

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА» (ОПРОСНИК EQ)²

Методика предложена Н. Холлом для выявления способностей 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 (скорее, это эмоциональная отходчивость; эмоциональная неригидность);
- 3) самомотивация (скорее, это как раз произвольное управление своими эмоциями; исключая пункт 14 в тексте опросника);
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее, это умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Тест явно нуждается в доработке, хотя основа его может быть использована для создания новой его модификации.

Инструкция

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.

² Е.И. Ильин. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – С. 633 – 634.

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 застреваю 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.

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.

Подсчет результатов

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

Уровень парциального интеллекта в соответствии со знаком результатов³:

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

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

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

³ Диагностика управленческих способностей (сборник тестов и диагностических методик для руководителей): учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н.В. Романчик. – Минск: РИВШ, 2004. – 178 с.