

پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی بار – آن (EQ-i)

اولین مقیاس هوش هیجانی بار- آن در سال 1980 با طرح این سوال که چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق ترند آغاز گردید. در این سال مولف مفهوم تعریف و اندازه ای از هوش غیر شناختی (بار- آن، 1988، 1992، 1996، a، 1996، c، 1997، b) ارائه فرد و پس از 17 سال تحقیق اولین مقیاس هوش هیجانی ساخته شد. مقیاس هوش هیجانی او دارای پنج مقیاس یا جنبه (مهارت های درون فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کار) و پانزده خرده مقیاس است.

پاسخ های آزمون نیز در روی یک مقیاس 5 درجه ای در ردیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است مقیاس های آزمون عبارتند از:
خود آگاهی هیجانی توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود.

خود ابرازی: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت های سازنده و بر حق
خود عزت نفس: توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود.
خودشکوفایی: توانایی درک ظرفیت های بالقوه و انجام چیزی که ی توان انجام داد، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن.

استقلال: توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات اجتماعی.
همدلی: توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن.
مسئولیت پذیری اجتماعی: توانایی بروز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، موثر و سازنده در گروه.

روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود.
واقع گرایی: توانایی سنجش و هماهنگی، بین چیزی که به طور هیجانی تجربه شده و چیزی که بطور واقعی وجود دارد.

انعطاف پذیری: توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت ها.
حل مساله: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه حل های موثر و بالقوه.

تحمل فشار روانی: توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها، موقعیت های فشار آوردن هیجانات قوی، بدون جادادن و یا رویارویی فعال و مثبت با فشار.

کنترل تکانش: توانایی مقاومت در برابر یک تکانش، سابق یا فعالیت های آزمایشی و یا کاهش آنها، بدون جا زدن و یا رویارویی فعال و مثبت با فشار.

خوش بینی : توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرشهای مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساسات منفی.

شادمانی : توانایی احساس خوشبختی کردن با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ.

مقیاس مهارت های درون فردی شامل خود و مقیاس های آگاهی هیجانی خودابرازی احترام به خود خودشکوفایی و استقلال است. مقیاس مهارت های بین فردی شامل خود مقیاس های همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی است. مقیاس مقابله با فشار (کنترل استرس) شامل خرده مقیاسهای تحمل استرس و کنترل تکانه است. مقیاس سازگاری شامل خرده مقیاس های انعطاف پذیری، حل مسئله و واقعیت سنجی است و مقیاس خلق کلی شامل خرده مقیاس های شادی و خوش بینی است (کیانی 1381).

این پرسشنامه دارای 90 سوال است که نخستین پرسشنامه فرا فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی است. این آزمون در سه مرحله در ایران اجرا شده و پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سوالات و تنظیم مجدد سوالات هر مقیاس، پرسشنامه از 117 سوال به 90 سوال تقلیل یافت. و در مورد کیفیت روان سنجی آن نیز اقدامات لازم به عمل آمد که در سومین مرحله اجرا، تحلیل اطلاعات در حیطه های زیر انجام گرفت. (راحله سموعی و همکاران موسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا، 1384).

پایایی

پایایی نشان دهنده پایایی این است که تا چه اندازه تفاوت های فردی در نمرات آزمون به تفاوت های واقعی در ویژگی های مورد نظر، قابل استناد است (آنا ستاری 1371) دو نوع اساسی از مطالعات پایایی روی (EQ-i) انجام شده است، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی (بار- آن و پارکر، 2000)

- همسانی درونی.

همسانی درونی به میزانی که همه سوالات یک مقیاس سازه یکسانی را اندازه می گیرند اشاره دارد این شیوه پایایی را با یک بار اجرای پرسشنامه را اندازه گیری همسانی محتوای مقیاس اجرا شده برآورد می کند (آنا ستاری 1371)

میزان های P حاکی از رابطه مستقیم و معنی دار بین سوالات هر مقیاس با نمره کلی آن مقیاس دارد بدین معنی که سوال مورد نظر همان چیزی را می سنجد که مقیاس مربوط در نظر دارد.

