



مرکز خدمات آماری و پژوهشی  
**خوارزمی**  
www.Kharazmi-Statistics.ir

آموزش نرم افزارهای آماری و پژوهشی

آموزش نگارش مقاله، پایان نامه و رساله

پرسشنامه های استاندارد و محقق ساخته

و ...

**خدمت ویژه** مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی: **محاسبه رایگان آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خریداران پرسشنامه**

پس از ورود پاسخ ها به فایل اکسل یا SPSS ، فایل داده ها به همراه پرسشنامه خریداری شده را به ایمیل ما ارسال نموده تا به طور رایگان آلفای کرونباخ محاسبه شود و نتایج برایتان ارسال شود

سایت [www.Kharazmi-Statistics.ir](http://www.Kharazmi-Statistics.ir)

ایمیل [kh.stat@yahoo.com](mailto:kh.stat@yahoo.com)

به نام خدا

پرسشنامه آزمون هوش هیجانی بار - ان

پاسخگوی گرامی

با سلام و عرض ادب، از قبول زحمت تکمیل پرسشنامه از شما بسیار سپاسگزارم

لطفا پاسخ مدنظر خود را با علامت ✓ یا ✗ مشخص کنید.

ردیف	سؤال	کاملا مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملا موافقم
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 هیجانانگام 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					
۱۶	هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع‌آوری کنم.					

ردیف	سؤال	کاملا مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملا موافقم
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 عمیقم 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					
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.					

ردیف	سؤال	کاملا مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملا موافقم
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					
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					
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					
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.					

ردیف	سؤال	کاملا مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملا موافقم
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	بدجوری 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					
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، معمولا 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 وطنم 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.					

## توضیحات پرسشنامه

عنوان پرسشنامه: پرسشنامه آزمون هوش هیجانی بار - ان

نوع پرسشنامه: استاندارد

تعداد سئوالات: ۹۰ سوال

سوال معکوس: دارد

بعد یا مولفه: دارد ( پانزده بعد: حل مساله، خوشبختی، استقلال، تحمل فشارروانی، خود شکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع گرایی، روابط بین فردی، خوش بینی، عزت نفس، کنترل تکانش، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری، همدلی و خود ابرازی)

<< مقیاس یا سطح اندازه گیری:

پاسخ ها	تقریباً هیچ‌گاه	بعضی اوقات	همیشه
کد یا نمره (جهت ورود پاسخ ها به اکسل یا SPSS)	۰	۱	۲

<< تقسیم بندی سوالات پرسشنامه آزمون هوش هیجانی بار - ان

مولفه های متغیر پرسشنامه ابزار سنجش خانواده: شامل ۹۰ سوال استاندارد: سوالات ۱ الی ۹۰ پرسشنامه

\* نمره گذاری در این سوالات معکوس انجام می شود.

۶۱،۷۶*، ۱،۱۶، ۳۱،۴۶	شامل ۶ سوال:	حل مساله:
۷۷*، ۱۷، ۳۲، ۴۷، ۶۲*، ۲*	شامل ۶ سوال:	خوشبختی:
۷۸*، ۶۳*، ۴۸*، ۲۳*، ۱۸*، ۳	شامل ۶ سوال:	استقلال:
۷۹*، ۶۴*، ۳۴، ۴۹*، ۱۹*، ۴	شامل ۶ سوال:	تحمل فشارروانی:
۸۰*، ۵۰، ۶۵*، ۳۵*، ۲۰*، ۵	شامل ۶ سوال:	خود شکوفایی:
۸۱*، ۳۶، ۵۱، ۶۶*، ۲۱*، ۶	شامل ۶ سوال:	خودآگاهی هیجانی
۸۲*، ۶۷*، ۵۲*، ۳۷*، ۲۲*، ۷	شامل ۶ سوال:	واقع گرایی:
۸۰، ۲۳، ۳۸، ۵۳، ۶۸، ۸۳	شامل ۶ سوال:	روابط بین فردی:
۸۴*، ۹، ۲۴، ۳۹، ۵۴، ۶۹	شامل ۶ سوال:	خوش بینی:
۴۰، ۵۵، ۷۰، ۸۵*، ۱۰، ۲۵	شامل ۶ سوال:	عزت نفس:
۸۶*، ۷۱*، ۵۶*، ۴۱*، ۲۶*، ۱۱*	شامل ۶ سوال:	کنترل تکانش:

۸۷*، ۷۲*، ۴۲، ۵۷، ۲۷، ۱۲*	شامل ۶ سوال:	انعطاف پذیری:
۵۸، ۷۳، ۸۸*، ۱۳، ۲۸، ۴۳	شامل ۶ سوال:	مسئولیت پذیری:
۱۴، ۳۹، ۴۴، ۵۹، ۷۴، ۸۹	شامل ۶ سوال:	همدلی:
۹۰*، ۷۵*، ۴۵، ۶۰*، ۱۵، ۳۰*	شامل ۶ سوال:	خود ابرازی:

آزمون هوش هیجانی بار- ان در سال ۱۹۸۰ 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 اندازه‌ای از هوش غیرشناختی (بار- ان، ۱۹۸۸، ۱۹۹۲، ۱۹۹۶a، ۱۹۹۶c، ۱۹۹۷a و ۱۹۹۷b) 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 موثر و موفق و همچنین سلامت هیجانی مثبت (بر اساس تجارب بالینی مولف و مرور پیشینه در رابطه با سلامت روان) بدست آمده است.
- ۲- تعریف عملیاتی این عوامل.
- ۳- ساختن طرحی از پرسشنامه، جهت آزمون این عوامل.
- ۴- تفسیر نتایج و به کارگیری آنها برای دسترسی به پایایی، ساختار عاملی و روایی آزمون.

**مشخصات آزمون هوش هیجانی بار- ان:** این آزمون، دارای ۹۰ سوال و ۱۵ مقیاس می‌باشد که 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 بودند، اجرا شده و به طور سیستماتیک در آمریکای شمالی هنجاریابی گردید. نتایج حاصل از هنجاریابی نشان داد که آزمون از حد مناسبی از اعتبار و روایی برخوردار است.

**نمره گذاری:** از آنجا که گزینه‌ها بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند نمره‌گذاری از ۵ به یک (کاملاً موافقم ۵ و کاملاً مخالفم ۱) و در بعضی سوالات با محتوای منفی یا معکوس، که با علامت × مشخص شده‌اند از یک به ۵ (کاملاً موافقم ۱ و کاملاً مخالفم ۵) انجام می‌شود. نمره‌ی کل هر مقیاس، برابر با مجموع نمرات هر یک از سوالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس می‌باشد. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون، نشانگر موفقیت برتر فرد در مقیاس مورد نظر یا در کل آزمون و بر عکس می‌باشد. مثلاً کسب امتیاز بالاتر در مقیاس خود ابرازی؛ نشان‌دهنده‌ی، خود ابرازی بیشتر در فرد است.

#### منبع

- سموعی، راحله و همکاران، موسسه ی تحقیقاتی علوم رفتاری سینا (روان تجهیز)

"حق انتشار برای مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف پیگرد قانونی دارد."

طراحی، گردآوری، ترجمه و ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه

در مرکز خدمات آماری و پژوهشی خوارزمی

[www.Kharazmi-Statistics.ir](http://www.Kharazmi-Statistics.ir)