

MSCEIT™

Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test™

Af John D. Mayer, Peter Salovey & David R. Caruso

NAVN Jonas Jørgensen

VERSION Erhverv

TESTDATO 05-11-2018

GENERELT

KØN MAND KVINDE

FØDSELSDAG 14-10-1973 ALDER 45

CIVILSTAND ENLIG/SINGLE
 GIFT/SAMLEVENDE/PARFORHOLD

BOPÆL

BOPÆLSREGION REGION HOVEDSTADEN (INKL. BORNHOLM)

REGION SJÆLLAND

REGION SYDDANMARK

REGION MIDTJYLLAND

REGION NORDJYLLAND

UDDANNELSE

HØJEST OPNÅEDE UDDANNELSE IKKE GENNEMFØRT FOLKESKOLEN

FOLKESKOLE (9. KLASSE)

UDVIDET FOLKESKOLE (10. KLASSE)

ERHVERVSFAGLIG UDDANNELSE (F.EKS. HÅNDVÆRKER)

ALMEN GYMNASIAL UDDANNELSE

ERHVERVSGYMNASIAL UDDANNELSE

KORTERE VIDEREGÅENDE UDDANNELSE (< 3 ÅR)

MELLEMLANG VIDEREGÅENDE UDDANNELSE (3-4 ÅR)

LANG VIDEREGÅENDE UDDANNELSE (> 4 ÅR)

ANDET:

MSCEIT™ rapporten indeholder følgende:

- **Hvad er Emotionel intelligens - de fire centrale facetter**
- **Mayer-Saloveys model for Emotionel intelligens**
- **Et nærmere kig på de fire evner**
- **Om MSCEIT™**
- **MSCEIT™ Den emotionelle intelligens struktur**
- **MSCEIT™ resultaterne**
 - **Den totale MSCEIT™ score**
 - **De totale domænescores**
 - **De totale facetscores**
 - **De totale delprøvescores**
- **Gode råd om udvikling af emotionelle evner**

Hvad er Emotionel intelligens?

De fire centrale facetter i MSCEIT™ er:

- Identificering af emotioner – evnen til korrekt at identificere, hvordan mennesker føler.
- Anvendelse af emotioner til at facilitere tænkning – evnen til at skabe følelser og til at integrere dine følelser i måden, du tænker på.
- Forståelse af emotioner – evnen til at forstå baggrunden for følelser.
- Håndtering af emotioner – evnen til at skabe effektive strategier, som bruger dine følelser til at hjælpe dig med at opnå et mål – snarere end at lade dine følelser påvirke dig negativt.

Mayer-Saloveys model for Emotionel intelligens

Dr. Peter Salovey og Dr. John D. Mayer offentliggjorde første gang denne model i 1990 (Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990; Salovey & Mayer, 1990). De udgav senere en revideret teori om emotionel intelligens (Mayer & Salovey, 1997). Denne reviderede teori videreudbyggede eksistensen af fire relaterede områder af emotionel intelligens. De kaldte disse områder ”facetter” for at illustrere, at emotionelle evner var arrangeret i en hierarkisk orden, fra den mindst psykologisk komplekse, til den mest psykologisk komplekse.

Mayer og Salovey definerede disse specifikke evner som *evnen til at identificere følelser, til at have adgang til og generere følelser for at assistere tænkning, til at forstå følelser og emotionel viden, og til reflektivt at regulere følelser til at fremme emotionel og intellektuel vækst* (Mayer & Salovey, 1997).

Et nærmere kig på de fire evner

Identificering af emotioner

Hvad er Identificering af emotioner? Alle oplever og relaterer sig til emotioner og følelser. Selv verden omkring dig kommunikerer og sender emotionelle beskeder. Følelser indeholder værdifuld information om forhold og om verden omkring dig. Denne evne til at identificere følelser begynder med at være opmærksom på disse emotionelle relationer, og herefter korrekt at kunne identificere, hvad de betyder.

Hvordan bruges denne evne? Du skal være opmærksom på dine egne emotioner og følelser, så du har korrekt information om verden omkring dig. Opmærksomhed på andres følelser er en nøgle til at arbejde med mennesker.

Anvendelse af emotioner til at facilitere tænkning

Hvad er Anvendelse af emotioner? Hvordan vi føler, har indflydelse på, hvordan vi tænker. Hvis du er ked af det, ser du måske verden på én måde, mens du, hvis du er glad, tolker de samme hændelser anderledes. Mennesker, der er i en bedrøvet eller negativ sindsstemning har tilbøjelighed til at fokusere på detaljer og at lede efter fejl. De, som er i et bedre humør, er bedre til at generere nye ideer og originale løsninger på problemer. Det at vide, hvilke sindsstemninger der er bedst til hvilke situationer, og at ”komme i det rigtige humør”, er en evne.

Hvordan bruges denne evne? Hvis du forbliver opmærksom på dine følelser, som indeholder værdifuld information, og herefter bruger dem til at løse problemer, kan resultatet blive mere positivt.

Forståelse af emotioner

Hvad er Forståelse af emotioner? Følelser indeholder information, og vores evne til at forstå denne information og tænke på den spiller en vigtig rolle for vores dagligdag. Denne evne besvarer spørgsmål som: Hvorfor er vi glade? Hvordan vil min ven føle, hvis jeg siger dette til ham? Hvad vil der ske, hvis jeg siger dette til hende?

Hvordan bruges denne evne? Indsigt i os selv og andre kan kræve emotionel viden. Denne viden hjælper os til at forstå mennesker bedre.

Håndtering af emotioner

Hvad er Håndtering af emotioner? Hvis følelser indeholder information, så kan det at ignorere denne information betyde, at vi kan ende med at tage en dårlig beslutning. Nogle gange må vi forblive åbne over for vores følelser og bruge denne information til at tage beslutninger og til at tage affære på den rette måde. Nogle gange kan det dog være bedst at frigøre sig fra en emotion, og vende tilbage til den senere for at håndtere den effektivt.

Hvordan bruges denne evne? Kan du finde den rette balance i håndtering af dine følelser, bør du blive mere succesfuld.

Om MSCEIT™

MSCEIT™ Færdighedstest til måling af Emotional Intelligens

MSCEIT™ er en færdighedsbaseret test til måling af emotionel intelligens. Det betyder, at du kan få en lav score på MSCEIT™, men gennem hårdt arbejde og ved at gøre en indsats, kan du opføre dig på en emotionel intelligent måde. Omvendt kan du få en høj score på MSCEIT™, men ikke benytte de emotionelle evner, som du besidder.

Hvordan virker MSCEIT™?

MSCEIT™ er en test af evner. Det betyder, at nogle besvarelser på MSCEIT™ er bedre end andre. Tænk på den del af MSCEIT™, hvor du blev bedt om at identificere de følelser, som blev udtrykt på et foto af en person. Den person føler på en bestemt måde, og MSCEIT™ måler din evne til at identificere den persons følelser nøjagtigt. Nogle besvarelser betragtes som havende en højere værdi end andre.

