

# EQ

- EQ тест
- Дополнительно об эмоциональном интеллекте
- EQ, его корреляции и развитие
- Художественная литература развивает EQ

# EQ тест

Спрашивали про эмоциональный интеллект. Да, EI действительно годный тест, который указывает на определённые штуки, НО. Если мы возьмём IQ тест и пройдём так же Big Five , а затем сложим их вместе, то эффект этих двух тестов почти полностью объяснит эмоциональный интеллект. В частности, корреляция между IQ+BIG5 и EI = 0.806

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886903004422>

Короче, тесты на эмоциональный интеллект предлагают очень мало. Возможно (?) какой-то эффект он и способен засечь, но мы этого не знаем. Легче сдать IQ и Большую пятёрку, а потом оценить среду, в которой человек провёл детство, и это будет более точная, стратифицированная конкретная оценка

Конечно, если очень хочется, можно пройти тесты на EQ .

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/job.714> Из этого мета-анализа мы знаем, что эмоциональный интеллект предсказывает примерно столько же, сколько дисциплинированность из большой пятёрки. Конечно, мы не знаем, какой эффект останется от эмоционального интеллекта, если взять в расчёт экстраверсию большой пятёрки, как и другие штуки.

На оценки, например, EQ не влияет

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886999002500>

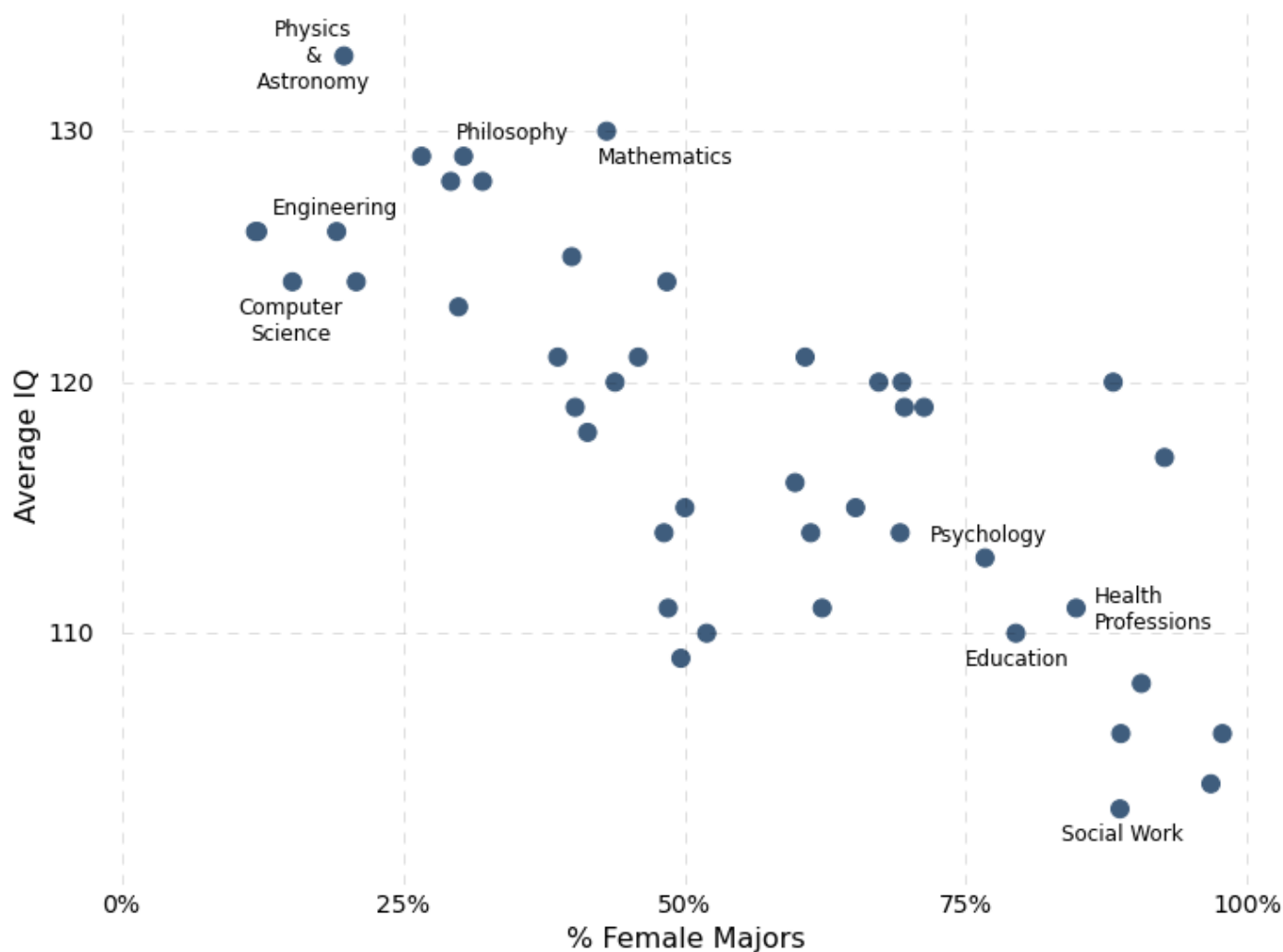
ну, и, конечно EQ тоже в какой-то степени генетический. скорее всего, как всегда на 50% примерно. В этом исследовании показывается, что белые лучше в среднем показывают себя в EI тестах, чем черные <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijsa.12069/full>

