

МЕТОДИКА Н. ХОЛЛА

EQ)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ОПРОСНИК)

ИНСТРУКЦИЯ:

«Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов»:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

- 1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.**
- 2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.**
- 3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.**
- 4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.**
- 5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.**
- 6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.**
- 7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.**

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

- 22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.**
- 23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.**
- 24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.**
- 25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.**
- 26. Я способен улучшить настроение других людей.**
- 27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.**
- 28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.**
- 29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.**
- 30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.**

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

КЛЮЧ К ТЕСТУ

Шкалы Вопросы

❖ **Эмоциональная осведомленность**

(1, 2, 4, 17, 19, 25)

❖ **Управление своими эмоциями**

(3, 7, 8, 10, 18, 30)

❖ **Самомотивация**

(5, 6, 13, 14, 16, 22)

❖ **Эмпатия**

(9, 11, 20, 21, 23, 28)

❖ **Распознавание эмоций других людей**

(12, 15, 24, 26, 27, 29)

УРОВНИ ПАРЦИАЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СООТВЕТСТВИИ СО ЗНАКОМ РЕЗУЛЬТАТОВ:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

**Интегративный уровень эмоционального интеллекта с
учетом доминирующего знака определяется по следующим
количественным показателям:**

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

ПО ЗАВЕРШЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

**прислать ответы на реплики с
пометкой «МСШ» мейл
Semenovaelena.70@mail.ru**