

## پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن (EQ-i)

اولین مقیاس هوش هیجانی بار- آن 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 اندازه ای از هوش غیر شناختی (بار- آن، ۱۹۸۸، ۱۹۹۲، ۱۹۹۶ a، ۱۹۹۶ c، ۱۹۹۷ a، ۱۹۹۷ b) ارائه فرد و پس از ۱۷ سال تحقیق اولین مقیاس هوش هیجانی ساخته شد. مقیاس هوش هیجانی او دارای پنج مقیاس یا جنبه (مهارت های درون فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کار) و پانزده خرده مقیاس است. پاسخ های آزمون نیز در روی یک مقیاس ۵ درجه ای در ردیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است مقیاس های آزمون عبارتند از:

**خود آگاهی هیجانی<sup>۱</sup>** توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود.

**خود ابرازی<sup>۲</sup>**: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت های سازنده و بر حق خود عزت نفس<sup>۳</sup>: توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود.

**خودشکوفایی<sup>۴</sup>**: توانایی درک ظرفیت های بالقوه و انجام چیزی که ی توان انجام داد، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن.

**استقلال<sup>۵</sup>**: توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات اجتماعی.

**همدلی<sup>۶</sup>**: توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن.

**مسئولیت پذیری اجتماعی<sup>۷</sup>**: توانایی بروز خود به عنوان یک عضو دارای حس همکاری، موثر و سازنده در گروه.

---

۱ - Emotional self- Awareness(ES)

۱ - Assertiveness(AS)

۲ - Self Regard(SR)

۴ - Self- actualration(SA)

۵ - Indepedence(In)

۶ - Empathy(EM)

۷ - Social – Resransibility(RE)

روابط بین فردی<sup>۸</sup>: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود.

واقع گرایی<sup>۹</sup>: توانایی سنجش و هماهنگی، بین چیزی که به طور هیجانی تجربه شده و چیزی که بطور واقعی وجود دارد.

انعطاف پذیری<sup>۱۰</sup>: توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت ها.

حل مساله<sup>۱۱</sup>: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه حل های موثر و بالقوه.

تحمل فشار روانی<sup>۱۲</sup>: توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها، موقعیت های فشار آوردن هیجانات قوی، بدون جادادن و یا رویارویی فعال و مثبت با فشار.

کنترل تکانش<sup>۱۳</sup>: توانایی مقاومت در برابر یک تکانش، سایق یا فعالیت های آزمایشی و یا کاهش آنها، بدون جا زدن و یا رویارویی فعال و مثبت با فشار.

خوش بینی<sup>۱۴</sup>: توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرشهای مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساسات منفی.

شادمانی<sup>۱۵</sup>: توانایی احساس خوشبختی کردن با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ.

مقیاس مهارت های درون فردی شامل خود و مقیاس های آگاهی هیجانی خودابرازی احترام به خود خودشکوفایی و استقلال است. مقیاس مهارت های بین فردی شامل خود مقیاس های همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی است. مقیاس مقابله با فشار(کنترل استرس) شامل خرده

---

<sup>۸</sup> - interpersonal Relation ship(IR)

<sup>۹</sup> - Reality Teshiny (RT)

<sup>۱۰</sup> - Flexibility (FL)

<sup>۱۱</sup> - Problem solviny (PS)

<sup>۱۲</sup> - Stress Tolererance(ST)

<sup>۱۳</sup> - Impulse Control(IC)

<sup>۱۴</sup> - Optimism(OP)

<sup>۱۵</sup> - Happiness(HA)

مقیاسهای تحمل استرس و کنترل تکانه است. مقیاس سازگاری شامل خرده مقیاس های انعطاف پذیری، حل مسئله و واقعیت سنجی است و مقیاس خلق کلی شامل خرده مقیاس های شادی و خوش بینی است (کیانی ۱۳۸۱).

این پرسشنامه دارای ۹۰ سوال است که نخستین پرسشنامه فرا فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی است. این آزمون در سه مرحله در ایران اجرا شده و پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سوالات و تنظیم مجدد سوالات هر مقیاس، پرسشنامه از ۱۱۷ سوال به ۹۰ سوال تقلیل یافت. و در مورد کیفیت روان سنجی آن نیز اقدامات لازم به عمل آمد که در سومین مرحله اجرا، تحلیل اطلاعات در حیطه های زیر انجام گرفت. (راحله سموعی و همکاران موسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا، ۱۳۸۴).