В общем, моя позиция примерно такая. Если хотите, можете сдать EI test. Особого смысла нет, т.к. согласно исследованиям, IQ и большая пятёрка объясняют большую часть его предсказательной силы

рекомендую прочитать статейку и глянуть график.

<http://www.randalolson.com/2014/06/25/average-iq-of-students-by-college-major-and-gender-ratio/>

## U.S. college majors: Average IQ of students by gender ratio



Sources: Educational Testing Services ([statisticbrain.com/iq-estimates-by-intended-college-major](http://statisticbrain.com/iq-estimates-by-intended-college-major))  
National Center for Education Statistics ([nces.ed.gov/programs/digest/d13/tables/dt13\\_318.30.asp](http://nces.ed.gov/programs/digest/d13/tables/dt13_318.30.asp))  
Author: Randy Olson ([randalolson.com](http://randalolson.com) / @randal\_olson)

Значит, интересно то, что женщины с при равном среднем IQ с большей вероятностью выбирают профессии, требующие меньше интеллектуального труда, чем мужчины. Выбирают социальную работу, работу, связанную с образованием, заботой, медициной, психологией.

Если ещё короче, то даже если у девушки высокий IQ, она гораздо вероятнее выберет профессию, которая не будет требовать от неё проявления её интеллекта.

Это я к тому, что не всё зависит от интеллекта. Есть факторы, касающиеся, например, гормонального фона и общего склада психики, которые так же влияют на достижения в разных сферах. Особенно хорошо это видно на примере разницы мужчин и женщин.

Женщины выбирают не "достижение" и "борьбу", а "заботу" и "уход" (даже в профессиональной сфере)

Автор заметки: Глеб

# Дополнительно об эмоциональном интеллекте

## Вступление

Хотелось бы поговорить об эмоциональном интеллекте. Ранее об этом высказывался Глеб:

<https://archive.prosto.academy/books/psixometriya/page/eq>

Повторятся не буду.

Понимание эмоционального интеллекта связывают со способностью личности отслеживать как свои, так и чужие эмоции для того, чтобы в дальнейшем можно было использовать полученную информацию в различных видах деятельности.

EQ - это способность управлять своими эмоциями, умение мотивировать себя и настойчиво идти к цели, «несмотря на провалы», умение интерпретировать чужие эмоции.

Наличие эмоционального интеллекта позволяет личности быть более адаптивной к изменениям в социуме за счет умения контролировать внутренние импульсы.

## Корреляции EQ

Сам по себе эмоциональный интеллект не является «предсказателем успешности», хотя его наличие может стать тем самым трамплином, который необходим для достижения определенных результатов.

В то же время развитый EQ необходим для большого ряда профессий, которые связаны с работой с людьми.

Также нам известна **взаимосвязь между EQ и креативностью** (например, это важно для художников, писателей и т.д.)

Показатели эмоционального интеллекта коррелируют с временем восприятия информации при принятии решения. Негативная информация является более значимой в способности регулировать эмоции.

