**Тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ)**

****Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект) показывает, как вы используете[эмоции](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/18-kakie-chuvstva-byvayut-i-chto-oni-oznachayut) в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к[общению](http://psycabi.net/psikhologiya-dlya-molodykh-i-tseleustremlennykh/psikhologiya-obshcheniya/24-osnovy-effektivnogo-obshcheniya); отношение к жизни и поиски гармонии.

Уже является неоспоримым фактом то, что эмоциональный интеллект не менее, и даже более чем классический  IQ способствует успеху и психическому и физическому благополучию человека. Радует то, что EQ поддается развитию в отличие от IQ. Пройдя  тест EQ, вы узнаете о себе много интересного, сможете эффективнее добиваться своих целей и при этом жить в мире с самим собой и окружающими.

***Инструкция.*** Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

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).

***Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.***

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 «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

*Подсчет результатов теста EQ.*

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

*Интерпретация.*

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

* 14 и более — высокий;
* 8–13 — средний;
* 7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

* 70 и более — высокий;
* 40–69 — средний;
* 39 и менее — низкий.

**1. *Эмоциональная осведомленность*** - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого необходимо постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

**2. *Управление своими эмоциями***  - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями

**3. *Самомотивация***  - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

**4. *Эмпатия*** - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

**5. *Распознавание эмоций других людей* -** умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Высказывание** | **Балл (степень согласия)** | | | | | |
| **-3** | **-2** | **-1** | **+1** | **+2** | **+3** |
| 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 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, 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 зацикливаюсь на отрицательных эмоциях. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Я чувствителен к эмоциональным потребностям других. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Я могу действовать успокаивающе на других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Я могу заставить себя 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 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 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 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. |  |  |  |  |  |  |