MSCEIT™-spørgsmålene

Som en måling af evne er nogle af MSCEIT™-spørgsmålene sikkert ret forskellige fra spørgsmål i andre psykologiske test, du har taget. Nogle spørgsmål synes måske ikke at være direkte relevante for det, du beskæftiger dig med. Der er spørgsmål, som kan virke mærkelige og unormale, specielt dem, der involverer billeder og forbinder følelser til andre sanser.

Disse forskellige dele af testen blev udvalgt fordi de giver en stabil måling af emotionelle evner. MSCEIT™ måler evner på direkte såvel som indirekte måder. Flere publicerede forskningsstudier indikerer, at MSCEIT™ giver en pålidelig måling af emotionelle færdigheder, som er relaterede til forskellige aspekter af præstation på job, i skole, og i hjemmeomgivelser.

Hvad MSCEIT™ måler

Emotionel intelligens er evnen til at identificere følelser, at få adgang til og generere følelser til at assistere tænkning, at forstå følelser og emotionel viden, og til reflekterende at regulere følelser til at fremme emotionel og intellektuel vækst (Mayer & Salovey, 1997).

Emotionel intelligens i kontekst

Emotionel intelligens er en ud af hundreder af dele af vores væsen. Den er en del af succesen i livet eller på jobbet, men den er ikke den eneste ingrediens, og heller ikke den vigtigste.

MSCEIT™-scores og struktur

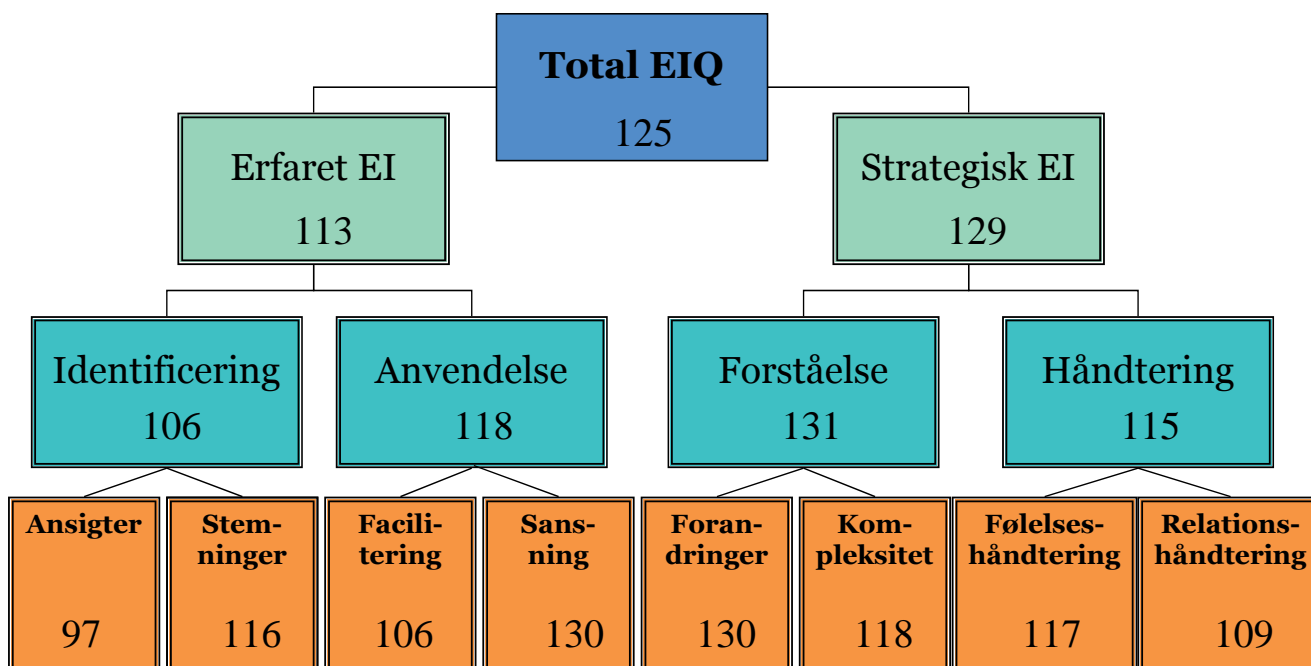
MSCEIT™ giver en total emotionel intelligensscore såvel som to domænescores (Erfaret og Strategisk emotionel intelligens). Der er også fire facetscores: Identificering af emotioner, Anvendelse af emotioner, Forståelse af emotioner samt Håndtering af emotioner. Endelig rapporteres scores for otte individuelle delprøver.

Se venligst MSCEIT™-vejledningen for en beskrivelse af de anvendte normer, der ligger til grund for testresultaterne.

Bemærk, at med mindre andet er angivet, er scoringen *Generel Konsensus* brugt i denne rapport.

Den emotionelle intelligens struktur

MSCEIT™ beregner et antal af scores, som relaterer til din emotionelle intelligens. Dette er et diagram over de scores, der vil blive gennemgået i rapporten:



De færdigheder som MSCEIT™ måler:

Evne	Typer af spørgsmål	Hvordan evnen kan bruges	Delprøver
Identificere følelser fra mennesker og aflæse stemninger	Identificere følelser i ansigter, landskaber og tegninger	Aflæse menneskers sindsstemninger	Ansigter, Stemninger
Generere en følelse og løse problemer ved hjælp af denne følelse	Hvordan sindsstemning påvirker tænkning, relatere følelser til tanker	Skabe den rigtige følelse til at hjælpe med problemløsning, kommunikere en vision, lede folk	Facilitering, Sansning
Forstå årsagen til følelser	Emotionelle ordforrådspørgsmål	Være i stand til at forudsige, hvordan mennesker vil reagere emotionelt	Forandringer, Komplexitet
Forblive åben over for følelser og integrere følelser med tænkning	Indikere effektiviteten af diverse løsninger på problemer	Integrere følelser for at tage effektive beslutninger	Følelshåndtering, Relationshåndtering

Sådan rapporteres MSCEIT™-scores

Som med de fleste andre test, sammenligner MSCEIT™ den enkeltes råscore resultat med en normgruppe og ikke nødvendigvis med befolkningen som helhed. Denne sammenligning resulterer i en normeret score. Disse normerede scores for MSCEIT™ rapporteres som traditionelle intelligensscores, således at gennemsnitsscoren er 100, og standardafvigelsen er 15. Hvis en person opnår en MSCEIT™-score på omkring 100, svarer dette til en gennemsnitlig emotionel intelligens. En person, som opnår en score på 115, er en standardafvigelse over gennemsnittet, eller på den 84. percentil. Hvis nogen opnår en MSCEIT™-score på 85, er han eller hun en standardafvigelse under gennemsnittet, eller på den 16. percentil. Total-, domæne-, facet- og delprøvetestscores beregnes alle på samme måde.

Din score er et tilnærmet resultat. Hvis du skulle tage testen igen, er der en sandsynlighed for, at din score ville blive anderledes, så husk på det, når du fortolker dine resultater.

