

پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان

Bar – On Emotional Quotient



دفتر مطالعات پژوهشی و آموزشی تخصصی محمود امیری نیا

MAHMOODAMIRINIA@YAHOO.COM

WWW.MAHMOODAMIRINIA.IR

WWW.EQLEARNING.ORG

هوش هیجانی (EMOTIONAL INTELLIGENCE) :

یک هوش غیر شناختی است که از نظر تاریخی، ریشه در مفهوم هوش اجتماعی دارد و نخستین بار «ثراندیک» (۱۹۲۰) آن را مطرح کرد. به عقیده ثراندیک، هوش هیجانی توانایی مهم مدیریت انسانها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی است. «سالووی و مایر» نخستین افرادی بودند که هوش هیجانی را زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل توانایی کنترل احساسها و هیجانهای خویش و دیگران، تشخیص احساسها و هیجانها در خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت، تفکر و اقدامها خود فرد است»

پرسشنامه هوش هیجانی بار – ان (Bar – On Emotional Questient) :

این آزمون در سال ۱۹۸۰ با طرح این سؤال که «چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق ترند» آغاز گردید. در این سال مؤلف، مفهوم، تعریف و اندازه‌ای از هوش غیرشناختی (بار-ان، ۱۹۸۸، ۱۹۹۲، ۱۹۹۶a، ۱۹۹۶c، ۱۹۹۷a و ۱۹۹۷b) را ارائه نمود. این پرسشنامه در ایران استاندارد شده و دارای اعتبار و روایی بالایی است. همچنین پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان، از ۹۰ گویه و ۱۵ خرده مقیاس خرده مقیاس تشکیل شده است که به منظور سنجش هوش هیجانی به کار می‌رود.

پایایی و روایی: دارد

استاندارد: دارد

تفسیر و کلید نمره‌گذاری: دارد

نوع فایل: زیپ و در قالب word , pdf

منبع: دارد

تعریف مقیاس کلی و خرده مقیاس‌ها: دارد

تعداد صفحات: ۱۳ صفحه

قیمت: رایگان

هوش هیجانی (EMOTIONAL INTELLIGENCE) :

یک هوش غیر شناختی است که از نظر تاریخی، ریشه در مفهوم هوش اجتماعی دارد و نخستین بار «ثراندیک» (۱۹۲۰) آن را مطرح کرد. به عقیده ثراندیک، هوش هیجانی توانایی مهم مدیریت انسانها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی است. «سالووی و مایر» نخستین افرادی بودند که هوش هیجانی را زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل توانایی کنترل احساسها و هیجانهای خویش و دیگران، تشخیص احساسها و هیجانها در خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت، تفکر و اقدامها خود فرد است»

آزمون هوش هیجانی بار - ان ^۱ :

این آزمون در سال ۱۹۸۰ با طرح این سؤال که «چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق‌ترند» آغاز گردید. در این سال مؤلف، مفهوم، تعریف و اندازه‌ای از هوش غیرشناختی (بار-ان، ۱۹۸۸، ۱۹۹۲، ۱۹۹۶a، ۱۹۹۶c، ۱۹۹۷a و ۱۹۹۷b) را ارائه نمود.

استراتژی وی (جهت ساخت آزمون) شامل چهار مرحله اصلی است:

۱. طبقه‌بندی متغیرهای مختلف و تشخیص این که این متغیرها، تحت چه واژه‌های کلیدی قرار می‌گیرند؛ جهت تعیین عملکرد مؤثر و موفق و همچنین سلامت هیجانی مثبت (بر اساس تجارب بالینی مؤلف و مرور پیشینه در رابطه با سلامت روان).
۲. تعریف عملیاتی این عوامل.
۳. ساختن طرحی از پرسشنامه، جهت آزمون این عوامل.
۴. تفسیر نتایج و به‌کارگیری آنها برای دسترسی به پایایی، ساختار عاملی و روایی آزمون.

در واقع آزمون بار-ان، برای مجموعه قابلیت‌ها، صلاحیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی در نظر گرفته شده است که بر توانایی شخص، برای موفقیت در مقابله با درخواست‌ها و فشارهای محیطی تکیه دارد.

