

# Эмоциональный интеллект против IQ



зачем управлять эмоциями?

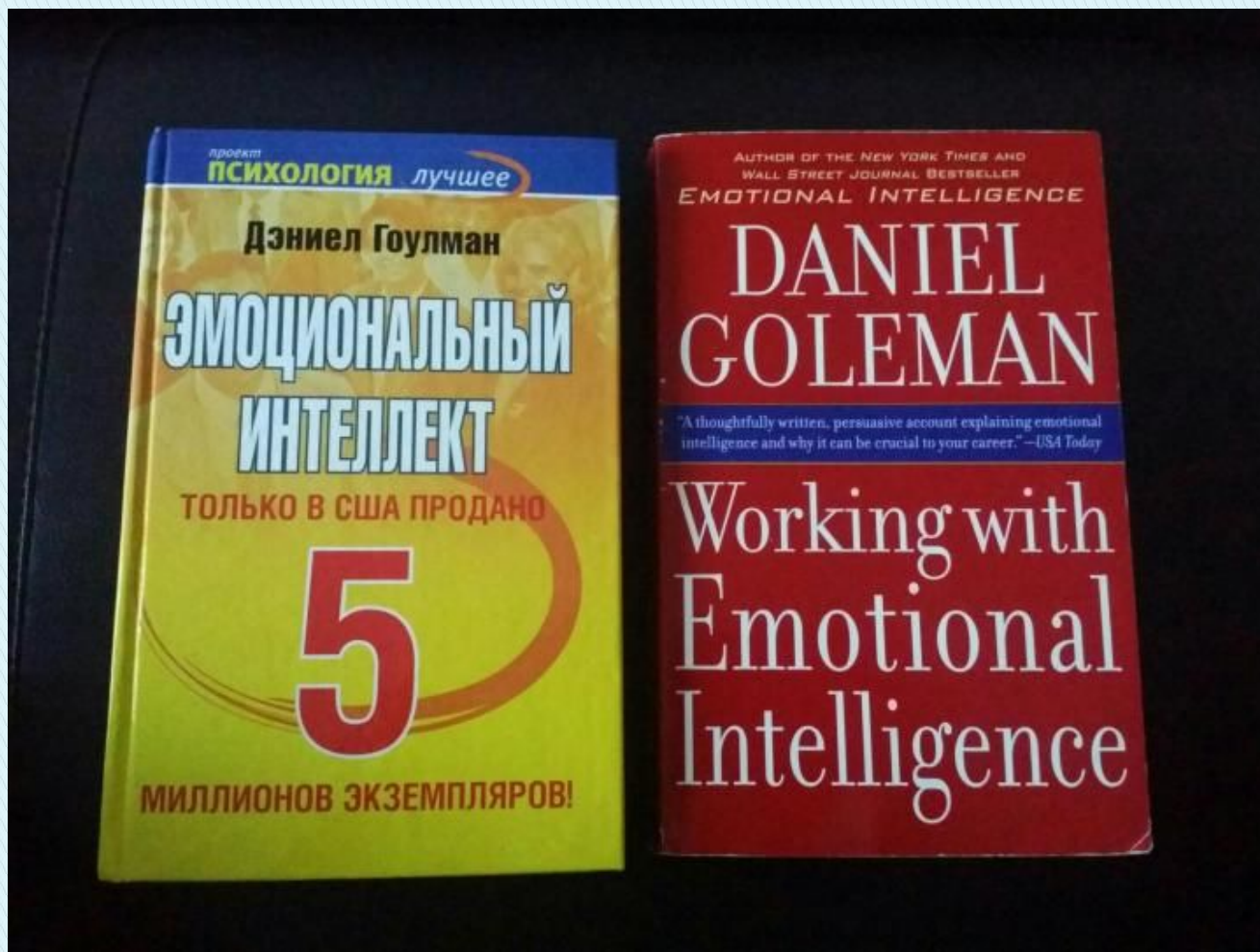




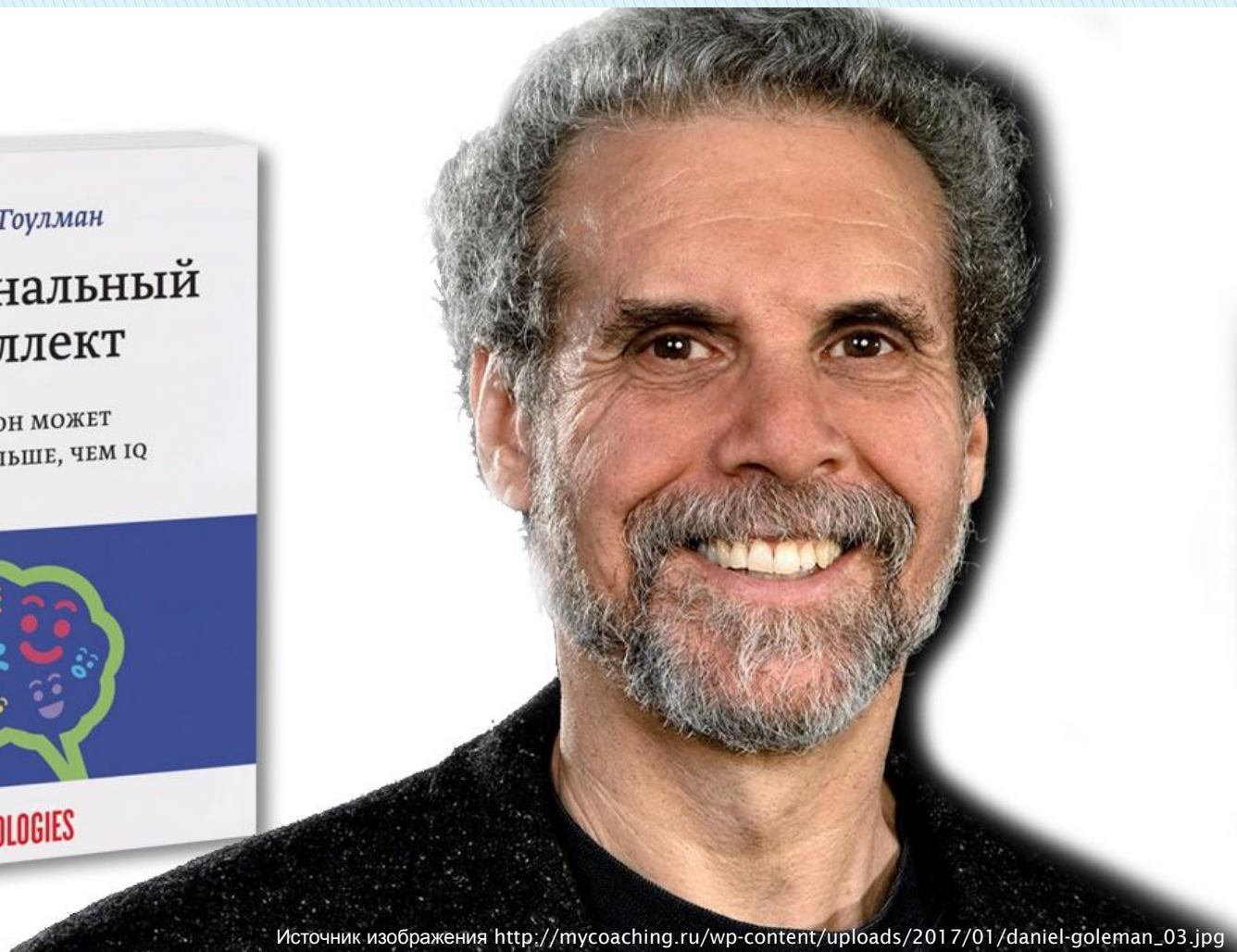
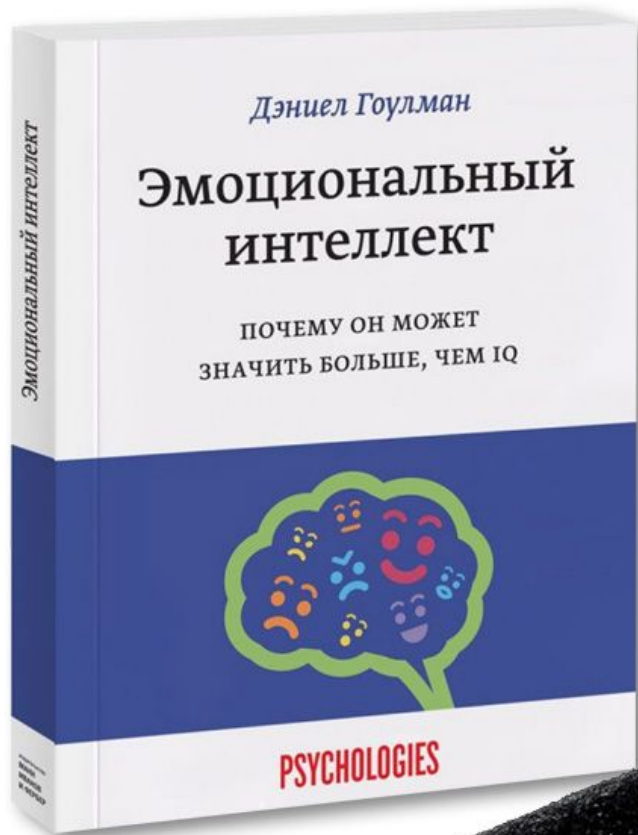
# Эмоциональный интеллект

Источник изображения <https://www.vl.ru/afisha/uploads/events/9d2/67640.jpeg>

Автор презентации А.А. Лытко



Конец XX века и начало XXI в психологии ознаменовались появлением нового исследовательского течения в эмоциональной сфере личности – эмоционального интеллекта.



Источник изображения [http://mycoaching.ru/wp-content/uploads/2017/01/daniel-goleman\\_03.jpg](http://mycoaching.ru/wp-content/uploads/2017/01/daniel-goleman_03.jpg)

Новое понятие оказалось настолько привлекательным, что очень скоро многие ученые превратились в литераторов-популяризаторов нового научного направления.

