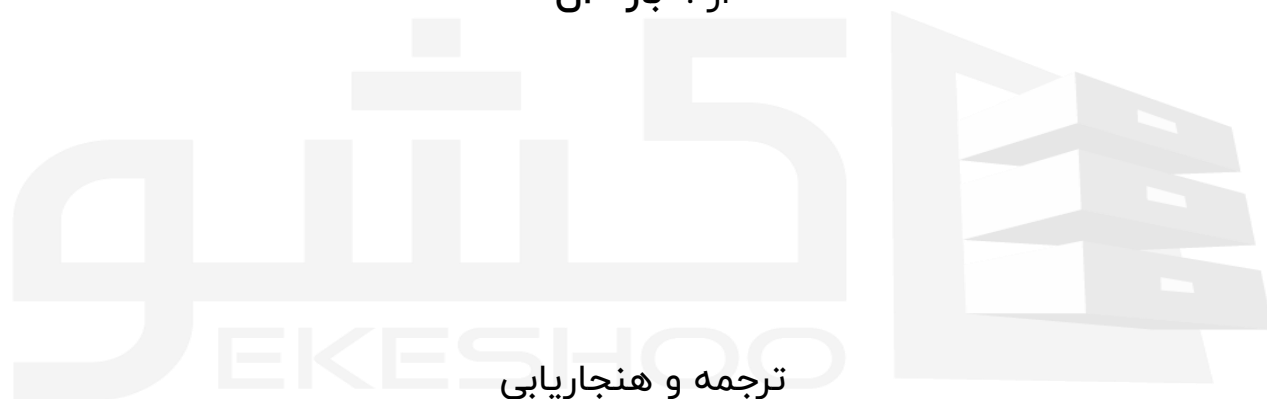


بسمه تعالی

راهنمای اجرا و تفسیر

آزمون هوش هیجانی

از : بار- ان



ترجمه و هنجاریابی

راحله سموعی و همکاران

کارشناسان ارشد روانشناسی

«هوش هیجانی»

مقدمه

سالهاست تصور می شد که هوش افراد (IQ)¹، موفقیت آنان را در زندگی تعیین می کند. مدارس برای ثبت نام دانش آموزان در برنامه های مختلف و همچنین شرکت ها و کافرمایان برای انتخاب افراد، از آزمون IQ استفاده می کردند . ولی در ده سال اخیر، محققان دریافته اند که IQ تنها شاخص موفقیت افراد نیست. اکنون توجه به سمت هیجانی (EQ)² است که به عنوان شاخص دیگر موفقیت افراد محسوب می شود.

هوش هیجانی، نوع دیگر با هوش بودن است و شامل درک احساسات خود برای تصمیم گیری مناسب در زندگی است. EQ توانایی کنترل حالت های اضطراب آور و کنترل واکنشهاست. این به معنی پرانگیزه و امیدوار بودن به کار و رسیدن به اهداف است. به طور کلی EQ ، یک مهارت اجتماعی است و شامل همکاری با سایر مردم، کاربرد احساسات در روابط و توانایی رهبری سایر افراد می باشد.

لزوم آماده سازی هوش هیجانی

با توجه به اهمیت هوش هیجانی در زندگی ، لزوم دسترسی به ابزار سنجش مناسبی در این زمینه وجود دارد که متناسب با فرهنگ و جامعه ایرانی قابل کاربرد باشد. در این زمینه، ضمن جستجو در منابع اطلاعاتی، پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن، به دلیل جامعیت، سادگی، تنوع سؤالات و نابستگی به فرهنگ غیر ایرانی، انتخاب گردید. این پرسشنامه در مورد میزان هوش غیر شناختی (هیجانی، شخصی و اجتماعی) گزارش می دهد. و در محیط های آموزشی، صنعتی، بالینی و طبی قابل کاربرد است. سازنده معتقد است مقیاس های هوش هیجانی، وقتی با نمرات هوشبهر شناختی بکار رود، شاخص بهتری از هوش عمومی و متعاقباً موفقیت بالقوه فرد در زندگی می باشد .

