Приложение 1.

**Опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть |
| 2. | Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения |
| 3. | Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица |
| 4. | Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение |
| 5. | У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника |
| 6. | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю |
| 7. | Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди |
| 8. | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться |
| 9. | Я умею улучшить настроение окружающих |
| 10 | Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую |
| 11 | Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов |
| 12 | В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки |
| 13 | Я легко понимаю мимику и жесты других людей |
| 14 | Когда я злюсь, я знаю, почему |
| 15 | Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации |
| 16 | Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком |
| 17 | Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии |
| 18 | Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим |
| 19 | Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть |
| 20 | Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние |
| 21 | Я контролирую выражение чувств на своем лице |
| 22 | Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство |
| 23 | В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций |
| 24 | Если надо, я могу разозлить человека |
| 25 | Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние |
| 26 | Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю |
| 27 | Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это |
| 28 | Я знаю, как успокоиться, если я разозлился |
| 29 | Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса |
| 30 | Я не умею управлять эмоциями других людей |
| 31 | Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда |
| 32 | Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые |
| 33 | Мне трудно справляться с плохим настроением |
| 34 | Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает |
| 35 | Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям |
| 36 | Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями |
| 37 | Я умею контролировать свои эмоции |
| 38 | Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно |
| 39 | По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую |
| 40 | Если близкий человек плачет, я теряюсь |
| 41 | Мне бывает весело или грустно без всякой причины |
| 42 | Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей |
| 43 | Я не умею преодолевать страх |
| 44 | Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает |
| 45 | У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить |
| 46 | Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются |

**Бланк для ответов**

Пол \_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Род занятий (профиль учёбы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № утверждения | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен | № утверждения | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
| 1 |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 27 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 28 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  | 31 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 33 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  | 34 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  | 39 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  | 41 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  | 43 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  | 44 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  | 46 |  |  |  |  |

Приложение 2.

**Методика Н.Холла на определение уровня Эмоционального Интеллекта.**

**Уважаемый респондент!**

Укажите, пожалуйста, Ваши:

 Фамилия, Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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.

**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. |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |