

**Центр междисциплинарных
исследований современного детства**



«Эмоциональный интеллект и подходы к его изучению в условиях информационного общества»

Лектор

Кочетова Юлия Андреевна

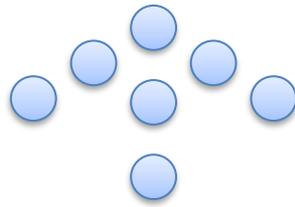
кандидат психологических наук, магистр Первого Римского Университета La Sapienza, клинический психолог, доцент кафедры Возрастной психологии им. Л.Ф. Обухова факультета Психологии образования

Что такое «эмоциональный интеллект»?

Какие модели эмоционального интеллекта разрабатывают отечественные и зарубежные авторы?

Возможно ли измерить эмоции?

Существует ли связь между использованием новых технологий и эмоциональным интеллектом?



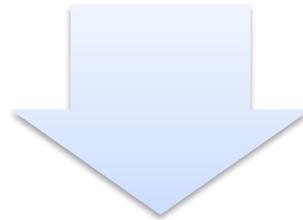
Эмоциональный интеллект



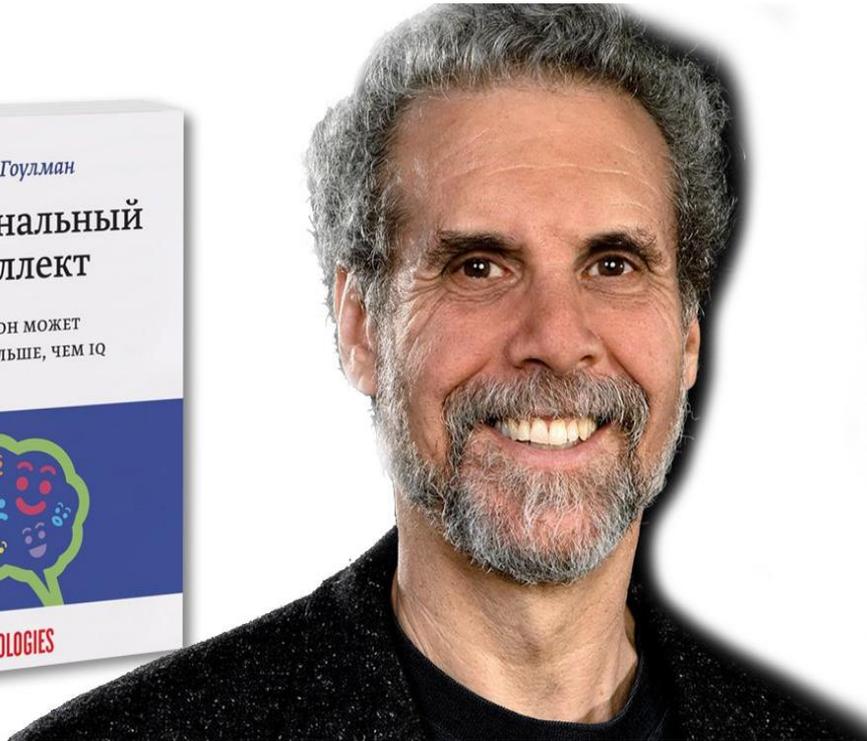
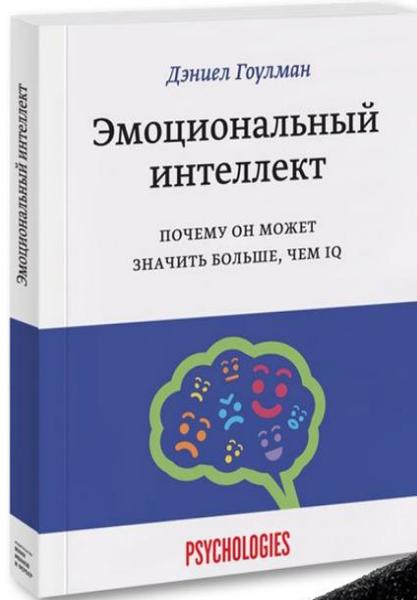
Понятие, вызывающее споры. Одни ученые называют его недостаточно научным, другие видят в эмоциональном интеллекте ключ к успеху во всех сферах жизни.

Так ли это?

Эмоциональный интеллект: за и против



Аргументом выступает избыточность нового понятия, его тождественность уже существующим (таким как социальный интеллект, коммуникативная компетентность, эмоциональная чувствительность), не научность и пр.



Большинство источников приписывают авторство теории эмоционального интеллекта и самого этого понятия американскому психологу **Даниэлю Гольману**. Так ли это?

Поворотным моментом в карьере Гольмана стала публикация в 1995 г. книги “Эмоциональный интеллект - почему он может быть важнее, чем IQ”.

