

ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА «ЭМИН» (Д.В. ЛЮСИН)

Выполнила: Клестова Валерия
351 группа

Шкалы:

- Межличностный эмоциональный интеллект (понимание эмоций других людей и управление ими)
- Внутриличный эмоциональный интеллект (понимание собственных эмоций и управление ими)

Описание теста

В основу опросника положена трактовка ЭИ (эмоционального интеллекта) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом.

Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

Бланк для ответов

№ утвер ждени я	Совсем не соглас ен	Скорее не соглас ен	Скорее соглас ен	Полно стью соглас ен	№ утвер ждени я	Совсем не соглас ен	Скорее не соглас ен	Скорее соглас ен	Полно стью соглас ен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

Текст опросника ЭМИн:

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть МП
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения МУ
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица МП
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение ВУ
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника МУ
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю ВЭ
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди ВП
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться ВП
9. Я умею улучшить настроение окружающих МУ
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую ВЭ

11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов МП
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки ВУ
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей МП
14. Когда я злюсь, я знаю, почему ВП
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации МУ
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком ВЭ
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии МУ
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим ВП
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть ВЭ
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние МП
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице ВЭ
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство ВП

23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций ВЭ
24. Если надо, я могу разозлить человека МУ
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние ВУ
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю ВП
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это МП
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился ВУ
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса МП
30. Я не умею управлять эмоциями других людей МУ
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда ВП
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые МП
33. Мне трудно справляться с плохим настроением ВУ
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает МП
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям ВП
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями МУ

37. Я умею контролировать свои эмоции ВУ
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно МП
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую ВЭ
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь МУ
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины ВП
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей МП
43. Я не умею преодолевать страх ВУ
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает МУ
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить ВП
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются МП

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ) . Опросник ЭмИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Следует иметь в виду, однако, что интерпретация отдельных шкал более информативна, т.к. они относительно независимы (корреляция между МЭИ и ВЭИ составляет 0,447, корреляция между ПЭ и УЭ составляет 0,529)

Межличностный ЭИ

- *Шкала МП.* Понимание чужих эмоций.
Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- *Шкала МУ.* Управление чужими эмоциями.
Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный ЭИ

- *Шкала ВП.* Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- *Шкала ВУ.* Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- *Шкала ВЭ.* Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Спасибо за внимание