^۱ . Bar – On Emotional Questient

۲. **همسانی درونی سؤالات:** محاسبه ضریب همبستگی میان تک تک سؤالات و نمره کل پرسشنامه، نشان دهنده همبستگی پایین و معکوس میان برخی سؤالات و نمره کل پرسشنامه بوده است؛ بدین معنی که این سؤالات مواد ضعیفی برای سنجش متغیر مورد نظر (هوش هیجانی) می باشند یا به دلایلی، خوب طراحی و نمره گذاری نشده اند. بعضی از این سؤالات، تغییر یا حذف شدند.

۳. **اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه آلفای کرونباخ:** در مورد دانشجویان پسر ۷۴٪، دانشجویان دختر ۶۸٪ و کل افراد ۹۳٪ محاسبه گردید.

۴. **اعتبار پرسشنامه در روش دو نیمه کردن:** در مورد دانشجویان پسر ۶۶٪، دانشجویان دختر ۷۵٪ و کل افراد ۷۸٪ محاسبه شد (به دلیل طولانی بودن پرسشنامه و تعداد زیاد سؤالات، این روش سنجش از دقت کمتری برخوردار است).

۵. **ضریب پایانی به روش بازآزمایی** (اجرای مجدد به فاصله ۳ هفته) ۶۸٪ گزارش گردید (این روش، جهت سنجش ویژگی‌هایی مناسب است که از اثبات و پایداری بیشتری برخوردار است).

پس از انجام دادن برخی تغییرها در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سؤالات و تنظیم مجدد سؤالات هر مقیاس، پرسشنامه از ۱۱۷ سؤال به ۹۰ سؤال تقلیل یافت. بنابراین لازم شد در مورد کیفیت و روانسنجی فرم جدید نیز اقداماتی به عمل آید.

در مرحله سوم، از میان جامعه آماری مورد نظر (دانشگاه اصفهان، علوم پزشکی اصفهان، آزاد خوراسگان) و به همان ترتیب مرحله دوم، دانشجویان در رشته های مختلف و از میان زنان و مردان گزینش شدند و فرم جدید پرسشنامه، 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 اجرا گردید و تحلیل اطلاعات در حیطه های زیر انجام پذیرفت:

۱. همسانی درونی سؤالات هر مقیاس

نتایج حاصله از ضریب همبستگی حاکی از رابطه مستقیم و معنی دار میان سؤالات هر مقیاس با نمره کلی آن مقیاس دارد. بدین معنی که سؤال مورد نظر همان چیزی را می سنجد که مقیاس مزبور، در نظر دارد (این ۹۰ سؤال، در مرحله دوم اجرا، به عنوان مرتبط ترین و معنادارترین سؤالات شناسایی شدند و برای فرم نهایی پرسشنامه، انتخاب گردیدند).

از میان ۹۰ سؤال مذکور، تنها سؤال شماره ۶۳ «تمایل دارم به دیگران بیبوندم» ارتباط ضعیفی با نمره کل مقیاس و نمره کل پرسشنامه داشت. این سؤال در مقیاس «استقلال» طراحی شده است و هدف طراح از انتخاب آن، این بوده است که اشخاصی که از استقلال پایینی برخوردار هستند، شناسایی شوند؛ ولی پاسخگویان

این سؤال را با در نظر گرفتن مفهوم «برقراری رابطه اجتماعی و مناسب با دیگران» ارزیابی کرده‌اند و پاسخ داده‌اند. بنابراین، این سؤال همزمان مفاهیم مختلفی را دنبال کرده است و نیاز به ویراستاری دارد.

۲. همبستگی هر سؤال با نمره کل پرسشنامه

در این مرحله تحلیل، تنها سؤال ۶۳ با نمره کل پرسشنامه رابطه معکوس و ضعیفی نشان داد که بنا بر توضیح ارائه شده، ویراستاری این سؤال در جهت مفهوم اصلی آن، تغییر یافت.