Sådan fortolker du dine MSCEIT™ resultater:

Dine scores er resultatet af sammenligning af dine test svar med en normgruppe. Du undrer dig måske over, hvordan følelser kan beregnes. Du spekulerer måske også på, om der findes en optimal eller mest korrekt måde at føle på. Svaret er, at der ikke er en eneste optimal eller korrekt måde at føle på. Generelt er der ikke et eneste optimalt svar på spørgsmålene. I stedet sammenlignes dine resultater med en frekvensfordeling af mulige svar. Med andre ord får du flere point, hvis du har svaret tættest på, hvad folk i samplet svarede.

Når hver del af MSCEIT™ er beregnet, findes der en måde til at indikere dit niveau af evner inden for hvert område, sammenlignet med andre mennesker. MSCEIT™ blev standardiseret på et meget stort sample af mennesker, med resultaterne statistisk vægtet til at være repræsentative for den voksne befolkning i Danmark (hvad angår alder, køn og uddannelse).

Under udviklingen af MSCEIT™ undersøgte man flere forskellige måder at beregne svarene på. Denne rapport er bygget på *generel konsensus*, men det er også muligt at sammenligne dine svar med svar fra eksperter i emotion, kaldet *ekspert konsensus*. Forskning har vist, at den generelle og ekspert konsensus-beregningsmetoderne giver næsten identiske resultater. Bagerst i rapporten kan du se resultaterne med ekspert konsensus.

Mennesker fra udviklingslande eller ikke-vestlige nationer, som tager denne test, og ikke-indfødte dansksprogede bør være opmærksomme på, at kulturel variation kan sænke scores på MSCEIT™, og de bør tjekke lokale normer, hvor de er til rådighed. Generelt set er et individs personlige funktion produktet af mange kvaliteter, og ingen test kan fange dem alle. Derfor anbefaler man at bruge MSCEIT™ sammen med andre psykologiske test. Herudover bør MSCEIT™-resultaterne altid gennemgås sammen med en kvalificeret fagperson.

Kategorier/Scorespændvidder

En scorespændvidde er til rådighed for at hjælpe dig med at fortolke dine resultater. Denne score-spændvidde er et estimat af din egentlige evne. Spændvidderne er defineret som følger:

- **Bør udvikles:** Du kan have visse vanskeligheder inden for dette område. Det vil være nyttigt at forbedre dine færdigheder og din viden.
- **Overvej at udvikle:** Du kan overveje at forbedre dette færdighedsområde, hvis det er en vigtig del af din dagligdag.
- **God:** Du har de nødvendige færdigheder til at præstere inden for dette område med nogen succes.
- **Kompetent:** Dette er et styrkeområde for dig.
- **Ekspert:** Dette kan være et højt udviklet ekspertområde. Din score tyder på, at du har stort potentiale inden for dette område.

Dine scores i kontekst

Det er vigtigt at huske, at enhver psykologisk testning er forbundet med fejl i resultaterne. Husk altid: Ingen vurdering er perfekt! Testscores reflekterer din evne såvel som mange andre faktorer. Emotional intelligens er en af hundreder af dele af dit væsen. Er det den vigtigste forudsiger af succes i livet eller på jobbet? Forskning udført ved hjælp af MSCEIT™ indikerer, at emotional intelligens faktisk spiller en rolle inden for forskellige områder af livet, men ikke inden for alle områder.

Du kan opnå nye færdigheder og ny viden. Hvis du ønsker du at forbedre en af dine emotionelle intelligensevner, kan du altså være i stand til at gøre det. Brug denne rapport på en emotionelt intelligent måde. Prøv at forblive åben over for denne information og feedback og brug den som en nyttig, produktiv og positiv vækstoplevelse.

En oversigt over dine samlede resultater¹:

Total EIQ	125
Erfaret emotionel intelligens	113
Strategisk emotionel intelligens	129
Identificering af emotioner	106
<i>Ansigter</i>	97
<i>Stemninger</i>	116
Anvendelse af emotioner	118
<i>Facilitering</i>	106
<i>Sansning</i>	130
Forståelse af emotioner	131
<i>Forandringer</i>	130
<i>Kompleksitet</i>	118
Håndtering af emotioner	115
<i>Følelshåndtering</i>	117
<i>Relationshåndtering</i>	109

Bemærk, at resultaterne af praktiske hensyn gennemgås i rækkefølgen:

1. Domæner (side 10)
2. Facetter (side 11-14)
3. Delprøver (side 15-22)

Tidsforbrug: 28 minutter

Generel emotionel intelligens score

Den følgende graf viser din normerede score for din overordnede emotionelle intelligens (Total EIQ). Som ved enhver global score, er MSCEIT™-Totalscoren en belejlig opsummering af en persons præstation på denne test. Totalscoren sammenligner et individs præstation på MSCEIT™ med dem, som findes i en normgruppe. Denne score er et godt sted at starte, når dit niveau af emotionel intelligens skal analyseres.

Total EIQ²

EIQ	125				
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130

Per- cen- til (ca. tal)	95				
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

MSCEIT™ Total EIQ

Din overordnede emotionelle intelligens reflekterer en generel evne til at ræsonnere med følelser og til at bruge emotion til at forbedre tænkning. Den reflekterer kapaciteten til at præstere godt inden for fire områder: (1) at identificere følelser, (2) at have adgang til, generere og bruge følelser til at assistere tænkning, (3) at forstå følelser og emotionel viden, og (4) at regulere følelser for at fremme emotionel og intellektuel vækst (efter Mayer og Salovey, 1997, p. 8).

Din totale MSCEIT™ var inden for *Kompetent* spændvidden. Din score indikerer, at du er bevidst om følelser hos dig selv og hos andre, og at din identificering og forståelse af følelser er nøjagtig.

Domænescores

MSCEIT™ domænescorene giver dig et nærmere indblik i din emotionelle intelligens. Domænescores er Erfaret emotionel intelligens og Strategisk emotionel intelligens.

Erfaret emotionel intelligens score²:

EIQ	113			
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129

Per- cen- til (ca. tal)	81			
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97

Den Erfarede emotionel intelligens score (EEIQ) fokuserer på Identifikation af emotioner og dens produktive anvendelse i tankevirksomhed (i modsætning til den rationelle forståelse og håndtering af følelser). EEIQ indikerer evnen til at føle emotion, og til at gøre det på en produktiv måde. Den fokuserer på den mere grundlæggende bearbejdning af følelser. EEIQ er baseret på Identificering og Anvendelse facetter af modellen for emotionel intelligens. Disse to facetter kan være mere afhængige af, hvordan følelser *føles* og af, hvordan du klassificerer og reagerer på sådanne følelser.

Strategisk emotionel intelligens score²:

EIQ	129			
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129

Per- cen- til (ca. tal)	97			
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97

Strategisk emotionel intelligens (SEIQ) involverer bevidst bearbejdning af følelser på et højere niveau. Disse facetter kræver, at man ræsonnerer over følelser, hvordan de udvikler sig over tid, hvordan de kan styres, og hvordan man kan indpasse emotionel håndtering i sociale situationer. De er strategiske på den måde, at man kan bruge en sådan information til at lægge en plan for emotionel udvikling for en selv og andre, afhængigt af personlige og sociale behov. Scoren er baseret på din præstation på Forståelse og Håndtering facetterne af emotionel intelligens.

