

## Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные<sup>1</sup>

Д. В. Люсин

Опубликовано в: Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.

Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн разрабатывался в течение нескольких последних лет. Ранние этапы его разработки уже были описаны ранее (Люсин, Марютина, Степанова, 2004; Lyusin, 2006), окончательная версия была опубликована в 2006 году (Люсин, 2006). В той публикации излагался теоретический контекст, в который вписан опросник ЭМИн, и проводился его психометрический анализ на основе ответов 218 испытуемых. Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы сообщить новые данные о психометрических свойствах опросника, полученные в последнее время и основанные на более крупной выборке в 745 человек.

Теоретические основания опросника ЭМИн подробно обсуждались в предыдущей публикации. Кратко необходимо отметить только, что я исходил из определения эмоционального интеллекта (далее – ЭИ) как способности к пониманию и управлению эмоциям, как своими собственными, так и чужими. Представляется, что эмоциональный интеллект лучше трактовать именно как когнитивную способность и не включать в него (как это делается в некоторых моделях) личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являются компонентами ЭИ. Здесь уместна аналогия с личностными чертами, которые могут влиять на результаты тестов общего интеллекта (например, настойчивость, оптимизм), но тем не менее не входят в структуру интеллектуальных способностей.

Необходимо также отметить, что существует два основных подхода к измерению эмоционального интеллекта, вокруг которых в современной литературе разворачиваются дискуссии. Один из них – так называемые «объективные» тесты, состоящие из заданий, похожих на задания традиционных интеллектуаль-

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при финансовой поддержке РФНФ, грант № 07-06-00250а

ных тестов. Основная трудность этого подхода состоит в отсутствии убедительных оснований для определения правильного ответа. Например, на основании чего можно утверждать, какую эмоцию испытывает персонаж рассказа или человек, изображённый на фотографии? Для ответа на вопросы подобного рода предлагается использовать следующие подходы:

- оценки экспертов (но многие авторы считают, что нет убедительного критерия для отбора экспертов в этой области),
- оценки большинства испытуемых (но это противоречит самой идее тестов интеллекта и способностей, особенно в случае трудных заданий, с которыми должна справляться меньшая часть выборки),
- мнение разработчиков тестовых заданий, например, актёров, имитирующих эмоции при создании тестового материала, или художников, создающих изображения с теми или иными эмоциями (но возникает сомнение, что актёры или художники достаточно точно изображают эмоции, кроме того, высока вероятность, что они их утрируют и стереотипизируют, что снижает экологическую валидность тестового материала).

Проблема выбора правильного ответа остаётся не решённой, при этом разные способы её решения на материале одно и того же теста нередко дают результаты, плохо согласующиеся друг с другом (Roberts, Zeidner, Matthews, 2001).

Другой методический подход к измерению ЭИ состоит в использовании опросников. Главный его недостаток – опора на самоотчёт, что входит в противоречие с попыткой измерять ЭИ как один из видов интеллектуальных способностей. Одна из проблем использования опросников на ЭИ состоит в том, что они, как правило, слабо коррелируют с интеллектуальными тестами и значительно более тесно – с личностными опросниками. В связи с этим критиками высказывается предположение, что опросники на ЭИ измеряют не что иное, как некоторую комбинацию личностных черт.

Более подробный анализ психометрических свойств методик, представляющих два эти подхода к измерению ЭИ, показывает, что они слабо коррелируют друг с другом, а паттерны их корреляций с методиками, измеряющими другие конструкты, совпадают недостаточно (Робертс и др., 2004). Следовательно,

---

можно предположить, что эти два типа методик измеряют либо вообще довольно разные конструкты, либо, в лучшем случае, разные стороны ЭИ. Представляется, что в сложившейся ситуации оптимальным является использование в практической и исследовательской работе одновременно разных методических подходов для оценки ЭИ.

Необходимо отметить, что опросники на эмоциональный интеллект, включая и ЭМИн, измеряют не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а **представления** людей о своём эмоциональном интеллекте. Очевидно, что представления о каком-то своём свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства у человека, но измерение представлений о своём ЭИ, с одной стороны, даёт важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, даёт косвенную информацию и о подлинном уровне его ЭИ. Здесь уместно вспомнить результаты исследований А. Бандуры, показывающие, что самооэффективность (т.е. представления о своей эффективности) связана с реальной эффективностью деятельности. Следовательно, и представления человека о своём ЭИ, его уверенность (или неуверенность) в своей компетентности в данной области, до некоторой степени отражают его ЭИ.