### ۳-۵-۱-۱- پایایی

پایایی نشان دهندهی این است که تا چه اندازه تفاوت های فردی در نمرات آزمون به تفاوت های واقعی در ویژگی های مورد نظر، قابل استناد است (آنا ستاری ۱۳۷۱) دو نوع اساسی از مطالعات پایایی روی (EQ-i) انجام شده است، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی (بار- آن و پارکر، ۲۰۰۰) - همسانی درونی.

همسانی درونی به میزانی که همه سوالات یک مقیاس سازه یکسانی را اندازه می گیرند اشاره دارد این شیوه پایایی را با یک بار اجرای پرسشنامه را اندازه گیری همسانی محتوای مقیاس اجرا شده برآورد می کند (آنا ستاری ۱۳۷۱)

میزان های P حاکی از رابطه مستقیم و معنی دار بین سوالات هر مقیاس با نمره کلی آن مقیاس دارد بدین معنی که سوال مورد نظر همان چیزی را می سنجد که مقیاس مربوط در نظر دارد.

### پایایی آزمون

پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرونباخ

میزان آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۹۳٪ گزارش گردید این میزان (آلفای محاسبه شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه شده در مرحله دوم آزمون یکسان بدست آمده (را حله سموعی و همکاران روان تجهیز، ۱۳۸۴)

پایایی آزمون به روش اجرای فرم موازی یا همتا

همزمان با اجرای آزمون هوش هیجانی مصاحبه ای سازمان یافته در رابطه با میزان و تنوع هیجانات، عواطف و ویژگی های فردی و احساسی از گروه مطالعه به عمل آمده سعی شد سوالات مصاحبه طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیر شناختی افرادی (بعد عاطفی، اجتماعی و شخصیتی آنها) اطلاع مناسبی بدست آید. بعد از اجرای دو فرم (مصاحبه و آزمون) پرسشنامه نمره گذاری گردید. تحلیل نتایج رابطه بین اطلاعات حاصل از مصاحبه و آزمون در نرم افزار spss را در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار نشان داد (همان منبع).

پایایی آزمون به روش زوج - فرد.

مطابق با این روش پایایی آزمون ۹۹٪ گزارش گردید که در سطح  $P < 0/001$  معنا دار است

### ۳-۵-۱-۲-روایی

روایی آزمون از اهمیت خاصی برخوردار است (گنجی ۱۳۷۸) هدف از بررسی روایی اساسی ارزیابی این است که پرسشنامه در سنجش آن چیزی که طراحی شده موفق عمل کرده است یا خیر. نه نوع مطالعات روایی بر روی (EQ-i) انجام شده است: روایی صوری، محتوای عاملی، سازه همگرا، واگرا، گرو ملاک، تشخیصی و پیش بین.

این مطالعات روایی مخصوصا به منظور بررسی اینکه آیا به نظر می آید (روایی صوری) که سوالات بخش های عمده حیطه ی هر مقیاس و حدود مقیاس را در بر دارند. (روایی محتوا) و مشخص کردن این امر که ساختار اصلی پرسشنامه تا چه حد تایید شد. (روایی عامل) تعیین اینکه خرد مقیاس ها تا چه اندازه سازه مورد نظر را اندازه می گیرند، نه چیز دیگر را. (روایی سازه، همگرا، واگرا و گروه مرجع) سنجش قابلیت پرسشنامه در تشخیص و شناسایی افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند از افرادی که هوش هیجانی پایین دارند. (روایی تشخیصی) و اینکه آیا می توان رفتارهای هوشمندانه