Facetscores

Husk, at MSCEIT™ er baseret på den fire-facetterede model af emotionel intelligens. Lad os se på dine fire MSCEIT™-facetscores for at lære mere om dine emotionelle færdigheder.

Identificering af emotioner (ansigter, stemninger)²

EIQ	106			
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129

Per- cen- til (ca. tal)	66			
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97

Identifikation af emotioner scoren handler om din evne til at genkende, hvordan du og personerne omkring dig har det. Den første facet af emotionel intelligens-modellen involverer evnen til at opfatte følelser korrekt. Emotionel identifikation handler om at lægge mærke til og korrekt afkode emotionelle signaler i ansigtsudtryk, tonefald og kunstneriske udtryk. Korrekt vurdering af følelser begynder ved, at man lægger mærke til emotionelle udtryk. Hvis en person for eksempel ikke føler sig godt tilpas ved, at en anden person giver udtryk af negative følelser, og vender sig væk, hver gang han eller hun bemærker en andens ubehag, identificerer han eller hun måske ikke den andens emotionelle tilstand korrekt. Mens denne facet af modellen også inkluderer korrekt vurdering af ens *egne* følelser og den måde man udtrykker dem på, måler MSCEIT™ også hvordan man vurderer følelser hos andre og på billeder. Forskning viser, at den korrekte vurdering af andre også er relateret til korrekt identifikation hos en selv.

Du scorede inden for *God* spændvidden. Nogle mulige tolkninger af din score inkluderer:

- Din aflæsning af mennesker er generelt nøjagtig.
- Du overanalyser måske nogle gange situationer, eller du er måske ikke tilstrækkelig opmærksom på emotionelle signaler.
- Til tider vil du måske afstå fra at bedømme folks emotionelle signaler.

En anden måde til at hjælpe dig til bedre at forstå dine resultater er at gennemgå følgende spørgsmål:

- Er du altid bevidst om dine følelser?
- Lægger du mærke til andres humør?
- Bliver du overrasket, når folk siger, hvad de føler?
- Overanalyserer du situationer? Overfortolker du nogle gange, hvad folk siger og gør?
- Lader du nogle gange tvivlen komme mennesker til gode, og lader være med at tilskrive dem negative følelser?
- Spekulerer du nogensinde over, hvad folk føler?
- Har du svært ved at gennemskue, om en person tager gas på dig?

Din nøjagtighed kan øges, hvis du forsøger at lægge mærke til følelser på en mere konsekvent måde. Overvej, hvordan en person *sandsynligvis* føler, og tag ikke kun den spændvidde af følelser i betragtning, som det er muligt at føle eller udtrykke. Til sidst, prøv at lade være med at påtvinge andre dine følelser.

Anvendelse af emotioner (facilitering, sansning)²

EIQ	118				
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130
Per- cen- til (ca. tal)	88				
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Din Anvendelse af emotioner score er evnen til at anvende dine følelser til at forbedre det kognitive system (tænkning), og som sådan kan denne evne bruges til mere effektiv problemløsning, ræsonnement, beslutningstagen og kreative bestræbelser. Selvfølgelig kan tænkning blive forstyrret af følelser, såsom angst og frygt, men følelser kan også få det kognitive system til at prioritere det, der er vigtigst, og endda få det til at fokusere på, hvad det er bedst til at gøre i en given sindsstemning. Følelser ændrer også den måde, vi tænker på. De skaber positive tanker, når vi er lykkelige, og negative tanker, når vi er kede af det. Disse ændringer i synspunkt tvinger os til at se ting fra forskellige perspektiver. Sådanne skiftende perspektiver kan fremme kreativ tænkning.

Du scorede inden for *Kompetent* spændvidden. Nogle mulige tolkninger af din score inkluderer:



- Du har nøjagtig emotionel empati og kan føle, hvad andre mennesker føler.
- Du er fleksibel eller åbensindet og skifter nemt synspunkter og følelser.
- Din ledelsesstil har potentialet til at give energi til og motivere andre.

En måde til at hjælpe dig til yderligere forståelse af dine resultater er at gennemgå følgende spørgsmål:

- Ændrer du nemt dine følelser?
- Er du i stand til at føle hvad en anden person føler (ikke bare forstå personen eller dennes følelser, men at komme i samme humør som personen)?
- Kan du motivere dig selv?
- Kan du bringe dig selv ned på jorden?
- Kan du begejstre en gruppe mennesker?
- Kan du komme ind i hovedet og hjertet på andre mennesker?
- Kan du fange andres opmærksomhed?
- Reflekterer din tænkning dine følelser?

Du kan være i stand til at opmuntre åbensindet beslutningstagen, planlægning og idegenerering ved at tage flere synspunkter i betragtning. Du kan generere entusiasme over et projekt og give energi til, lede og motivere en gruppe såvel som dig selv.

Forståelse af emotioner (forandringer, kompleksitet)²

EIQ					131
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130
Per- cen- til (ca. tal)					98
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Følelser skaber et rigt og komplekst interrelateret symbolsæt, og mange diskuterer eksistensen af et ”emotionelt sprog”. Din score på Forståelse af emotioner facetten reflekterer, at du er i stand til at sætte navn på følelser og at ræsonnere med dem på et effektivt, forståeligt niveau. Forståelse for, hvad der fører til forskellige følelser, er en vigtig komponent i emotionel intelligens. Fx kan ærgrelse og irritation føre til vrede, hvis grunden til irritationen bliver ved og intensiveres. Viden om, hvordan følelser hænger sammen og ændrer sig over tid, er vigtig i forhold til, hvordan vi omgås andre mennesker, og for styrkelse af vores selvforståelse.

Du scorede inden for *Ekspert* spændvidden. Nogle mulige tolkninger af din score inkluderer:

- Du har et meget detaljeret og rigt emotionelt ordforråd.
- Du har kompleks emotionel viden.
- Du imponerer andre som værende emotionelt bevidst og indsigtfuld.

En måde til at hjælpe dig selv med yderligere forståelse af dine resultater er at gennemgå følgende spørgsmål:

- Besvarer du *emotionelle* hvad nu hvis-spørgsmål korrekt?
- Rammer dine analyser af folk som regel rigtigt?
- Gør du brug af din emotionelle viden til at hjælpe dig med at gennemskue folk?
- Beskriver du følelser på en rig måde?
- Er du en god menneskekender?

Din score på Forståelse af emotioner tyder på, at du har en god forståelse af emotionelle overgange. Du er emotionelt indsigtfuld og har en dyb forståelse af andre.

Din mening om, hvordan nogen vil tage en bestemt nyhed, vil sandsynligvis vise sig at være mere præcis end en andens, som ikke har dit niveau af emotionel viden. Det skyldes din viden om, hvad der forårsager følelser, og hvordan følelser ændres fra et stadie til et andet. Du har et sofistikeret emotionelt ordforråd, og du forstår årsagerne til emotion, og hvordan følelser forandres over tid.