проект  
**ПСИХОЛОГИЯ** лучшее

Дэниел Гоулман

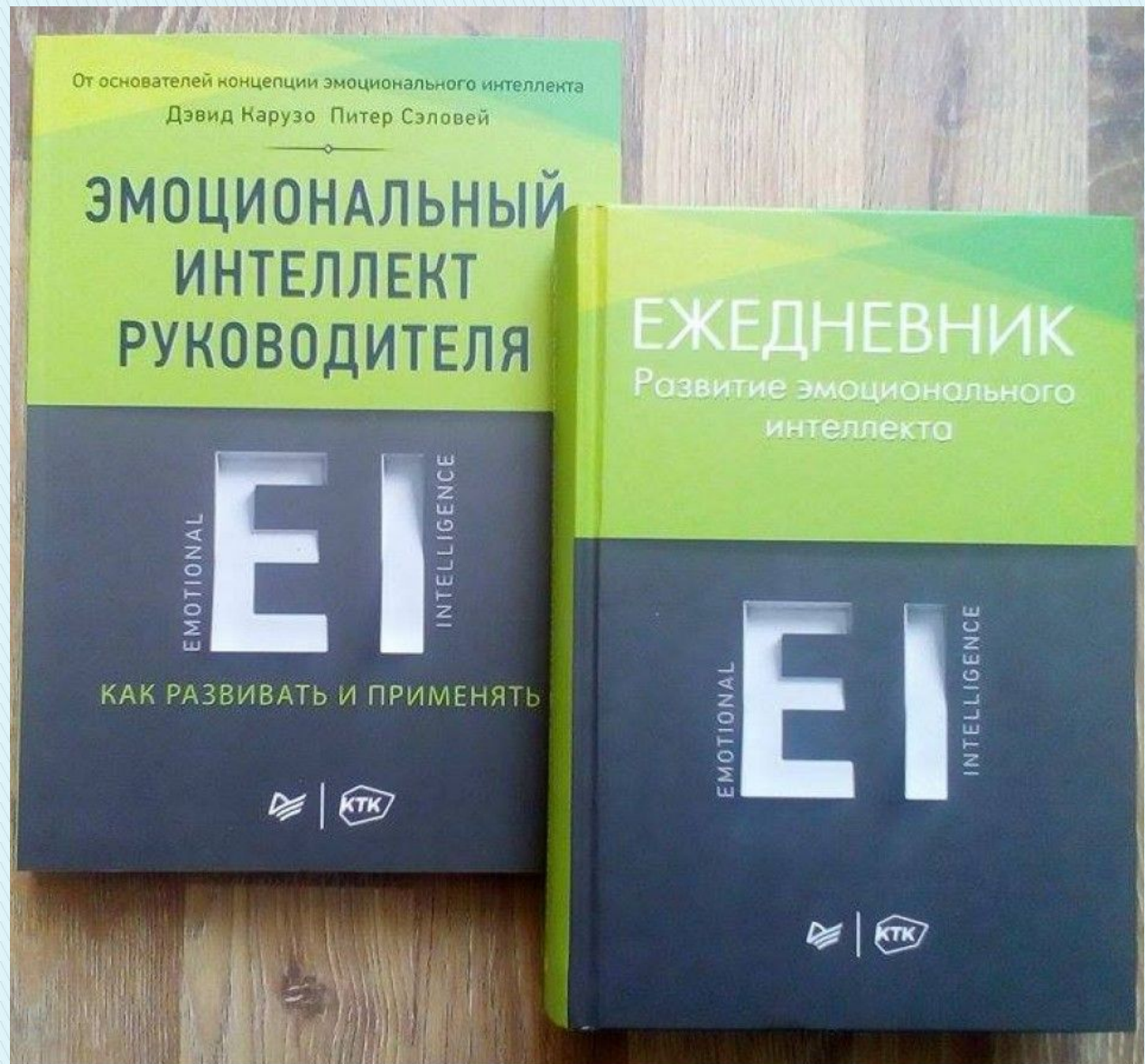
# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА РАБОТЕ

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)?  
КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА?

ТОЛЬКО В США ПРОДАНО  
БОЛЕЕ 7 МИЛЛИОНОВ  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ!

Исследования психологов в области эмоционального интеллекта породили огромный интерес у современников. Научно-популярные книги, написанные в этом направлении, разошлись миллионными тиражами.

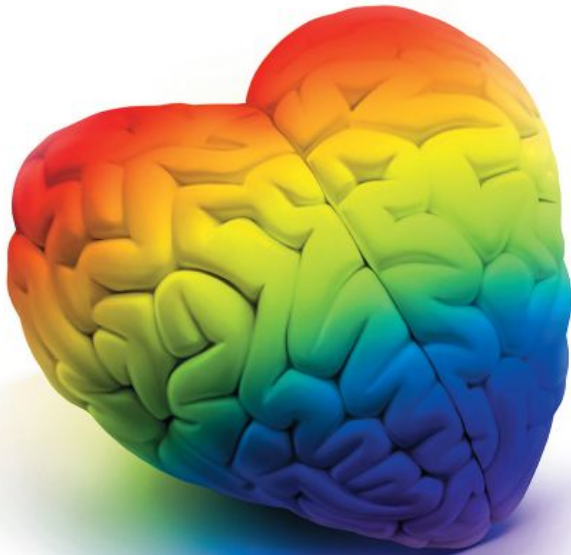
Разработчики теории эмоционального интеллекта, такие как Дэвид Карузо и Питер Сэловей, сделали немало для того, чтобы составить ряд практических руководств для менеджеров разного уровня.



