



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ

ОПРОСНИК ЕСІ (EMOTIONAL CREATIVITY INVENTORY)⁵

Предлагаемая версия методики самооценки эмоциональной креативности (ЕСІ) разработана Дж. Эйвериллом в 1999 году. Она включает 7 утверждений для оценки *подготовленности* (т.е. осведомлённости об эмоциях и интереса к ним), 14 утверждений для оценки *новизны* (тенденции испытывать необычные и с трудом поддающиеся описанию переживания), 9 утверждений для оценки *эффективности* и *аутентичности*. Дж. Эйверилл (2004) отмечает, что хотя он логически разделяет два последних понятия, критерии эффективности и аутентичности трудно разграничить, основываясь на данных самооценки респондентов.

Инструкция

Оцените каждое из приведённых ниже утверждений, используя шкалу от 1 (если это утверждение менее истинно по отношению к Вам, чем к «среднему человеку», или Вы совершенно не согласны с ним) до 5 баллов (если это утверждение более истинно по отношению к Вам, чем к «среднему человеку», или Вы полностью согласны с ним).

Текст опросника ЕСІ

1. Когда у меня возникают сильные эмоциональные переживания, я пытаюсь найти их причины.
2. Я уверен, что для эмоционального развития следует прилагать не меньше усилий, чем для интеллектуального.
3. Я размышляю о своих эмоциональных переживаниях и пытаюсь их понять.
4. Моя эмоциональная жизнь не особенно меня интересует.
5. Я обдумываю свой прошлый эмоциональный опыт для того, чтобы справиться с текущими эмоциональными проблемами.
6. После переживания сильных эмоций я пытаюсь оглянуться и объективно оценить мои эмоциональные реакции.
7. Я внимателен к переживаниям других людей, так как это помогает мне лучше понять мои собственные.

⁵ Адаптация И.Н. Андреевой (2010 г.).

8. Мои эмоциональные переживания не похожи на переживания других людей.

9. Я могу представить себя одиноким, рассерженным и радостным одновременно.

10. Иногда я переживаю эмоции и чувства, которые нелегко описать обычными словами.

11. Я переживал такие сочетания эмоций, которые другие люди, возможно, никогда не испытывали.

12. Мне нравятся музыка, танцы и картины, которые вызывают новые и необычные эмоциональные переживания.

13. У меня есть необычный и уникальный эмоциональный опыт.

14. Когда возникает эмоциональная ситуация, я обычно реагирую на неё не так, как другие люди.

15. Мне нравится представлять себе ситуации, вызывающие необычные эмоциональные реакции.

16. Мои эмоциональные переживания могут быть необычными и новыми.

17. Мне следовало бы стать поэтом или романистом, чтобы описать мои эмоции, которые я иногда переживаю, ведь они так уникальны.

18. Я могу переживать различные эмоции одновременно.

19. Я предпочитаю фильмы и книги, в которых изображаются сложные и невероятные эмоциональные ситуации.

20. Иногда мне трудно описать все многообразие моих эмоциональных переживаний.

21. Я способен испытывать множество различных эмоций.

22. Я легко приспосабливаюсь к ситуациям, которые требуют переживания новых или необычных эмоций.

23. Я без всяких трудностей выражаю свои эмоции.

24. Выражение эмоций помогает мне во взаимоотношениях с другими.

25. Мои эмоции помогают мне в достижении моих жизненных целей.

26. Мои эмоции играют важную роль в моей жизни: без них она не имела бы смысла.

27. Я пытаюсь быть искренним в моих эмоциональных реакциях, даже если это создаёт мне проблемы.

28. Мои эмоции почти всегда выражают мои подлинные мысли и чувства.

29. Мои внешние эмоциональные реакции точно отражают мои внутренние чувства.

30. Я пытаюсь маскировать и скрывать мои эмоции.

При подсчёте баллов необходимо учесть, что сумма баллов по утверждениям 1 – 7 включительно характеризует *уровень подготовленности*, 10 – 21 – *новизны*, 22 – 26 – *эффективности*, 27 – 30 – *аутентичности*. Баллы по утверждениям 4 и 30 начисляются по инверсной шкале.