

Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭМИн) – психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ) – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) – способность к пониманию 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 понимать 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 интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций) – способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- 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 контролировать внешние проявления своих эмоций.

## Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Прочитайте внимательно каждое утверждение и поставьте крестик галочку в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№ п/п	УТВЕРЖДЕНИЕ	СОВСЕМ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ СОГЛАСЕН	ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСЕН
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
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 состояние 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				

№ п/п	УТВЕРЖДЕНИЕ	СОВСЕМ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ СОГЛАСЕН	ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСЕН
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом 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 эмоциональное 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 выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				

№ п/п	УТВЕРЖДЕНИЕ	СОВСЕМ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ СОГЛАСЕН	ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСЕН
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю 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 грустно 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 чувствует, не понимает				

№ п/п	УТВЕРЖДЕНИЕ	СОВСЕМ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ СОГЛАСЕН	ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСЕН
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

## Подсчет результатов

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

ВАРИАНТ ОТВЕТА	В ПРЯМЫХ ЗНАЧЕНИЯХ	В ОБРАТНЫХ ЗНАЧЕНИЯХ
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

ШКАЛА	ПРЯМЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ	ОБРАТНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ
Понимание чужих эмоций (МП)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями (МУ)	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций (ВП)	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями (ВУ)	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии (ВЭ)	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций (ПЭ)	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями (УЭ)	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

## Нормативные показатели к тесту ЭИ

ШКАЛА	ОЧЕНЬ НИЗКОЕ	НИЗКОЕ ЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЕЕ	ВЫСОКОЕ	ОЧЕНЬ ВЫСОКОЕ
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