Тест на эмоциональный интеллект (ЭмИн)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Прочитайте каждое утверждение и выберите ответ, который лучше всего отражает ваше мнение.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Совсем не согласен(-на)	Скорее не согласен(-на)	Скорее согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	0	1	2	3
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	0	1	2	3
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	0	1	2	3
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	0	1	2	3
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	0	1	2	3
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	0	1	2	3
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	0	1	2	3
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	0	1	2	3
9	Я умею улучшить настроение окружающих	0	1	2	3
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	0	1	2	3
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	0	1	2	3
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	0	1	2	3
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	0	1	2	3
14	Когда я злюсь, я знаю, почему	0	1	2	3
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	0	1	2	3
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	0	1	2	3

	Утверждение	Совсем не согласен(-на)	Скорее не согласен(-на)	Скорее согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
17	Я способен(-на) успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	0	1	2	3
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	0	1	2	3
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	0	1	2	3
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	0	1	2	3
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице	0	1	2	3
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	0	1	2	3
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	0	1	2	3
24	Если надо, я могу разозлить человека	0	1	2	3
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	0	1	2	3
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	0	1	2	3
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	0	1	2	3
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился(-лась)	0	1	2	3
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	0	1	2	3
30	Я не умею управлять эмоциями других людей	0	1	2	3
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	0	1	2	3
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	0	1	2	3
33	Мне трудно справляться с плохим настроением	0	1	2	3
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	0	1	2	3
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	0	1	2	3
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	0	1	2	3
37	Я умею контролировать свои эмоции	0	1	2	3

	Утверждение	Совсем не согласен(-на)	Скорее не согласен(-на)	Скорее согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	0	1	2	3
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	0	1	2	3
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь	0	1	2	3
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	0	1	2	3
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	0	1	2	3
43	Я не умею преодолевать страх	0	1	2	3
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	0	1	2	3
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	0	1	2	3
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	0	1	2	3

Опросник эмоционального интеллекта ЭмИн © Д.В. Люсин, 2006.

Для специалиста

Опросник эмоционального интеллекта ЭмИн (Д.В. Люсин, 2006). ЭИ понимается как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. 46 утверждений, ответы 0–3 («совсем не согласен» — 0, «скорее не согласен» — 1, «скорее согласен» — 2, «полностью согласен» — 3; для обратных пунктов 3–0).

Субшкалы (в скобках — обратные пункты): МП, понимание чужих эмоций — 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34, (38), (42), (46); МУ, управление чужими эмоциями — (2), (5), 9, 15, 17, 24, (30), 36, (40), (44); ВП, понимание своих эмоций — 7, (8), 14, (18), (22), 26, (31), (35), (41), (45); ВУ, управление своими эмоциями — 4, (12), 25, 28, (33), 37, (43); ВЭ, контроль экспрессии — (6), (10), (16), 19, 21, 23, (39). Шкалы: МЭИ (межличностный ЭИ) = МП + МУ, 22 пункта, 0–66; ВЭИ (внутриличностный ЭИ) = ВП + ВУ + ВЭ, 24 пункта, 0–72; ПЭ (понимание эмоций) = МП + ВП, 22 пункта, 0–66; УЭ (управление эмоциями) = МУ + ВУ + ВЭ, 24 пункта, 0–72. Общего балла у автора нет.

Первая выборка (2006) — 218 человек (62 мужчины, 156 женщин, средний возраст 21,8 года), α Кронбаха основных шкал 0,80–0,82, субшкал 0,69–0,73, ВЭ 0,51. Двухфакторное решение соответствует МЭИ и ВЭИ, пятифакторное — пяти субшкалам. В 2006 году автор указывал, что внешняя валидизация окончательной версии ещё не проведена и до полного психометрического обоснования опросник предназначен для исследований.

Нормативная выборка (2009) — 745 человек (166 мужчин, 579 женщин), 16–67 лет (M = 28,1, SD = 11,6): школьники, студенты Москвы и Великого Новгорода, специалисты Москвы и Усть-Илимска. M (SD): МЭИ 43,2 (6,79), ВЭИ 43,0 (8,35), ПЭ 43,3 (7,10), УЭ 42,9 (7,86), МП 24,2 (4,14), МУ 19,0 (3,80), ВП 19,1 (4,37), ВУ 13,3 (3,21), ВЭ 10,6 (3,25). α Кронбаха: основные шкалы 0,75–0,79, субшкалы 0,65–0,72, ВЭ 0,57. У мужчин средние выше по всем шкалам: МЭИ 44,1 (6,97) и 42,9 (6,72) у женщин, $p = 0{,}053$; ВЭИ 46,1 (8,00) и 42,2 (8,25), $p < 0{,}001$; ПЭ 44,3 (6,91) и 43,1 (7,14), $p = 0{,}045$; УЭ 45,8 (7,94) и 42,0 (7,63), $p < 0{,}001$; сильнее всего различие по ВЭ — 12,1 (3,12) и 10,1 (3,14). Возраст на результаты существенно не влияет. r МЭИ–ВЭИ = 0,46, ПЭ–УЭ = 0,52. Автор отмечает, что опросники ЭИ измеряют представления человека о своём эмоциональном интеллекте; пункт 46 по факторному анализу ближе к ВП, но в ключе остаётся в МП.

Стенайны (табл. 8, одна таблица для мужчин и женщин), границы стенайнов 3/4 и 6/7: МЭИ — 37 и ниже / 38–47 / 48 и выше; ВЭИ — 36 и ниже / 37–48 / 49 и выше; ПЭ — 37 и ниже / 38–47 / 48 и выше; УЭ — 36 и ниже / 37–47 / 48 и выше. Уровни на странице — для МЭИ и ВЭИ: стенайны 1–3 — ниже среднего, 4–6 — средний, 7–9 — выше среднего; ПЭ, УЭ и субшкалы — без уровней.

Уровни: эмоции других людей

0–37	Ниже среднего
38–47	Средний уровень
48–66	Выше среднего

Уровни: свои эмоции

0–36	Ниже среднего
37–48	Средний уровень
49–72	Выше среднего

Эмоции других людей: _____

Свои эмоции: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/emin/

Источник

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