۳. همبستگی میان نمره کل هر مقیاس و نمره کل پرسشنامه

نتایج نشان می‌دهد که میان میانگین نمره هر یک از مقیاسها و میانگین نمره کل پرسشنامه، رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد، یعنی تمام مقیاسهای موجود در پرسشنامه با متغیر هوش هیجانی، دارای رابطه مستقیم هستند.

۴. اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه آلفای کرونباخ

میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰.۹۳٪ گزارش گردید. این میزان (آلفای محاسبه شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه شده در مرحله دوم پرسشنامه (فرم ۱۱۷ سؤالی) یکسان به دست آمد؛ با توجه به این که در مرحله سوم تعدادی سؤال حذف یا تغییر داده شد. در یادآوری، این نکته حائز اهمیت است که تقلیل تعداد افراد نمونه و کاهش سؤالات در میزان اعتبار آزمون تأثیرگذار است.

۵. اعتبار پرسشنامه به روش اجرایی فرم موازی یا همتا

همزمان با اجرای پرسشنامه هوش هیجانی، مصاحبه ای سازمان یافته در رابطه با میزان و تنوع هیجانها، عواطف، ویژگیهای فردی و احساسی، از گروه مورد مطالعه به عمل آمد. سعی شد سؤالات مصاحبه طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیرشناختی افراد (بعد هیجانی، اجتماعی و شخصیتی آنها)، اطلاعات مناسبی به دست آید. بعد از اجرای دو فرم (مصاحبه و پرسشنامه)، پرسشنامه نمره گذاری گردید. تحلیل نتایج میان اطلاعات حاصل از مصاحبه و پرسشنامه در نرم افزار SPSS، رابطه را در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار نشان داد.

۶. اعتبار پرسشنامه به روش زوج - فرد

مطابق با نتایج متون علمی، ضریب اعتبار ۰/۷ و بالاتر برای تستهایی با هدف پژوهشی و برای تستهای با هدف بالینی ۰/۹ مورد تأیید و مناسب می‌باشد. در پرسشنامه مورد نظر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه گردید. بنابراین، برای مقاصد مختلف و از حیث داشتن قابلیت کاربرد، مورد پذیرش است. این پرسشنامه توسط بار-ان بر روی ۳۸۳۱ نفر از ۶ کشور (آرژانتین، آلمان، هند، نیجریه و آفریقای جنوبی) که ۴۸/۸ درصد آنان مرد

و ۵۱/۲ درصد آنان زن بوده‌اند، اجرا شده و به‌طور نظام‌مند (سیستماتیک) در آمریکای شمالی هنجاریابی گردید. نتایج حاصل از هنجاریابی نشان داد که پرسشنامه از حد مناسبی از اعتبار و روایی، برخوردار است.

خرده مقیاس‌های مورد سنجش پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان

ردیف	خرده مقیاس	توصیف
۱	PS ^۲ (حل مسئله)	توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و تحقق راه‌حل‌های مؤثر و مفید
۲	HA ^۳ (شادمانی)	توانایی داشتن حس خوشبختی و داشتن احساس‌های مثبت و شاد
۳	IN ^۴ (استقلال)	توانایی هدایت افکار و اعمال خود
۴	ST ^۵ (تحمل استرس و فشار روانی)	توانایی مقاومت و تحمل در برابر رویدادهای استرس‌زا و هیجانات قوی بدون درجا زدن و رویارویی مثبت و فعال با استرس
۵	SA ^۶ (خودشکوفایی)	توانایی درک بالقوه و تلاش برای انجام چیزی که می‌توان انجام داد
۶	ES ^۷ (خودآگاهی هیجانی)	توانایی آگاه بودن و فهم از احساس و هیجان خود
۷	RT ^۸ (واقع‌گرایی)	توانایی سنجش هماهنگی مابین چیزی که به‌طور هیجانی احساس شده است با آنچه که به‌طور واقعی اتفاق افتاده است.
۸	IR ^۹ (روابط بین فردی)	توانایی ایجاد و حفظ ارتباطات اثربخش بین فردی که از طریق محبت، صمیمیت و توجه عاطفی اتفاق می‌افتد.
۹	OP ^{۱۰} (خوش‌بینی)	توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش‌های مثبت حتی در صورت بروز بدبختی و احساس منفی
۱۰	SR ^{۱۱} (احترام به خود)	توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود
۱۱	IC ^{۱۲} (کنترل تکانه)	توانایی مقاومت در برابر یک تکانه، سائق و کنترل هیجان‌های خود
۱۲	FL ^{۱۳} (انعطاف‌پذیری)	توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیطی و موقعیت‌ها
۱۳	RE ^{۱۴} (مسئولیت‌پذیری)	توانایی ابراز خود به‌عنوان یک عضو دارای حس همکاری سازنده و مؤثر در گروه
۱۴	EM ^{۱۵} (همدلی)	توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آنها