¹-Intelligence Quotient

²-Emotional Quotient

معرفی آزمون هوش هیجانی بار-آن¹

آزمون هوش هیجانی بار-آن در سال 1980 با طرح این سؤال که «چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق ترند»، آغازگردید. در این سال مؤلف، مفهوم، تعریف و اندازه ای از هوش غیرشناختی (بار-آن، 1988، 1992، 1996a، c، 1996، 1997a، 1997b) ارائه نمود. استراتژی وی (جهت ساخت آزمون) شامل 4 مرحله اصلی است:

1- طبقه بندی متغیرهای مختلف و تشخیص این که این متغیرها، تحت چه واژه‌های کلیدی قرار می‌گیرند؛ جهت تعیین عملکرد مؤثر و موفق، و همچنین سلامت هیجان مثبت (بر اساس تجارب بالینی مؤلف و مرور پیشینه در رابطه با سلامت روان) بدست آمده است.

2- تعریف عملیاتی این عوامل

3- ساختن طرحی از پرسشنامه، جهت آزمون این عمل

4- تفسیر نتایج و به کارگیری آنها برای دسترسی به پایایی، ساختار عاملی و

روایی آزمون

¹-Bar-On Emotional Quotient

مشخصات آزمون هوش هیجانی بار – آن

این آزمون، دارای 117 سؤال و 15 مقیاس می باشد که توسط بار- آن بر روی 3831 نفر از 6 کشور (آرژانتین، آلمان، هند، نیجریه و آفریقای جنوبی) که 48/8 درصد آنان مرد و 51/2 درصد آنان زن بودند، اجرا شد و به طور نظامدار در آمریکای شمالی هنجاریابی گردید.

نتایج حاصل از هنجاریابی نشان داد که آزمون از اعتبار و روایی مناسبی برخوردار است.

پاسخ های آزمون نیز بر روی مقیاس 5 درجه ای لیکرتی (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. مقیاسهای آزمون عبارتند از :

«خود آگاهی هیجانی»¹: توانایی آگاهی، فهم و وقوف بر احساس خود .

«خود ابرازی»²: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح، و دفاع از رفتارها و مهارت های سازنده و بر حق خود.

«عزت نفس»³: توانایی آگاهی از ادراکات خود، پذیرش خود و احترام به خود.

«خود شکوفایی»⁴: توانایی درک ظرفیت های بالقوه خود، انجام فعالیت هایی متناسب با توانایی خود، تلاش برای انجام فعالیت و لذت بردن از آن.

«استقلال»⁵: توانایی مدیریت افکار و اعمال خود، و آزاد بودن از تمایلات هیجانی .

«همدلی»⁶: توانایی آگاهی و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آنها .

«مسئولیت پذیری اجتماعی»¹: توانایی ابراز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، مؤثر و سازنده در گروه.

¹-Emotional Self – Awareness(ES) .

²- Assertiveness (AS) .

³-Self- Regard(SR).

⁴-Self-Actualization(SA).

⁵-Independence(IN).

⁶-Empathy(EM).

«روابط بین فردی»²: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیلهٔ نزدیکی عاطفی، صمیمیت، ابراز محبت و دریافت محبت ایجاد و ادامه می یابد.

«واقع گرایی»³: توانایی سنجش هماهنگی، بین تجربهٔ هیجانی تجربه و واقعیت.

«انعطاف پذیری»⁴: توانایی سازگار کردن افکار و رفتار با تغییرات محیط وموقعیت ها.

«حل مسأله»⁵: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، و به همان خوبی، تولید و اجرای راه حل های مؤثر و بالقوه.

«تحمل فشار روانی»⁶: توانایی مقاومت کردن در برابر موقعیت های فشار آور و هیجانات قوی، بدون جازدن، و رویارویی فعال ومثبت با منبع فشار .

«کنترل تکانش»⁷: توانایی مقاومت در برابر عوامل تنیدگی، سایق ها یا تجارب و کاهش آن ها، و توانایی کنترل هیجانات خود.

«خوش بینی»⁸: توانایی نگاه زیرکانه و مثبت به زندگی، تقویت نگرش های مثبت، حتی درمواجهه با ناملایمات، بدبختی ها و احساسات منفی .

«شادمانی»⁹: توانایی احساس خوشبختی در زندگی، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ طبعانه.

7-Social Responsibility(RE).

8-Interpersonal Relationship(IR).

9-Reality Testing(RT).

1-Flexibility(FL).

2-Problem Solving(PS).

3-Stress Tolerance(ST).

4-Impulse Control(IC).

5-Optimism(OP).

6-Happiness(HA).