رفتاری هوشمندانه هیجانی را در آینده پیش بینی کرد. (روایی پیش بین) انجام شده اند (بار- آن و پارکر، ۲۰۰۰) از بین روایی های ذکر شده برای (EQ-i) پژوهش های زیادی روی روایی سازه صورت گرفته و نتایج روایی سازه (EQ-i) را با چند پرسشنامه نشان داده مانند: پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۸۷)، پرسشنامه کنار آمدن استرس (اندلر و پارکر ۱۹۹۰) پرسشنامه شخصیتی آیزنک (۱۹۷۵) پرسشنامه هوش هیجانی میر، سالووی و کارسو، پرسشنامه چند وجهی شخصیت مینه سوتا (۱۹۸۹)، MMPI-۲ پرسشنامه ۵ عاملی (NED) (۱۹۹۱)، پرسشنامه ۱۶ عاملی شخصیت (P F ۱۶، ۱۹۷۰) مقیاس فرا خلق صفت (۱۹۹۵)، مقیاس آلکسی تایمیای تورنتو (۱۹۹۴)، چک لیست ۹۰ نشانه ای (SCI-۹۰، ۱۹۷۳) مقیاس خود سنجی افسردگی زونگ (۱۹۶۵) (بار- آن و پارکر، ۲۰۰۰).

### ۳-۱-۵-۳- روش اجراء نمره گذاری (EQ-i)

ابزار (EQ) برای سنجش هوش هیجانی مورد ارزیابی قرار می گیرد این ابزار متشکل از عباراتی است که احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار را در موقعیت های گوناگون توصیف می کند. آزمودنی با خواندن هر عبارت، میزان هاهنگی یا عدم هماهنگی خود را با خصوصیات توصیف شده بر روی مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از ۵ به یک (کاملاً موافقم و کاملاً مخالفم) و در بعضی سوالات با محتوای منفی یا معکوس از یک به ۵ (کاملاً موافقم و کاملاً مخالفم) انجام می شود. ۹ نمره کل هر مقیاس برابر مجموع نمرات هر یک از سئوالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس می باشد. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون، نشانگر موفقیت برتر فرد در مقیاس مورد نظر یا در کل آزمون و برعکس می باشد. مثلاً کسب امتیاز بالاتر در مقیاس خود ابرازی نشان دهنده، خود ابرازی بیشتر در فرد است. این پرسشنامه برای گروه های هدف از سن ۱۸ سال تا سنین بالاتر، مشروط به این که از حد متعارفی از تحصیلات (حداقل دیپلم) برخوردار باشند قابل اجراست و در دو جنس زن و مرد کاربرد دارد.

### ۳-۱-۵-۴- تفسیر نتایج

به منظور تسهیل مقایسه نمرات آزمودنی ها در مقیاس های مختلف و همچنین مقایسه نمرات آنها با آزمودنی های دیگر در جمعیت های مشابه نمرات خام به نمرات استاندارد تبدیل می شوند.

نمرات استاندارد (EQ-i) که برای هر یک از مقیاسها و خرده مقیاس ها محاسبه می شود دارای میانگین ۱۰۰ و انحراف استاندارد ۱۵ است. دقت تفسیر زمانی که محاسبه نمرات استاندارد با توجه به سن و جنس خاص باشد افزایش می یابد. در تفسیر نتایج به دست آمده از آزمون، همیشه باید به سن، جنس و عوامل فرهنگی توجه کرد. اما اگر سن و جنس آزمودنی مشخص نباشد نتایج آزمون هنوز بر اساس نمونه هنجار عمومی که در آن سن و جنس خاصی وجود ندارد (با احتیاط) قابل تفسیر است.

بیشتر آزمودنی ها (تقریباً ۶۸٪) ۱۵ نمره بالاتر و پایین از میانگین کسب کنند (یعنی نمره بین ۸۵ تا ۱۱۵) اکثریت آنها (تقریباً ۹۵٪) ۳۰ نمره بالاتر و پایین تر از میانگین کسب می کنند (یعنی بین ۵۵ و ۱۴۵) آزمودنی هایی که نمره کار آنها پایین تر از ۷۰ یا بالاتر از ۱۳۰ است بطور مشخص غیر عادی هستند و باید با دقت بیشتری مورد بررسی قرار گیرند (بار- آن، ۱۹۹۷)

پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن

ردیف	سؤال	گزینه ها			
۱.	به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۲.	لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۳.	شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۴.	می توانم بدون تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۵.	می توانم برای معنی دادن به زندگی تا حد امکان تلاش کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۶.	نسبت به هیجانانتم آگاهم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۷.	سعی می کنم بدون خیال پردازی ، واقعیت امور را در نظر بگیرم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم
۸.	به راحتی با دیگران دوست می شوم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم

