

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

Выполнила: Клестова Валерия  
351 группа

# Шкалы:

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

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

# 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 замечаю 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, жестикауляция, 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