Håndtering af emotioner (følelshåndtering, relationshåndtering)²

EIQ	115				
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130

Per- cen- til (ca. tal)	85				
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Håndtering af emotioner scoren handler om ens evne til at håndtere følelser, når det er passende. Håndtering af følelser betyder, at man forbliver åben for emotionel information på vigtige tidspunkter, og lukket for den på andre tidspunkter. Det betyder at håndtere følelser succesfuldt. Det betyder også at arbejde kontrolleret med sine følelser i stedet for at reagere på dem uden at tænke sig om. At reagere ud fra vrede kan for eksempel være effektivt på kort sigt, men vrede, der kanaliseres og gives retning, kan være mere hensigtsmæssig i det lange løb. Det er vigtigt at forstå, at evnen til at håndtere følelser succesfuldt ofte indebærer bevidstheden om, accepten af og brugen af følelser ved problemløsning.

Når vi taler om emotionel regulering, forstår nogle mennesker betegnelsen som undertrykkelse eller rationalisering af følelser. Håndtering af emotioner involverer deltagelsen af følelser i tænkning, og evnen til at tillade tænkning at inkludere følelser. Optimale niveauer af emotionel regulering vil sandsynligvis hverken minimere eller overdrive følelser.

Du scorede inden for *Kompetent* spændvidden. Nogle mulige tolkninger af din score inkluderer:

- Du har stort potentiale for optimal beslutningstagen.
- Din beslutningstagen inkluderer både at tænke og at føle.
- Du har måske langsigtet fokus, når du løser problemer.

En måde til bedre forståelse af dine resultater er at gennemgå følgende spørgsmål:

- Følger du din mavefølelse?
- Bruger du dine følelser som guide?
- Er du god til at påvirke andre?
- Ender dine beslutninger godt?
- Giver du solide psykologiske råd til andre?

Din score i dette område betyder, at du er god til at løse konflikter, og at du kan bearbejde følelser uden at blive skræmt af dem. Du har en vigtig teknisk evne, som du kan anvende når du arbejder med og relaterer til andre, og når du styrer dine egne følelser, til at forbedre din livskvalitet.

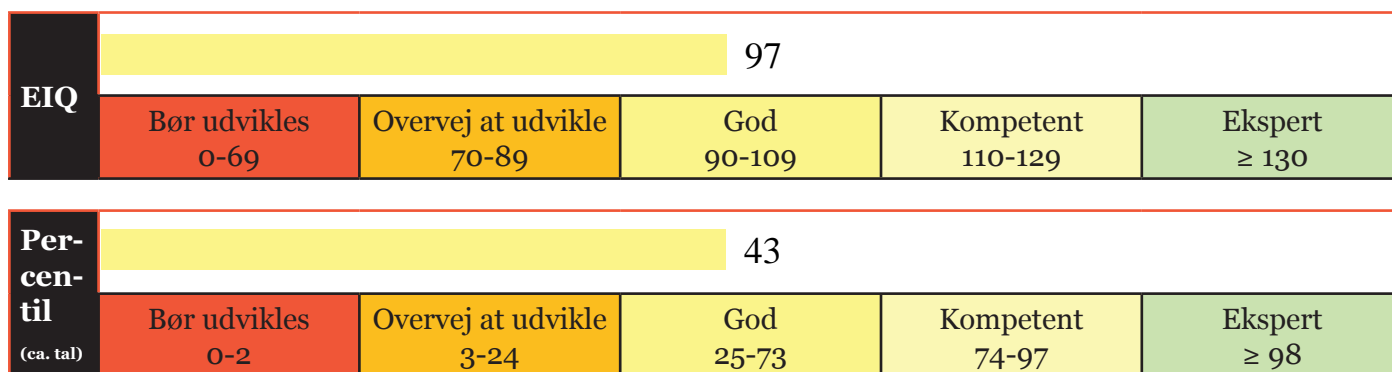
Det er dog muligt, at du er ubehageligt tilpas med visse følelser såsom glæde eller vrede. Når du føler en af disse stærke følelser, prøver du måske at frigøre dig fra den følelse. En måde til forbedring af dette område er, at du bliver opmærksom på, i hvilken grad du påtager dig forskellige følelser, og på, hvorvidt der virkelig er en forskel på din åbenhed over for forskellige følelser. Men du besidder en vigtig evne og bør finde måder at benytte dig af dette.

Delprøvescores

De følgende sektioner beskriver, hvad hver delprøvescore måler. Du kan bruge beskrivelserne til at hjælpe dig med bedre at forstå dine resultater. Scorene på disse delprøver vil variere mere end dine andre MSCEIT™-scores, og skal derfor fortolkes med omtanke.

Husk at delprøvescores er tilnærmelser til ens egentlige evner inden for disse områder. Disse scores har meget større variabilitet end dine andre MSCEIT™-scores.

Ansigter²



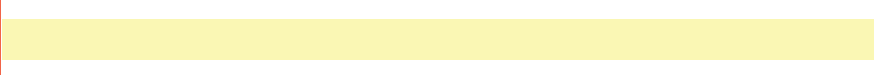
I denne delprøve blev du bedt om at indikere, hvor sandsynligt det er, at hver følelse på listen er til stede på et fotografi af en persons ansigt. Den måler din evne til præcist at identificere hvordan mennesker føler, baseret alene på ansigtsudtryk.

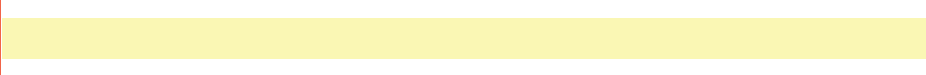
Grundlag: Social kommunikation kræver præcis identifikation af indhold såvel som tonefald og nonverbale signaler, såsom holdning og ansigtsudtryk. Denne delprøve måler din evne til at afkode emotion, når der udelukkende er information om ansigtsudtryk til rådighed.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *God* spændvidden på denne delprøve. Læser du folk godt, når du har en kontekst såsom tonefald, baggrundsinformation eller holdning? Denne opgave giver dig meget begrænset visuel information, så du har måske forsøgt at læse mere ind i disse ansigter, end hvad der egentlig var.

Stemninger²

EIQ					116
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130

Per- cen- til (ca. tal)					86
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Der er følelser i kunst - hvad enten det er en film, et digt, et stykke musik eller et teaterstykke. Evnen til korrekt at identificere følelser hos andre er ligeledes relateret til evnen til at identificere følelser i objekter. I denne delprøve bliver du bedt om at identificere de følelser, som gengives af forskellige billeder og tegninger. Den beder dig ikke om din egen unikke reaktion på dem.

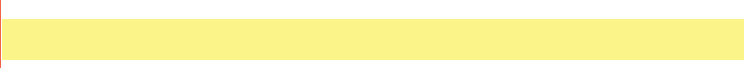
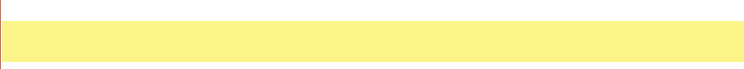
Grundlag: Nogle mennesker spekulerer over, hvordan landskaber eller billeder gengiver følelser. Dog er de fleste mennesker bevidste om, at forskellige strukturer, farver, og tegninger rører os på forskellige måder. Landskabsfotografier har ligeledes struktur, mønstre og farver.

