**Инструкция:**Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Проставьте рядом с высказыванием баллы, которые в наибольшей степени отражают степень вашего согласия.

**Обозначение баллов**

* Полностью не согласна/ не согласен (–3 балла).
* В основном не согласен/ не согласна (–2 балла).
* Отчасти не согласна/ не согласен (–1 балл).
* Отчасти согласен/ согласна (+1 балл).
* В основном согласна/ согласен (+2 балла).
* Полностью согласен/ согласна (+3 балла).

**Высказывания**

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, 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 информацию о проблемах 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 вставать 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.

**Ключ к методике**

* Шкала **«Эмоциональная осведомленность»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 4 | 17 | 19 | 25 | Итог |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |

* Шкала **«Управление своими эмоциями»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 3 | 7 | 8 | 10 | 18 | 30 | Итог |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |

* Шкала **«Самомотивация»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 5 | 6 | 13 | 14 | 16 | 22 | Итог |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |

* Шкала **«Эмпатия»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 9 | 11 | 20 | 21 | 23 | 28 | Итог |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |

* Шкала **«Распознавание эмоций других людей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 12 | 15 | 24 | 26 | 27 | 29 | Итог |
| Балл |  |  |  |  |  |  |  |

**Подсчет результатов**

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

Уровни отдельных компонентов эмоционального интеллекта определяются в соответствии со знаком результатов:

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

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

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