# Опросник определения эмоционального интеллекта ЭмИн Д.В. Люсина

Опросник ЭмИн, измеряют не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоци- ональном интеллекте. По мнению автора опросника представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной вы- раженности этого свойства, но измерение представлений о своем эмоциональном интеллекте, с одной стороны, дает важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоционально- го интеллекта.

Структура опросника ЭмИн

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | МЭИ: межличностный ЭИ | ВЭИ: внутриличностный ЭИ |
| ПЭ: понимание эмоций | МП: понимание чужих эмоций | ВП: понимание своих эмоций |
| УЭ: управление эмоциями | МУ: управление чужими эмоциями | ВУ: управление своими эмоциями  ВЭ: контроль экспрессии |

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к понима- нию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность по- нимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсив- ность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипули- рованию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осо- знанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, пони- мание причин их возникновения, способность к вербальному опи- санию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контроли- ровать внешние проявления своих эмоций.

Инструкция к опроснику. Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте "1" в той графе, которая лучше все- го отражает Ваше мнение.

Опросник ЭмИн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Совсем не со-  гласен | Скорее не со-  гласен | Скорее согла-  сен | Полно- стью  согласен |
| 1. | Я замечаю, когда близкий че- ловек переживает, даже если  он (она) пытается это скрыть |  |  |  |  |
| 2. | Если человек на меня обижа- ется, я не знаю, как восстано- вить с ним хорошие отноше-  ния |  |  |  |  |
| 3. | Мне легко догадаться о чув-  ствах человека по выражению его лица |  |  |  |  |
| 4. | Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настрое-  ние |  |  |  |  |
| 5. | У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника |  |  |  |  |
| 6. | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю |  |  |  |  |
| 7. | Я хорошо понимаю, почему  мне нравятся или не нравятся те или иные люди |  |  |  |  |
| 8. | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться |  |  |  |  |
| 9. | Я умею улучшить настроение  окружающих |  |  |  |  |
| 10. | Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и  активно жестикулирую |  |  |  |  |
| 11. | Я понимаю душевное состоя- ние некоторых людей без слов |  |  |  |  |
| 12. | В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в  руки |  |  |  |  |
| 13. | Я легко понимаю мимику и  жесты других людей |  |  |  |  |
| 14. | Когда я злюсь, я знаю, почему |  |  |  |  |
| 15. | Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситу-  ации |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Совсем не со-  гласен | Скорее не со-  гласен | Скорее согла-  сен | Полно- стью  согласен |
| 16. | Окружающие считают меня слишком эмоциональным че-  ловеком |  |  |  |  |
| 17. | Я способен успокоить близких, когда они находятся в напря-  жённом состоянии |  |  |  |  |
| 18. | Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению  к другим |  |  |  |  |
| 19. | Если я смущаюсь при общении  с незнакомыми людьми, то могу это скрыть |  |  |  |  |
| 20. | Глядя на человека, я легко  могу понять его эмоциональ- ное состояние |  |  |  |  |
| 21. | Я контролирую выражение  чувств на своем лице |  |  |  |  |
| 22. | Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или  иное чувство |  |  |  |  |
| 23. | В критических ситуациях я умею контролировать выраже-  ние своих эмоций |  |  |  |  |
| 24. | Если надо, я могу разозлить  человека |  |  |  |  |
| 25. | Когда я испытываю положи-  тельные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние |  |  |  |  |
| 27. | Если собеседник пытается  скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это |  |  |  |  |
| 28. | Я знаю, как успокоиться, если  я разозлился |  |  |  |  |
| 29. | Можно определить, что чув- ствует человек, просто при- слушиваясь к звучанию его  голоса |  |  |  |  |
| 30. | Я не умею управлять эмоция-  ми других людей |  |  |  |  |
| 31. | Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Совсем не со-  гласен | Скорее не со-  гласен | Скорее согла-  сен | Полно- стью  согласен |
| 32. | Я умею точно угадывать, что  чувствуют мои знакомые |  |  |  |  |
| 33. | Мне трудно справляться с пло-  хим настроением |  |  |  |  |
| 34. | Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции  он скрывает |  |  |  |  |
| 35. | Я не нахожу слов, чтобы опи-  сать свои чувства друзьям |  |  |  |  |
| 36. | Мне удаётся поддержать лю- дей, которые делятся со мной  своими переживаниями |  |  |  |  |
| 37. | Я умею контролировать свои  эмоции |  |  |  |  |
| 38. | Если мой собеседник начинает  раздражаться, я подчас заме- чаю это слишком поздно |  |  |  |  |
| 39. | По интонациям моего голоса  легко догадаться о том, что я чувствую |  |  |  |  |
| 40. | Если близкий человек плачет,  я теряюсь |  |  |  |  |
| 41. | Мне бывает весело или груст-  но без всякой причины |  |  |  |  |
| 42. | Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей |  |  |  |  |
| 43. | Я не умею преодолевать страх |  |  |  |  |
| 44. | Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чув-  ствует, не понимает |  |  |  |  |
| 45. | У меня бывают чувства, кото-  рые я не могу точно опреде- лить |  |  |  |  |
| 46. | Я не понимаю, почему некото-  рые люди на меня обижаются |  |  |  |  |

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по сле- дующей схеме. Для утверждений с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0, «скорее не согласен» – 1, «скорее согласен» – 2,

«полностью согласен» – 3; для утверждений с обратным ключом:

«совсем не согласен» – 3, «скорее не согласен» – 2, «скорее согла- сен» – 1, «полностью согласен≫ – 0.

# Ключ:

Номера утверждений с прямым ключом: 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14,

15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37.

Номера утверждений с обратным ключом: 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16,

18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40,41, 42, 43, 44, 45, 46.

Номера вопросов, относящихся к субшкале МП: 1, 3, 11, 13,

20, 27, 29, 32, 34, 38, 42, 46.

Номера вопросов, относящихся к субшкале МУ: 2, 5, 9, 15, 17,

24, 30, 36, 44.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВЭ: 6, 10, 16, 19,

21, 23, 39.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВУ: 4, 12, 25, 28,

33, 37, 43.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВП: 7, 8, 14, 18,

22, 26, 31, 35, 41, 45.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

МЭИ = МП + МУ ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы – ПЭ и УЭ:

ПЭ = МП + ВП УЭ = МУ + ВУ + ВЭ

Нормативные показатели к тесту ЭмИн

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Очень низкое  значение | Низкое  значение | Среднее  значение | Высокое  значение | Очень высо-  кое значение |
| МП | 0-19 | 20-22 | 23-26 | 27 -30 | 31 и выше |
| МУ | 0-14 | 15-17 | 18-21 | 22-24 | 25 и выше |
| ВП | 0-13 | 14-16 | 17-21 | 22-25 | 26 и выше |
| ВУ | 0-9 | 10-12 | 13-15 | 16-17 | 18 и выше |
| ВЭ | 0-6 | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16 и выше |
| МЭИ | 0-34 | 35-39 | 40-46 | 47-52 | 53 и выше |
| ВЭИ | 0-33 | 34-38 | 39-47 | 48-54 | 55 и выше |
| ПЭ | 0-34 | 35-39 | 40-47 | 48-53 | 54 и выше |
| УЭ | 0-33 | 34-39 | 40-47 | 48-53 | 54 и выше |
| ОЭИ | 0-71 | 72-78 | 79-92 | 93-104 | 105 и выше |