Способность к регуляции эмоций является значимым показателем для принятия наиболее эффективных решений.

## **Развитие EQ**

Довольно очевидно, что в современных условиях человек испытывает много стресса, а также скачков эмоционального состояния. В таких реалиях EQ и его развитие весьма актуальны.

Психологи утверждают, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к такому явлению, как алекситимия (отсутствие способности определять чувства), повышающему риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье человека.

Также отмечается, что EQ лучше развивается в детских период. Но и более поздние периоды его всё ещё можно развить. И не стоит этим пренебрегать. Ведь все мы находимся в социуме, а значит, EQ нам необходим.

### **Так как же его развивать?**

- тренинг (формирование навыка);
- групповая психотерапия (групповая проработка и проживание материала);
- индивидуальная психотерапия (индивидуальная проработка и проживание материала);
- консультирование;
- коучинг;
- самостоятельное развитие эмоционального интеллекта (статьи, книги, приложения).

### **Чтобы развить эмоциональный интеллект:**

Учитесь осознавать свои эмоции и называть, классифицировать их.

Принимайте эмоции и старайтесь проживать их без ущерба для себя и окружающих.

Ищите и понимайте причину эмоции.

Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью.

Ещё немного способов развития EQ можно посмотреть в этой статье:

<https://vc.ru/flood/135282-eq-gayd-uslyshat-sebya-ponyat-drugih-i-upravlyat-emociyami#4>

### **Источники:**

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifikaprofessionalnoynapravlennostivstrukture-emotsionalnogo-intellekt>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellekta>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-emotsionalnoy-kreativnostyu-i-emotsionalnym-intellektom>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-v-literaturnoy-deyatelnosti>

6. <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-emotsionalnogo-intellekta>
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-prinyatie-resheniya>

Автор заметки: Gelios

# EQ, его корреляции и развитие

## Что нам известно об EQ

Термин «эмоциональный интеллект» был предложен Саловей и Майером. Это способность человека воспринимать, оценивать и выражать эмоции. Это также набор способностей, которые позволяют человеку эффективно функционировать и являются важным фактором, влияющим на качество жизни. В литературе также существует синонимическое понятие.

Конструкция ЭИ состоит из набора эмоциональных способностей – распознавания эмоциональных состояний себя и других, использования эмоций для управления мыслями и поведением, понимания того, как эмоции формируют поведение и регулирования эмоций – которые, несомненно, влияют на важные социальные и личностные аспекты.

В [этой статье](#) освещаются достижения в понимании трех процессов, связанных с эффективной социальной компетентностью:

1. переживание эмоций
2. эффективная передача своих эмоций
3. понимание эмоций других.

Переживание эмоций все чаще понимается как осознание, принятие и управление своими эмоциями. Эффективная передача эмоций предполагает мультимодальную передачу сигналов, а не использование одной модальности, такой как выражение лица. Понимание эмоций включает в себя как распознавание сигналов эмоций других людей, так и вывод о возможных причинах и последствиях их эмоций.

За последние два десятилетия западное общество претерпело заметную культурную трансформацию, характеризующуюся ростом индивидуализма. Одновременно с этим цифровой ландшафт изменился благодаря появлению социальных сетей и смартфонов. Эти факторы ранее были вовлечены в изменение отношения, поведения и межличностного взаимодействия людей. В результате [данного исследования](#) не было никаких изменений в общем признаке EI за последние 17 лет; однако области черт EI «благополучие», «самоконтроль» и «эмоциональность» продемонстрировали значительное снижение за указанное время.

Развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) в последнее время приобрело важное значение в контексте целей по стимулированию нового поколения людей, стремящихся улучшить своё здоровье.

# Исследования про школьный период и EQ

[Данный анализ](#) показывает, что ЭИ является третьим по важности предиктором успеваемости в учебе после интеллекта и добросовестности. Способность EI была более сильным предиктором успеваемости в гуманитарных науках, чем в естественных науках.