مراحل هنجاریابی در اصفهان

پس از مکاتبه با سازندهٔ آزمون و دریافت نسخه ای از پرسشنامه، کلیه سؤالات ترجمه و ویراستاری گردید، سپس متن ترجمه شده به زبان انگلیسی برگردان شد و دو فرم اولیه مقایسه گردید. نهایتاً در متن ترجمه شده اصلاحاتی صورت گرفت. سپس نسخه هایی تکثیر شد و در اختیار اساتید قرار گرفت و نظرات کارشناسان آنها لحاظ گردید. جهت مشخص نمودن روایی صوری و انجام مطالعهٔ مقدماتی، تعداد 30 آزمون در اختیار دانشجویان رشته های مختلف قرار گرفت و از آنها خواسته شد موارد مبهم و نامأنوس را مشخص نمایند. پس از رفع ابهامات و نواقص، فرم دیگری تنظیم شد و بر روی 500 نفر از دانشجویان رشته ها و سنین مختلف (40-18 سال) هر دو جنس - مذکر و مونث- دانشگاه های آزاد و دولتی (اصفهان، علوم پزشکی اصفهان و آزاد خوراسگان) به صورت انفرادی و حضوری اجرا شد. مشخصات پاسخ گویان در جدول شماره (1) آمده است:

نکته: با توجه به توزیع متفاوت دانشجویان در رشته های مختلف، تعداد نمونه نیز به همان نسبت متفاوت انتخاب گردید.

جدول (1) توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه به تفکیک رشته تحصیلی در دومین مرحله اجرای آزمون

درصد	فراوانی	رشته تحصیلی
23/4	117	علوم پزشکی ⁽¹⁾
47/4	237	علوم انسانی ⁽²⁾
29/2	146	علوم ریاضی و مهندسی ⁽³⁾
100	500	کل

1- شامل رشته هایی چون پزشکی، دندان پزشکی، داروسازی، پرستاری، مامایی، فیزیوتراپی، زیست شناسی و.... می باشد.

2- شامل رشته هایی چون روان شناسی، مشاوره، ادبیات، علوم اجتماعی، حقوق، مدیریت و.... می باشد.

3- شامل رشته هایی چون کامپیوتر، مکانیک، عمران، الکترونیک، فیزیک، ریاضی و ... می باشد.

در مرحله دوم اجراء تحلیل اطلاعات در حیطه های زیر انجام پذیرفت:

- 1- تحلیل عاملی سؤالات: سؤالاتی که همبستگی بالا و معنی داری نسبت به هم داشتند، مربوط به یک مفهوم و در یک مقیاس در نظر گرفته شدند و سؤالات دارای همبستگی پایین، مفاهیم دیگری را دنبال نمودند.
 - 2- همسانی درونی سؤالات: محاسبه ضریب همبستگی بین تک تک سؤالات و نمره کل آزمون، نشان دهنده همبستگی پایین و معکوسی بین بعضی سؤالات و نمره کل آزمون بود؛ بدین معنی که این سؤالات ماده های ضعیفی برای سنجش متغیر مورد نظر (هوشی هیجانی) می باشند یا بنا به دلایلی خوب طراحی یا نمره گذاری نشده اند که بعضی از این سؤالات حذف و برخی دیگر تغییر یافت.
 - 3- پایایی آزمون: پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای دانشجویان پسر 74% و برای دانشجویان دختر 68% و برای کل افراد 93% بدست آمد.
 - 4- پایایی آزمون در روش دو نیمه کردن برای دانشجویان پسر 66% برای دانشجویان دختر 57% و برای کل افراد 78% محاسبه گردید (به دلیل طولانی بودن آزمون و تعداد زیاد سؤالات، این روش سنجش از دقت کمتری برخوردار است)
 - 5- ضریب پایایی به روش باز آزمایی (اجرای مجدد به فاصله 3 هفته) 68% گزارش گردید (این روش جهت سنجش ویژگی هایی مناسب است که از ثبات و پایداری بیشتری برخوردار است).
- پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سؤالات و تنظیم مجدد سؤالات هر مقیاس، پرسشنامه از 117 سؤال به 90 سؤال تقلیل یافت. بنابراین لازم گردید در مورد کیفیت روانسنجی فرم جدید نیز اقداماتی به عمل آید.

آزمون نهایی در سومین مرحله اجرا

در مرحله سوم، از بین جامعه آماری مورد نظر (دانشگاه اصفهان، علوم پزشکی اصفهان و آزاد خوراسگان)، به همان ترتیب مرحله دوم، دانشجویان در رشته های مختلف، از دو جنس-مذکر و مونث- گزینش شدند و فرم جدید آزمون،

همراه با فرم مصاحبه مجزایی که وضعیت عاطفی و هیجانی فرد را به طور مستقیم مورد سنجش قرار می داد، به صورت انفرادی و حضوری بر روی آنها اجرا گردید.

