

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА – МЭИ (М.А. МАННОЙЛОВА, 2004)

Эмоциональный интеллект понимается М.А. Манойловой как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре эмоционального интеллекта выделяется два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (иными словами, способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми). Автор данной методики рассматривает ЭИ как интегративное понятие, состоящее из эмоции, интеллекта и воли. В этом случае воля выступает в качестве средства подчинения эмоционального интеллектуальному. Эмоциональный интеллект описывается как регуляция внутренней и внешней психической деятельности человека. Эмоциональный интеллект – способность эмоционального понимания, познания своих состояний и партнеров по общению; управление своими действиями в направлении сознательно поставленной цели, регулируя внутренние состояния (желания, потребности); связано с переживанием значимости действующих на партнеров по общению явлений и ситуаций.

Эмоциональный интеллект – это субъективная характеристика личности.

Цель ЭИ – трансформация и прогрессивное развитие эмоциональной сферы субъекта.

Средства ЭИ: внутреннего аспекта – эмоциональный потенциал личности (накапливается с опытом); внешнего аспекта – операции реализации «технической» стороны (развиваются в тренинге, акмеупражнениях).

Процесс ЭИ – осознание своего внутреннего состояния и партнера по общению, отражение внешнего эмоционального состояния другого человека.

Результат ЭИ – психические новообразования личности.

В модели ЭИ нет иерархической зависимости, все формы интегративно проявляются на всех уровнях профессиональной деятельности в неразрывном слиянии и взаимодействии. Эмоциональный интеллект считается высокоразвитым при условии, что все его формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Разработанная методика диагностики ЭИ представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов-утверждений. Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале. Опросник содержит 4 субшкалы и 3 интегральных индекса: общего уровня ЭИ, выраженности внутриличностного и межличностного аспектов ЭИ.

Инструкция

Прочитайте внимательно представленные ниже 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5 – всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно выслушиваю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен.
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия я стараюсь устранять сразу, как их обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем-то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня рас- теряться, впасть в отчаяние.
21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимания на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредоточиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.

29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.

30. Мне безразличны чувства других, возникающие в ходе совместной работы.

31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.

32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.

33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.

34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.

35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.

36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.

37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.

38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.

39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.

40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

Ключ

Шкалы	Вопросы	Ответы на вопросы				
		Всегда	Чаше всего	Иногда	Редко	Никогда
I	<i>Прямые:</i> 1, 9, 17, 25, 33	5	4	3	2	1
	<i>Обратные:</i> 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
II	<i>Прямые</i> 3, 11, 19, 27, 35	5	4	3	2	1
	<i>Обратные</i> 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
III	<i>Прямые</i> 5, 13, 21, 29, 37	5	4	3	2	1
	<i>Обратные</i> 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
IV	<i>Прямые</i> 7, 15, 23, 31, 39	5	4	3	2	1
	<i>Обратные</i> 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Обработка результатов

В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле: $A - B$, где A – сумма баллов по «прямым» вопросам; B – по «обратным». Иными словами, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

Интегральные индексы:

1. *Внутриличностный аспект эмоционального интеллекта* (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам.

2. *Межличностный аспект эмоционального интеллекта* (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.

3. *Интегральный показатель эмоционального интеллекта*: сумма баллов по всем шкалам опросника. Диапазон баллов по каждой шкале: min – минус 20 баллов; max – плюс 20 баллов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ ОПРОСНИКА МЭИ:

1. Интегральный показатель

Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высокоразвитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении. Эмоциональный интеллект можно развить в любом возрасте.

2. Внутриличностный аспект

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций

Высокие показатели. Развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности.

Высокая потребность в познании самого себя. Высокая адекватная самооценка психолого-педагогических знаний, осознание своих способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны партнеров по взаимодействию и того, как респондент выглядит в глазах окружающих. Развитая рефлексия – процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души.

Развитая интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации.

Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств.

Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

Низкие показатели. Низкая способность к пониманию роли собственных чувств в деятельности и в общении. Недостаточная осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности.

Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его

точку зрения. Отсутствие склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями

Высокие показатели. Развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в данный момент и понимания происходящего в окружающем мире.

Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, осознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя.

Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению.

Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиском решения задач в профессиональной сфере. Позитивное мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Низкие показатели. Низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей. Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образу жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

3. Межличностный аспект

Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Высокие показатели. Способность легко распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению; способность понять позицию, представить мир глазами другого человека. Достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека.

Сопереживание – уподобление эмоциональному состоянию партнеров по общению и взаимодействию – выражается в гуманном отношении к другим. Высокий уровень межличностной симпатии как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранению психологического комфорта в коллективе.

Благодаря способности к прогнозированию развито умение приписывать эмоциональную окраску ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию.

Способность позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем.

Высокий уровень развития осознания чужих чувств и эмоций является показателем целостного восприятия других людей, то есть создания образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Высокие показатели. Высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению. Умение принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. Высокоразвитая способность к проникновению во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность характеризует человека как уверенного в своих силах. Высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способность к достижению хорошего психологического климата в коллективе. Способности предвидеть развитие событий, результаты деятельности и подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.