**Опросник «Социальный интеллект»**

**(тест Басса-Дарки в модификации Г. Резапкиной)**

***Инструкция.***

Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям - поставьте в бланке ответов рядом справа от номера вопроса плюс (+), если не отражает – минус (-).

1. Мне дороги все мои чувства, как положительные, так отрицательные.
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 переживания, 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 работаю не ради денег.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Класс : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фамилия Имя : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Бланк ответов***

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

***Обработка результатов*.**

Подсчитайте число плюсов в каждом столбце категории социального интеллекта и впишите получившееся сумму баллов в соответствующую клетку нижней строки.

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

0 – 2 балла - низкий уровень. Это означает несформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, препятствующую профессиональной успешности в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

3 – 4 балла - средний уровень. Это означает недостаточно сформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, затрудняющую профессиональное и личностное развития человека.

5 – 6 баллов – высокий уровень. Это означает высокую способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, дающую возможность прогнозировать успешность в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

***Саморегуляция*** - способность управлять своими эмоциями.

0 – 2 балла - низкий уровень. Это может проявляться в виде низкой эмоциональной устойчивости, тревожности, утомляемости, что может осложнить профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

3 – 4 балла - средний уровень. Недостаточная способность управлять своими эмоциями может вызвать затруднения в профессиональной и социальной адаптации человека.

5 – 6 баллов – высокий уровень. Высокий уровень саморегуляции позволяет людям контролировать свое эмоциональное состояние, что является профессионально важным качеством в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

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

0 – 2 балла - низкий уровень. Это свидетельствует о слабой способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективному выполнению работы, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

3 – 4 балла - средний уровень. Это может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

5 – 6 баллов – высокий уровень. Высокий уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

***Коммуникабельность*** - общительность, доброжелательный интерес к людям, готовность к сотрудничеству.

0 – 2 балла - низкий уровень. Низкий уровень коммуникабельности может негативно повлиять на профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

3 – 4 балла - средний уровень. Это может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

5 – 6 баллов – высокий уровень. Это способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

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

0 – 2 балла - низкий уровень. Низкий уровень самомотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

3 – 4 балла - средний уровень. Средний уровень самомотивации может осложнять профессиональную деятельность.

5 – 6 баллов – высокий уровень. Высокий уровень самомотивации способствует достижению поставленных целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.