^۲ PROBLEM SOLVING

^۳ HAPPINESS

^۴ INDEPENDENCE

^۵ STRESS TOLERANCE

^۶ SELF-ACTUALIZATION

^۷ EMOTIONAL SELF-AWARENESS

^۸ REALITY TESTING

^۹ INTERPERSONAL RELATIONSHIP

^{۱۰} OPTIMISM

^{۱۱} SELF-RELIANCE

^{۱۲} IMPULSE CONTROL

^{۱۳} FLEXIBILITY

^{۱۴} SOCIAL RESPONSIBILITY

^{۱۵} EMPATHY

توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار و دفاع از مهارت‌های سازنده	AS ^{۱۶} (خودابرازی)	۱۵
--	------------------------------	----

آنالیز آماری خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی بار-ان

انحراف معیار	میانگین	EQ-I هوش هیجانی بار-ان
۳۷/۱	۳۱۳/۶	
۳/۷	۲۲/۳	PS = حل مسئله
۴/۴	۲۲/۵	HA = شادمانی
۳/۱	۱۹/۱	IN = استقلال
۴/۰۶	۱۷/۸۳	ST = تحمل فشار روانی
۴/۹	۱۶/۷	SA = خویشتن داری یا کنترل تکانه
۳/۸	۲۰/۶	ES = خودآگاهی هیجانی
۴/۰۴	۲۱/۷	RT = خودشکوفایی
۴/۲	۱۹/۲	IR = واقع‌گرایی
۳/۸	۲۳/۹	OP = روابط بین فردی
۳/۱	۲۰/۹	SR = خوش‌بینی
۴/۰۳	۲۱/۰۵	IC = احترام به خود
۳/۴	۱۸/۶	FL = انعطاف‌پذیری
۲/۷	۲۵/۳	RE = مسئولیت‌پذیری (اجتماعی)
۲/۷	۲۵/۲	EM = همدلی
۴/۱	۱۸/۷	AS = خودابرازی

لطفا به تمام سوالها پاسخ دهید و وقت خود را روی سوال خاصی تلف نکنید. در این پرسشنامه پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد، بلکه پاسخ شما به هر سوال باید نماینده اولین عکس العمل شما در برابر سوال باشد.

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 می‌دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.

۴) می‌توانم بدون تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم.

۵) می‌توانم برای معنی دادن به زندگی، تا حد امکان تلاش کنم.

۶) نسبت به هیجاناتم آگاهم.

۷) سعی می‌کنم بدون خیال‌پردازی، واقعیت امور را در نظر بگیرم.

۸) به راحتی با دیگران دوست می‌شوم.

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) به خوبی می‌توانم احساسات دیگران را درک کنم.

۱۵) هنگامی که از دیگران خشمگین می‌شوم، نمی‌توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.

۱۶) هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع‌آوری کنم.

۱۷) خندیدن برایم سخت است.

۱۸) هنگام کار کردن با دیگران، بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.

۱۹) می‌توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.

۲۰) در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده‌ام.

۲۱) به سختی می‌توانم احساسات عمیق را با دیگران در میان بگذارم.

۲۲) دیگران نمی‌فهمند که من چه فکری دارم.

۲۳) به خوبی با دیگران همراهی می‌کنم.

