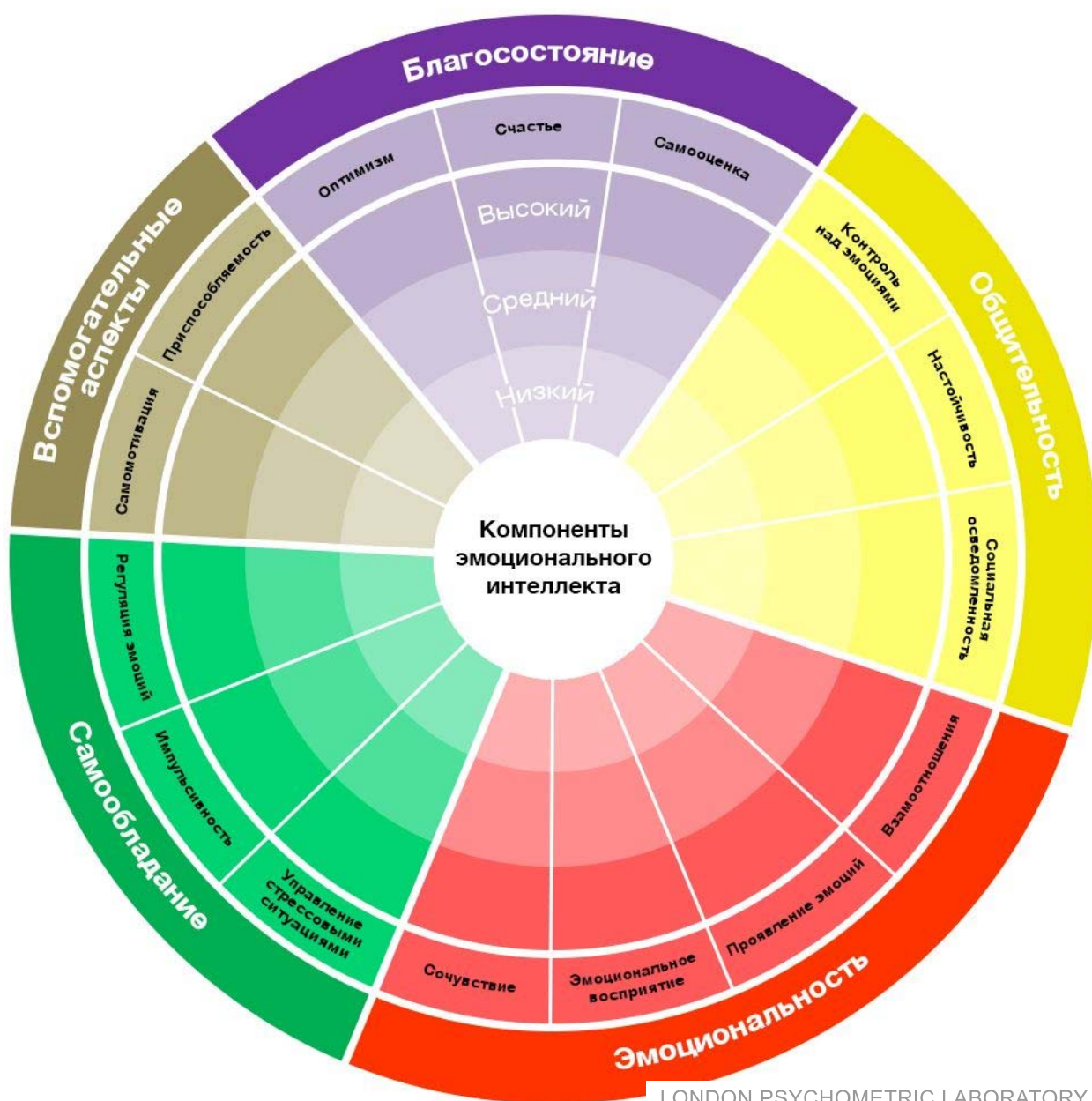




Что такое эмоциональный интеллект и почему он так важен

Алина Исаченко
для bbcrussian.com

2 августа 2017



Эмоциональный интеллект - понятие, вызывающее споры. Одни называют его недостаточно научным, другие видят в эмоциональном интеллекте ключ к успеху во всех сферах жизни: от повышения зарплаты до счастливых отношений. Так ли это?

О том, что такое эмоциональный интеллект и почему он важен, Русская служба Би-би-си поговорила с Константином Петридесом - профессором психологии и психометрии Университетского колледжа Лондона.