Согласно теоретической модели, лежащей в основе опросника ЭМИн (Люсин, 2004), в его структуре можно выделить, с одной стороны, внутриличностный и межличностный ЭИ (по направленности на свои или чужие эмоции), с другой стороны, способности к пониманию и управлению эмоциями. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ (табл. 1).

Табл. 1. Априорная структура эмоционального интеллекта, положенная в основу опросника ЭМИн

	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ
Понимание Эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Для создания опросника ЭМИн были разработаны утверждения на каждый вид ЭИ. Предварительные версии опросника проводились на нескольких сотнях испытуемых. Серия факторно-аналитических процедур показала, что более или

менее устойчиво выделяется пять факторов, в целом соответствующих предложенной структуре. В окончательном виде 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, см. Приложение). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка (табл. 2).

Табл. 2. Структура опросника ЭМИн

	<b>МЭИ:</b> межличностный ЭИ	<b>ВЭИ:</b> внутриличностный ЭИ
<b>ПЭ:</b> понимание эмоций	<b>МП:</b> понимание чужих эмоций	<b>ВП:</b> понимание своих эмоций
<b>УЭ:</b> управление эмоциями	<b>МУ:</b> управление чужими эмоциями	<b>ВУ:</b> управление своими эмоциями <b>ВЭ:</b> контроль экспрессии

*Описание основных шкал и субшкал опросника ЭМИн*

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, жестикация, 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.

Для подсчёта баллов ответы испытуемых кодируются по схеме «совсем не согласен» - 0, «скорее не согласен» - 1, «скорее согласен» - 2, «полностью согласен» - 3 для утверждений с прямым ключом и «совсем не согласен» - 3, «скорее не согласен» - 2, «скорее согласен» - 1, «полностью согласен» - 0 для утверждений с обратным ключом.

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

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ:

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

### *Психометрический анализ*

Опросник ЭИИ был проведён на 745 испытуемых, из них 166 (22%) мужского пола и 579 (78%) женского пола<sup>2</sup>. Возраст испытуемых был от 16 до 67 лет (среднее значение 28,1, стандартное отклонение 11,6). 52% испытуемых была в возрасте до 23 лет, в связи с чем некоторые виды психометрического анализа проводились отдельно по возрастным группам. Выборка состояла из 25 старшеклассников из Москвы, 374 студентов вузов Москвы и Великого Новгорода, обучавшихся по различным специальностям, и 346 специалистов различного профиля из Москвы и Усть-Илимска.

Для оценки надёжности вычислялись показатели внутренней согласованности  $\alpha$  Кронбаха по всем шкалам и субшкалам (табл.3). Внутренняя согласован-

<sup>2</sup> Приношу благодарность Н.Д. Михеевой, Е.А. Валуевой, Ю.Е. Кравченко, О.В. Луневой и В.Н. Гордиенко за помощь в сборе данных.

ность основных шкал составила от 0,75 до 0,79, 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 (0,57).

Табл. 3. Психометрические характеристики шкал и субшкал опросника ЭИИ

Шкала, субшкала	Кол-во утверждений	Среднее	Стандартное отклонение	$\alpha$ Кронбаха
МЭИ (межличностный ЭИ)	22	43,2	6,79	0,78
ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	24	43,0	8,35	0,79
ПЭ (понимание эмоций)	22	43,3	7,10	0,75
УЭ (управление эмоциями)	24	42,9	7,86	0,75
МП (понимание чужих эмоций)	12	24,2	4,14	0,72
МУ (управление чужими эмоциями)	10	19,0	3,80	0,65
ВП (понимание своих эмоций)	10	19,1	4,37	0,71
ВУ (управление своими эмоциями)	7	13,3	3,21	0,69
ВЭ (контроль экспрессии)	7	10,6	3,25	0,57

Был проведён анализ половых различий по шкалам опросника (табл. 4). Ни по одной из шкал и субшкал не было обнаружено значимых различий между дисперсией у мужчин и женщин. Что касается средних, то у мужчин оказались выше значения по всем шкалам, причём эти различия высоко значимы для шкал «Внутриличностный эмоциональный интеллект» и «Управление эмоциями», и находятся на границе традиционно принятого уровня значимости 0,05 для шкал «Межличностный эмоциональный интеллект» и «Понимание эмоций». Эти результаты интересны тем, что они противоречат общепринятой точке зрения (часто подтверждаемой эмпирически), что женщины обладают более высоким эмоциональным интеллект. Возможное объяснение состоит в том, что в рамках самоотчёта испытуемые мужского пола демонстрируют большую уверенность в своей компетентности и более высокую самооценку. Обращает

на себя внимание, что наибольшие различия наблюдаются по тем шкалам, где преимущество мужчин соответствует гендерным стереотипам, например, представлениям о том, что мужчины лучше контролируют эмоциональную экспрессию и вообще собственные эмоции.

