

Та өөрийн EQ чадварыг сорiod үзээрэй.

	Асуултууд	Хэзээ ч үгүй	Цөөхөн тохиолдолд	заримдаа	ихэнхдээ	үргэлж
1	Надад ямар мэдрэмж төрж байгааг ухамсарлаж чаддаг	1	2	3	4	5
2	Заримдаа сэтгэл хөдлөлөө хянаж чадахгүй хэт их уурладаг	5	4	3	2	1
3	Найзууд маань намайг сайн сонсогч гэдэг	1	2	3	4	5
4	Сэтгэл түгшсэн эсвэл сэтгэлээр унасан үедээ өөрийгөө хэрхэн тайвшруулахаа би мэддэг	1	2	3	4	5
5	Би бусдыг удирдан зохион байгуулах ажилд оролцох дуртай	1	2	3	4	5
6	Цөхрөнгөө барж аз жаргалгүй болсон үедээ эргээд хэвийн байдалдаа орох гэж үддэг	5	4	3	2	1
7	Би өөрийн давуу болон сул талаа сайн мэднэ	1	2	3	4	5
8	Би бусадтай санал зөрөлдөхөөс аль болох зайлсхийдэг	1	2	3	4	5
9	Би өөрийгөө илүү сайн мэдэхийн тулд өөрийнхөө талаарх бусдын бодлыг анхааралтай сонсдог	1	2	3	4	5
10	Би бусдын юу мэдэрч байгааг тэр бүр анзаардаггүй	5	4	3	2	1
11	Бусадтай тууштай итгэлтэй харилцаа үүсгэхэд хэцүү байдаг	5	4	3	2	1
12	Бусадтай ярилцах үедээ аль болох идэвхтэй сонсохыг хичээдэг	1	2	3	4	5

Улбар шар өнгөний сонголт нь : Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг ойлгох чадвар (1,7, 9 мөр)

Хөх өнгөний сонголт нь – Өөрийн сэтгэлт хөдлөлийг удирдах чадвар (2,4,6 мөр)

Ногоон өнгөний сонголт нь – Бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгох эмпати чадвар (3,10,12 мөр)

Шар өнгөний сонголт – Нийгмийн харилцааны чадвар (5,8,11мөр)

Онооны хувьд

1. 12-23 муу
2. 24-35 дунд
3. 36-47 сайн
4. 48-60 маш сайн гэсэн үзүүлэлтийг харуулж байна.