Новейшая книга об эмоциональном интеллекте!

Тревис Бредберри  
и Джин Гривз

# Эмоциональный интеллект 2.0



Travis Bradberry, Jean Greaves

Emotional Intelligence 2.0

[ Хороший перевод! ]

Литература об эмоциональном интеллекте пользуется неизменным спросом в течение уже не менее двух последних десятилетий.

# Российское издание

Со временем  
появились  
исследователи и  
исследования  
эмоционального  
интеллекта в  
России.





Существуют  
книги,  
посвященные  
вопросам диагностики  
и  
развития  
эмоционального  
интеллекта  
у детей.



ПСИХОЛОГИЯ  
образования

А.И. Савенков

# РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ДЕТЕЙ



<http://static.ozon.ru/multimedia/1016958352.jpg>

ozon.ru

И. Н. Андреева

# АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



*Как читать эмоции  
и складывать из них  
радость и вдохновение*

OZON.RU



Одна  
из таких книг  
написана  
ученым  
из Полоцкого  
государственного  
университета      в  
Республике  
Беларусь.

Переводная литература на русском языке пользуется большой популярностью.



# План

- В нашем изложении остановимся на трех основных вопросах.
- 1 История понятия эмоционального интеллекта (ЭИ).
- 2 Сущность ЭИ.
- 3 Основные закономерности ЭИ.



# План

▣ *Перейдем к изложению первого вопроса.*

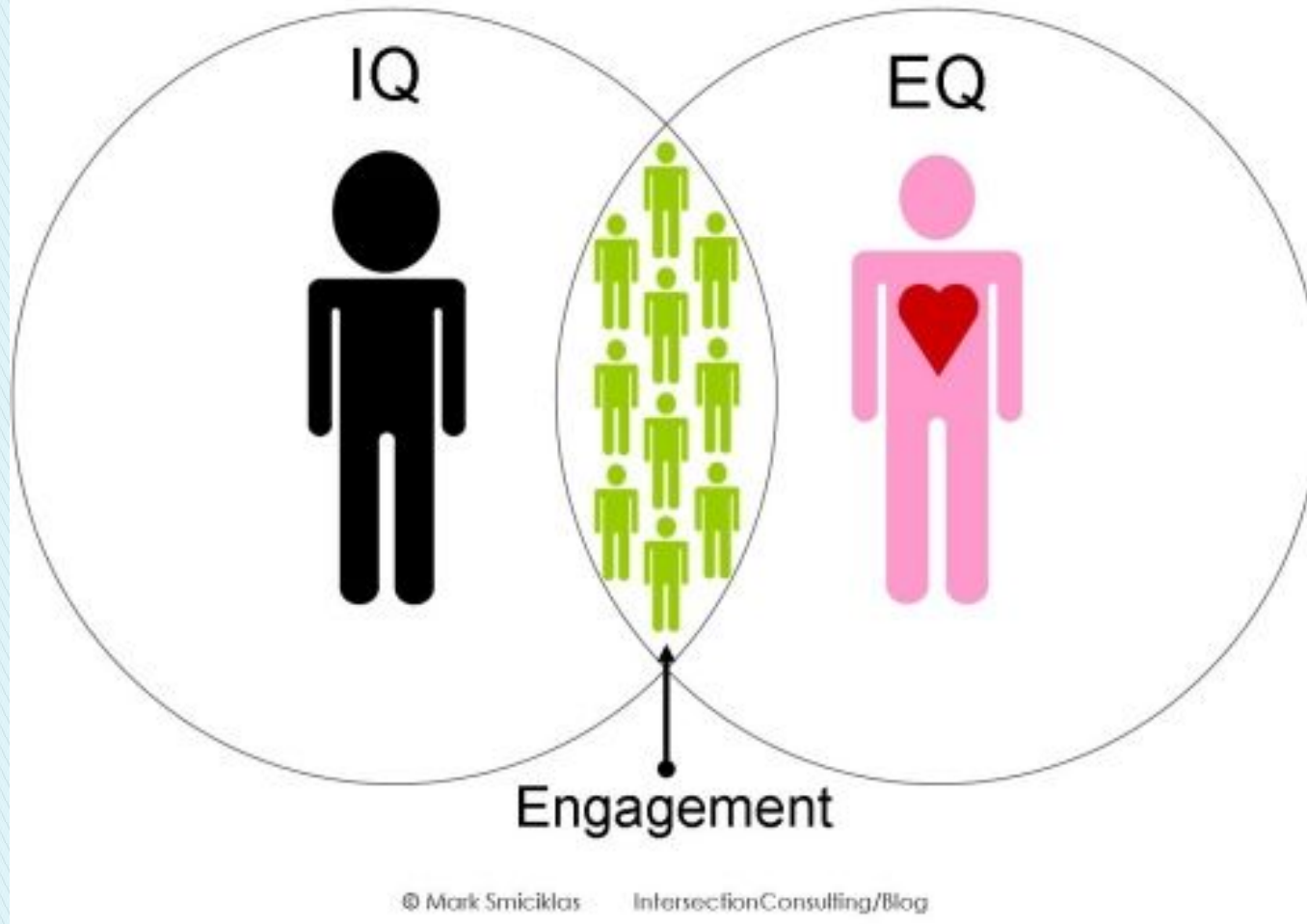
▣ 1 История понятия эмоционального интеллекта (ЭИ).

