

Методика оценки "эмоционального интеллекта" (опросник ЕО) (предложена Н. Холлом)

Методика направлена на выявление способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) *эмоциональная осведомленность*;
- 2) *управление своими эмоциями* (эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- 3) *самотивация* (произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
- 4) *эмпатия*;
- 5) *распознавание эмоций других людей* (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

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. |

Текст опросника

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей 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, таких, 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 заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу себя заставить снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
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 чём проблема.
18. Я способен быстро успокаиваться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств необходимо для поддержания "хорошей формы".
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу 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 чём 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 отключаться от переживаний неприятностей.

Ключ для диагностики

Шкала "Эмоциональная осведомленность"	– пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25
Шкала "Управление своими эмоциями"	– пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30
Шкала "Самомотивация"	– пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22
Шкала "Эмпатия"	– пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28
Шкала "Распознавание эмоций других людей"	– пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29

Подсчёт результатов

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учётом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено эмоциональное проявление.