در مرحله سوم ، تحلیل اطلاعات در حیطه های زیر انجام پذیرفت:

1- همسانی درونی سؤالات هر مقیاس

میزان های P در جدول صفحه بعد حاکی از رابطه مستقیم و معنی دار بین سؤالات هر مقیاس با نمره کلی آن مقیاس دارد بدین معنی که سؤال مورد نظر همان چیزی را می سنجد که مقیاس مربوطه در نظر دارد. (این سؤال ، در مرحله دوم اجرا ، به عنوان مرتبط ترین و معنادارترین سؤالات شناسایی شده و برای فرم نهایی آزمون انتخاب گردیدند.)

از بین 90 سؤال مذکور ، تنها سؤال شماره 63 «تمایل دارم به دیگران بپیوندم « ارتباط ضعیفی با نمره کل مقیاس و نمره کل آزمون داشت . این سؤال در مقیاس «استقلال» طراحی شده و هدف طراح از انتخاب سؤال مذکور این بود که، اشخاصی را که از استقلال پایینی برخوردارند شناسایی نماید ؛ ولی پاسخگویان این سؤال را با در نظر گرفتن مفهوم «برقراری رابطه اجتماعی و مناسب با دیگران « پاسخ داده اند.

بنابراین، این سؤال همزمان مفاهیم مختلفی را در بر داشته و نیاز به ویراستاری دارد.

جدول (2): همبستگی بین سؤالات هر مقیاس با نمره کل همان مقیاس

1	حل مسأله	س = 1 r=0/6 <0/0001 p	س = 16 r=0/6 <0/0001 p	س = 31 r=0/6 <0/0001 p	س = 46 r=0/7 <0/0001 p	س = 61 r=0/6 <0/0001 p	س = 76 r=0/7 <0/0001 p
2	شادمانی	س = 2 r=0/7 <0/0001 p	س = 17 r=0/6 <0/0001 p	س = 32 r=0/7 <0/0001 p	س = 47 r=0/7 <0/0001 p	س = 62 r=0/5 <0/0001 p	س = 77 r=0/7 <0/0001 p
3	استقلال	س = 3 r=0/3 p=0/03	س = 18 r=0/6 <0/0001 p	س = 33 r=0/5 <0/0001 p	س = 48 r=0/6 <0/0001 p	س = 63 r=0/1 p=0/3	س = 78 r=0/6 <0/0001 p
4	تحمل فشار روانی	س = 5 r=0/6 <0/0001 p	س = 19 r=0/6 <0/0001 p	س = 34 r=0/7 <0/0001 p	س = 49 r=0/7 <0/0001 p	س = 64 r=0/5 <0/0001 p	س = 79 r=0/7 <0/0001 p
5	خود شکوفایی	س = 5 r=0/5 <0/0001 p	س = 20 r=0/7 <0/0001 p	س = 35 r=0/6 <0/0001 p	س = 50 r=0/7 <0/0001 p	س = 65 r=0/4 p<0/001	س = 80 r=0/6 <0/0001 p
6	خود آگاهی هیجانی	س = 6 r=0/6 <0/0001 p	س = 21 r=0/5 <0/0001 p	س = 36 r=0/6 <0/0001 p	س = 51 r=0/5 <0/0001 p	س = 66 r=0/5 <0/0001 p	س = 81 r=0/7 <0/0001 p
7	واقع گرایی	س = 7 r=0/7 <0/0001 p	س = 22 r=0/5 <0/0001 p	س = 37 r=0/6 <0/0001 p	س = 52 r=0/6 <0/0001 p	س = 67 r=0/3 =0/002	س = 82 r=0/6 <0/0001 p

