

پرسشنامه هوش هیجانی شات (SSRI) : این پرسشنامه توسط شات و همکاران در سال 1998 براساس الگوی اولیه هوش هیجانی مایر و سالووی، (1990) ساخته شد. این مقیاس شامل 32 جمله توصیفی مانند " هنگامی که من دارای خلق مثبت (مانند شادی) هستم. حل مشکلات برای من آسانتر است" می باشد، این مقیاس 3 مولفه دارد که عبارتند از:

- 1- مولفه تنظیم هیجان: شامل سوالهای: 13،14،16،17،20،23،26،27،30،31 می باشد.
- 2- مولفه ارزیابی از هیجان و بیان هیجان: شامل سوالهای: 3،4،9،10،11،15،18،19،22،25،29،33 می باشد.
- 3- مولفه بهره برداری از هیجان: شامل سوالهای: 1،2،5،6،7،8،12،21،24،28 می باشد.

روش اجرا:

اجرای این پرسشنامه می تواند به صورت فردی یا گروهی صورت گیرد. دستورالعمل اجرا در پرسشنامه ای که به آزمودنی داده می شود، آمده است. بدیهی است آزمون بایستی در محیطی آرام و همراه با سایر شرایط لازم برای اجرای پرسشنامه که آرامش آزمودنی را ایجاد نماید، اجرا شود. مشخصات فردی آزمودنی توسط خود آزمودنی در بالای پاسخنامه درج می شود.

نمره گذاری:

آزمودنی درجه توافق با مخالفت خود را با هر جمله در یک مقیاس پنج گزینه ای لیکرت که از کاملاً مخالف = 1 تا کاملاً موافق = 5 است، انتخاب می کند، البته جمله های 28، 5، 33 به صورت معکوس (کاملاً مخالف = 5 تا کاملاً موافق = 1) نمره گذاری می شود.

قابلیت اعتماد یا پایایی (Reliability):

قابلیت اعتماد یکی از ویژگی های فنی ابزار اندازه گیری است به این مفهوم که ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی بدست می دهد. ضریب اعتماد (پایایی) در واقع میزان همبستگی بین نتایج اندازه گیری مکرر در شرایط یکسان می باشد.

در این تحقیق برای محاسبه ضریب قابلیت اعتماد از روش آلفای کرو نباخ استفاده شده است. این روش برای آزمون کردن روایی پرسشنامه ای که به صورت طیف لیکرت طراحی شده و جوابهای آن چند گزینه ای است، بکار می رود و تعداد متغیرها در این آزمون به تعداد سوالات پرسشنامه که دارای گزینه های همسان و مساوی هستند بطور جداگانه آزمون می شود. ضریب آلفای کرو نباخ بین صفر و یک در نوسان است. اگر آلفا نزدیک به یک باشد نشانه اعتماد کامل است و در صورتی که آلفا نزدیک به صفر باشد عدم اعتماد کامل را نشان می دهد.

در این تحقیق اعتبار پرسشنامه هوش هیجانی پس از توزیع و تکمیل پرسشنامه ها توسط نرم افزار SPSS پس از اندازه گیری ضریب کرو نباخ آلفا محاسبه و در جدول زیر خلاصه شده است:

جدول 1-3 اعتبار کل پرسشنامه ها

نوع پرسشنامه	ضریب کرونباخ آلفا
هوش هیجانی	0.85

بنابراین چون این مقادیر نزدیک به یک است، پس پرسشنامه‌ها از لحاظ اعتبار مورد تأیید است .
در خصوص بررسی اعتمادپذیری تک تک مؤلفه‌های پرسشنامه پس از محاسبه ضریب کرونباخ آلفا نتایج زیر حاصل گردید:

جدول 2-3 پایایی پرسشنامه ها به تفکیک مؤلفه ها

نوع پرسشنامه	نوع مؤلفه	ضریب کرونباخ آلفا	میزان اعتمادپذیری
هوش هیجانی	تنظیم هوش هیجانی	0.63	خوب
	ارزیابی و بیان هیجان	0.7	عالی
	هره برداری از هیجان	0.62	خوب

پرسشنامه هوش هیجانی شات:

دانش آموزگرامی:

اطلاعات مندرج در این پرسشنامه به منظور پژوهش و تحقیق می باشد و کاملاً محرمانه تلقی خواهد شد. لطفاً هنگام پاسخ دادن به سوالات با کسی مشورت نکنید.

هیچ پرسشی را بدون پاسخ نگذارید.

پس از مطالعه دقیق هر جمله بلافاصله پاسخ خود را مشخص کنید.

