

Опросник ЭМИн Д.В. Люсина⁴

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 (табл. П.1.2).

Таблица П.1.2

Структура опросника ЭМИн

	МЭИ: межличностный ЭИ	ВЭИ: внутриличностный ЭИ
ПЭ: понимание эмоций	МП: понимание чужих эмоций	ВП: понимание своих эмоций
УЭ: управление эмоциями	МУ: управление чужими эмоциями	ВУ: управление своими эмоциями ВЭ: 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, 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.

⁴ Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3 – 22.

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.

Утверждение с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0; «скорее не согласен» – 1; «скорее согласен» – 2; «полностью согласен» – 3;

Утверждение с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3; «скорее не согласен» – 2; «скорее согласен» – 1; «полностью согласен» – 0.

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

$$МЭИ = МП + МУ;$$

$$ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ.$$

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

$$ПЭ = МП + ВП;$$

$$УЭ = МУ + ВУ + ВЭ.$$

Текст опросника ЭмИн

Таблица П.1.3

№	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	+

№	Утверждение	Субшкала	Ключ
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 замечая 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	–

Бланк для ответов

Пол_____ Возраст_____ Род занятий (профиль учёбы)_____

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте (+) или (✓) 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 со- гласен
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				