83 = س r=0/7 <0/0001 p	68 = س r=0/7 <0/0001 p	53 = س r=0/8 <0/0001 p	38 = س r=0/5 <0/0001 p	23 = س r=0/6 <0/0001 p	8 = س r=0/7 <0/0001 p	روابط بین فردی	8
84 = س r=0/6 <0/0001 p	69 = س r=0/6 <0/0001 p	54 = س r=0/3 =0/008 p	29 = س r=0/5 <0/0001 p	24 = س r=0/6 <0/0001 p	9 = س r=0/6 <0/0001 p	خوش بینی	9
85 = س r=0/6 <0/0001 p	70 = س r=0/5 <0/0001 p	55 = س r=0/5 <0/0001 p	40 = س r=0/6 <0/0001 p	25 = س r=0/6 <0/0001 p	10 = س r=0/6 <0/0001 p	عزت نفس	1 0
86 = س r=0/8 <0/0001 p	71 = س r=0/7 <0/0001 p	56 = س r=0/5 <0/0001 p	41 = س r=0/6 <0/0001 p	26 = س r=0/5 <0/0001 p	11 = س r=0/6 <0/0001 p	کنترل تکانش	1 1
87 = س r=0/5 <0/0001 p	72 = س r=0/6 <0/0001 p	57 = س r=0/5 <0/0001 p	42 = س r=0/5 <0/0001 p	27 = س r=0/5 <0/0001 p	12 = س r=0/4 =0/001 p	انعطاف پذیری	1 2
88 = س r=0/5 <0/0001 p	73 = س r=0/4 <0/0001 p	58 = س r=0/6 <0/0001 p	43 = س r=0/4 <0/0001 p	28 = س r=0/4 <0/0001 p	13 = س r=0/5 <0/0001 p	مسئولیت پذیری اجتماعی	1 3
89 = س r=0/5 <0/0001 p	74 = س r=0/5 <0/0001 p	59 = س r=0/6 <0/0001 p	44 = س r=0/5 <0/0001 p	29 = س r=0/4 0/001 p=	14 = س r=0/4 <0/0001 p	همدلی	1 4
90 = س	75 = س	60 = س	45 = س	30 = س	15 = س	خود	1

r=0/6 <0/0001 p	r=0/5 <0/0001 p	r=0/5 <0/0001 p	r=0/6 <0/0001 p	r=0/4 p<0/001	r=0/5 <0/0001 p	ابرازی	5
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	--------	---

r: همبستگی

س: شماره سؤال مورد نظر

P: سطح معناداری

2- همبستگی هر سؤال بانمره کل آزمون

دراین مرحله از تحلیل، تنها سؤال 63 با نمره کل آزمون رابطه معکوس وضعیفی نشان داد که بنابر توضیح ارائه شده، سؤال مزبور جهت بیان و سنجش دقیق مفهوم اصلی ویرایش گردید.

3- همبستگی بین نمره کل هر مقیاس ونمره کل آزمون

جدول(3): رابطه بین نمره کل هر مقیاس ونمره کل آزمون

r=0/6 p<0/0001	کنترل تکانش	r=0/7 p<0/0001	خود آگاهی هیجانی	r=0/5 p<0/0001	حل مسأله
r=0/5 p<0/0001	انعطاف پذیری	r=0/7 p<0/0001	واقع گرایی	r=0/6 p<0/0001	شادمانی
r=0/4 p<0/0001	مسؤولیت پذیری اجتماعی	r=0/7 p<0/0001	روابط بین فردی	r=0/6 p<0/0001	استقلال
r=0/2 p=0/02	همدلی	r=0/7 p<0/0001	خوش بینی	r=0/7 p<0/0001	تحمل فشار روانی
r=0/5 p<0/0001	خود ابرازی	r=0/8 p<0/0001	عزت نفس	r=0/7 p<0/0001	خود شکوفایی

نتایج جدول فوق نشان می دهد که بین میانگین نمره هر یک از مقیاس ها و میانگین نمره کل آزمون رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد یعنی

تمام مقیاس های موجود در آزمون با متغیر هوش هیجانی ارتباط مستقیم دارد.

4- پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرنباخ

میزان آلفای کرنباخ برای کل آزمون 93% گزارش گردید. این میزان (آلفای محاسبه شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه شده در مرحله دوم آزمون (فرم 117سؤالی) یکسان بود؛ باتوجه به این که تعدادی از سؤالات در مرحله سوم حذف شد یا تغییر نمود. ضمناً باید این نکته را در نظر گرفت که تقلیل تعداد افراد نمونه و کاهش سؤالات در میزان پایایی آزمون تأثیر گذار است.

