

## پرسشنامه هوش هیجانی گلمن

۱- وقتی احساس بی‌هودگی و بوجی می‌کنم، نمی‌دانم که چه چیزی و یا چه کسی موجب این ناراحتی من است.

الف- اکثر اوقات      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲- حتی وقتی که بهترین کاری که می‌توانم را انجام می‌دهم، به خاطر کارهایی که انجام نشده خود را مقصر احساس می‌کنم.

الف- اکثر اوقات      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۳- هر فردی اشکالاتی دارد، ولی من آن قدر اشکال دارم که نمی‌توانم خودم را دوست داشته باشم.

الف- اکثر اوقات      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۴- وقتی که ناراحت هستم می‌توانم دقیقاً بگویم که چه قسمتی از مشکلی که دارم مرا ناراحت می‌کند.

الف- اکثر اوقات      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۵- هر کاری که انجام می‌دهم برخی افراد باعث می‌شوند که من احساس بدی راجع به خود پیدا کنم.

الف- شدیداً موافقم.      ب- موافقم.      ج- تا حدودی موافقم. / موافق نیستم.      د- مخالفم.      ه- شدیداً مخالفم.

۶- من چیزهایی می‌خرم که حقیقتاً استطاعت مالی برای خریدن آن‌ها ندارم.

الف- معمولاً      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۷- وقتی خطایی مرتکب می‌شوم، حرف‌های ناراحت کننده‌ای از قبیل «من همیشه بازنده‌ام»، «احمق! احمق! احمق!» یا «من

نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم» به خودم می‌گویم.

الف- معمولاً      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۸- از طوری که به نظر می‌آیم یا رفتار می‌کنم خجالت‌زده می‌شوم.

الف- معمولاً      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۹- مواقعی که از من انتظار می‌رود ابراز مهر و عاطفه کنم معذب می‌شوم.

الف- معمولاً      ب- اغلب      ج- گاهی اوقات      د- به ندرت      ه- تقریباً هیچ‌وقت

۱۰- وقتی که کسی به جز افراد خانواده خود را در آغوش می‌گیرم، احساس عجیبی به من دست می‌دهد.

الف- تا حد زیادی درست است. ب- عموماً درست است. ج- تا حدودی درست است.

د- عموماً درست نیست. ه- اصلاً درست نیست.

۱۱- وقتی که چیزی را می بینم و یا از آن خوشم می آید یا آن را می خواهم، تا وقتی که آن را به دست نیاورم نمی توانم فکرش را از مغزم بیرون کنم.

الف- تا حد زیادی درست است. ب- عموماً درست است. ج- تا حدودی درست است.

د- عموماً درست نیست. ه- اصلاً درست نیست.

۱۲- هرچند که شاید جاهایی برای پیشرفت وجود داشته باشد، من خودم را همان طور که هستم دوست دارم.

الف- شدیداً موافقم. ب- موافقم. ج- تا حدودی موافقم. / موافق نیستم. د- مخالفم. ه- شدیداً مخالفم.

۱۳- من چیزهایی می گویم که در آینده از گفتن آن ها پشیمان می شوم.

الف- معمولاً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ وقت

۱۴- من به جایی می رسم (حالتی به من دست می دهد) که احساس قدرت، توانایی و شایستگی می کنم.

الف- عموماً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ وقت

۱۵- وقتی که باید با کسی که عصبانی است روبه رو شوم احساس نگرانی و اضطراب می کنم.

الف- عموماً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ وقت

۱۶- من معتقدم که عکس العمل های افراد اتفاقی است.

الف- عموماً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ وقت

۱۷- من نیاز به این دارم که باعث ایجاد تغییری بشوم.

الف- عموماً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ وقت

۱۸- من نمی توانم از احساس گناه به خاطر اشتباهات کوچک و یا کارهای ناراحت کننده ای که در گذشته انجام داده ام رهایی یابم.

الف- تا حدود زیادی درست است. ب- عموماً درست است. ج- تا حدودی درست است.

د- عموماً درست نیست. ه- اصلاً درست نیست.

۱۹- وقتی تصمیم می‌گیرم که به چیزی برسم، با موانعی مواجه می‌شوم که مرا از رسیدن به اهدافم باز می‌دارند.

الف- عموماً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۰- من دائماً به مشکلاتم فکر می‌کنم و نمی‌توانم لحظه‌ای فکر آن‌ها را از مغز خود خارج کنم.

الف- عموماً ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۱- بهتر است تا وقتی که کسی را کاملاً نشناخته‌ای با او سرد و طبیعی (معمولی) رفتار کنی.

الف- شدیداً موافقم. ب- موافقم. ج- تا حدودی موافقم. / موافق نیستم. د- مخالفم. ه- شدیداً مخالفم.

