# *Эмоциональный интеллект*

Эмоциональный интеллект (англ. Emotional intelligence) - способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

Понятие введено в научный обиход П.Саловеем и Дж. Майером. Первые концепции ЭИ возникли в 1990 году, с тех пор разные авторы трактуют это понятие весьма разнообразно.

По определеню Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо, это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей).

### Составляющие ЭИ в модели способностей

В рамках модели способностей выделяются следующие иерархически организованные способности, составляющие ЭИ:

* восприятие и выражение эмоций
* повышение эффективности мышления с помощью эмоций
* понимание своих и чужих эмоций
* управление эмоциями

Эта иерархия основывается на следующих принципах:

Способности распознавать и выражать эмоции — основа порождения эмоций для решения конкретных задач, носящих процедурный характер. Эти два класса способностей (распознавать и выражать эмоции и использовать их в решении задач) являются основой для внешне проявляемой способности к пониманию событий, предшествующих эмоциям и следующих за ними. Все вышеописанные способности необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к регуляции не только собственных, но и чужих эмоций.

Так же следует отметить, что эмоциональный интеллект в этой концепции считается подсистемой социального интеллекта.

### Методы диагностики ЭИ, используемые в рамках модели способностей

Сторонники модели способностей исследуют эмоциональный интеллект, используя различные тестовые методики решения задач. Наиболее разработанная и сложная методике – MSCEIT. В каждой задаче, решение которой отражает развитие одного из четырех вышеупомянутых компонентов эмоционального интеллекта, имеется несколько вариантов ответа, и испытуемый должен выбрать один из них. Подсчет баллов можно[проводить](http://220-volt.ru/) несколькими способами – основываясь на консенсусе (балл за отдельный вариант ответа соотносится с процентом репрезентативной выборки, выбравшей тот же вариант) или на экспертных оценках (балл соотносится с долей относительно небольшой выборки экспертов, выбравших тот же ответ).

### ЭИ в популярной (ненаучной) психологии,

### теория Гоулмена - смешанная модель ЭИ

- это то, как мы обращаемся с самими собой и нашими взаимоотношениями. По Гоулмену, эмоциональный интеллект, это способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей. Выделяются четыре главных составляющих EQ:

* [самосознание](http://www.psychologos.ru/articles/view/samosoznanie)
* [самоконтроль](http://www.psychologos.ru/articles/view/samokontrol)
* [эмпатия](http://www.psychologos.ru/articles/view/empatiya)
* навыки отношений.

Фактически одно из самых значительных продвижений в изучении эмоциональной культуры произошло в 1980 г., когда психолог д-р Реувен Бар-Он, израильтянин американского происхождения, начал свою работу в этой области.

Понятие эмоционального интеллекта в его популистической ипостаси часто встречается в литературе, посвященной проблеме эффективного лидерства. Выше приведены четыре компоненты эмоционального интеллекта. Дэниел Гоулман выделяет на ряду с ними еще и пятую: мотивация.

### Биологические предпосылки ЭИ

* Уровень ЭИ родителей
* Правополушарный тип мышления
* Свойства [темперамента](http://www.psychologos.ru/articles/view/temperament)

### Социальные предпосылки развития ЭИ

* Синтония (эмоциональная реакция окружения на действия ребенка)
* Степень развития [самосознания](http://www.psychologos.ru/articles/view/samosoznanie)
* Уверенность в эмоциональной компетентности
* Уровень образования родителей и семейный доход
* Эмоционально благополучные отношения между родителями
* [Андрогинность](http://www.psychologos.ru/articles/view/androginiya) (самоконтроль и выдержка у девочек, эмпатия и нежные чувства у мальчиков)
* Внешний [локус контроля](http://www.psychologos.ru/articles/view/lokus_kontrolya)
* Религиозность

### Структура ЭИ

* Осознанная регуляция эмоций
* Понимание (осмысление) эмоций
* Различение и выражение эмоций
* Использование эмоций в мыслительной активности

### Определение EQ

Сторонники двух моделей социального интеллекта, модели способностей и смешанной модели, придерживаются разных методов определения его уровня, что зависит в первую очередь от их теоретических позиций. Сторонники смешанной модели используют методы, основанные на самоотчете, и каждая методика основывается исключительно на субъективных взглядах ее автора.

Сторонники модели способностей исследуют эмоциональный интеллект, используя тестовую методику решения задач. (Речь идет о наиболее разработанной и сложной методике – MSCEIT). В каждой задаче, решение которой отражало развитие одного из четырех вышеупомянутых компонента эмоционального интеллекта, имеется несколько вариантов ответа, и испытуемый должен выбрать один из них. Подсчет баллов можно [проводить](http://220-volt.ru/)несколькими способами – основанным на консенсусе (балл за отдельный вариант ответа соответствует проценту репрезентативной выборки, выбравшей тот же вариант) или на экспертных оценках (балл соответствует доле относительно небольшой выборке экспертов, выбравших тот же ответ). Именно подсчет баллов считается слабым местом этой методики.

EQ определяют различными методами, используя коммерческие или популярные тесты,[http://flogiston.ru/articles/general/eq],[http://www.queendom.com/tests/access\_page/index.htm?idRegTest=1121],[http://pozdeev.ru/index.php/component/content/article/3-2011-10-07-17-05-43/179-test-eq1]

### Методы развития ЭИ

* Групповой тренинг
* Индивидуальный [тренинг](http://www.psychologos.ru/articles/view/treningi)
* [Коучинг](http://www.psychologos.ru/articles/view/kouching)
* Тренинг детей в семейно-общественных детских центрах
* Семейное воспитание

По поводу возможности развития ЭИ в психологии существует два отличных друг от друга мнения. Ряд ученых (к примеру, Дж. Мейер) придерживаются позиции, что повысить уровень ЭИ невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность. Однако увеличить эмоциональную компетентность путем обучения вполне возможно. Их оппоненты (в частности, Д. Гоулман) считают, что ЭИ можно развивать. Аргументом в пользу этой позиции служит тот факт, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть до середины человеческой жизни.