



8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	<del>Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.</del>						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Для меня важно в жизни понимать то, что я чувствую на самом деле в разных ситуациях.						
20	<del>Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.</del>						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						



## Подсчет результатов

По каждой из 5 шкал (см. ниже) высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

ШКАЛЫ	БАЛЛЫ
<b>Шкала «Эмоциональная осведомленность»</b> пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.	
<b>Шкала «Управление своими эмоциями»</b> пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.	
<b>Шкала «Самотивация»</b> пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.	
<b>Шкала «Эмпатия»</b> пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.	
<b>Шкала «Распознавание эмоций других людей»</b> пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.	
<b>Интегративный уровень:</b>	

Уровень эмоционального интеллекта по отдельным шкалам:

- 14 и более - высокий
- 8-13 - средний
- 7 и менее - низкий

Интегративный уровень эмоционального интеллекта (сложить показатели по всем 5 шкалам)

- 70 и более - высокий
- 40-69 - средний
- 39 и менее - низкий.

## Шкала Эмпатии (Меграбиан)

### Инструкция:

Вам предстоит ответить на ряд вопросов. Для оценки используйте следующую шкалу:

-4 – нет, абсолют но неверно (очень сильное несоглас ие)	-3 – нет, неверно (сильное несоглас ие)	-2 – в общем, нет (среднее несоглас ие)	- 1 – скорее нет, чем да	0 – ни да, ни нет	+ 1 – скорее да, чем нет (слабое согласие )	+ 2 – в общем, да (среднее согласие )	+ 3 – да, верно (сильное согласие )	+ 4 – несомне нно, да (очень сильное согласие )
---	---	--	-----------------------------------	-------------------------	---	--	---	---

1. Мне становится грустно, когда я вижу, что человек, случайно попавший в компанию, находится в одиночестве.	
2. Люди несравненно более чувствительны, чем животные.	
3. Меня часто раздражают люди, демонстрирующие свои чувства.	
4. Меня раздражает, когда несчастные люди начинают себя жалеть.	
5. Если окружающие меня люди проявляют признаки нервозности, я тоже начинаю нервничать.	
6. Я считаю, что глупо кричать о своем счастье на всех перекрестках.	
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	
8. Иногда меня глубоко трогают слова какой-нибудь песни о любви.	
9. Я теряю самообладание, когда мне приходится сообщать людям плохие новости.	
10. Мое настроение сильно зависит от окружающих.	
11. Большинство иностранцев, которых мне приходилось встречать, производят впечатление холодных и неэмоциональных людей.	
12. Из профессий, связанных с общением с людьми, я предпочел бы такую, где можно непосредственно помогать людям, чем профессию, где я выступал бы в роли преподавателя.	
13. Я не теряю душевного равновесия, если мой друг выходит из себя, действует необдуманно.	
14. Одинокие люди, наверное, недружелюбны.	
15. Вид плачущих людей всегда выводит меня из равновесия.	
16. Я чувствую себя счастливым, когда слушаю некоторые песни.	
17. Меня по-настоящему захватывают переживания литературных героев.	
18. Меня охватывает гнев, когда я вижу, что с кем-то жестоко обращаются.	
19. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня взволнованы.	
20. Когда друзья начинают говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.	
21. Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет.	
22. Чужой смех не заражает меня.	

23. Иногда в кино меня удивляют и даже забавляют плач и вздохи зрителей.	
24. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	
25. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.	
26. Чувства других людей могут не влиять на решения, которые я принимаю.	
27. Мне очень тяжело видеть страдания животных.	
28. Переживать всерьез из-за книг или кинофильмов просто глупо.	
29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных стариков.	
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.	
31. Меня очень захватывают кинофильмы.	
32. Часто я замечаю, что могу оставаться спокойным, даже если вокруг все взволнованы.	
33. Маленькие дети иногда плачут безо всякой причины.	

## Ключ к шкале Эмпатии

1. Мне становится грустно, когда я вижу, что человек, случайно попавший в компанию, находится в одиночестве.	+
2. Люди несравненно более чувствительны, чем животные.	-
3. Меня часто раздражают люди, демонстрирующие свои чувства.	-
4. Меня раздражает, когда несчастные люди начинают себя жалеть.	-
5. Если окружающие меня люди проявляют признаки нервозности, я тоже начинаю нервничать.	+
6. Я считаю, что глупо кричать о своем счастье на всех перекрестках.	-
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	+
8. Иногда меня глубоко трогают слова какой-нибудь песни о любви.	+
9. Я теряю самообладание, когда мне приходится сообщать людям плохие новости.	+
10. Мое настроение сильно зависит от окружающих.	+
11. Большинство иностранцев, которых мне приходилось встречать, производят впечатление холодных и неэмоциональных людей.	-
12. Из профессий, связанных с общением с людьми, я предпочел бы такую, где можно непосредственно помогать людям, чем профессию, где я выступал бы в роли преподавателя.	+
13. Я не теряю душевного равновесия, если мой друг выходит из себя, действует необдуманно.	-
14. Одинокие люди, наверное, недружелюбны.	+
15. Вид плачущих людей всегда выводит меня из равновесия.	-
16. Я чувствую себя счастливым, когда слушаю некоторые песни.	+
17. Меня по-настоящему захватывают переживания литературных героев.	+
18. Меня охватывает гнев, когда я вижу, что с кем-то жестоко обращаются.	+
19. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня взволнованы.	+
20. Когда друзья начинают говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.	-
21. Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет.	-
22. Чужой смех не заражает меня.	-
23. Иногда в кино меня удивляют и даже забавляют плач и вздохи зрителей.	-
24. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	+
25. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.	-
26. Чувства других людей могут не влиять на решения, которые я принимаю.	-
27. Мне очень тяжело видеть страдания животных.	+
28. Переживать всерьез из-за книг или кинофильмов просто глупо.	-
29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных стариков.	+
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.	-
31. Меня очень захватывают кинофильмы.	+

32. Часто я замечаю, что могу оставаться спокойным, даже если вокруг все взволнованы.	-
33. Маленькие дети иногда плачут безо всякой причины.	-

### Нормы

Шестибалл	Граница	Интерпретация
1	-4	Значительно ниже среднего
2	4	Ниже среднего
3	11	Немного ниже среднего
4	26	Немного выше среднего
5	34	Выше среднего
6	41	Значительно выше среднего



## Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В.Люсин)

### Инструкция

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.

№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				
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				
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				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

### Тест эмоционального интеллекта Люцина/Бланк ответов

№ 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.				

## Интерпретация

### Сырые баллы

Утверждениям приписывается 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
<b>Понимание чужих эмоций</b>	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
<b>Управление чужими эмоциями</b>	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
<b>Понимание своих эмоций</b>	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
<b>Управление своими эмоциями</b>	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
<b>Контроль экспрессии</b>	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
<b>Межличностный эмоциональный интеллект</b>	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
<b>Внутриличностный эмоциональный интеллект</b>	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
<b>Понимание эмоций</b>	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
<b>Управление эмоциями</b>	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
<b>Общий уровень эмоционального интеллекта</b>	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

## Стенайны

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
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