۲۲- من حاضرم هر کاری بکنم تا جلوی گریه کردن خودم را بگیرم.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۳- گفتن چیزهایی مثل «عاشقت هستم» برایم سخت است، حتی اگر قلباً آن را احساس کنم.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۴- من از گذراندن وقتم با دوست / دوستانم لذت می‌برم.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۵- من بهترین کاری که می‌توانم را انجام می‌دهم (منتهای سعی خود را می‌کنم)، حتی اگر کسی آن را نبیند.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۶- من بی‌حوصله‌ام.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۷- من وقتی که افراد مستحق تعریف هستند از آن‌ها تعریف (تقدیر) می‌کنم.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۸- من نگران چیزهایی هستم که دیگران حتی به آن‌ها فکر هم نمی‌کنند.

الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ‌وقت

۲۹- من برای این که شروع به انجام کاری کنم احتیاج دارم که کسی مرا هل بدهد (تشویق کند).  
الف- اکثر اوقات ب- اغلب ج- گاهی اوقات د- به ندرت ه- تقریباً هیچ وقت  
۳۰- افراد احساساتی مرا معذب می کنند.

الف- تا حد زیادی حقیقت دارد. ب- عموماً حقیقت دارد. ج- تا حدودی حقیقت دارد.  
د- عموماً حقیقت ندارد. ه- اصلاً حقیقت ندارد.

۳۱- وقتی کسی بدون این که از او خواسته باشم کاری برای من انجام می دهد، شک می کنم که منظور حقیقی او چیست.

الف- تا حد زیادی درست است. ب- عموماً درست است. ج- تا حدودی درست است.  
د- عموماً درست نیست. ه- اصلاً درست نیست.

۳۲- زندگی من پر از بن بست است.

الف- تا حد زیادی درست است. ب- عموماً درست است. ج- تا حدودی درست است.  
د- عموماً درست نیست. ه- اصلاً درست نیست.

۳۳- من از کار خودم راضی نیستم، مگر این که کس دیگری از آن تقدیر کند.

الف- تا حد زیادی درست است. ب- عموماً درست است. ج- تا حدودی درست است.  
د- عموماً درست نیست. ه- اصلاً درست نیست.

### نمره گذاری پرسشنامه هوش هیجانی گلמן

تست هوش هیجانی گلמן در مجموع ۱۶۵ نمره دارد. شما با شرکت در این تست شش نمره جداگانه دریافت می کنید:

**یک نمره کلی** که نشان دهنده نمره شما در هوش هیجانی است، و پنج نمره دیگر که مربوط به هر کدام از مولفه های هوش هیجانی دانیل گلמן هستند.

در همه سؤال ها گزینه الف ۱ نمره و گزینه ه ۵ نمره دارد، به غیر از یازده سؤال که برعکس هستند:

در سؤال های زیر، گزینه الف ۵ نمره و گزینه ه ۱ نمره دارد:

۱، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۸، ۳۱ و ۳۳.

### نمره خودآگاهی:

برای نمره خودآگاهی، امتیاز این سؤال‌ها را جمع بنید:

۶، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۲۴، ۲۷، ۳۲ و ۳۳

در این تست، خودآگاهی حداکثر ۴۰ نمره دارد.

### نمره مدیریت احساسات:

مجموع نمرات سؤال‌های ۲، ۵، ۱۱، ۱۶، ۱۸، ۲۳ و ۳۰

خودتنظیمی حداکثر ۳۵ نمره دارد.

### نمره خودانگیزی:

مجموع نمرات سؤال‌های ۱، ۹، ۱۵، ۲۰، ۲۱، ۲۶ و ۳۱؛

خودانگیزی حداکثر ۳۵ نمره دارد.

### نمره همدلی:

مجموع نمرات سؤال‌های ۳، ۴، ۱۷، ۲۲، ۲۵ و ۲۹؛

همدلی حداکثر ۳۰ نمره دارد.

### نمره مهارت‌های ارتباطی:

مجموع نمرات سؤال‌های ۷، ۸، ۱۳، ۱۹ و ۲۸.

مهارت‌های اجتماعی حداکثر ۲۵ نمره دارد.

## هنجار یابی، روایی و پایایی پرسشنامه هوش هیجانی گلمن

سؤالات آزمون‌های روانشناسی باید دقیق طراحی شوند. اعتبار تست‌های روانشناسی را با دو معیار می‌سنجند: روایی و پایایی.

داشتن روایی به این معناست که یک تست دقیقاً ویژگی مدنظر را اندازه می‌گیرد. مثلاً اگر یک تست سنجش استرس، میزان اضطراب را اندازه بگیرد، روایی ندارد.

داشتن پایایی هم یعنی قابل اعتماد بودن یک تست. مثلاً اگر نتیجه یک تست شخصیت‌شناسی در زمان ناراحتی فرد، با زمانی که خوشحال است متفاوت باشد، این تست قابل اعتماد نیست و پایایی ندارد.

این نسخه از پرسشنامه هوش هیجانی گلمن که در ادامه خواهید دید قبلاً هنجاریابی شده (منصوری، ۱۳۸۰)، یعنی با فرهنگ ایرانی تطبیق داده شده است و روایی و پایایی دارد.