Табл. 4. Половые различия по шкалам опросника ЭМИн

Шкала, субшкала	Среднее у мужчин	Станд. отклон. у мужчин	Среднее у женщин	Станд. отклон. у женщин	Значимость различий между средними (по t Стьюдента)
МЭИ (межличностный ЭИ)	44,1	6,97	42,9	6,72	0,053
ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	46,1	8,00	42,2	8,25	<0,000
ПЭ (понимание эмоций)	44,3	6,91	43,1	7,14	0,045
УЭ (управление эмоциями)	45,8	7,94	42,0	7,63	<0,000
МП (понимание чужих эмоций)	24,5	4,45	24,1	4,04	0,342
МУ (управление чужими эмоциями)	19,6	3,81	18,8	3,78	0,016
ВП (понимание своих эмоций)	19,8	4,07	18,9	4,43	0,018
ВУ (управление своими эмоциями)	14,1	3,05	13,1	3,23	0,001
ВЭ (контроль экспрессии)	12,1	3,12	10,1	3,14	<0,000

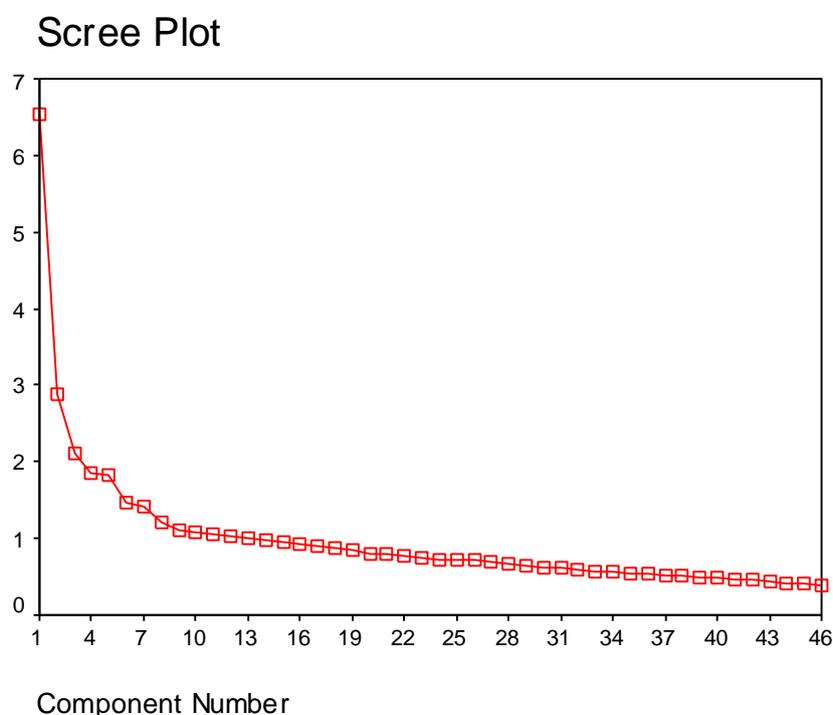
Также была проанализирована связь шкал опросника ЭМИн с возрастом. Испытуемые были разделены на три возрастные группы: от 16 до 25 лет (431 испытуемый), от 26 до 45 лет (221 испытуемый) и от 46 до 67 лет (93 испытуемых). Дисперсионный анализ показал, что есть значимые различия только по шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект» - в старшей возрастной группах среднее значение выше (44,7), чем в младшей (42,6). В целом можно сделать вывод, что возраст испытуемых существенно не влияет на результаты опросника, и поэтому можно проводить статистический анализ и выводить тестовые нормы без учёта этой переменной.

Дисперсионный анализ позволил также обнаружить слабое, но статистически значимое взаимодействие между возрастом и полом по шкалам ВЭИ и ПЭ: у мужчин с возрастом баллы по этим шкалам немного снижаются, а у женщин, напротив, возрастают.

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 0,848, значимость коэффициента сферичности Бартлетта меньше 0,001. Это свидетельствует о высокой надёжности вычисления корреляционной матрицы.

График собственных значений факторов представлен на рис 1. Визуальный анализ позволяет выделить три перелома кривой, на которых её крутизна сглаживается – на третьем, шестом и восьмом факторах; для содержательного анализа были выбраны 2-факторное и 5-факторное решения, так как они в наибольшей степени соответствуют априорной структуре опросника ЭМИн. Вращение факторов проводилось по методу варимакс.

Рис. 1. График собственных значений факторов.



