

Тест «Оценка эмоционального интеллекта» (опросник Н.

Холла)

**Инструкция.** Если высказывание отражает ваше эмоциональное отношение к людям и событиям – поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции, потому что они учат меня, как надо поступать в жизни.

2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

3. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.

4. Я способен выслушивать проблемы других людей.

5. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. Когда необходимо, я могу вызвать у себя как веселье, радость, энтузиазм.

9. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

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

11. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

12. После того как что-то расстроило меня, я быстро прихожу в себя.

13. Я могу заставить себя снова взяться за дело, в котором потерпел неудачу.

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

15. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.
17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
18. Я воспринимаю жизненную проблему как творческую задачу.
19. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
20. Я способен улучшить настроение других людей.
21. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
22. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
23. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
24. Мне легко понять, чего хотят другие.
25. Ко мне часто обращаются за советами по вопросам отношений между людьми.
26. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
27. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.
28. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
30. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

Первая строка – «Самосознание»,

вторая – «Самоконтроль»,

третья – «Самомотивация»,

четвертая – «Эмпатия»,

пятая – «Навыки взаимодействия».

Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке: 1-2 балла – низкий уровень; 3-4 – средний уровень; 5-6 – высокий уровень выраженности качества.