**Оценка эмоционального интеллекта (опросник EQ 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 |  | Самосознание |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 |  | Самоконтроль |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 |  | Самомотивация |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 |  | Эмпатия |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |  | Навыки взаимодействия |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 переживания, 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. |
| 29 | Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей. |
| 30 | .Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.  |