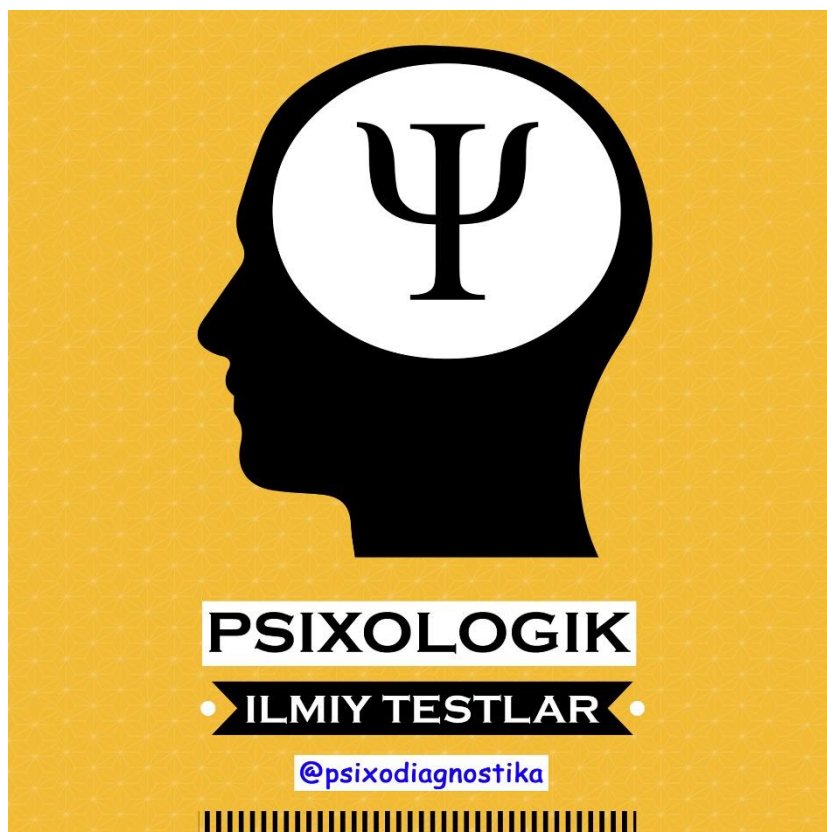


Эмоционал интеллектнинг коэффициентини аниқлаш



Бизнинг ТЕЛЕГРАМ даги каналимизга аъзо бўлинг!



@Psixodiagnostika

Н. Холлнинг «Эмоционал интеллектнинг коэффицентини аниқлаш» методикаси

Методика 30 та фикрда нисбатан билдириладиган муносабатни аниқлашга қаратилган бўлиб, фикрлар 5 та шкала доирасида умумлаштирилади:

1)эмоционал билимдонлик; 2)ўз эмоцияларини бошқариш (ўзини босиш, хиссиётларга берилмаслик); 3)ўзини ўзи ундаш қобилияти (ўзи истаганича эмоцияларини бошқара олиш); 4)Эмпатия; 5)ўзгаларнинг эмоционал ҳолатлари билиш қобилияти (ўзгаларнинг хиссиётларига таъсир кўрсата олиши). Методикага қуйидаги **инструкция** илова қилинади: Қуйида Сизнинг ҳаётингиз ва фаолиятингизга алоқадор бўлган айрим фикрлар ҳавола этилади. Марҳамат қилиб, ҳар бир фикрнинг ёнига ўз муносабатингизни рақамлар ҳолида қайд этсангиз:

тўлиқ қўшиламан – (- 3 балл); **қўшиламан, десам бўлади** - (- 2 балл); **қисман қўшилмайман** – (- 1 балл); **қисман қўшиламан** – (+1); **асосан қўшиламан** – (+2); **тўла қўшиламан** - (+3).

Сўровнома матни қуйидагича:

1. Мен ҳаётда, турли вазиятларда ўзимни қандай тутишимни билишим учун салбий хиссиётлар ҳам, ижобий хиссиётлар ҳам манба вазифасини ўтайди.

2. Салбий ҳис-кечинмалар мен ҳаётимда нимадир ўзгартиришим кераклигини тушунишимга ёрдам беради.

3. Мендан четдан тайзиқ қилишганда ҳам ўзимни босиқ тута оламан.