۲۴) به اغلب کارهایی که انجام می‌دهم خوش بین هستم.

۲۵) برای خودم احترام قائل هستم.

- ۲۶) عصبی بودنم مشکل ایجاد می‌کند.
- ۲۷) به سختی می‌توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.
- ۲۸) کمک به دیگران، مرا کسل نمی‌کند، بخصوص اگر شایستگی آن را داشته باشند.
- ۲۹) دوستانم می‌توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.
- ۳۰) می‌توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.
- ۳۱) هنگام مواجهه با یک مشکل، اولین کاری که انجام می‌دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.
- ۳۲) فرد بانشاطی هستم.
- ۳۳) ترجیح می‌دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
- ۳۴) احساس می‌کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.
- ۳۵) از کارهایی که انجام می‌دهم راضی نیستم.
- ۳۶) به سختی می‌فهمم چه احساسی دارم.
- ۳۷) تمایل دارم با آنچه در اطرافم می‌گذرد روبه‌رو نشوم و از برخورد با آنها طفره می‌روم.
- ۳۸) روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد.
- ۳۹) حتی در موقعیت‌های دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.
- ۴۰) نمی‌توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم.
- ۴۱) دیگران به من می‌گویند هنگام بحث، آرام‌تر صحبت کنم.
- ۴۲) به آسانی با شرایط جدید سازگار می‌شوم.
- ۴۳) به کودک گمشده کمک می‌کنم، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.
- ۴۴) به اتفاقی که برای دیگران می‌افتد توجه دارم.
- ۴۵) نه گفتن برایم مشکل است.
- ۴۶) هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه‌حل‌های ممکن را در نظر می‌آورم، سپس بهترین را انتخاب می‌کنم.
- ۴۷) از زندگی‌ام راضیم.
- ۴۸) تصمیم‌گیری برایم مشکل است.
- ۴۹) می‌دانم در شرایط دشوار، چگونه آرامشم را حفظ کنم.
- ۵۰) هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی‌کند.
- ۵۱) از احساسی که دارم آگاهم.
- ۵۲) در تصورات و خیال پردازی‌هایم غرق می‌شوم.
- ۵۳) با دیگران رابطه خوبی دارم.

۵۴) معمولا انتظار دارم مشکلات به خوبی ختم شوند، هر چند گاهی چنین نمی‌شود.

۵۵) از اندام و ظاهر خود راضی هستم.

۵۶) کم صبر هستم.

۵۷) می‌توانم عادات قبلی‌ام را تغییر دهم.

۵۸) اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، اینکار را انجام می‌دهم.

۵۹) نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.

۶۰) می‌توانم به راحتی افکارم را به دیگران بگویم.

۶۱) هنگام حل شدن، به سختی می‌توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم‌گیری کنم.

۶۲) اهل شوخی هستم.

۶۳) در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته‌ام.

۶۴) رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.

۶۵) حتی الامکان کارهایی را به عهده می‌گیرم که برایم لذت‌بخش‌اند.

۶۶) حتی هنگام آشفتگی، از آنچه در من اتفاق می‌افتد آگاهم.

۶۷) تمایل به مبالغه‌گویی دارم.

۶۸) به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.

۶۹) به توانایی‌ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.

۷۰) از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.

۷۱) بدجووری خشمگین می‌شوم.

۷۲) معمولا تغییر ایجاد کردن 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 نمی‌توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.

۷۶) هنگام روبه‌رو شدن با شرایط دشوار، سعی می‌کنم در مورد راه‌حل‌های ممکن فکر کنم.

۷۷) افسرده هستم.

۷۸) فکر می‌کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم، تا دیگران به من.

۷۹) مضطرب هستم.

۸۰) در مورد آنچه می‌خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم.

۸۱) به سختی می‌توانم از امور برداشت صحیحی داشته‌باشم.

۸۲) به سختی می‌توانم احساساتم را بیان کنم.

۸۳) با دوستانم رابطه صمیمی برقرار می‌کنم.

۸۴) قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می‌کنم شکست خواهم خورد.

