**Опросник «Социальный интеллект» (методика Н. Холла в модификации Г. В. Резапкиной)**

Опросник состоит из 30 утверждений и позволяет выявить слагаемые социального интеллекта («Самосознание», «Самоконтроль», «Эмпатия», «Навыки взаимодействия», «Мотивация»), который является важнейшим условием полноценного профессионального и личностного развития человека.

Ученикам следует внимательно прочитать высказывания опросника «Социальный интеллект». Заполнить бланк ответов. Если высказывание соответствует восприятию учащимися себя, людей и событий, следует поставить в клетке с его номером «+», если не соответствует — «—».

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции в своей жизни.

2. Когда я испытываю давление со стороны, то обычно сопротивляюсь.

3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей, иногда в ущерб своим интересам.

4. В общественных местах или транспорте я с интересом рассматриваю незнакомых людей.

5. Когда я занимаюсь любимым делом, всё остальное отходит на второй план.

6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что мне нужно изменить в своей жизни.

7. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции.

8. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей.

9. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением.

10. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

11. Мне интересно наблюдать изменение своего эмоционального состояния.

12. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя.

13. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они их стараются скрыть.

14. Мне нетрудно попросить незнакомого человека о помощи.

15. Когда я берусь за новое дело, я не сомневаюсь в его успехе.

16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.

17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

18. Я чувствую настроение человека по выражению его лица.

19. Обычно я чувствую себя комфортно даже в компании незнакомых людей.

20. Профессиональная успешность во многом зависит от отношения человека к своей работе.

21. Знание своих истинных чувств необходимо мне для поддержания «хорошей формы».

22. Я обычно быстро прихожу в себя после неожиданного огорчения.

23. Я замечаю зависимость своего настроения от настроения окружающих меня людей.

24. В долгой дороге мне интереснее общаться с попутчиками, чем читать книгу.

25. Препятствия на пути к цели делают меня сильнее.

26. Люди, осознающие свои чувства, лучше управляют своей жизнью.

27. Я могу влиять на своё настроение.

28. Я обычно внимательно отношусь к просьбам незнакомых людей о помощи.

29. У меня много друзей, которые всегда поддержат меня в сложной ситуации.

30. Я хотел(а) бы работать не только из-за денег.

Далее ученики подсчитывают число плюсов в каждой строке и записывают полученные результаты в последнем столбце бланка ответов: 0-2 - низкий уровень выраженности качества; 3-4 - средний уровень; 5-6 - высокий уровень.

*Самосознание* - способность осознавать свои эмоции, мотивы и потребности.

Высокий (5-6) уровень самосознания даёт возможность прогнозировать успешность в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень самосознания означает недостаточно сформированную способность осознания своих эмоций и поведения, затрудняющую профессиональное и личностное развитие.

Низкий (0-2) уровень самосознания означает несформированную способность осознания своих чувств и потребностей, осложняющую работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

*Самоконтроль* - способность управлять своими эмоциями.

Высокий (5-6) уровень самоконтроля позволяет людям контролировать своё эмоциональное состояние, что является профессионально важным качеством в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень самоконтроля означает недостаточную способность управлять своими эмоциями, затрудняющую профессиональную и социальную адаптацию человека.

Низкий (0-2) уровень самоконтроля может проявляться в виде эмоциональной неустойчивости, тревожности, утомляемости, осложняя профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

*Эмпатия* - умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

Высокий (5-6) уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень эмпатии может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0-2) уровень эмпатии свидетельствует о слабой выраженной способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективному выполнению работы, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. -

*Навыки взаимодействия* - доброжелательный интерес к людям, готовность к сотрудничеству.

Высокий (5-6) уровень способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень может осложнять деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0-2) уровень затрудняет работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

*Мотивация* - способность ставить перед собой цели и достигать их.

Высокий (5-6) уровень мотивации способствует достижению поставленных целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.

Средний (3-4) уровень мотивации может осложнять профессиональную деятельность.

Низкий (0-2) уровень мотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | Самосознание − |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | Самоконтроль − |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | Эмпатия − |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | Навыки взаимодействия − |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | Мотивация − |