▣ 2 Сущность ЭИ.

▣ 3 Основные закономерности ЭИ.



# MARKETING INTELLIGENCE



Все сильнее звучат голоса критиков IQ. Дескать, этот показатель не позволяет сколь-нибудь точно предсказать реальный успех человека в жизни.

- В мире существует организация «Менса», куда входят люди с очень высоким IQ. На своем сайте они честно признаются: есть менсайты небогатые и есть миллионеры. Диапазон занятий определить сложно. Там есть профессора и водители грузовиков, ученые и пожарники, художники и военные и т.д.
- Считается, что EQ куда более важный фактор успеха человека, чем обычный интеллект IQ. Именно благодаря ему люди становятся крупными бизнесменами, топ-менеджерами и эффективными политиками.

Если IQ уже отпраздновал свое 100-летие, то термин «эмоциональный интеллект» и аббревиатура EQ стали входить в оборот только в 90-х гг. XX века.

Каковы же истоки нового понятия?

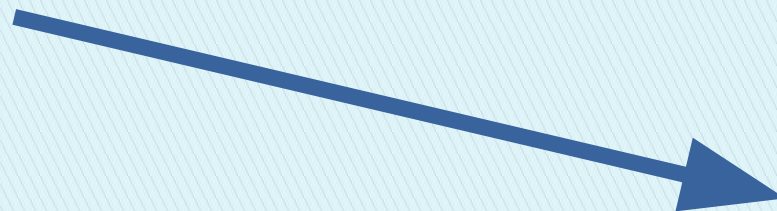
The image shows the letters 'EQ' in a bold, 3D, pink-to-magenta gradient font. The letters are set against a white background within a rectangular frame. The 'E' is on the left and the 'Q' is on the right, both rendered with a slight perspective and shadow to give them a three-dimensional appearance.



- В 1870 г. Ч. Дарвин выпустил первую книгу о роли внешнего проявления эмоций для выживания и адаптации «Выражение эмоций у человека и животных».
- В 1920-х гг. Э. Торндайк упомянул понятие «социальный интеллект».
- Позднее важность эмоциональных факторов в интеллекте была признана Д. Векслером. В одной из своих работ он настаивал на том, что «неинтеллектуальные аспекты мышления» необходимо учитывать при любой развернутой оценке интеллекта.
- В 1948 г. американский исследователь Р.В. Липер выдвинул идею «эмоционального мышления», которое является составной частью логического мышления. А в 70-х гг. Л. Кронбах пришел к выводу, что исследования в этой области бесперспективны.
- В 1983 г. Г. Гарднер стал писать о возможности «множественного интеллекта», который включает в себя «интрапсихические особенности».

- И только в 1985 г. физиолог Рувен Бар-Он впервые вводит обозначение EQ (emotional quotient) – коэффициент эмоциональности – по аналогии с коэффициентом интеллекта IQ.
- А в 1990 г. Джон Майер из Нью-Гемпширского университета и Питер Саловей из Йельского университете ввели понятие «эмоционального интеллекта» (emotional intelligens).
- Вместе с Дэниэлом Гоулменом, ученым и писателем, они составляют тройку лидеров в исследованиях эмоционального интеллекта.

□ EQ



EI

# Интеллигенция эмоциональная



Источник <http://emocionesbasicas.com/wp-content/uploads/2015/07/salovey-mayor.png>

Исходя из созданного теоретического конструкта, представляющего сущность эмоционального интеллекта, они создали соответствующий тест.

# Дэвид Карузо – один из соавторов теории эмоционального интеллекта и соответствующего теста



Источник изображения  
[http://n1s1.hsmedia.ru/85/f4/6f/85f46fa7deb647f80fd867abdfbc79ba/440x326\\_21\\_78f8e8fe97d4f596795b878333b64c07@725x483\\_0xc0a8392b\\_10437979011459447191.jpeg](http://n1s1.hsmedia.ru/85/f4/6f/85f46fa7deb647f80fd867abdfbc79ba/440x326_21_78f8e8fe97d4f596795b878333b64c07@725x483_0xc0a8392b_10437979011459447191.jpeg)