5- پایایی آزمون به روش اجرای فرم موازی یا همتا

همزمان با اجرای آزمون هوش هیجانی مصاحبه ای سازمان یافته در رابطه با میزان و تنوع هیجانات، عواطف، ویژگی های فردی و احساسی از گروه مطالعه به عمل آمد. سعی شد سؤالات مصاحبه طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیر شناختی افراد (بعد عاطفی، اجتماعی و شخصیتی آنها) اطلاعات مناسبی بدست آید. بعد از اجرای دو فرم (مصاحبه و آزمون) پرسشنامه نمره گذاری گردید. تحلیل نتایج رابطه بین اطلاعات حاصل از مصاحبه و آزمون در نرم افزار spss را در سطح 0/001 معنی دار نشان داد.

6- پایایی آزمون به روش زوج - فرد

مطابق با این روش، پایایی آزمون 0/88 گزارش گردید که در سطح $P < 0/0001$ معنادار بود.

7- محاسبه برخی شاخص های آمار توصیفی در آزمون

جدول (4): محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای هر مقیاس و کل آزمون

مقیاس	شاخص ها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
حل مسأله		22/3	3/7	13	30
شادمانی		22/5	4/4	12	30
استقلال		19/1	3/1	13	25
تحمل فشار روانی		17/38	4/06	10	28
خود شکوفایی		21/7	4/04	11	30
خود آگاهی هیجانی		20/6	3/8	12	30
واقع گرایی		19/2	4/2	8	30
روابط بین فردی		23/9	3/8	10	30
خوش بینی		20/9	3/1	13	27
عزت نفس		21/05	4/03	11	29
کنترل تکانش		16/7	4/9	8	29
انعطاف پذیری		18/6	3/4	9	28
مسئولیت پذیری اجتماعی		25/3	2/7	19	30
همدلی		25/2	2/7	19	30
خود ابرازی		18/7	4/1	11	28
کل آزمون		313/6	37/1	217	392

مطابق با نتایج جدول (4) بالاترین میانگین نمره (25/3) مربوط به مقیاس «مسئولیت پذیری» و پایین ترین میانگین نمره (16/7) مربوط به مقیاس «کنترل تکانش» می باشد. میانگین کل آزمون در این مطالعه 313/6 محاسبه گردید.

سایر اطلاعات در رابطه با آزمون

اطلاعات جدول زیر در رابطه با فرم آزمون (90 سؤالی) ارائه شده است.

جدول (5) : برخی شاخص ها در آزمون هوش هیجانی

میانہ	حداکثر نمرہ	حداقل نمرہ	برخی شاخص ها
18	30	6	برای هر مقیاس
270	450	90	برای کل آزمون



نتیجه گیری از تحلیل

مطابق با نتایج متون علمی ضریب اعتبار برای آزمون ها با هدف پژوهشی 0/7 و بالاتر و برای آزمون ها با هدف بالینی 0/9 مورد تأیید و مناسب تشخیص داده شد. در آزمون مورد نظر آلفای کرباخ 0/93 محاسبه گردید. بنابراین برای مقاصد مختلف قابلیت کاربرد داشته و مورد تأیید است. از طرف دیگر میزان پایایی مناسب، در روش های دیگر سنجش پایایی 0/80 گزارش شده که در این مطالعه، پایایی به روش زوج - فرد 0/88 اعلام گردید.

گروه های هدف

از آنجا که جامعه مورد مطالعه این آزمون، دانشجویان سنین و مقاطع تحصیلی مختلف - از ترم یک تا ده- و دو جنس زن و مرد اختصاص داشته است، افراد 18 سال و بالاتر، مشروط دارا بودن حداقل تحصیلات دیپلم، می توانند به این آزمون پاسخ دهند.

نحوه نمره گذاری

از آنجا که گزینه ها بر روی یک طیف 5 درجه ای لیکرت تنظیم شده اند نمره گذاری از 5 به یک (کاملاً موافقم 5 و کاملاً مخالفم 1) و در بعضی سؤالات با محتوای منفی یا معکوس- که در جدول شماره 6 با علامت × مشخص شده اند- از یک به 5 (کاملاً موافقم 1 و کاملاً مخالفم 5) انجام می شود. نمره کل هر مقیاس برابر با مجموع نمرات هر یک از سؤالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات 15 مقیاس می باشد. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون، نشانگر موفقیت بیشتر فرد در مقیاس مورد نظر یا در کل آزمون و برعکس می باشد. مثلاً کسب امتیاز بالاتر در مقیاس خود ابرازی، نشان دهنده خود ابرازی بیشتر در فرد است.