پایایی آزمون

پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرونباخ

میزان آلفای کرونباخ برای کل آزمون 93٪ گزارش گردید این میزان (آلفای محاسبه شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه شده در مرحله دوم آزمون یکسان بدست آمده (راحله سموعی و همکاران روان تجهیز، 1384) 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 و ویژگی های فردی و احساسی از گروه مطالعه به عمل آمده سعی شد سوالات مصاحبه طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیر شناختی افرادی (بعد عاطفی، اجتماعی و شخصیتی آنها) اطلاع 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 (همان منبع).

پایایی آزمون به روش زوج – فرد.

مطابق با این روش پایایی آزمون 99٪ گزارش گردید که در سطح $P < 0/001$ معنا دار است

روایی

روایی آزمون از اهمیت خاصی برخوردار است (گنجی 1378) هدف از بررسی روایی اساسی ارزیابی این است که پرسشنامه در سنجش آن چیزی که طراحی شده موفق عمل کرده است یا خیر. نه نوع مطالعات روایی بر روی (EQ-i) انجام شده است: روایی صوری، محتوای عاملی، سازه همگرا، واگرا، گرو ملاک، تشخیصی و پیش بین.

این مطالعات روایی مخصوصا به منظور بررسی اینکه آیا به نظر می آید (روایی صوری) که سوالات بخش های عمده حیطه ی هر مقیاس و حدود مقیاس را در بر دارند. (روایی محتوا) و مشخص کردن این امر که ساختار اصلی پرسشنامه تا چه حد تایید شد. (روایی عامل) تعیین اینکه خرد مقیاس ها تا چه اندازه سازه مورد نظر را اندازه می گیرند، نه چیز دیگر را. (روایی سازه، همگرا، واگرا و گروه مرجع) سنجش قابلیت پرسشنامه در تشخیص و شناسایی افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند از افرادی که هوش هیجانی پایین دارند. (روایی تشخیصی) و اینکه آیا می توان رفتارهای هوشمندانه رفتاری هوشمندانه هیجانی را در آینده پیش بینی کرد. (روایی پیش بین) انجام شده اند (بار- آن و پارکر، 2000) از بین روایی های ذکر شده برای (EQ-i) پژوهش های زیادی روی روایی سازه صورت گرفته و نتایج روایی سازه (EQ-i) را با چند پرسشنامه نشان داده مانند: پرسشنامه افسردگی بک (1987)، پرسشنامه کنار آمدن استرس (اندلر و پارکر 1990) پرسشنامه شخصیتی آیزنک (1975) پرسشنامه هوش هیجانی میر، سالووی و کارسو، پرسشنامه چند وجهی شخصیت مینه سوتا (MMPI-2، 1989) پرسشنامه 5 عاملی (NED) (1991)، پرسشنامه 16 عاملی شخصیت (F P 16، 1970) مقیاس فرا خلق صفت (1995)، مقیاس آلکسی تایمیی تورنتو (1994)، چک لیست 90 نشانه ای (SCI-90، 1973) مقیاس خود سنجی افسردگی زونگ (1965) (بار- آن و پارکر، 2000).

سوالات:

ردیف	سوالات	کاملاً موافق	موافق	تا حدودی	مخالف	کاملاً مخالف
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 هیجانانگام 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 کردن 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 کار کردن با دیگران بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.					
19	نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.					
20	در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.					
21	به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم.					
22	دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.					
23	به خوبی با دیگران همراهی می کنم.					
24	به اغلب کارهایی که می کنم 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.					