اگر در پاسخ به عبارتی، شک داشتید، اولین پاسخی را که به ذهنتان میرسد در پاسخ نامه علامت بزنید.

سن	کلاس	نام مدرسه	سن پدر
تحصیلات پدر	شغل پدر	سن مادر	تحصیلات مادر
شغل مادر	تعداد فرزندان	فرزندچندم هستید	معدل ترم گذشته

هریک از عبارتهای زیر را بخوانید و با انتخاب یکی از گزینه ها مشخص کنید تاچه حد با هر یک از آنها موافق یا مخالف وقت زیادی روی هر عبارت صرف نکنید.

1- میدانم چه موقع درباره مشکلات شخصی ام با دیگران صحبت کنم

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

2-وقتی با مانعی مواجه میشوم زمانی را ب یاد می آورم که با موانع مشابهی روبرو شدم و بر آنها غلبه یافتم

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

3-انتظار دارم در اغلب کارهایی که برای آنها تلاش می کنم عملکردم بهتر باشد

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

4-دیگران اصرار خود را به آسانی با من در میان می گذارند.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

5-فکر میکنم فهمیدن پیام غیر کلامی دیگران مشکل است.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

6-برخی از رویدادهای مهم زندگی ام باعث شدند مجدداً ارزیابی کنم چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

7-وقتی خلق و خویم تغییر میکند افقهای جدیدی (امکان وقوع رویدادهای جدید) به رویم گشوده می شود.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

8-با وجود عواطف و هیجانات (مانند غم، شادی، خشم و...) زندگی ام ارزشی پیدامی کند.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

9-من نسبت به عواطف و هیجاناتی که احساس میکنم آگاه هستم.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

10-انتظار دارم که اتفاقاتی خوب رخ بدهد.

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

11- دوست دارم که دیگران رادرا احساساتم شریک کنم

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

12-زمانیکه احساس مثبتی را تجربه میکنم میدانم چگونه آن احساس را حفظ کنم .

کاملاً مخالفم تاحدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تاحدودی موافق کاملاً موافق

- 13- من شرایطی را فراهم میکنم که دیگران از آن لذت می برند.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 14- من بدنبال فعالیتهایی هستم که مرا خوشحال سازند.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 15- من از پیامهای غیر کلامی (مانند حالت‌های چهره، حرکات دست، ...) که به دیگران منتقل میکنم آگاه هستم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 16- خودم را به گونه ای نشان میدهم که بر دیگران تأثیر خوب داشته باشد.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 17- وقتی خوشحال هستم (احساس مثبتی دارم) حل مسائل برایم آسان است.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 18- با نگاه کردن به چهره دیگران احساسی (هیجانی) را که آنها دارند درک میکنم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 19- میدانم چرا احساسات و هیجاناتم تغییر می کند.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 20- زمانیکه خوشحالم میتوانم به ایده های افکار و اندیشه های نو و جدید دست پیدا کنم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 21- من بر هیجانات و احساساتم کنترل دارم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 22- من به راحتی هیجانات و احساساتی را که دارم تشخیص می دهم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 23- با تصور کردن موفقیت در کارها خودم را تشویق می کنم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 24- وقتی دیگران کار خوبی انجام میدهند از آنها تعریف می کنم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 25- من از پیام های غیر کلامی (پیامهایی که از طریق چهره ، طرز نگاه ، حرکات بدن و ...) که دیگران منتقل می کنند آگاه هستم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 26- وقتی شخصی حادثه مهم زندگیش را با من در میان می گذارد تقریباً احساس میکنم که آن حادثه برای خودم اتفاق افتاده است.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 27- زمانیکه تغییری در هیجانات و عواطف احساس میکنم تمایل دارم به ایده های نو دست پیدا کنم .
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 28- وقتی در کاری با مشکلات زیادی مواجه میشوم چون معتقدم که شکست خواهم خورد آن را رها می کنم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 29- تنها با نگاه کردن وبه مردم آنچه را آنها احساس می کنند تشخیص میدهم.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 30- زمانیکه دیگران ناراحت هستند به آنها کمک میکنم تا احساس بهتری داشته باشند.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 31- برای اینکه بتوانم با مشکلات مبارزه کنم و تلاشم را ادامه دهم حالات مثبت را به خودم تلقین میکنم
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 32- با گوش دادن به لحن و تن صدای افراد میتوانم بگویم که آنها چه احساسی دارند.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق
- 33- درک احساسات و هیجانات دیگران برای من مشکل است.
کاملاً مخالفم تا حدودی مخالفم نه مخالفم نه موافق تا حدودی موافق کاملاً موافق