4. Мен ўзимдаги ҳис-кечинмаларнинг ўзгараётганлигини кузата оламан.

5. Ҳаёт тақозосига кўра ҳаракат қилишим лозим бўлган пайтларда керак бўлса мен босиқ бўлиб, фикрларимни бир ерга тўплай оламан.

6. Керак бўлганда, мен ўзимни жуда шодон, кўтаринки руҳда, ҳазилкаш қилиб кўрсата оламан.

7. Мен ўзимни қандай ҳис қилаётганлигимни назорат қила оламан.

8. Мен нимагадир ҳафа бўлганимда ҳам ўзимни тута оламан.

9. Мен ўзгаларнинг муаммолари, ташвишларини тинглай оламан.

10. Мени ташвишга солган нарсалар ҳақида ҳадеб ўйлайвермайман.

11. Бошқаларнинг ҳиссий эҳтиёжларига нисбатан ўта сезгирман.

12. Мен ўзгаларни тинчлантира оламан.

13. Мен қайта-қайта ўзимни бирор қийинчиликларни енгишга жалб эта оламан.

14. Мен ҳаётим муаммоларга ижодий ёндашишга ҳаракат қиламан.

15. Мен атроимдагиларнинг кайфияти, истаклари ва мақсад-муддаоларини тушунишга, уларга тўғри муносабат билдиришга интиламан.

16. Мен учун хотиржам бўлиш, ишга шай туриш ва диққатимни бирор нарсага қаратиш мушкул эмас.

17. Имкониятим бўлганда мен ўзим ҳис қилаётган салбий нарсаларни таҳлил қилиб, муаамони ечишга қодирман.

18. Бирор нарсага тўсатдан қайғурганимда, тезда ўзимни ўнглаб олишга қодирман.

19. Менинг кўнглимдан ўтаётган ҳис-кечинмаларни билишим ҳамиша ўзимни яхши тутишимга имкон беради.

20. Очик изҳор этилмаган тақдирда ҳам мен бировларнинг ҳис-кечинмаларини тушуниб қоламан.

21. Мен юз ифодасига қараб одамларнинг кайфиятини биламан.

22. Амалий ҳаракат қилиш керак бўлганда, мен ички хиссиётларим, туғёнларимни бостира оламан.

23. Бировларнинг кўнглидаги дардларини улар билан мулоқот қилиш орқали била оламан.

24. Менинг одамларни тушуна олишимни бошқалар ҳам биладилар.

25. Ўз ҳис-кечинмаларини яхши биладиганлар одатда ўз ҳаётларини бошқара оладилар.

26. Мен одамларнинг кайфиятларини кўтара оламан.

27. Одамлар ўртасидаги муносабатлар хусусида мен билан маслаҳатлашишса бўлади.

28. Мен ўзгаларнинг кайфиятларига мослаша оламан.

29. Ўз манфаатлари йўлида одамларнинг ички туйғуларини бошқаришга ёрдам бера оламан.

30. Мен ноҳуш ҳис-кечинмалардан ўзимни чалғитишим осон.

Диагностика учун калит:-

“**Эмоционал билимдонлик**” шкаласи – 1, 2, 4, 17, 19, 25 бандлар.

“**Ўз эмоцияларини бошқариш (ўзини босиш, хиссиётларга берилмаслик)**” шкаласи – 3, 7, 8, 10, 18, 30 –чи бандлар;

“**Ўзини ўзи ундаш қобилияти (ўзи истаганича эмоцияларини бошқара олиш)**” шкаласи – 5, 6, 13, 14, 16, 22-чи бандлар;

“**Эмпатия**” шкаласи – 9, 11, 20, 21, 23, 28- чи бандлар;

“**Ўзгаларнинг эмоционал ҳолатлари билиш қобилияти (ўзгаларнинг хиссиётларига таъсир кўрсата олиши)**” шкаласи – 12, 15, 24, 26, 27, 29 – чи бандлар.

Натижаларни ҳисоб-китоб қилиш.

Ҳар бир шкала бўйича “+” ёки “-” белгиси қўйилган жавобларнинг баллари йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади. Плюс белгиси баллар йиғиндиси кўп бўлганига қараб, эмоцияларнинг намоён бўлиш даражаси аниқланади.