**Методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холл (опросник EQ)**

*Инструкция*. Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, поставьте галочку в той графе, которая соответствует выбранному Вами баллу:

- полностью не согласен 0 баллов

- в основном не согласен 1 балл

- отчасти не согласен 2 балла

- отчасти согласен 3 балла

- в основном согласен 4 балла

- полностью согласен 5 баллов

*Бланк ответов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Высказывания** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни |  |  |  |  |  |  |
|  | Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни |  |  |  |  |  |  |
|  | Я спокоен, когда испытываю давление со стороны |  |  |  |  |  |  |
|  | Я способен наблюдать изменение своих чувств |  |  |  |  |  |  |
|  | Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни |  |  |  |  |  |  |
|  | Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор |  |  |  |  |  |  |
|  | Я слежу за тем, как я себя чувствую |  |  |  |  |  |  |
|  | После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами |  |  |  |  |  |  |
|  | Я способен выслушивать проблемы других людей |  |  |  |  |  |  |
|  | Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях |  |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствителен к эмоциональным потребностям других |  |  |  |  |  |  |
|  | Я могу действовать на других людей успокаивающе |  |  |  |  |  |  |
|  | Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия |  |  |  |  |  |  |
|  | Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам |  |  |  |  |  |  |
|  | Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей |  |  |  |  |  |  |
|  | Я могу легко входить в состояние спокойствия и сосредоточенности |  |  |  |  |  |  |
|  | Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема |  |  |  |  |  |  |
|  | Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения |  |  |  |  |  |  |
|  | Понимание моих истинных чувств важно для поддержания моей «хорошей формы» |  |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто |  |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица |  |  |  |  |  |  |
|  | Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать |  |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются |  |  |  |  |  |  |
|  | Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей |  |  |  |  |  |  |
|  | Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью |  |  |  |  |  |  |
|  | Я способен улучшить настроение других людей |  |  |  |  |  |  |
|  | Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми |  |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей |  |  |  |  |  |  |
|  | Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей |  |  |  |  |  |  |
|  | Я могу легко отключиться от переживания неприятностей |  |  |  |  |  |  |
| **Итог** | |  |  |  |  |  |  |

*Обработка результатов.* Подсчитайте количество баллов по каждому высказыванию.

Впишите набранные Вами баллы в таблицу ниже. Подсчитайте количество набранных Вами баллов по каждой составляющей эмоционального интеллекта, а затем суммируйте баллы, чтобы узнать интегративный показатель эмоционального интеллекта.

*Ключ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Составляющие эмоционального интеллекта** | **Номера высказываний / баллы** | | | | | | **Сумма баллов по каждой составляющей** |
| 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 |  |
| Умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей | 12 | 15 | 24 | 26 | 27 | 29 |  |
| Интегративный показатель эмоционального интеллекта |  | | | | | | **Сумма баллов по всем шкалам** |
|  |

*Интерпретация результатов*

Количество баллов по каждой составляющей:

От 17 баллов и выше - высокий уровень развития данной составляющей эмоционального интеллекта.

От 16 до 11 балов – средний уровень развития данной составляющей эмоционального интеллекта.

От 10 и ниже – низкий уровень развития данной составляющей эмоционального интеллекта.

Уровни развития отдельных составляющих эмоционального интеллекта не заносятся в рейтинговую таблицу, они выявляются с целью постановки задач личностного развития педагога. В рейтинговую таблицу заноситься только интегративныйпоказатель эмоционального интеллекта, который определяется суммированием баллов по всем шкалам. Уровень интегративного показателя эмоционального интеллекта определяется следующим образом:

• 130 баллов более – высокий уровень;

• 129 – 60 баллов – средний уровень;

• 59 баллови менее – низкий уровень.