				م		
۹.	معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۰.	بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۱.	کنترل خشم برایم مشکل است.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۲.	شروع دوباره ، برایم سخت است.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۳.	کمک کردن به دیگران را دوست دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۴.	به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۵.	هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم ، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۶.	هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۷.	خندیدن برایم سخت است.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۸.	هنگام کار کردن با دیگران بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۱۹.	نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۰.	در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۱.	به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۲.	دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تاحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم

				م		
۲۳.	به خوبی با دیگران همراهی می کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۴.	به اغلب کارهایی که می کنم خوش بین هستم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۵.	برای خودم احترام قائل هستم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۶.	عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۷.	به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۸.	کمک به دیگران ، مرا کسل نمی کند، به خصوص اگر شایستگی آن را داشته باشند.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۲۹.	دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۰.	می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۱.	هنگام مواجهه با یک مشکل ، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۲.	فرد با نشاطی هستم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۳.	ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۴.	احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۵.	از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۶.	به سختی می فهمم چه احساسی دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تأحدو دی	مخال فم	کاملا مخالفم



				م		
۳۷.	تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبرو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۸.	روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرف مان اهمیت دارد.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۳۹.	حتی در موقعیت های دشوار، معمولا برای ادامه کار انگیزه دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۰.	نمی توانم خودم را این طور که هستم بپذیرم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۱.	دیگران به من می گویند هنگام بحث آرام تر صحبت کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۲.	به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۳.	به کودک گمشده فکر می کنم ، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۴.	به اتفاقی که برای دیگران می افتد توجه دارم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۵.	نه گفتن برایم مشکل است.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۶.	هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه حل های ممکن را در نظر می آورم، سپس بهترین را انتخاب می کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۷.	از زندگی ام راضی ام.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۸.	تصمیم گیری برایم مشکل است.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۴۹.	می دانم در شرایط دشوار، چگونه آرامشم را حفظ کنم.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم
۵۰.	هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.	کاملا موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملا مخالفم

				م		
۵۱.	از احساسی که دارم آگاهم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۲.	در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۳.	با دیگران رابطه خوبی دارم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۴.	معمولاً انتظار دارم، مشکلات به خوبی ختم شوند، هر چند گاهی این طور نمی شود.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۵.	از اندام و ظاهر خود راضی هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۶.	کم صبر هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۷.	می توانم عادات قبلی ام را تغییر دهم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۸.	اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، این کار را انجام می دهم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۵۹.	نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۰.	می توانم به راحتی افکارم را با دیگران بگویم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۱.	هنگام حل کردن، به سختی می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیری کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۲.	اهل شوخی هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۳.	در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته ام.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۴.	رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم

				م		
۶۵.	حتی الامکان کارهایی را به عهده می گیرم که برایم لذت بخش است.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۶.	حتی هنگام آشفتگی، از آنچه در من اتفاق می افتد آگاهم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۷.	تمایل به مبالغه گویی دارم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۸.	به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۶۹.	به توانایی ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۰.	از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۱.	بد جوری خشمگین می شوم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۲.	معمولاً تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۳.	قادر هستم احترام به دیگران را حفظ کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۴.	دیدن رنج دیگران برایم سخت است.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۵.	به نظر دیگران من نمی توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۶.	هنگام روبرو شدن با شرایط دشوار، سعی می کنم در مورد راه حل های ممکن فکر کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۷.	افسرده هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۷۸.	فکر می کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم، تا دیگران به من.	کاملاً موافق م	موافق م	تأخیر دی	مخال فم	کاملاً مخالفم

				م		
۷۹.	مضطرب هستم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۰.	در مورد آنچه می‌خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۱.	به سختی می‌توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۲.	به سختی می‌توانم احساساتم را بیان کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۳.	با دوستانم رابطه صمیمی برقرار می‌کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۴.	قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می‌کنم شکست خواهم خورد.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۵.	هنگام بررسی نقاط ضعف و قوت، باز هم احساس خوبی در مورد خودم دارم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۶.	هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۷.	اگر مجبور به ترک وطنم باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۸.	به نظر من پابندی یک شهروند به قانون مهم است.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۸۹.	از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می‌کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم
۹۰.	مشکل می‌توانم از حق خودم دفاع کنم.	کاملاً موافق م	موافق م	تأید دی	مخال فم	کاملاً مخالفم