جدول (6) معرفی سؤالات مربوط به هر یک از مقیاسها

مقیاس ها	شماره سؤالات
حل مسأله	76،61*،46،31،16،1
شادمانی	77*،62،47،32،17*،2*
استقلال	78*،63*،48*،33*،18*،3
تحمل فشار روانی	79*،64*،34،49*،19*،4
خود شکوفایی	80*،65،50*،35*،20*،5
خود آگاهی هیجانی	81*،66،51،36*،21*،6
واقع گرایی	82*،67*،52*،37*،22*،7
روابط بین فردی	83،68،53،38،23،8
خوش بینی	84*،69،54،39،24،9
عزت نفس	85،70،55،40*،25،10
کنترل تکانش	86*،71*،56*،41*،26*،11*
انعطاف پذیری	87*،72*،57،42،27*،12*
مسئولیت پذیری اجتماعی	88،73،58*،43،28،13
همدلی	89،74،59،44،29،14
خود ابرازی	90*،75*،60،45*،30،15*

* نمره گذاری در این سؤالات معکوس انجام می شود.

جدول (7): کلید نمره گذاری آزمون هوش هیجانی

ردیف	کاملاً موافقم	موافقم	تاحدودی	مخالفم	کاملاً مخالفم	ردیف	کاملاً موافقم	موافقم	تاحدودی	مخالفم	کاملاً مخالفم
1	5	4	3	2	1	46	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	47	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1	48	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	49	1	2	3	4	5
5	5	4	3	2	1	50	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5	51	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1	52	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5	53	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5	54	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5	55	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1	56	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5	57	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1	58	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5	59	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5	60	5	4	3	2	1
16	5	4	3	2	1	61	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5	62	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1	63	5	4	3	2	1
19	5	4	3	2	1	64	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	65	5	4	3	2	1
21	1	2	3	4	5	66	5	4	3	2	1
22	5	4	3	2	1	67	5	4	3	2	1
23	1	2	3	4	5	68	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5	69	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5	70	1	2	3	4	5
26	5	4	3	2	1	71	5	4	3	2	1

5	4	3	2	1	72	5	4	3	2	1	27
1	2	3	4	5	73	1	2	3	4	5	28
1	2	3	4	5	74	1	2	3	4	5	29
5	4	3	2	1	75	1	2	3	4	5	30
1	2	3	4	5	76	1	2	3	4	5	31
5	4	3	2	1	77	1	2	3	4	5	32
5	4	3	2	1	78	5	4	3	2	1	33
5	4	3	2	1	79	5	4	3	2	1	34
5	4	3	2	1	80	5	4	3	2	1	35
5	4	3	2	1	81	5	4	3	2	1	36
5	4	3	2	1	82	5	4	3	2	1	37
1	2	3	4	5	83	1	2	3	4	5	38
5	4	3	2	1	84	1	2	3	4	5	39
1	2	3	4	5	85	5	4	3	2	1	40
5	4	3	2	1	86	5	4	3	2	1	41
5	4	3	2	1	87	1	2	3	4	5	42
1	2	3	4	5	88	1	2	3	4	5	43
1	2	3	4	5	89	1	2	3	4	5	44
5	4	3	2	1	90	5	4	3	2	1	45

- 1- به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.
- 2- لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.
- 3- شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.
- 4- می توانم بدون تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم.
- 5- می توانم برای معنی دادن به زندگی ، تا حد امکان تلاش کنم.
- 6- نسبت به هیجاناتم آگاهم.
- 7- سعی می کنم بدون خیال پردازی، واقعیت امور را در نظر بگیرم.
- 8- به راحتی با دیگران دوست می شوم.
- 9- معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.
- 10- بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.
- 11- کنترل خشم برایم مشکل است.
- 12- شروع دوباره، برایم سخت است.
- 13- کمک به دیگران را دوست دارم.
- 14- به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.
- 15- هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.
- 16- هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.
- 17- خندیدن برایم سخت است.
- 18- هنگام کارکردن با دیگران، بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.
- 19- نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.
- 20- در چند سال گذشته کمترکاری را به نتیجه رسانده ام.
- 21- به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران درمیان بگذارم.
- 22- دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.

