**Методика «Социальный интеллект»**

**Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Инструкция.** Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям – поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Подсчитайте количество плюсов в каждой строке и запишите их сумму в каждой колонке.

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции в моей 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, все 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 свое 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.

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