

## МЕТОДИКА Н.ХОЛЛА НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.

Автор Н.Холл

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

**Уважаемый респондент!**

Укажите, пожалуйста, Ваши:

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_

### ИНСТРУКЦИЯ.

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

#### Обозначение баллов:

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).

| № | 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.   |                         |    |    |    |    |    |



# INSUNRISE

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

| №  | Высказывание  | Балл (степень согласия) |    |    |    |    |    |
|----|---|-------------------------|----|----|----|----|----|
|    |   | -3                      | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 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 закликаюсь 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.   |                         |    |    |    |    |    |

|    |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 26 | Я способен улучшить настроение других людей.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Шкалы методики Н.Холла:**

| ШКАЛЫ                                     | БАЛЛЫ |
|---|-------|
| Шкала «Эмоциональная осведомленность»     |       |
| Шкала «Управление своими эмоциями»        |       |
| Шкала «Самотивация»                       |       |
| Шкала «Эмпатия»                           |       |
| Шкала «Распознавание эмоций других людей» |       |
| <b>Интегративный уровень:</b>             |       |

Уровни парциального эмоционального интеллекта 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.
- 

**КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ Н.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 «Самотивация»** - 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.