

SCHUTTE SELF-REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST (SSEIT)

POKYNY: U každého z následujících výroků uveďte, nakolik s ním souhlasíte. Použijte při tom tuto škálu:
1 = silně nesouhlasím; 2 = nesouhlasím; 3 = neutrální postoj; 4 = souhlasím; 5 = rozhodně souhlasím.

1. Poznám, kdy mluvit o svých osobních problémech s ostatními. _____
2. Když čelím překážkám, vzpomenu si na chvíle, kdy jsem čelil/a podobným překážkám a překonal/a je. _____
3. Očekávám, že se mi bude dařit ve většině věcí, které zkusím. _____
4. Pro ostatní lidi je snadné se mi svěřit. _____
5. Je pro mě těžké porozumět neverbálním signálům druhých lidí. _____ *
6. Některé z důležitých událostí mého života mě vedly k přehodnocení toho, co je a co není důležité. _____
7. Když se mi změní nálada, vidím nové možnosti. _____
8. Emoce jsou jednou z věcí, kvůli kterým můj život stojí za to žít. _____
9. Uvědomuji si své emoce tak, jak je prožívám. _____
10. Očekávám, že se budou dít dobré věci. _____
11. Rád/a sdílím své emoce s ostatními. _____
12. Když prožívám pozitivní emoci, vím, jak ji udržet co nejdéle. _____
13. Organizuji akce, které ostatní lidi baví. _____
14. Vyhledávám činnosti, které mi dělají radost. _____
15. Jsem si vědom/a neverbálních signálů, které vysílám ostatním. _____
16. Prezentuji se tak, abych na ostatní udělal/a dobrý dojem. _____
17. Když jsem pozitivně naladěn/a, řešení problémů je pro mě snadné. _____
18. Podle výrazu obličeje rozpoznám, jaké emoce lidé prožívají. _____
19. Víím, proč se mé emoce mění. _____
20. Když jsem pozitivně naladěn/a, dokážu přicházet s novými nápady. _____
21. Mám své emoce pod kontrolou. _____
22. Snadno rozpoznávám emoce, které prožívám. _____
23. Motivuji se tím, že si představuji pozitivní výsledek úkolů, které na sebe беру. _____
24. Pochválím ostatní, když se jim něco povede. _____
25. Vnímám neverbální signály, které mi ostatní lidé vysílají. _____
26. Když mi někdo vypráví o důležité události ve svém životě, mám pocit, jako bych ji osobně prožil/a. _____
27. Když cítím změnu emocí, mám tendenci přicházet s novými nápady. _____
28. Když stojím před nějakou výzvou, vzdám to, protože věřím, že bych selhal/a. _____ *
29. Víím, co ostatní lidé cítí, jen když se na ně podívám. _____
30. Pomáhám ostatním lidem cítit se lépe, když jsou na dně. _____
31. Využívám své dobré nálady k tomu, abych tvářil v tvář překážkám vytrval/a a nepřestal/a se snažit. _____
32. Poznám, jak se lidé cítí už jen podle tónu jejich hlasu. _____
33. Je pro mě těžké pochopit, proč se lidé cítí tak, jak se cítí. _____ *

INTERPRETACE VÝSLEDKŮ:

1. U otázek 5, 28 a 33 obraťte skóre na opačnou hodnotu (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)
2. Sečtěte všechny hodnoty (dostanete váš individuální výsledek v rozmezí 33-165)
3. Průměrné skóre je kolem 127 (plus minus 14), skóre pod 113 je nezvykle nízké a nad 141 nezvykle vysoké.
Výsledky mužů a žen se v tomto testu liší – průměr u mužů je kolem 125 a u žen je to zhruba 131.
4. Pozor, jde o sebehodnocení, proto je třeba počítat se subjektivním zkreslením a brát výsledek pouze orientačně.