

# پرسشنامه هوش هیجانی

بسمه تعالی



موسسه استعداد سنجی و  
هوش آزمای روان نما (ماهر)  
۰۲۱۴۶۱۳۷۴۰۷



پرسشنامه هوش هیجانی

موسسه استعداد سنجی و  
دکتر ابوطالب سعادت‌تی شامیر

هوش آزمای روان نما (ماهر)  
دکتر یاسمین زحمتکش

۰۲۱۴۶۱۳۷۴۰۷

Institute for Talent and Intelligence Testing( Maher Academy)

Web site: <http://maheracademy.com>

## پرسشنامه هوش هیجانی

پرسشنامه هوش هیجانی توسط سعادت‌ی شامیر (۱۳۹۹) ساخته شده است. جامعه هدف ابزار فوق بزرگسالان ۱۴ سال به بالا می باشد که هوش هیجانی را در ۴ خرده متغیر است که عبارتند از آگاهی هیجانی (۳،۹،۱۰،۱۱،۱۶،۲۲،۲۱)، مدیریت هیجانات (۴،۲،۶،۱۵،۲۷،۱۴،۱۳،۱۲،۱۸،۲۶)، کنترل هیجانات (۲۳،۲۴،۲۵،۵) ابراز هیجانات (۱،۲۰،۷،۱۷،۱۹)، است . این ابزار بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه اصلا تا خیلی زیاد، تنظیم می شود. نمره گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۴ امتیاز تعلق می گیرد. همه سوالات به صورت مستقیم و از راست به چپ نمره گذاری می شوند. بنابراین حداکثر نمره‌های که فرد می تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۱۰۸ و حداقل نمره ۲۷ است. نقطه برش این ابزار ۵۴ می باشد. همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۹۰ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. روایی این ابزار با استفاده از روش تحلیل عامل تاییدی ۰/۹۲ به دست آمد.

ردیف	خرده متغیرها	سوالات	نمره کل	نقطه برش	ضعیف	متوسط	خوب	خیلی خوب	عالی
۱	آگاهی هیجانی	۷	۲۸	۱۴	۰-۱۴	۱۵-۱۸	۱۹-۲۲	۲۳-۲۶	۲۷-۲۸
۲	مدیریت هیجانات	۱۰	۴۰	۲۰	۰-۲۰	۲۱-۲۶	۲۷-۳۱	۳۲-۳۶	۳۷-۴۰
۳	کنترل هیجانات	۴	۱۶	۸	۰-۸	۹-۱۱	۱۲-۱۳	۱۴-۱۵	۱۶
۴	ابراز هیجانات	۶	۲۴	۱۲	۰-۱۲	۱۱-۱۳	۱۴-۱۷	۱۸-۲۱	۲۲-۲۴
۵	هوش هیجانی	۲۷	۱۰۸	۵۴	۰-۵۴	۵۵-۷۳	۷۴-۹۴	۹۵-۱۰۰	۱۰۱-۱۰۸

موسسه استعداد سنجی و  
هوش آزمای روان نما (ماهر)  
۰۲۱۴۶۱۳۷۴۰۷

## پرسشنامه هوش هیجانی

پاسخ دهنده گرامی

لطفاً به سوالات زیر با دقت پاسخ دهید و مشخص کنید به چه میزان این گویه های در مورد شما درست است

گویه ها	اصلاً	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱ با تمام حواس و وظایفم را انجام می دهم	۰	۱	۲	۳	۴
۲ به راحتی با اتفاقاتی که در محیط اطرافم رخ می دهند، تمرکز را از دست نمی دهم					
۳ از تغییرات مهم نمی ترسم و آن را بخشی از زندگی خود می دانم					
۴ همیشه برای انجام تغییرات مهم برنامه ریزی می کنم					
۵ مراقبت سلامت خود هستم و به حفظ سلامت اهمیت می دهم					
۶ وقتی دچار اشتباه می شوم، از آن درس می گیرم و راه های جدیدی را امتحان می کنم					
۷ سعی می کنم شرایط دیگران را درک کنم					
۸ هنگامی که یکی از اطرافیانم دچار مشکل شود با او ابراز همدردی می کنم					
۹ در موضوعات مهم بسیار کنجکاو هستم و سوالات زیادی می پرسم					
۱۰ می دانم در چه کارهایی خوب عمل می کنم و در چه کارهای ضعف دارم					
۱۱ می دانم چطور از توانایی هایم استفاده کنم و نقاط ضعف خود را در بهبود ببخشم					
۱۲ سخت کوش و بلند پرواز هستم و بدون توجه به پاداش برای رسیدن به هدفم تلاش می کنم					
۱۳ برای رسیدن به اهدافم وابسته به تشویق دیگران نیستم					
۱۴ معمولاً به فرصتهای آینده فکر می کنم و به گذشته ام خیلی اهمیت نمی دهم					
۱۵ اجازه نمی دهم اشتباهات گذشته انرژی کنونی ام را بگیرد					
۱۶ اهل کینه ورزی و لجبایت نیستم					
۱۷ معمولاً زمان و انرژی خود را صرف حل مساله و توجه به نکات مثبت می کنم					
۱۸ معمولاً بر انجام موضوعات مهم تمرکز می کنم					
۱۹ معمولاً وقتی با افراد مثبت می گذرانم، نه افراد منفی که معمولاً گله و شکایت می کنند					
۲۰ معمولاً با دیگران و اطرافیانم مودب هستم					
۲۱ می دانم در مواقع ضروری چطور به دیگران نه بگویم					
۲۲ دوستان خوبی دارم که به آنها عشق می ورزم و آنها نیز به من عشق می ورزند					
۲۳ در ارتباط با دیگران ابتدا خوب به صحبت های آنها گوش می دهم					
۲۴ برای پیدا کردن جواب های متفاوت به سوالاتم تلاش می کنم					
۲۵ به خوبی می توانم خشم خود را کنترل کنم					
۲۶ بعد از ناراحتی می توانم به سرعت خود را آرام کنم					
۲۷ وقتی انرژی زیادی دارم مسائل مهم زندگی را حل می کنم					