Har objekter følelser? Nej, men de kan kommunikere følelser. Dette er delvis det, som æstetisk videnskab forsøger at fastslå.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *Kompetent* spændvidden på denne delprøve. Du synes at have en æstetisk sans. Når visuel information er til rådighed, er du i stand til at bearbejde og forstå denne information. Du har et godt blik for, og viser bevidsthed og sensitivitet over for, signaler i dine omgivelser. Det er sandsynligt, at du også er meget analytisk og kan bruge denne evne på mange måder.

Facilitering²

EIQ					106
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130
Per- cen- til (ca. tal)					65
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98



Hvordan mennesker føler, påvirker, hvordan de tænker og tager beslutninger. Dette sæt af spørgsmål måler din evne til at bestemme, hvordan forskellige sindsstemninger indvirker på tænkning og beslutningstagen.

Grundlag: Der er en stor mængde forskning i, hvordan følelser påvirker identifikation og dømmekraft. Mennesker i forskellige sindsstemninger ser og beslutter sig, til dels baseret på netop den sindsstemning. Emotion og tankegang er sammenflettede, og beslutningstagen opstår ikke, og kan ikke opstå, i fravær af følelser.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *God* spændvidden på denne delprøve. Du anerkender, at sindsstemninger og tænkning er forbundet. Denne evne kan hjælpe dig med at fokusere på det, der er vigtigt. Måske findes der sindsstemninger og typer af problemer, som du har svært ved at sætte sammen.

Sansning²

EIQ					130
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130
Per- cen- til (ca. tal)					98
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98


Du blev bedt om at identificere eller beskrive retningen og graden af dine følelser, ved at bruge det givne kontinuum. Selvom dette kan virke unormalt, er en af de bedste måder at beskrive dine interne følelser på at sammenligne dem med andre indtryk.


Grundlag: Forskning tyder på, at denne delprøve er relateret til evnen til at føle, hvad andre føler. Dette skyldes, at primære følelser ledsages af et en række fysiologiske forandringer og reaktioner. Vrede for eksempel har en række meget anderledes fysiologiske forandringer associeret til sig, end glæde. Hvis du er i stand til at generere en emotion, bør du også være i stand til at generere nogle af de samme fysiologiske reaktioner.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *Ekspert* spændvidden på denne delprøve. Du kan føle, hvad andre føler, og har emotionel empati for andre. Du er følelsescentreret og føler ting dybt. Du har kreativt potentiale, og evnen til at skifte perspektiv. Se på din Håndtering af emotioner score - en lav score kan betyde, at du til tider kan føle dig emotionelt overvældet.

Forandringer²

EIQ					130
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130

Per- cen- til <small>(ca. tal)</small>					98
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Denne sektion måler din evne til at forstå, hvordan følelser ændres over tid. Disse spørgsmål er multiple-choice.

Grundlag: Følelser har deres egne bevægelser ligesom brikker på et skakbræt. Følelser opstår af bestemte årsager, og de udvikler sig og forandres i et fast mønster. Denne delprøve måler din viden om følelser og om, hvordan de ændrer sig og udvikler sig.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *Ekspert* spændvidden i denne delprøve. Du har en god forståelse af følelser og af, hvor de stammer fra. Du har sandsynligvis indsigt i mennesker og kan regne ud, hvordan følelser kan udvikle sig og ændres. Dine hvad nu hvis-analyser er som regel korrekte.

Kompleksitet²

EIQ	118				
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130
Per- cen- til <small>(ca. tal)</small>	88				
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Følelser er komplekse, og mennesker kan opleve en kombination af forskellige følelser. Denne multiple-choice-sektion aflæser din viden om de komplekse følelser, som mennesker kan opleve.

Grundlag: Der findes simple og komplekse følelser. Emotional teori specificerer måske ikke kombinationen af følelser med kemiens præcision, men vi ved en del om, hvordan simple følelser kombineres, så de danner mere komplekse og til tider subtile følelser.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *Kompetent* spændvidden i denne delprøve. Du lader til at være i stand til at forstå og beskrive subtil emotionel information. Du har god emotionel indsigt. Du forstår følelsesnuancerne og kan forklare disse subtile forskelligheder i detaljer. Dit emotionelle ordforråd er imponerende, og andre vil måske anerkende din indsigtfulde natur.

Følelshåndtering²

EIQ	117				
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130

Per- cen- til <small>(ca. tal)</small>	86				
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

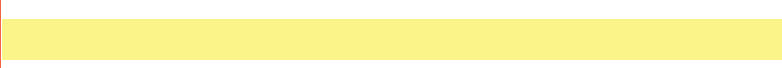
Der findes forskellige måder at håndtere situationer på. Nogle strategier er mere effektive end andre, og denne opgave måler din evne til at udvælge effektive emotionelle strategier.


Grundlag: Der findes en masse forskning i følelshåndtering og -regulering. Nogle handlinger virker simpelthen ikke særlig godt, selv om de er almindelige og populære.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *Kompetent* spændvidden på denne delprøve. Du er åben over for følelser, selv dem, der kan være uønskede eller ubehagelige. Du er i stand til at vælge effektive strategier, som inkluderer al tilgængelig information.

Relationshåndtering²

EIQ					109
	Bør udvikles 0-69	Overvej at udvikle 70-89	God 90-109	Kompetent 110-129	Ekspert ≥ 130

Per- cen- til <small>(ca. tal)</small>					73
	Bør udvikles 0-2	Overvej at udvikle 3-24	God 25-73	Kompetent 74-97	Ekspert ≥ 98

Delprøven i relationshåndtering afprøver din evne til at opnå et vist emotionelt resultat i sociale situationer.

Grundlag: Nogle måder at have at gøre med andre mennesker på er bedre eller værre end andre. Vi har en god vidensbase over, hvad der er effektivt for bestemmelse af visse udfald, og det som slet ikke virker.

Hvad din score tydede på:

Du scorede inden for *God* spændvidden på denne delprøve. Du forbliver generelt åben over for følelser og opmuntrer andre til at gøre det samme. Du bruger disse følelser som information til at hjælpe dig med at træffe rimeligt effektive beslutninger.

Gode råd om udvikling af emotionelle evner

Emotionel intelligens kan defineres og måles som en form for intelligens eller som et sæt af evner. MSCEIT™-resultatet giver dig et bud på disse emotionelle færdigheder. Test, som MSCEIT™ er designet til at hjælpe folk med at lære mere om sig selv, og til bedre at forstå deres styrker og udviklingsområder. Husk, at emotionel intelligens kun er en del af, hvem du er, og at der er mange andre sider af dit væsen, der kan være lige så vigtige som emotionel intelligens.

En af metoderne til at blive bedre til at benytte sine emotionelle evner er at begynde med at være mere bevidst om sine egne følelser såvel som dem hos andre omkring sig. Prøv at finde eksempler på, hvordan andres følelser eller dine egne følelser havde indflydelse på dem på en eller anden måde, enten negativt eller positivt. Tænk over grundene til, at du føler noget bestemt, eller på, hvordan folk evt. kan reagere emotionelt på en bestemt situation. Følelser og tanker hænger sammen og er faktisk uadskillelige.