- 23- به خوبی با دیگران همراهی میکنم.
- 24- به اغلب کارهایی که انجام می دهم خوش بین هستم.
- 25- برای خودم احترام قائل هستم.
- 26- عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.
- 27- به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.
- 28- کمک به دیگران، مرا کسل نمی کند، بخصوص اگر شایستگی آنرا داشته باشند.
- 29- دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.
- 30- می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.
- 31- هنگام مواجهه با یک مشکل، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.
- 32- فرد با نشاطی هستم.
- 33- ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
- 34- احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.
- 35- از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.
- 36- به سختی می فهمم چه احساسی دارم.
- 37- تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبرو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم.
- 38- روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد.
- 39- حتی در موقعیت های دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.
- 40- نمی توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم.
- 41- دیگران به من می گویند هنگام بحث، آرام تر صحبت کنم.
- 42- به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.

- 43- به کودک گمشده کمک می‌کنم، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.
- 44- به اتفاقی که برای دیگران می‌افتد توجه دارم.
- 45- نه گفتن برایم مشکل است.
- 46- هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه‌های ممکن را در نظر می‌آورم، سپس بهترین را انتخاب می‌کنم.
- 47- از زندگی ام راضی‌ام.
- 48- تصمیم‌گیری برایم مشکل است.
- 49- می‌دانم در شرایط دشوار، چگونه احساس آرامش ام را حفظ کنم.
- 50- هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی‌کند.
- 51- از احساسی که دارم آگاهم.
- 52- در تصورات و خیال‌پردازی‌هایم غرق می‌شوم.
- 53- با دیگران رابطه خوبی دارم.
- 54- معمولاً انتظار دارم مشکلات به خوبی تمام شوند، هر چند گاهی چنین نمی‌شود.
- 55- از اندام و ظاهر خود راضی هستم .
- 56- کم صبر هستم.
- 57- می‌توانم عادات قبلی ام را تغییر دهم.
- 58- اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، این کار را انجام می‌دهم.
- 59- نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.
- 60- می‌توانم به راحتی افکارم را به دیگران بگویم.
- 61- هنگام حل مشکلات، می‌توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم‌گیری کنم.
- 62- اهل شوخی هستم.

- 63- در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته ام.
- 64- رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.
- 65- حتی الامکان کارهایی را به عهده می گیرم که برایم لذت بخش اند.
- 66- حتی هنگام آشفتگی، از آنچه در من اتفاق می افتد آگاهم.
- 67- تمایل به مبالغه گویی دارم.
- 68- به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.
- 69- به توانایی ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.
- 70- از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.
- 71- بدجوری خشمگین می شوم.
- 72- معمولاً تغییر کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.
- 73- قادر هستم احترام دیگران را حفظ کنم.
- 74- دیدن رنج دیگران برایم سخت است.
- 75- به نظر دیگران من نمی توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.
- 76- هنگام روبرو شدن با شرایط دشوار، سعی می کنم در مورد راه حل های ممکن فکر کنم.
- 77- افسرده هستم.
- 78- فکر می کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم، تا دیگران به من.
- 79- مضطرب هستم.
- 80- در مورد آنچه می خواهم در زندگی انجام دهم فکرمشخص و خوبی ندارم.
- 81- به سختی می توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم.
- 82- به سختی می توانم احساساتم را بیان کنم.
- 83- با دوستانم رابطه صمیمی برقرار می کنم.

- 84- قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می‌کنم شکست خواهم خورد.
- 85- هنگام بررسی نقاط ضعف و قوت‌م، باز هم احساس خوبی در مورد خودم دارم.
- 86- هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.
- 87- اگر مجبور به ترک وطنم باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.
- 88- به نظر من پایبندی یک شهروند به قانون مهم است.
- 89- از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می‌کنم.
- 90- مشکل می‌توانم از حق خودم دفاع کنم.



پاسخ نامه

نام و خانوادگی

سن..... تحصیلات.....

جنس..... وضعیت تأهل.....

تاریخ اجرا

ردیف	کاملاً موافقم	موافقم	تاحدودی	مخالفم	کاملاً مخالفم	ردیف	کاملاً موافقم	موافقم	تاحدودی	مخالفم	کاملاً مخالفم
1						46					
2						47					
3						48					
4						49					
5						50					
6						51					
7						52					
8						53					
9						54					
10						55					
11						56					
12						57					
13						58					
14						59					
15						60					
16						61					
17						62					
18						63					
19						64					
20						65					
21						66					
22						67					

					68						23
					69						24
					70						25
					71						26
					72						27
					73						28
					74						29
					75						30
					76						31
					77						32
					78						33
					79						34
					80						35
					81						36
					82						37
					83						38
					84						39
					85						40
					86						41
					87						42
					88						43
					89						44
					90						45