# План

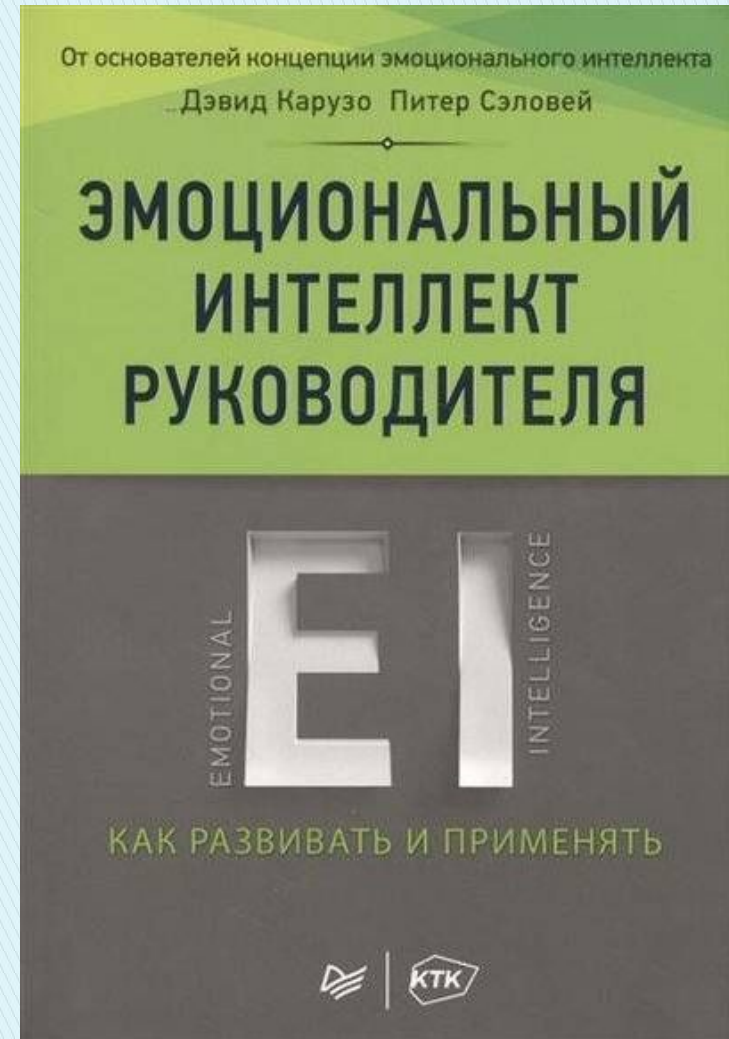
- 1 История понятия эмоционального интеллекта (ЭИ).
- 2 **Сущность ЭИ.**
- 3 Основные закономерности ЭИ.



- Существует большое количество определений эмоционального интеллекта.
- *Р. Бар-Он* определяет его как «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды».
- *Д. Гоулмен* – как способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других и хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с кем-либо.
- Модель *Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо* трактует эмоциональный интеллект как когнитивную способность и является наиболее полной и научно обоснованной концепцией.



□ Согласно представлениям Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя способности воспринимать, вызывать эмоции, повышать эффективность мышления с помощью эмоций, понимать эмоции и эмоциональные знания и рефлексивно регулировать эмоции для эмоционального и интеллектуального развития.



**Условно на эмоциональный интеллект можно смотреть как на комбинацию из 4-х способностей** (Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 54, NN 3, 4. P. 772 – 781).

- 1) Восприятие, идентификация эмоций (собственных и других людей) и их выражение. Представляет собой
- способность определять эмоции по внешнему состоянию и мыслям;
  - с помощью невербального поведения, внешнего вида, выражать эмоции и связанные с ними потребности;
  - дифференцировать подлинные чувства и их имитации.

Важность подобного качества не вызывает сомнений и была обозначена и описана предшественниками авторов.





Условно на эмоциональный интеллект можно смотреть как на комбинацию из 4-х способностей.

- 2) Фасилитация мышления - способность вызвать определенную эмоцию и далее контролировать ее.
- Эмоции направляют внимание на важную информацию;
  - помогают в рассуждениях и в памяти на чувства;
  - смена настроения позволяет учитывать разные точки зрения;
  - эмоциональные состояния по-разному помогают в конкретных подходах к решению проблем.

Все это принципиально важно при движении по карьерной лестнице, так как определяет процесс социальной коммуникации, являющейся существенным фактором управления.



Условно на эмоциональный интеллект можно смотреть как на комбинацию из 4-х способностей.

3) Понимание эмоций - способность понимать сложные эмоции и переходы от одной к другой, анализ эмоций с использованием эмоциональных знаний.

Понимание эмоций представляет собой

- способность классифицировать эмоции и распознавать связи между словами и эмоциями;
- интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений;
- понимать сложные (амбивалентные) чувства;
- осознавать переходы от одной эмоции к другой.



Условно на эмоциональный интеллект можно смотреть как на комбинацию из 4-х способностей.

- 4) Управление своими эмоциями и чувствами других людей. Это рефлексивная регуляция эмоций,
- необходимая для эмоционального и интеллектуального развития, которая помогает быть открытым к позитивным и негативным чувствам;
  - вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы;
  - управлять своими и чужими эмоциями, сдерживая негативные чувства и повышая положительные, без искажения содержащейся в них информации.

Очевидно, подобное качество способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений.



