	تا حدودی نادرست
۱	من بیشتر مواقع در مورد درک احساسی که دارم ناتوان هستم.	
۲	فهمیدن احساس ناراحتی، عصبانیت یا هر احساس دیگری برایم مشکل است.	
۳	من همیشه نمی دانم دقیقا چه نوع احساسی در وجودم هست.	
۴	هنگامیکه من در مورد موضوعی ناراحت هستم، نمی دانم که آیا غمگین هستم، ترسیده ام، یا عصبانی هستم.	
۵	بیشتر مواقع احساس ناراحتی میکنم ولی علت آن را نمی دانم.	
۶	من بیشتر مواقع نمی دانم چرا عصبانی هستم.	
۷	زمانی که چیزی مرا ناراحت می کند، نمی توانم تشخیص دهم.	
۸	من متوجه شده ام که بیان آنچه احساس می کنم به دوستانم مشکل است.	
۹	من متوجه شده ام که صحبت کردن در مورد اینکه چه احساسی دارم سخت است.	

- ۱۰ من به راحتی می توانم به یک دوست در مورد آنچه در درونم احساس می کنم توضیح دهم.
- ۱۱ هنگامیکه در مورد چیزی ناراحت هستم اغلب این ناراحتی را با کسی در میان نمی گذارم.
- ۱۲ دیگر افراد نیازی ندارند تا بدانند من چه احساسی دارم.
- ۱۳ هنگامیکه ناراحت هستم، سعی نمی کنم تا آن را نشان دهم
- ۱۴ هنگامیکه ناراحت یا عصبانی هستم، من سعی می کنم که آن را مخفی کنم.
- ۱۵ هنگامیکه که احساس بدی دارم، این موضوع به کسی ارتباط پیدا نمی کند.
- ۱۶ هنگامیکه ترسیده ام یا عصبانی شدم، من دردی در شکمم احساس می کنم.
- ۱۷ هنگامیکه ناراحت هستم، دردی در بدنم احساس می کنم.
- ۱۸ هنگامیکه ترسیده ام یا عصبانی هستم، دردی در بدنم احساس نمی کنم.
- ۱۹ هنگامیکه در مورد چیزی ناراحت هستم، بدن من احساس متفاوتی دارد.
- ۲۰ هنگامیکه ناراحت هستم، در بدنم احساس ضعف می کنم.

- ۲۱ برای من مهم است که دوستان من چه احساساتی دارند.
- ۲۲ نمی خواهم بدانم که دوستان من چه احساساتی دارند.
- ۲۳ اگر یکی از دوستان من ناراحت باشد، سعی می کنم تا دلیل آن را بدانم.
- ۲۴ من هیچ توجهی به اینکه در دوستانم چه احساسی وجود دارد ندارم.
- ۲۵ من معمولا می دانم دوستان من چگونه احساسی دارند.
- ۲۶ هنگامیکه من ناراحت یا عصبانی هستم، سعی می کنم تا دلیل آن را بفهمم.
- ۲۷ احساسات من به من کمک می کند تا بفهمم چه اتفاقی افتاده است.
- ۲۸ هنگامیکه مشکلی دارم، این مسئله که چه احساسی در مورد آن موضوع دارم، در درک آن مشکل کمک میکند.
- ۲۹ این مهم است که بفهمم چه احساسی دارم.
- ۳۰ من همیشه می خواهم بدانم چرا در مورد موضوعی احساس بدی دارم.

به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد.

1. تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه
2. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده ها

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می دهیم

مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید).

مرحله دوم. پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلا اگر مولفه اول X و سوالات آن ۱ تا ۷ است شما باید سوالات ۱ تا ۷ را compute کنید تا مولفه x ایجاد شود.

به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

مرحله سوم. حالا شما هم مولفه‌ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید.