Первые два фактора объясняют 20,5 % дисперсии (первый фактор 10,9%, второй 9,6%). Матрица факторных нагрузок представлена в табл. 5. В неё включены нагрузки с абсолютным значением больше 0,4 (за исключением утвержде-

ния № 1, нагрузка которого очень близка к 0,4). Два полученные фактора точно соответствуют шкалам внутриличностного и межличностного ЭИ. По первому фактору высокие нагрузки имеют утверждения, относящиеся ко всем трём субшкалам, входящим в ВЭИ, по второму – по обеим субшкалам, входящим в МЭИ.

Табл. 5. Матрица факторных нагрузок после вращения, 2-факторное решение.

№ утверждения	Субшкала и ключ	Факторы	
		1 ВЭИ	2 МЭИ
1	мп+		0,392
2	му-		
3	мп+		0,414
4	ву+		
5	му-		
6	вэ-	0,455	
7	вп+		
8	вп-		
9	му+		0,460
10	вэ-		
11	мп+		0,527
12	ву-	0,513	
13	мп+		0,448
14	вп+		
15	му+		0,457
16	вэ-		
17	му+		0,413
18	вп-		
19	вэ+		
20	мп+		0,631
21	вэ+	-0,441	
22	вп-	0,438	
23	вэ+	-0,480	
24	му+		
25	ву+		
26	вп+		
27	мп+		0,459
28	ву+	-0,544	
29	мп+		0,472
30	му-		
31	вп-		
32	мп+		0,509
33	ву-	0,552	
34	мп+		0,501
35	вп-		
36	му+		
37	ву+	-0,588	
38	мп-		
39	вэ-		
40	му-		
41	вп-	0,461	

42	мп-		
43	ву-	0,422	
44	му-		
45	вп-	0,497	
46	мп-		

Результаты 5-факторного решения представлены в табл. 6 и 7. Первые пять факторов объясняют 33% дисперсии, а их содержание довольно точно соответствует пяти субшкалам опросника – МП, ВП, МУ, ВЭ и ВУ. В табл. 7 представлены только те нагрузки, которые использовались для интерпретации факторов. Для факторов 1 и 2 брались нагрузки с абсолютным значением больше 0,35, для факторов 3, 4 и 5 – нагрузки с абсолютным значением больше 0,4.

Табл. 6. Результаты 5-факторного решения: проценты объясняемой дисперсии после вращения факторов

Факторы	Процент объясняемой дисперсии	Кумулятивный процент объясняемой дисперсии
1	7,6	7,6
2	7,3	14,9
3	7,0	21,9
4	6,1	28,0
5	5,1	33,1

Табл. 7. Матрица факторных нагрузок после вращения, 5-факторное решение.

№ утверждения	Субшкала и ключ	Факторы				
		1 ВП	2 МП	3 ВУ + МУ	4 ВЭ	5 МУ
1	мп+		0,399			
2	му-					
3	мп+		0,540			
4	ву+			0,517		
5	му-					0,576
6	вэ-				0,557	
7	вп+					
8	вп-	0,373				
9	му+					-0,419
10	вэ-				0,528	
11	мп+		0,588			
12	ву-					
13	мп+		0,470			
14	вп+			0,463		
15	му+			0,491		
16	вэ-				0,547	
17	му+			0,524		
18	вп-	0,574				
19	вэ+					
20	мп+		0,657			

21	вэ+				-0,608	
22	вп-	0,647				
23	вэ+				-0,505	
24	му+					-0,429
25	ву+			0,645		
26	вп+	-0,385		0,462		
27	мп+		0,500			
28	ву+			0,464	-0,452	
29	мп+		0,473			
30	му-					0,493
31	вп-	0,353				
32	мп+		0,572			
33	ву-					
34	мп+		0,562			
35	вп-	0,564				
36	му+			0,421		
37	ву+				-0,616	
38	мп-					
39	вэ-					
40	му-					
41	вп-	0,361				
42	мп-					
43	ву-					
44	му-	0,421				
45	вп-	0,665				
46	мп-	0,477				

Наиболее высокие нагрузки на каждый фактор имеют утверждения, входящие в соответствующую ему субшкалу. Исключения встречаются редко, а факторные нагрузки в этих случаях, как правило, оказываются невысокими (эти факторные нагрузки в табл. 7 выделены курсивом).

