

Emocinis intelektas gali būti matuojamas Emocijų vertinimo skale („*The Assessing Emotions Scale*“, kurią sukūrė Schutte N.S., Malouff J.M., ir Bhullar N., 2009). Ši skalė dar vadinama savęs įvertinimo, emocinio intelekto testu arba „*Schutte test*“ – emocinio intelekto testu. Ši skalė grindžiama Salovey and Mayers originaliu emocinio intelekto modeliu. Klausimyną sudaro 33 klausimai, kurie yra padalinti į 4 subskales. Subskalių pavadinimai ir klausimai, kurie jas matuoja, yra:

- **Emocijų suvokimas** (klausimai 5, 9, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32, 33) - tai gebėjimas aptikti ir „iššifruoti“ emocijas, kurios yra veiduose, paveiksluose, balsuose, kultūriniuose artefaktuose, taip pat ir savyje. Emocijų suvokimas – tai pamatinis emocinio intelekto gebėjimas, kuris priverčia įvykti ir kitus su emocine informacija susijusius procesus;
- **Savo emocijų valdymas** (klausimai 2, 3, 10, 12, 14, 21, 23, 28, 31) – gebėjimas panaudoti, pakeisti ar pritaikyti savo emocijas prie esamu metu susidariusios situacijos, net ir neigiamas, tam, kad būtų pasiekti užsibrėžti tikslai;
- **Kitų žmonių emocijų valdymas** (klausimai 1, 4, 11, 13, 16, 24, 26, 30) – gebėjimas panaudoti arba pakeisti bet kokio tipo kitų žmonių emocijas, net ir neigiamas tam, kad būtų pasiekti užsibrėžti tikslai;
- **Emocijų panaudojimas** (klausimai 6, 7, 8, 17, 20, 27) – tai gebėjimas, kuris skirtas panaudoti emocijas tam, kad palengvintų įvairias kognityvines veiklas, tokias kaip mąstymas ar problemų sprendimas. Emociškai intelektualus asmuo geba pasinaudoti savo besikeičiančiomis emocijomis ir pritaikyti tas, kurios geriausiai atitiks esamą situaciją.

Bendra balų suma gali svyruoti nuo 33 iki 165 (iš jų 5, 8 ir 33 klausimų atsakymų variantai yra apversti). Kiekvieno emocinio intelekto komponento įverčio vidutinė vertė apskaičiuojama kaip teiginių įverčių suma padalinta iš komponentą atspindinčių teiginių skaičiaus. Kuo šis skaičius didesnis, tuo labiau išreikštas emocinis intelektas.

SSRI (S. Schutte savęs įvertinimo klausimynas)

Instrukcija:

Atidžiai perskaitykite pateiktus teiginius ir pažymėkite ženklą „X“ kiekvienoje atkarpoje tą vietą, kuri, Jūsų manymu, Jums labiausiai tinka. Kiekvienas pateiktas teiginys padės įvertinti jūsų jausmus (emocijas) ar reakcijas. Nutardami, ar teiginys Jums labiausiai tinka, pasitelkite 5 balų skalę.

1 - visiškai nesutinku; 2 – nesutinku; 3 – nei taip, nei ne; 4 – sutinku; 5 – visiškai sutinku.

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymai				
		1	2	3	4	5
1.	Aš žinau, kada kalbėti apie asmenines problemas su kitais	1	2	3	4	5
2.	Kai susiduriu su kliūtimis, prisimenu tuos laikus, kai susidurdavau su panašiomis kliūtimis ir jas įveikdavau	1	2	3	4	5
3.	Aš tikiu, kad man pasiseks, kai stengsiuosi	1	2	3	4	5
4.	Kiti žmonės pasitiki manimi	1	2	3	4	5
5.	Man sunku suprasti kitų žmonių gestus ar mimiką	1	2	3	4	5
6.	Svarbūs mano gyvenimo įvykiai privertė mane pervertinti tai, kas svarbu, o kas ne	1	2	3	4	5
7.	Kai mano nuotaika pagerėja, atrandu naujas galimybes	1	2	3	4	5
8.	Jausmai yra vienas iš tų dalykų, kurie mano gyvenimą daro prasmingu	1	2	3	4	5
9.	Aš suvokių savo jausmus	1	2	3	4	5
10.	Aš tikiu, kad įvyks geri dalykai	1	2	3	4	5
11.	Man patinka dalintis savo jausmais su kitais žmonėmis	1	2	3	4	5
12.	Kai patiriu teigiamus jausmus, aš žinau, ką daryti, kad jie neišblėstų	1	2	3	4	5
13.	Aš organizuoju renginius, kurie patinka kitiems	1	2	3	4	5
14.	Aš siekiu veiklos, kuri mane daro laimingu(a)	1	2	3	4	5
15.	Aš esu tikra(s) dėl gestų ir mimikos, kurie yra skirti kitiems	1	2	3	4	5
16.	Aš prisistatau kitiems taip, kad padarau jiems gerą įspūdį apie save	1	2	3	4	5
17.	Kai aš nusiteikęs(i) pozityviai, man lengva spręsti problemas	1	2	3	4	5
18.	Žiūrėdama(s) į veido išraišką, aš atpažįstu jausmus, kuriuos patiria žmonės tuo metu	1	2	3	4	5
19.	Aš žinau, kodėl keičiasi mano jausmai	1	2	3	4	5
20.	Kai mano nuotaika yra gera, man kyla naujų idėjų	1	2	3	4	5
21.	Aš kontroliuoju savo jausmus	1	2	3	4	5
22.	Aš lengvai atpažįstu savo jausmus	1	2	3	4	5
23.	Aš stengiuosi įsivaizduoti gerą užduoties, kurios imuosi, rezultata	1	2	3	4	5
24.	Aš pagiriu kitus, kai jie padaro ką nors gerai	1	2	3	4	5
25.	Aš suprantu gestus ir mimiką, kuriuos rodo kiti žmonės	1	2	3	4	5
26.	Kai kitas žmogus papasakoja man apie svarbų įvykį jo ar jos gyvenime, aš jaučiuosi beveik taip lyg pats patirčiau tą įvykį	1	2	3	4	5
27.	Kai mano nuotaika pagerėja, man kyla naujų idėjų	1	2	3	4	5
28.	Kai susiduriu su iššūkiu, aš jo atsisakau, nes galvoju, kad man nepavyks	1	2	3	4	5
29.	Pažiūrėjęs(i) į žmogų jau žinau, ką jis jaučia	1	2	3	4	5
30.	Aš padedu kitiems žmonėms geriau jaustis, kai jie būna prisilėgti	1	2	3	4	5
31.	Aš pasitelkiu gerą nuotaiką, kad padėčiau sau, kai susiduriu su kliūtimis	1	2	3	4	5
32.	Aš galiu pasakyti, kaip žmogus jaučiasi, išgirdęs(i) jo balsą	1	2	3	4	5
33.	Man sunku suprasti, kaip jaučiasi kiti žmonės	1	2	3	4	5