					کمک به دیگران ، مرا کسل نمی کند، به خصوص اگر شایستگی آن را داشته باشند.	28
					دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.	29
					می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.	30
					هنگام مواجهه با یک مشکل ، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.	31
					فرد با نشاطی هستم.	32
					ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.	33
					احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.	34
					از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.	35
					به سختی می فهمم چه احساسی دارم.	36
					تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبرو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم.	37
					روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرف مان اهمیت دارد.	38
					حتی در موقعیت های دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.	39
					نمی توانم خودم را این طور که هستم بپذیرم.	40
					دیگران به من می گویند هنگام بحث آرام تر صحبت کنم.	41
					به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.	42
					به کودک گمشده فکر می کنم ، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.	43
					به اتفاقی که برای دیگران می افتد توجه دارم.	44
					نه گفتن برایم مشکل است.	45
					هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه حل های ممکن را در نظر می آورم، سپس بهترین را انتخاب می کنم.	46
					از زندگی ام راضی ام.	47
					تصمیم گیری برایم مشکل است.	48
					می دانم در شرایط دشوار، چگونه آرامشم را حفظ کنم.	49
					هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.	50
					از احساسی که دارم آگاهم.	51
					در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم.	52
					با دیگران رابطه خوبی دارم.	53
					معمولاً انتظار دارم، مشکلات به خوبی ختم شوند، هر چند گاهی این طور نمی شود.	54
					از اندام و ظاهر خود راضی هستم.	55
					کم صبر هستم.	56
					می توانم عادات قبلی ام را تغییر دهم.	57

					58	اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، این کار را انجام می دهم.
					59	نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.
					60	می توانم به راحتی افکارم را با دیگران بگویم.
					61	هنگام حل کردن، به سختی می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیری 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 است.
					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	بد جووری خشمگین می شوم.
					72	معمولاً تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.
					73	قادر هستم احترام به 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 فکر مشخص 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 می کنم 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 می روم.
					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 می کنم.				
90	مشکل می توانم از حق خودم دفاع کنم.				

روش اجراء نمره گذاری (EQ-i)

ابزار (EQ) برای سنجش هوش هیجانی مورد ارزیابی قرار می گیرد این ابزار متشکل از عباراتی است که احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار را در موقعیت های گوناگون توصیف می کند. آزمودنی با خواندن هر عبارت، میزان هاهنگی یا عدم هماهنگی خود را با خصوصیات توصیف شده بر روی مقیاس 5 درجه ای لیکرت از 5 به یک (کاملاً موافقم و کاملاً مخالفم) و در بعضی سوالات با محتوای منفی یا معکوس از یک به 5 (کاملاً موافقم و کاملاً مخالفم) انجام می شود. 9 نمره کل هر مقیاس برابر مجموع نمرات هر یک از سئوالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات 15 مقیاس می باشد. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون، نشانگر موقعیت برتر 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. این پرسشنامه برای گروه های هدف از سن 18 سال تا سنین بالاتر، مشروط به این که از حد متعارفی از تحصیلات (حداقل دیپلم) برخوردار باشند قابل اجراست و در دو جنس زن و مرد کاربرد دارد.

تفسیر نتایج

به منظور تسهیل مقایسه نمرات آزمودنی ها در مقیاس های مختلف و همچنین مقایسه نمرات آنها با آزمودنی های دیگر در جمعیت های مشابه نمرات خام به نمرات استاندارد تبدیل می شوند. نمرات استاندارد (EQ-i) که برای هر یک از مقیاسها و خرده مقیاس ها محاسبه می شود دارای میانگین 100 و انحراف استاندارد 15 است. دقت تفسیر زمانی که محاسبه نمرات استاندارد با توجه به سن و جنس خاص باشد افزایش می یابد. در تفسیر نتایج به دست آمده از آزمون، همیشه باید به سن، جنس و عوامل فرهنگی توجه کرد. اما اگر سن و جنس آزمودنی مشخص نباشد نتایج آزمون هنوز بر اساس نمونه هنجار عمومی که در آن سن و جنس خاصی وجود ندارد (با احتیاط) قابل تفسیر است. بیشتر آزمودنی ها (تقریباً 68٪) 15 نمره بالاتر و پایین از میانگین کسب کنند (یعنی نمره بین 85 تا 115) اکثریت آنها (تقریباً 95٪) 30 نمره بالاتر و پایین تر از میانگین کسب می کنند (یعنی بین 55 و 145) آزمودنی هایی که نمره کار آنها پایین تر از 70 یا بالاتر از 130 است بطور مشخص غیر عادی هستند و باید با دقت بیشتری مورد بررسی قرار گیرند (بار- آن، 1997)

منبع:

فتحی آشتیانی، علی، داستانی، محبوبه، (۱۳۹۱)، آزمون های روانشناختی، ارزشیابی شخصیت و سلامت روان.