Интересно сопоставить эти результаты с результатами 2006 года, полученными на 218 испытуемых. В целом они почти полностью совпадают. Наиболее существенное отличие связано с интерпретацией третьего и пятого фактора. Согласно результатам 2006 года один из них соответствовал субшкале МУ, а другой – субшкале ВУ. Однако по результатам настоящего исследования получается, что в третьем факторе смешиваются утверждения, относящиеся к обоим этим субшкалам, хотя несколько более высокие нагрузки у утверждений из субшкалы ВУ. К тому же, в этот фактор попали и два утверждения из субшкалы ВП. Если проанализировать содержание всех этих утверждений, то возникает впечатление, что они связаны с уверенностью в своей эмоциональной компетентности, возможно, также с высокой самооффективностью в эмоциональной сфере.

Кроме этого, обращает на себя внимание утверждение 46, имеющее высокую нагрузку по фактору 1 «Понимание своих эмоций», хотя по замыслу автора должно относиться к субшкале «Понимание чужих эмоций». Такое же противоречие было получено и в исследовании 2006 года. Возможно, следует перенести это утверждение в субшкалу «Понимание своих эмоций». Видимо, испытуемые трактуют его примерно следующим образом: «я не понимаю, что я делаю не так, из-за чего люди на меня обижаются». Тем самым оно оказывается индикатором внутриличностного, а не межличностного ЭИ.

Результаты факторного анализа показывают, что внутренняя структура опросника является не очень сильной, но легко поддаётся осмысленной интерпретации, практически полностью соответствующей априорной структурной модели ЭИ, положенной в основу разработки опросника ЭИИ. Подавляющее большинство, хотя и не все утверждения из каждой субшкалы имеют высокие нагрузки на соответствующий им фактор. Однако следует учитывать, что целью факторного анализа в данном случае было изучение внутренней структуры опросника, но не принятие решения о том, какие утверждения включать в какую шкалу. Достаточно высокая внутренняя согласованность субшкал показывает, что включение в них утверждений с невысокими нагрузками по соответствующим им факторам было правомерным.

Шкалы опросника ЭИИ умеренно положительно коррелируют друг с другом: коэффициенты корреляции Пирсона между МЭИ и ВЭИ 0,460, между ПЭ и УЭ 0,518.

В настоящем виде опросник ЭИИ обладает достаточно высокой надёжностью, однако для дальнейшего психометрического обоснования требуются исследования его валидности. Валидизация методик на измерение ЭИ сталкивается с рядом проблем. В частности, довольно трудно выбрать внешний критерий, свидетельствующий о высоком или низком развитии эмоционального интеллекта. Одним из подходов может быть успешность профессиональной деятельности. Разумно предположить, что если человек успешен в профессиональной деятельности, тесно связанной с общением с другими людьми, пониманием их эмоциональных состояний и умением на них воздействовать, то у него ЭИ должен быть развит лучше, чем у неуспешных представителей этой же профессии или представителей других профессий, не связанных с общением. Другой подход может состоять в сопоставлении баллов ЭИИ с успешностью выполнения

испытуемыми различных заданий на понимание чужих и своих собственных эмоций. Данные такого рода уже накапливаются и скоро будут опубликованы.

Серьёзная сложность при валидации любого опросника на ЭИ состоит в том, что получаемые баллы основаны на самоотчёте испытуемых. Одним из источников смещений результатов может быть субъективная важность ЭИ для испытуемого. Например, можно ожидать, что профессиональные психологи осознанно или неосознанно будут завышать свои результаты, так как для них ЭИ представляется профессионально важным качеством.

Для удобства использования опросника в заключение приводится таблица для перевода сырых баллов по каждой шкале опросника ЭМИн в стенайны.

Таблица 8. Перевод сырых баллов по шкалам опросника ЭМИн в стенайны.

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ (межличностный ЭИ)	ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	ПЭ (понимание эмоций)	УЭ (управление эмоциями)
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32-34	29-32	32-34	30-32
3	35-37	33-36	35-37	33-36
4	38-40	37-40	38-40	37-40
5	41-44	41-44	41-44	41-44
6	45-47	45-48	45-47	45-47
7	48-51	49-53	48-51	48-51
8	52-55	54-57	52-56	52-56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

## Литература

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

Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29 – 36.

Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 128 - 140.

Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 1, № 4, 2004. С. 3 - 26.

Lyusin D. Emotional Intelligence as a Mixed Construct: Its Relation to Personality and Gender // Journal of Russian and East European Psychology, vol. 44, no. 6, November – December 2006. P. 54 - 68.

Roberts R.D., Zeidner M., Matthews G. Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions // Emotion. 2001. V. 1. P. 196-231.

## Приложение

### 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 при-слушиваясь 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 челове-ка, 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 окружаю-щих 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 опре-делить	ВП	-
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижа-ются	МП	-

## Бланк для ответов

Пол \_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_ Род занятий (профиль учёбы) \_\_\_\_\_

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.

№ 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				