**Распознавание (идентификация, восприятие) эмоций** - распознавание эмоциональных сигналов с помощью выражения лица и других коммуникативных каналов

**Использование эмоций** - умение грамотно направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач, преодоление негативных переживаний для рационального обдумывания, устранения проблемы и принятия решения

Дж. Майер, П. Саловей и Д. Карузо выделили четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями»

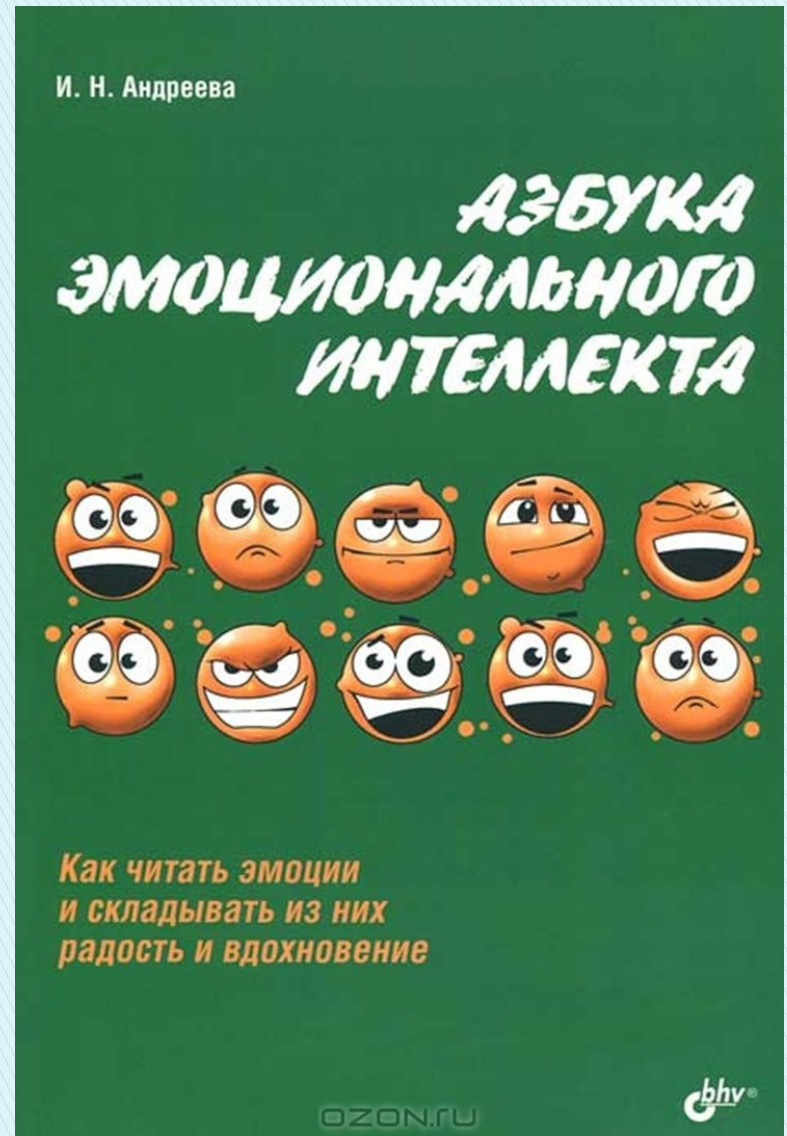
**Управление эмоциями** - регулирование реакций в ответ на эмоциональные стимулы в рамках конкретной ситуации или задачи

**Анализ и понимание эмоций** - понимание информации, которую несут эмоции, причины возникновения эмоций, как эмоциональные состояния меняются со временем, как эмоции взаимодействуют между собой и развиваются в процессе взаимоотношений, определение влияния эмоций на результат

## Подобный подход нашел критическую оценку

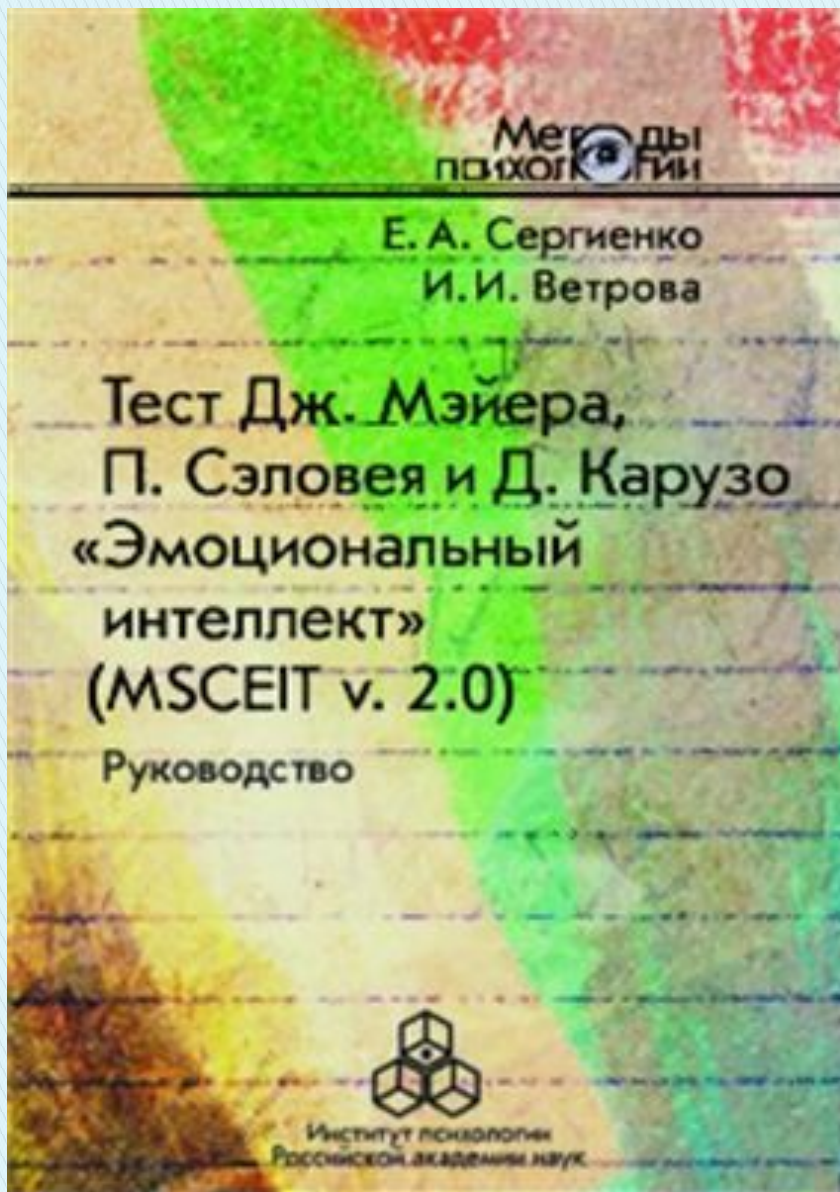
Так И. Н. Андреева полагает, что «эмоциональный интеллект отчасти «исчезает» в модели Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, поскольку, хотя здесь и определены такие базовые свойства интеллекта, как уровневые и регуляторные, однако не выделены комбинаторные свойства, характеризующие способность комбинировать в различных сочетаниях компоненты опыта и процессуальные свойства, характеризующие операциональный состав, приёмы и стратегии интеллектуальной деятельности вплоть до уровня элементарных информационных процессов (Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению»? // Психологический журнал. - Минск, 2006. - №1. - С. 28-32).