مثلا می توانید آزمون توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

• نمره گذاری پرسشنامه:

بر اساس طیف لیکرت نمره گذاری شده است

برای پاسخ درست نمره ۱، پاسخ تا حدودی درست نمره ۲، و پاسخ نادرست نمره ۳ داده می شود. قبلا از نمره گذاری سوالات ۱۰، ۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، و ۳۰ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

نمره کل پرسشنامه آگاهی هیجانی از مجموع نمرات کل سوالات محاسبه می شود که نمرات بالا نشان دهنده آگاهی هیجانی بالاتر می باشد و نمرات پایین تر به معنای آگاهی هیجانی پایین تر است.

گزینه	نادرست	تا درست	حدودی درست	گزینه
امتیاز	۱	۲	۳	امتیاز

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 امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

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

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد بالای نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
۹۰	۶۰	۳۰

امتیازات خود را از عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن و حداکثر خواهد بود.

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، میزان آگاهی هیجانی ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۴۰ تا ۶۰ باشد، میزان آگاهی هیجانی در سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای ۶۰ باشد، میزان آگاهی هیجانی بسیار خوب می باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه

روایی ابزار سنجش: مقصود از روایی آن است که وسیله اندازه گیری، بتواند خصیصه و ویژگی مورد نظر را اندازه بگیرد. اهمیت روایی از آن جهت است که اندازه گیری‌های نامناسب و ناکافی می‌تواند هر پژوهش علمی را بی ارزش و ناروا سازد (خاکی، ۱۳۹۰).

منظور از اعتبار (پایایی)، میزان دقت شاخص‌ها و معیارهایی است که در راه سنجش پدیده مورد نظر تهیه شده‌اند (ساروخانی، ۱۳۹۰). برای بررسی همسانی درونی آزمون روش‌های مختلفی وجود دارد. روش آلفای کرونباخ، روش گوتلن، روش دو نیمه کردن، روش موازی محدود، روش کودر- ریچادسون از جمله این روش‌ها هستند.

پایایی و روایی این پرسشنامه توسط ریفی و همکاران (۲۰۰۹) بر روی ۷۰۶ کودک و نوجوان هلندی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج گویای این بود که پایایی خرده مقیاس‌های توانایی تمایز قائل شدن میان هیجانات، توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات، توانایی پنهان کردن هیجانات، خودآگاهی جسمی، توجه کردن به هیجانات دیگران

و توانایی تحلیل هیجانات به ترتیب برابر با ۰/۶۷، ۰/۶۸، ۰/۶۸، ۰/۶۴، ۰/۶۵، و ۰/۶۵ بود. ریفی و همکاران (۲۰۰۹) (با استفاده از تحلیل عاملی ساختار ۶ عاملی پرسشنامه را تایید کرد. در ایران غلامرضا و صابری (۱۳۹۷) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند و آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را برابر با ۰/۷۸ گزارش کردند. همچنین به منظور بررسی روایی سازه پرسشنامه از هر دو روش تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی استفاده کردند که نتایج هر دو تحلیل از ساختار شش عاملی پرسشنامه حمایت کرد.

الفای کرونباخ	الفای قبول	تعداد سوال‌ها متغیر قابل	آگاهی هیجانی
۰/۷۸	۰/۷	۳۰	

منبع:

غلامرضا، هایدی؛ صابری، هائیده). ۱۳۹۷. (تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آگاهی هیجانی در دانش آموزان دبستانی شهر تهران. فصلنامه علمی- پژوهشی روانسنجی. ۸۵-۹۸، (۴)۷

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: Part I, Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23–

Rieffe, C., Meerum Terwogt, M., Petrides, K.V., Cowan, C., Miers, A.C., Tolland, A. (2007). Psychometric properties of the Emotion Awareness

Questionnaire for children. *Personality and Individual Differences*, 43, 95-105.

Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J.E. & Górriz, A.B. (2009). Somatic complaints, mood states and emotional awareness in adolescents. *Psicothema*, 21, 459-464.