۸۵) هنگام بررسی نقاط ضعف و قوت، باز هم احساس خوبی در مورد خودم دارم.

۸۶) هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.

۸۷) اگر مجبور به ترک وطن باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.

۸۸) به نظر من پایبندی یک شهروند به قانون مهم است.

۸۹) از جریحه‌دار کردن احساسات دیگران خودداری می‌کنم.

۹۰) مشکل می‌توانم از حق خودم دفاع کنم.

پاسخنامه هوش هیجانی بار-ان:

شماره	کاملاً مخالفم	مخالفم	تاحدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شماره	کاملاً مخالفم	مخالفم	تاحدودی	موافقم	کاملاً موافقم
۱						۲					
۴						۵					
۷						۸					
۱۰						۱۱					
۱۳						۱۴					
۱۶						۱۷					
۱۹						۲۰					
۲۲						۲۳					
۲۵						۲۶					
۲۸						۲۹					
۳۱						۳۲					
۳۴						۳۵					
۳۷						۳۸					
۴۰						۴۱					
۴۳						۴۴					
۴۶						۴۷					
۴۹						۵۰					
۵۲						۵۳					
۵۵						۵۶					
۵۸						۵۹					
۶۱						۶۲					
۶۴						۶۵					
۶۷						۶۸					
۷۰						۷۱					
۷۳						۷۴					
۷۶						۷۷					
۷۹						۸۰					
۸۲						۸۳					
۸۵						۸۶					
۸۸						۸۹					
						۹۰					

کلید نمره گذاری پاسخنامه هوش هیجانی بار-ان:

شماره	کاملاً مخالفم	مخالتم	ناحدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شماره	کاملاً مخالفم	مخالتم	ناحدودی	موافقم	کاملاً موافقم	شماره	کاملاً مخالفم	مخالتم	ناحدودی	موافقم	کاملاً موافقم
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۳	۱	۲	۳	۴	۵	۲	۱	۲	۳	۴	۵
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۵	۱	۲	۳	۴	۵
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۸	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۱۱	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۱۵	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	۱۸	۱	۲	۳	۴	۵	۱۷	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۱	۲	۳	۴	۵	۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	۵	۴	۳	۲	۱	۲۴	۵	۴	۳	۲	۱	۲۳	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵	۱	۲	۳	۴	۵	۲۷	۱	۲	۳	۴	۵	۲۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	۱	۲	۳	۴	۵	۳۰	۵	۴	۳	۲	۱	۲۹	۵	۴	۳	۲	۱
۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۳۳	۵	۴	۳	۲	۱	۳۲	۵	۴	۳	۲	۱
۳۴	۵	۴	۳	۲	۱	۳۶	۱	۲	۳	۴	۵	۳۵	۱	۲	۳	۴	۵
۳۷	۵	۴	۳	۲	۱	۳۹	۵	۴	۳	۲	۱	۳۸	۱	۲	۳	۴	۵
۴۰	۵	۴	۳	۲	۱	۴۲	۱	۲	۳	۴	۵	۴۱	۱	۲	۳	۴	۵
۴۳	۱	۲	۳	۴	۵	۴۵	۵	۴	۳	۲	۱	۴۴	۵	۴	۳	۲	۱
۴۶	۱	۲	۳	۴	۵	۴۸	۵	۴	۳	۲	۱	۴۷	۵	۴	۳	۲	۱
۴۹	۵	۴	۳	۲	۱	۵۱	۱	۲	۳	۴	۵	۵۰	۵	۴	۳	۲	۱
۵۲	۵	۴	۳	۲	۱	۵۴	۵	۴	۳	۲	۱	۵۳	۱	۲	۳	۴	۵
۵۵	۵	۴	۳	۲	۱	۵۷	۱	۲	۳	۴	۵	۵۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۸	۵	۴	۳	۲	۱	۶۰	۵	۴	۳	۲	۱	۵۹	۱	۲	۳	۴	۵
۶۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶۳	۵	۴	۳	۲	۱	۶۲	۱	۲	۳	۴	۵
۶۴	۵	۴	۳	۲	۱	۶۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۵	۱	۲	۳	۴	۵
۶۷	۵	۴	۳	۲	۱	۶۹	۵	۴	۳	۲	۱	۶۸	۱	۲	۳	۴	۵
۷۰	۱	۲	۳	۴	۵	۷۲	۱	۲	۳	۴	۵	۷۱	۵	۴	۳	۲	۱
۷۳	۵	۴	۳	۲	۱	۷۵	۵	۴	۳	۲	۱	۷۴	۵	۴	۳	۲	۱
۷۶	۱	۲	۳	۴	۵	۷۸	۱	۲	۳	۴	۵	۷۷	۵	۴	۳	۲	۱
۷۹	۱	۲	۳	۴	۵	۸۱	۱	۲	۳	۴	۵	۸۰	۱	۲	۳	۴	۵
۸۲	۱	۲	۳	۴	۵	۸۴	۵	۴	۳	۲	۱	۸۳	۱	۲	۳	۴	۵
۸۵	۱	۲	۳	۴	۵	۸۷	۱	۲	۳	۴	۵	۸۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸۸	۱	۲	۳	۴	۵	۹۰	۵	۴	۳	۲	۱	۸۹	۵	۴	۳	۲	۱

