

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

Шкалы: эмоциональный интеллект (способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими) межличностный (понимание эмоций других людей и управление ими), внутриличностный (понимание собственных эмоций и управление ими), способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями.

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта

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. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ.

Опросник ЭМИн был проведён на 218 испытуемых. Эта выборка состояла из 187 студентов вузов Москвы и Великого Новгорода, обучавшихся по специальностям «[психолог](#)» и «менеджер», и 31 специалиста различного профиля. В неё входило 62 (28%) испытуемых мужского пола и 156 (72%) испытуемых женского пола, средний возраст испытуемых 21,8 года.

Для оценки надёжности ЭМИн вычислялись показатели внутренней согласованности α Кронбаха по всем шкалам и субшкалам. Внутренняя согласованность основных шкал 0,80 и выше, что является достаточно высокими показателями для опросников. Внутренняя согласованность субшкал несколько ниже (в районе 0,7), но и её можно признать удовлетворительной, за исключением субшкалы ВЭ (0,51).

Для изучения внутренней структуры опросника и её соответствия предложенным шкалам был проведён факторный анализ. Факторы выделялись методом главных компонент. Мера адекватности выборки КМО оказалась равна 0,790, значимость коэффициента сферичности Бартлетта меньше 0,001. Это свидетельствует о высокой надёжности вычисления корреляционной матрицы.

Инструкция к тесту

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.

Не удалось загрузить плагин

ТЕСТ

Бланк для ответов

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
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

№ Утверждение

Субшкала Ключ

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, жестикация, 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.

Нормы

Приводимые ниже нормы выведены по 479 испытуемым. Принцип их построения: очень низкие значения соответствуют 10% самых низких баллов, низкие значения попадают в диапазон от 11% до 30%, средние значения - от 31 до 70%, высокие значения - от 71 до 90%, очень высокие значения - от 91 до 100%.

Шкала Очень низкое значение Низкое значение Среднее значение Высокое значение Очень высокое 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

ИСТОЧНИКИ

Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.