Способность объединить ум, логику и эмоции

Би-би-си: Что такое эмоциональный интеллект? Когда впервые о нем стало известно?

Константин Петридес: Эмоциональным интеллектом называют способность человека воспринимать собственные эмоции и управлять чувствами для эффективного решения задач.

Интерес к эмоциональному интеллекту возник в начале XX-го века из-за неспособности классических IQ-тестов (коэффициент интеллекта) объяснить особенности мотивации и поведения людей.

- **Каково это - жить, не испытывая эмоций?**
- **Почему музыка так сильно влияет на наши эмоции**

Однако еще древние греки задумывались над эмоциональным интеллектом, полагая, что мудрый человек - это тот, который способен объединить ум, логику и эмоции. Несмотря на то, что это было две с половиной тысячи лет назад, вопрос человеческих эмоций остался тем же.

Еще в 1870-м году в книге "О выражении эмоций у человека и животных" Чарльз Дарвин сделал попытку изучения человеческих эмоций через внешние проявления. Концепция эмоционального интеллекта (или сокращенно EQ) в современном его понимании возникла в начале XX-го века.

В 1920 году американский психолог Эдвард Торндайк впервые ввел понятие социального интеллекта как способности человека разумно действовать в отношениях с людьми.

В 1983 году Говард Гарденер предложил теорию множественного интеллекта, разделив интеллект на внутренний (свои эмоции) и межличностный (эмоции окружающих).

Журналист Дэниэл Гоулман популяризировал понятие, издав книгу "Эмоциональный интеллект" в 1995 году.



Как показывают исследования, существует несколько диагностик эмоционального интеллекта.

К примеру, модель способностей (Ability model), которая рассматривает эмоции как генетически заложенное качество или талант, который можно объективно измерить, как способность к математике или языкам.

Модель "черты эмоционального интеллекта," исследованием которой занимается наша лаборатория, считает, что эмоциям невозможно дать количественную оценку.

Программа изучает восприятие человеком собственных эмоций, позволяя тестируемому дать оценку своим чувствам, пройдя тест.

Дать оценку эмоциям

Би-би-си: В чем смысл теста? В чем его практическое применение?

К.П.: Тест состоит из 15 компонентов, или "черт" эмоционального интеллекта, включая способность адаптироваться к обстоятельствам, умение эффективно принимать решения, сопереживать и испытывать счастье.

Человек оценивает каждый параметр и получает картину своего эмоционального состояния, что позволяет ему обратить внимание на личностные недостатки, о которых он раньше и не задумывался.

Недавно к нам обратились из подразделения Лондонской полиции. Один из сотрудников, талантливый служащий, который при этом совершенно не умел ладить с коллегами, отличался прямолинейностью и авторитарным характером.

На работе не знали, что с этим делать.



Полицейский прошел тест, фокусируясь на мотивации, умении принимать решения и взаимоотношениях. Это помогло ему осознать собственное поведение и улучшить отношения с коллегами по работе.

Эмоциональный интеллект может измерить не только тестируемый, но и близкие ему люди. К примеру, мужчина считает себя оптимистом и вполне счастливым. Но, если попросить пройти тест его супругу, может оказаться, что она видит его пессимистом, неспособным контролировать эмоции.

Часто люди воспринимают себя не так, как о них думают другие.

Осмысление эмоций - первый шаг к переоценке поведения.

В отличие от IQ, эмоциональный интеллект можно повысить

Би-би-си: В чем отличие эмоционального интеллекта от IQ (коэффициента интеллекта)?

К.П.: Известно, что уровень IQ - объективный показатель умственных способностей, который нельзя изменить. Коэффициент интеллекта предопределяет успех в школе, на работе.



Эмоциональный интеллект - это умение человека воспринимать собственные эмоции, которое в том числе влияет на способность работать в коллективе и улавливать настроения коллег.

В отличие от IQ, который заложен генетически, человек может регулировать и повышать свой эмоциональный интеллект на протяжении жизни.

Важно понимать, что показатель социальных навыков не менее важен для личного успеха, чем способность логически мыслить или решать математические задачи.

Би-би-си: Какую роль играет эмоциональный интеллект для бизнеса и компаний?

К.П.: Работодатели обращают внимание на то, что высокие умственные способности не всегда являются критерием, определяющим успех человека на работе.

Например, нанимают человека с широким послужным списком и высоким показателем IQ, а он оказывается тираном, не способным ладить с командой.

Именно поэтому все больше крупных компаний обращается к специалистам эмоционального интеллекта за помощью: достаточно поискать в интернете "эмоциональный интеллект для бизнеса", чтобы убедиться в этом.