سوالاتی مربوط به هر مقیاس در جدول زیر قابل مشاهده است.

شماره پرسش ها	EQ-I هوش هیجانی بار-ان
۱،۱۶،۳۱،۴۶،۶۱،۷۶	۱. PS = حل مسئله
۲،۱۷،۳۲،۴۷،۶۲،۷۷	۲. HA = شادمانی
۳،۱۸،۳۳،۴۸،۶۳،۷۸	۳. IN = استقلال
۴،۱۹،۳۴،۴۹،۶۴،۷۹	۴. ST = تحمل فشار روانی
۵،۲۰،۳۵،۵۰،۶۵،۸۰	۵. RT = خودشکوفایی
۶،۲۱،۳۶،۵۱،۶۶،۸۱	۶. ES = خودآگاهی هیجانی
۷،۲۲،۳۷،۵۲،۶۷،۸۲	۷. IR = واقع گرایی
۸،۲۳،۳۸،۵۳،۶۸،۸۳	۸. OP = روابط بین فردی
۹،۲۴،۳۹،۵۴،۶۹،۸۴	۹. SR = خوش بینی
۱۰،۲۵،۴۰،۵۵،۷۰،۸۵	۱۰. IC = احترام به خود
۱۱،۲۶،۴۱،۵۶،۷۱،۸۶	۱۱. SA = خویشتن داری یا کنترل تکانش
۱۲،۲۷،۴۲،۵۷،۷۲،۸۷	۱۲. FL = انعطاف پذیری
۱۳،۲۸،۴۳،۵۸،۷۳،۸۸	۱۳. RE = مسئولیت پذیری (اجتماعی)
۱۴،۲۹،۴۴،۵۹،۷۴،۸۹	۱۴. EM = همدلی
۱۵،۳۰،۴۵،۶۰،۷۵،۹۰	۱۵. AS = خودابرازی

*شماره های قرمز، به صورت معکوس نمره گذاری می شود.

منابع:

۱. آزمون های روانشناختی (ارزشیابی شخصیت و سلامت روان)، دکتر فتحی آشتیانی، محبوبه داستانی، موسسه انتشارات بعثت، چاپ یازدهم
۲. آزمون های روانشناختی، پرفسور محمود ساعتچی، دکتر کامبیز کامکاری، دکتر مهناز عسگریان، نشر ویرایش، چاپ چهارم
۳. امیری نیا ، محمود. رابطه بین پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان و مکانیسم های دفاع روانی ، ۱۳۹۴ ، مرکز آموزش بانک ملت و بانک پارسیان

4. **Ego Defensive Styles as Emotional Intelligence (Bar-On EQ i) and the Effects of Demographic Characteristics on Defensive Styles among bank employees**, [Amirinia et al., Int. J. Rev. Life. Sci., 5\(3\), 2015, 829-836, ISSN 2231-2935, Research Article](#)

۵.