Strategier

Følgende strategier kan hjælpe dig til at udnytte og integrere dine følelser:

Lav en liste over situationen. Beskriv, hvad du mener om situationen, hvad du tænker, og hvad du føler.

- Hvad er de mulige konsekvenser af situationen?
- Overdriver du på nogen måde dine følelser?
- Er det muligt, at du gør situationen over-personlig?
- Sæt spørgsmålstegn ved det du tænker og føler i denne situation. Spørg dig selv, om der er en anden mulighed, et andet alternativ.
- Spørg dig selv, hvordan en anden person ville føle i en lignende situation.

Du vil måske bruge en form for problemløsning, hvor du overvejer de følelser, der ligger til grund for et problem. Formålet er ikke at blive overvældet af dine følelser, men at integrere analytiske og emotionelle input. Begge er nødvendige ingredienser, men hvis du synes, at det at fokusere på det konkrete problem ikke i sig selv hjælper, kan det være på tide at se på den større (emotionelle) sammenhæng.

- Først betyder det, at man skal træde tilbage fra situationen et øjeblik og identificere, hvordan man har det, og hvordan de andre nøglespillere føler. Spørg dig selv, hvad det er muligt for hver enkelt at føle i en sådan situation. Ellers risikerer du, at du bare pålægger andre dine egne følelser.
- Overvej herefter, hvordan disse følelser har indflydelse på dig og dem omkring dig. Hvordan påvirker dine følelser din måde at tænke på og din opmærksomhed? Hvad fokuserer du på? Hvordan evaluerer du situationen?
- Overvej for det tredje kilden til disse følelser: Hvad skete der tidligere, som førte til disse følelser? Hvordan vil disse følelser ændres over tid eller som reaktion på visse mulige hændelser?
- Det sidste punkt er at skrive mulige løsninger på det identificerede problem ned. Evaluer herefter hver enkelt strategi baseret på, hvordan hver enkelt person i situationen vil føle, hvis denne strategi anvendes, såvel som det konkrete resultat. Overvej, om strategien adresserer det virkelige underliggende emotionelle problem, og hvad det mulige udfald af strategien vil være. Nøglen er at finde ud af, hvordan man opnår et positivt resultat.

Nyttige nøglespørgsmål

Processen kan koges ned til en overvejelse af en række nøglespørgsmål:

1. Hvordan har jeg det? Hvad føler de andre?
2. Hvordan har disse følelser indflydelse på vores dømmekraft, beslutninger og måde at tænke på? Har vi fokus på de rigtige ting? Hvordan bør vi føle?
3. Hvorfor føler vi som vi gør? Hvordan vil følelserne ændre sig som et resultat af andre hændelser eller udfald? Hvis jeg siger 'x', hvad vil de andre så føle?
4. Kan jeg forblive åben for disse følelser, selv om de er uvelkomne? Hvad kommunikerer følelserne, og hvordan kan jeg bedst udnytte informationen til at vælge den bedste handle måde?

Potentielle udviklingsområder

Alle mennesker har styrker og svagheder, når det gælder emotionel intelligens. Nedenfor er nævnt områder, som du - i følge dine svar på MSCEIT™ - enten klarer dig godt på eller kan have gavn af at udvikle. Det er måske ikke alle de fire områder, der er relevante for dig, men vi har valgt at nævne dem alle for at give dig så meget information som muligt, da erfaring viser, at mange kan få glæde af denne feedback.

Dit emotionelle syn

Du kan måske blive bedre til at "læse" mennesker korrekt. Der er nogle ting, du kan overveje, som kan hjælpe dig til at læse andre bedre. Den første strategi er at være opmærksom på følelser i dig selv og andre; dog garanterer det at være opmærksom ikke for en korrekt emotionel læsning. Så når du taler med andre, så læg mærke til, at folk udtrykker følelser både direkte og indirekte.

Ansigtstudtryk giver mange vigtige signaler om, hvordan en person har det. Det er vigtigt at observere ændringer i udtrykkene grundigt, da mange mennesker prøver at skjule eller dække over deres ægte følelser. Du kan også prøve at afgøre, om udtrykket passer til tonefaldet og de ord, der bliver brugt. I mange situationer sender folk inkonsistente verbale og visuelle signaler, specielt hvis de ikke har det godt med at udtrykke deres følelser direkte.

Et eksempel kan være en ansat, der siger "Det er ikke noget problem", da hun bliver bedt om at arbejde i weekenden, mens hun snerper læberne sammen og rynker panden en lille bitte smule. Når man skal fortolke den slags misforhold, er det vigtigt ikke kun at høre ordene, men også være opmærksom på tonefald, kropsholdning, ansigtstudtryk og andre emotionelle signaler.

Det er også muligt at overfortolke disse signaler eller at overanalysere situationen. En anden strategi er at tjekke dit indtryk med den anden person. Dette er en god strategi, når der er meget på spil. Hvis det er virkelig vigtigt, at du har en præcis forståelse af, hvordan personen har det, kan du enten bekræfte dit indtryk overfor personen, eller du kan konsultere nogen, hvis emotionelle læsevner er højtudviklede.

Det er vigtigt ikke automatisk at tage det for givet, at den følelse, der er udtrykt i ansigtet, eller inkonsistens mellem ansigtet og tonefaldet, altid er det mest nøjagtige emotionelle barometer. Hvis du er i tvivl, så tjek din læsning af situationen. Til sidst kunne du simpelthen sørge for at få mere information - det kan være sammenhæng, baggrund eller det at lytte til personens historie, før du tager en emotionel bedømmelse.

Emotionel empati

Følelser henleder vores opmærksomhed mod vigtige hændelser. Følelser hjælper os også med at tænke, tage beslutninger, planlægge og handle. Dette er en af dine styrker, og du bør lede efter måder, hvorpå du kan bruge din emotionelle evne.

Findes der en måde, hvorpå du kan drage fordel af din færdighed, for at hjælpe dig med ide-generering, kreative sysler eller til at gøre brug af din emotionelle indsigt? Din empati for mennesker (din evne til at føle, hvad andre føler), giver dig et unikt syn på, hvad der foregår i mennesker og i dig selv. Du behøver selvfølgelig ikke altid at anvende denne evne, men du bør være bevidst om dette emotionelle potentiale og bruge det klogt.

Du har en enorm indsigt i mennesker - en ægte styrke for dig. Hvis du er i stand til at få en lille smule mere data på, hvordan mennesker virkelig føler, og hvis du kan forblive åben over for disse følelser (det være sig positive eller negative), kan du blive endnu mere effektiv i dine forhold til andre.

Beslutter du ikke at udvikle nogle af disse andre områder, så drag fordel af din indsigt ved at tilbyde råd og klog vejledning til andre, hvad angår hvordan mennesker vil reagere over for, og på, forskellige strategier.

Emotionel forståelse

Du ved, hvordan humør påvirker tænkning, og du værdsætter værdien af denne tilgang. Du ved måske alt dette, men samtidig ændrer du måske ikke, hvordan du føler for at matche den givne opgave. Tænk over, hvorvidt du føler dig tilpas med virkelig at føle dine følelser, og med at forblive åben for dem.