Би-би-си: Какой эмоциональный интеллект у политиков?

К.П.: Есть большая вероятность того, что большинство современных политиков получат высокий балл в тесте "черты эмоционального интеллекта".

Это связано с завышенным эго и нарциссизмом, которые позволяют лидерам высоко оценивать себя и свои личностные способности.

Однако это вовсе не указывает на высокий эмоциональный интеллект.



Можно достичь вершин власти, пользоваться авторитетом и при этом быть неспособным наладить отношения в семье.

Если обратиться к историческим примерам, образцом мудрого правителя был индийский император Ашока, который обладал сильным эмоциональным интеллектом. Махатма Ганди - другой пример лидера, способного к эмпатии (одной из главных составляющих эмоционального интеллекта).

▪ **"Брексит" Терезы Мэй: триумф эмоций над разумом?**

Вопрос политики - в мотивации людей у власти. В политической верхушке должны стоять мудрые правители, способные к сопереживанию, а не те, кто стремится реализовать себя за счет управления другими.

Би-би-си: Как понять, что у меня низкий эмоциональный интеллект?

К.П.: Чтобы понять, есть ли основания говорить о низком эмоциональном интеллекте, следует обратить внимание на повседневные мысли, поступки и эмоции.

Главные моменты, которые могут быть индикаторами низкого EQ:

- Неуверенность в себе и своих действиях
- Склонность к чрезмерной самокритике
- Неспособность находить общий язык с окружающими

То есть, у людей с низким эмоциональным интеллектом периодически возникают проблемы с самооценкой и общением с другими, однако в то же время они более скромны и непредвзято относятся к окружающим.

▪ **Какой у вас эмоциональный интеллект? Проверьте себя**

Как быть счастливым и не перегореть?

Би-би-си: Как повысить эмоциональный интеллект? Существуют ли обучающие материалы, программы для этого? С чего следует начать?

К.П.: У меня часто спрашивают: как достичь успеха на работе и наладить отношения в семье? Задать такой вопрос, все равно что прийти к доктору за рецептом, не интересуясь причиной болезни.

Прежде всего необходимо задать вопрос "Кто я есть?", и только затем "Что я чувствую?" Человек должен научиться понимать себя, распознавать свои эмоции и только после этого - анализировать чувства окружающих.



Сделать это непросто. Всю жизнь люди пытаются найти счастье извне. Так заложено системой, в которой внешние достижения - визитная карточка успеха.

Человек заканчивает школу, поступает в престижный университет, ищет высокооплачиваемую работу.

Выбирает лучшего спутника жизни, лучший дом, машину. Он постоянно пытается взобраться на стену, которую сам строит. Но это невозможно, потому что достигнув верхушки, кладет сверху еще пару кирпичей.

В определенный момент человек "перегорает", понимает, что несчастен. Бывает, это случается слишком поздно. В Лондоне много таких людей - внешне успешных и позитивных, которые на самом деле годами сидят на антидепрессантах.

▪ **Загадка психотерапии: напишите о своей боли, и она уйдет?**

Задача программы "черты эмоционального интеллекта" - дать человеку возможность перестать искать смысл извне, а вместо этого попытаться заглянуть внутрь себя и понять свою сущность. Захотеть измениться. Главное - искренне.

Следующий естественный шаг - медитация. Если внутренне человек готов к изменениям, приход в медитацию покажется ему вполне естественным.

Константин В. Петридес - руководитель психометрической лаборатории, профессор психологии и психометрии в Университетском колледже Лондона. Профессор Петридес - автор и разработчик тестов программы "Черты эмоционального интеллекта", которые применяются для мировых исследований в этой области.

Похожие темы

[Наука](#)[Британия](#)[Здоровье](#)[Женское здоровье](#)

Поделиться ссылкой

О том, как поделиться

[Наверх](#)

Новости по теме

Загадка письмотерапии: напишите о своей боли, и она уйдет?

14 июня 2017

Когда в последний раз вы чувствовали мбуки-мвуки?

17 марта 2017

Почему мы улыбаемся, когда нам плохо

13 июля 2017

Навигация на сайте

[News](#)[Weather](#)[Arts](#)[Sport](#)[Radio](#)

[Приватность](#)

[Cookies](#)

[Accessibility Help](#)

[Parental Guidance](#)

[Связаться с Би-би-си](#)

Copyright © 2017 Би-би-си. Би-би-си не несет ответственности за содержание других сайтов.
Ознакомьтесь с нашей позицией в отношении внешних ссылок.

