

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)

Revision #1

Created 5 October 2023 19:05:35 by matvey033

Updated 21 October 2023 01:49:20 by matvey033