Так, результаты [этого исследования](#) показали, что молодые люди, не сдавшие предмет или повторившие год обучения, проявляли большую утомляемость и цинизм, чем их одноклассники, с более высокими успеваемостью и более высокой успеваемостью. У этих подростков также была обнаружена связь между школьным выгоранием и эмоциональным интеллектом: положительная для самооэффективности и отрицательная для цинизма и утомления. Результаты модели показали, что низкая успеваемость влияет на уровень выгорания, а управление стрессом и настроение в эмоциональном интеллекте действуют как посредники в этой взаимосвязи.

Теории и [исследования](#) предполагают, что эмоциональный интеллект может выступать в качестве буфера против виктимизации школьных издевательств. Однако сила связи между эмоциональным интеллектом и виктимизацией издевательств является спорной. В исследовании существовала небольшая, отрицательная и значительная связь между эмоциональным интеллектом и школьной виктимизацией среди детей и школьников.

## Корреляции EQ

[Исследования](#) указывают, среди прочего, на связь между эмоциональным интеллектом и возникновением суицидальных мыслей и тенденций, прогнозом терапевтического взаимодействия у пациентов. Высокий уровень эмоционального интеллекта является защитным фактором при возникновении психических расстройств, в том числе депрессии, влияет на процесс лечения и влияет на создание эффективных стратегий преодоления стресса.

[Метаанализ](#) показал, что более высокие оценки психопатических черт связаны с более низкими уровнями EI.

Результаты [этого ревью](#) показывают, что более низкий уровень ЭИ связан с более интенсивным курением, употреблением алкоголя и запрещенных наркотиков. А [здесь](#) говорится о том, что ЭИ с большей вероятностью коррелирует с интернет-зависимостью, булимией, азартными играми и импульсивными покупками. Похожий вывод мы находим [здесь](#).

**Метаанализ**, основанный на 16 размерах эффекта из 11 исследований с общим числом участников 2271, показал, что более низкий EI был значимо связан с более высоким уровнем употребления алкоголя,  $r = -0,18$ . Более низкий EI был значимо связан как с проблемами, связанными с алкоголем,  $r = -.32$ , так и с уровнем употребления алкоголя,  $r = -.10$ , но связь была значительно выше с проблемами, связанными с употреблением алкоголя.

**Отсюда** мы знаем, что эмоциональный интеллект (ЭИ) является сильным предиктором негативного настроения. Также в этом исследовании собралась контрольная группа для анализа изменений EI посредством программы вмешательства (Программа состояла из 10 сеансов продолжительностью 90 минут каждый). По итогу пришли к тому, что вмешательство, основанное на ЭИ, эффективно у пожилых людей. После вмешательства ЭИ у участников наблюдалось значительное повышение уровня ясности ума, эмоционального восстановления и промежуточного уровня внимания. Кроме того, было обнаружено, что вмешательство влияет на результаты адаптации, увеличивая использование адаптивных стратегий выживания и уменьшая использование неадаптивных стратегий, а также уменьшая симптомы безнадежности и депрессии.

**Многочисленные исследования** показали, что черта ЭИ является важным предиктором как субъективного, так и объективного здоровья. Результаты исследования выявили значительную связь признака EI с социальной поддержкой, качеством сна и активностью гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в сложных ситуациях, а также среднюю связь с диетическими привычками, физической активностью.

## Развитие EQ

**Настоящее исследование** предоставляет предварительные доказательства того, что эмоциональный интеллект можно тренировать с помощью программы онлайн-обучения, ориентированной на взрослых; это также предполагает, что изменения в эмоциональном интеллекте в результате такой программы могут привести к улучшению процесса принятия решений, основанного на эмоциях.

**Результаты данного исследования** показывают, что участники, завершившие PINER (Программы осознанности и эмоционального интеллекта), продемонстрировали улучшение показателей здоровья, эмпатии и внимательности по сравнению с участниками группы в списке ожидания.

Автор **заметки**: Gelios (Славик)

# Художественная литература развивает EQ

Художественная литература тоже развивает EQ

- Она увеличивает эмпатию
- Помогает развить целый набор навыков, необходимых для построения, навигации и поддержания социального взаимодействия
- Также чтение художественной литературы лучше помогает в сохранении непредвзятости при обработке информации. Это также помогает и в эффективном принятии решений). Быть непредубежденным и более творческим. Причём сравнивали там художественную литературу с non-fiction, вторая - "проиграла".

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)