

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>

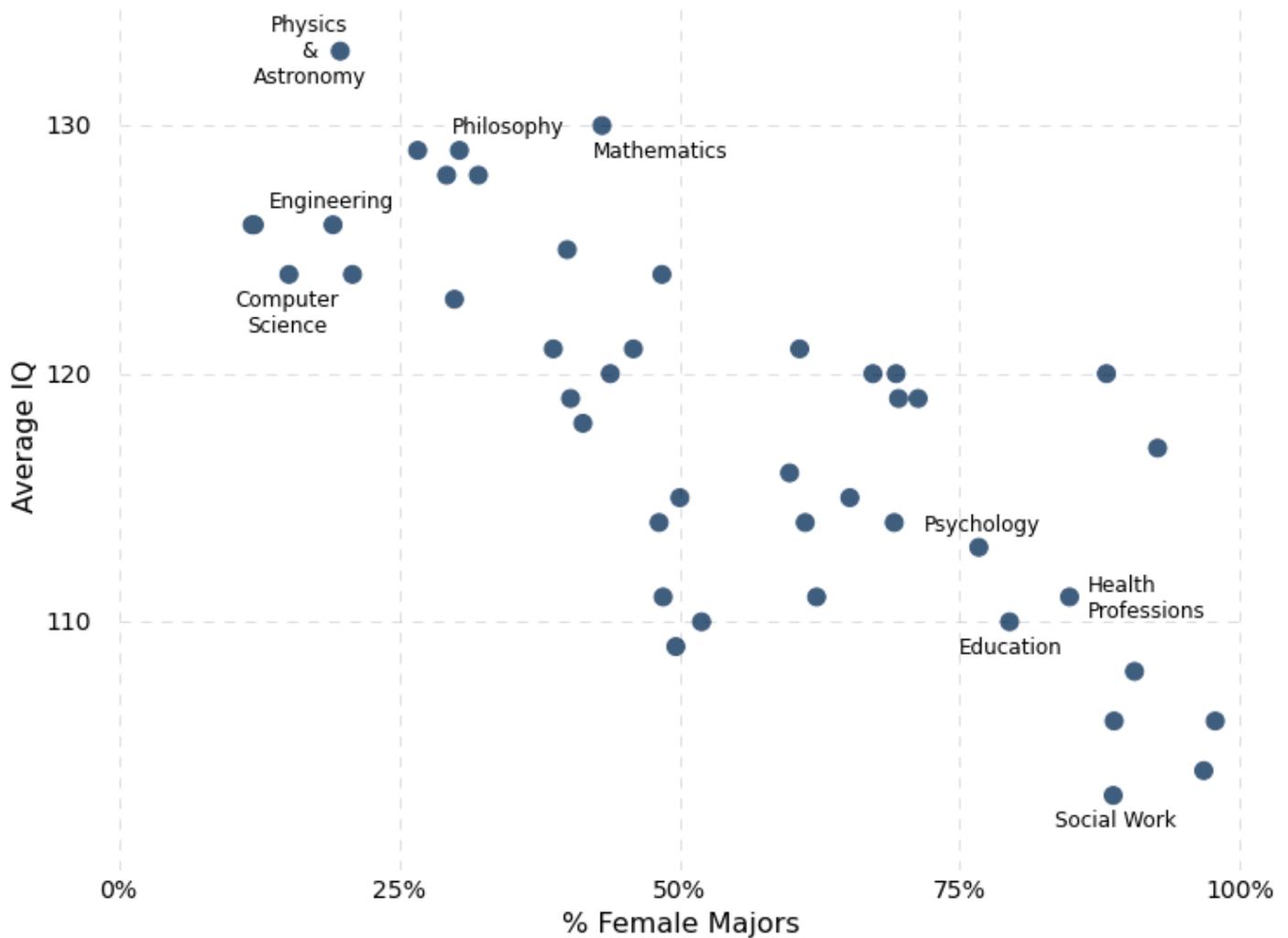
ну, и, конечно EQ тоже в какой-то степени генетический. скорее всего, как всегда на 50% примерно. В этом исследовании показывается, что белые лучше в среднем показывают себя в EI тестах, чем черные <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijasa.12069/full>

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)
National Center for Education Statistics (nces.ed.gov/programs/digest/d13/tables/dt13_318.30.asp)
Author: Randy Olson (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 PINEP (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)