Emotionel viden

Det ser ud, som om du er i stand til at håndtere følelser effektivt. Så længe dine identifikationer af følelser er nøjagtige, bør du helt sikkert bruge dem, når du tager beslutninger, siden du er i stand til at integrere følelser og tænkning på en meget konstruktiv måde.

Vi håber, at MSCEIT™ vil inspirere dig til at tænke over dine emotionelle evner, og hvordan du kan få glæde af dem i din dagligdag.

Denne sektion viser resultaterne for Scatterscore, Positiv-Negativ Biasscore samt Udeladelsesrater.

Scatterscore= 91,66

Høje Scatterscores (>115) indikerer store misforhold i resultaterne for de forskellige delprøver. Dette kan indikere en masse variation i færdigheder i forskellige komponenter af emotionel intelligens. Moderate scores indikerer en normal variation i resultaterne fra delprøverne. Lave scores (<85) indikerer meget overensstemmende scores hen over delprøverne.

Positiv-negativ Biasscore= 109,42

Høje Biasscores (>115) indikerer en mere end typisk tendens til at reagere på billederne ved at tilskrive en positiv emotion. Moderate scores indikerer en typisk mængde positive og negative tildelinger til billederne. Lave scores (<85) indikerer at mere end en typisk mængde negative tildelinger har fundet sted.

Udeladelsesrater

Total udeladelsesrate = 0 %

Udeladelsesrate Sektion A = 0 % (Ansigter)
Udeladelsesrate Sektion B = 0 % (Anvendelse)
Udeladelsesrate Sektion C = 0 % (Forandringer)
Udeladelsesrate Sektion D = 0 % (Følelshåndtering)
Udeladelsesrate Sektion E = 0 % (Stemninger)
Udeladelsesrate Sektion F = 0 % (Sansning)
Udeladelsesrate Sektion G = 0 % (Kompleksitet)
Udeladelsesrate Sektion H = 0 % (Relationshåndtering)

Hvis den totale udeladelsesrate er større end 10 %, bør der sættes spørgsmålstegn ved gyldigheden af tildelingen. Hvis udeladelsesraten for en given delprøve er 50 % eller mere, vil scoren for denne sektion (såvel som tilhørende facet-, domæne- og totalscores) ikke blive beregnet.

Afsluttende bemærkninger

Emotionel intelligens kan defineres og måles som en intelligens eller et sæt af evner. MSCEIT™ giver dig et estimat af disse emotionelle færdigheder. Vurderinger som MSCEIT™ er designet til at hjælpe folk med at lære mere om dem selv og med bedre at forstå deres styrker.

Vi håber, at MSCEIT™ vil give dig nyttig information og indsigt. Tak fordi du tog MSCEIT™!

Peter Salovey

John (Jack) D. Mayer

David R. Caruso

Referencer

Mayer, J. D., DiPaolo, M. T. & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (red.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (red.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Fodnoter:

1 Denne grafiske oversigt er baseret på en intervallskala, der går fra 0 til 200, således at søjlerne kan sammenlignes direkte grafisk if. til skalaens maksimum og minimumsværdier. I denne sammenhæng skal det naturligvis bemærkes, at en score der er dobbelt så stor IKKE betyder, at vedkommende er dobbelt så emotionelt intelligent.

Bemærk endvidere, at denne grafiske oversigt afviger fra de andre grafiske oversigter i denne rapport, eftersom de visuelt er præsenteret på anden vis. Det konkrete resultat er dog nøjagtigt det samme; det er blot den grafiske fremstilling, der varierer af pædagogiske årsager.

2 Denne grafiske oversigt er baseret på en ordinalskala, der går fra 0 til 200, der er bygget op som fem intervallskalaer indlejret i hver af de fem nominelle kategorier. Søjlerne kan derfor ikke direkte sammenlignes på tværs af skalaer, da en visuel forskel i en kategori i absolutte termer kan være både større eller mindre i en anden kategori. Søjlerne kan derfor KUN sammenlignes inden for samme kategori.

Bemærk endvidere, at denne grafiske oversigt afviger fra andre grafiske oversigter i denne rapport, eftersom de visuelt er præsenteret på anden vis. Det konkrete resultat er dog nøjagtigt det samme; det er blot den grafiske fremstilling, der varierer af pædagogiske årsager.

Oversigt over scores i tal

	Generel konsensus EIQ	Generel konsensus Percentil	Ekspert konsensus EIQ	Ekspert konsensus Percentil
Total EIQ	125	95	124	95
Erfaret emotionel intelligens	113	81	112	78
Strategisk emotionel intelligens	129	97	125	95
Identificering af emotioner	106	66	106	66
<i>Ansigter</i>	97	43	98	45
<i>Stemninger</i>	116	86	121	92
Anvendelse af emotioner	118	88	126	96
<i>Facilitering</i>	106	65	109	74
<i>Sansning</i>	130	98	136	99
Forståelse af emotioner	131	98	121	92
<i>Forandringer</i>	130	98	119	90
<i>Kompleksitet</i>	118	88	117	87
Håndtering af emotioner	115	85	117	87
<i>Følelshåndtering</i>	117	86	118	89
<i>Relationshåndtering</i>	109	73	111	76

Følgende svar blev registreret for denne MSCEIT™ besvarelse.

Item nr.	Svar	Item nr.	Svar	Item nr.	Svar	Item nr.	Svar
1.	2	37.	4	73.	5	109.	5
2.	2	38.	4	74.	5	110.	3
3.	1	39.	5	75.	1	111.	1
4.	1	40.	3	76.	4	112.	1
5.	2	41.	4	77.	1	113.	3
6.	2	42.	3	78.	1	114.	1
7.	3	43.	2	79.	1	115.	4
8.	2	44.	2	80.	1	116.	1
9.	2	45.	5	81.	4	117.	1
10.	1	46.	1	82.	1	118.	5
11.	1	47.	2	83.	1	119.	1
12.	4	48.	2	84.	1	120.	1
13.	2	49.	4	85.	1	121.	5
14.	1	50.	3	86.	4	122.	1
15.	2	51.	5	87.	1	123.	1
16.	4	52.	2	88.	1	124.	5
17.	1	53.	3	89.	1	125.	1
18.	1	54.	2	90.	1	126.	5
19.	1	55.	1	91.	1	127.	4
20.	1	56.	5	92.	1	128.	2
21.	1	57.	5	93.	4	129.	5
22.	1	58.	1	94.	2	130.	5
23.	5	59.	3	95.	3	131.	1
24.	1	60.	3	96.	3	132.	1
25.	5	61.	4	97.	1	133.	5
26.	1	62.	5	98.	1	134.	1
27.	1	63.	1	99.	1	135.	1
28.	1	64.	5	100.	1	136.	5
29.	5	65.	3	101.	1	137.	1
30.	1	66.	5	102.	5	138.	1
31.	5	67.	1	103.	1	139.	2
32.	3	68.	4	104.	1	140.	1
33.	1	69.	5	105.	1	141.	3
34.	5	70.	1	106.	5		
35.	1	71.	2	107.	5		
36.	2	72.	1	108.	1		