у белорусских исследователей.



Питер Саловей и Джон Майер подчеркивают, что управление эмоциями подразумевает понимание развития отношений с другими людьми. Это требует учета различных вариантов развития эмоций и их выбора. Учет окружающих мнений и всевозможных реакций и последствий представляется необходимой способностью успешного руководителя.

Предложенная структура ЭИ нашла эмпирическое выражение в созданной в 1997 году первой версии теста на измерение уровня ЭИ *MEIS*. Спустя почти десять лет Саловей и Майер, совместно с Д. Карузо, доработали и уточнили предложенную модель ЭИ, что нашло отражение в новой редакции теста (Mayer, J., Salovey P., Caruso D. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test *MSCEIT*. User's Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 2002).



<https://cv01.twirpx.net/1227/1227029.jpg?t=20130910235308>

К русскоязычной популяции тест адаптирован в Институте психологии Российской академии наук (Москва, Россия)

Е. А. Сергиенко и  
И. И. Ветровой [2].

Эмоциональный интеллект:  
русскоязычная адаптация теста  
Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT  
V2.0) [3].

Руководство к тесту можно найти в  
интернете по адресу:  
<http://psystudy.ru/num/2009n6-8/243-sergienko-vetrova8>

Есть также тест на эмоциональный интеллект Холла – одна из самых распространенных методик для диагностики эмоционального интеллекта (Emotional Quotient, EQ), в том числе самодиагностики.

Если интересует, какой у вас уровень эмоционального интеллекта, пройдите исследование по методике Н. Холла, которую вы найдете на сайте Experimental Psychic по адресу <https://experimental-psychic.ru/>.

На нем, как и другие тесты, опросник на эмоциональный интеллект доступен онлайн, бесплатно и без регистрации.

Напомним, что при профессиональном использовании теста необходимо провести его психометрическую проверку на

репрезентативной

Источник изображения, <https://experimental-psychic.ru>

выборке.





# ТЕСТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ Н. ХОЛЛА

## *ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ*

САМОВОСПРИЯТИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ  
СОБОЙ



УПРАВЛЕНИЕ  
ОТНОШЕНИЯМИ

## *СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ*

# План

- 1 История понятия эмоционального интеллекта (ЭИ).
- 2 Сущность ЭИ.
- 3 Основные закономерности ЭИ.



Уровень эмоционального интеллекта ребенка более связан с аналогичным качеством его матери, чем с отцовскими характеристиками;

установлена четкая связь между EQ и доминированием правого или левого полушария;

чем выше уровень образования родителей и семейный доход, тем более высокими являются показатели эмоционального интеллекта подростков;

склонность родителей к обсуждению эмоциональных проблем способствует лучшему пониманию ребенком собственных эмоций и развитию у него способности к саморегуляции;

ни чисто мужской, ни чисто женский характер не способствует высокому EQ. Лучший вариант – сочетание качеств обоих полов, то есть андрогинность [1].

## *Литературные источники*

1 *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект : исследование феномена // Вопросы психологии / И. Н. Андреева. - 2006. - № 3. - С. 78-86.

2 *Сергиенко, Е. А.* Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" (MSCEIT v. 2.0). Руководство // Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. - М. : Институт психологии РАН, 2010. - 176 с.

3 *Сергиенко, Е. А.* Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT V2.0) [Электронный ресурс] / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2009. - № 6 (8). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.12.2018).

С  
п  
а  
с  
и  
б  
о

за внимание

## Эмоциональный интеллект против IQ



зачем управлять эмоциями?

Источник изображения <http://i.ytimg.com/vi/fcEsU-ROPNA/maxresdefault.jpg>