Книга была переведена на 30 языков.

К настоящему времени в США продано уже более миллиона экземпляров этой книги, а во всем мире - свыше 5 миллионов.

Подтверждая свои слова Гольман опирается на данные обследования, проведенные им среди сотрудников **центра исследований в области высоких технологий AT&T** (система коммуникаций в США).

По его оценкам, самыми лучшими сотрудниками являются вовсе не обладатели высоких IQ и престижных дипломов, а те, кому присущи те качества эмоционального интеллекта, которые он выделил.

НО: высокий интеллект имели почти все сотрудники компании - условия профотбора!

Эмоциональный интеллект

Самосознание

Самоконтроль

Социальная
чуткость

Управление
отношениями

Эмоциональное
самосознание

Точная
самооценка

Уверенность
в себе

Обуздание
эмоций

Открытость

Адаптивность

Воля к победе

Инициативность

Оптимизм

Сопереживание

Деловая
осведомленность

Предупредительн
ость

Воодушевление

Влияние

Помощь в
самосовершенствовани
и

Содействие
изменениям

Урегулирование
конфликтов

Командная работа
и сотрудничество

ОДНАКО!

Идея эмоционального интеллекта возникла еще у Э.Торндайка, который использовал понятие «социальный интеллект».

«Способность понимать людей и управлять ими, поступать разумно в человеческих отношениях».

Социальный интеллект выступал не в качестве ума как такового, а являлся приложением общего интеллекта в сфере человеческих отношений.

В 1983 г. Говардом Гарднером (за 12 лет до Гольмана!) была предложена множественная модель интеллекта, также послужившая идеей для выделения ЭИ.

Включает семь (ныне девять) основных подвидов (форм) интеллекта, в число которых, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, входит пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, **межличностный (interpersonal) и внутриличностный (intrapersonal) интеллект.**

Модели эмоционального интеллекта

1990 год

Дж.Мейер

П.Сэловей

2000 год

Д.В. Люсин

Эмоциональный интеллект

Идентификация и выражение эмоций

Своих

Вербальное

Невербальное

Других людей

Вербальное

Невербальное

Регуляция эмоций

У себя

У других людей

Использование эмоций

Гибкое планирование

Творческое мышление

Переключение внимания

Мотивация

Второй вариант модели



Анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил Сэловею и Мэйеру выделить четыре компонента, которые были названы **«ветвями»**.

Эти компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которой **осваиваются в онтогенезе последовательно**. Каждый компонент касается как собственных эмоций человека, так и эмоций других людей.

1. Идентификация эмоций.

Включает ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (т.е. способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности.

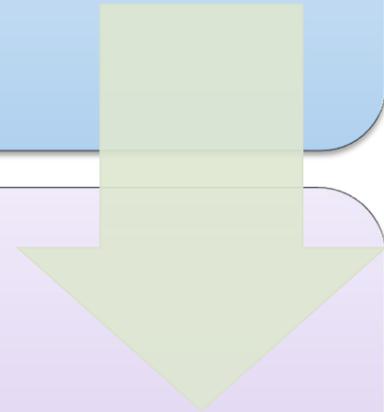
Включает способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей).

3. Понимание эмоций.

Способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.

4. Управление эмоциями.

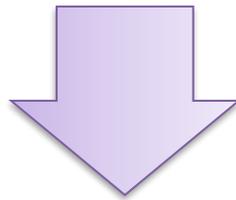
Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных.



Модель Д.В. Люсина

**Эмоциональный интеллект -
способность к пониманию своих и
чужих эмоций и управлению ими.**

Способность к пониманию и управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей



ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ ЭИ (ВЭИ и МЭИ, соответственно). Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом.



***Межличностный
эмоциональный
интеллект***

- Управление чужими эмоциями;
- Понимание чужих эмоций.

***Внутриличностный
эмоциональный
интеллект***

- Понимание своих эмоций;
- Управление своими эмоциями;
- Контроль экспрессии.

Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект

```
graph BT; A[Когнитивные способности] --> B[Эмоциональный интеллект]; C[Представления об эмоциях] --> B; D[Особенности эмоциональности] --> B;
```

Когнитивные способности

- скорость и точность переработки эмоциональной информации

Представления об эмоциях

- как о ценностях;
- как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.

Особенности эмоциональности

- эмоциональная устойчивость;
- эмоциональная чувствительность и т.п.

Эмоциональный интеллект и пространство социальных сетей

«При стремительном развитии технологий социальных медиа трансформируются мера и способ участия в них подростков. Если в начале их применения социальные сети дополняли непосредственное общение и изучались как отдельное дополнительное пространство, то сейчас в силу развития мобильных технологий непосредственное общение и опосредованное представляют собой единое пространство»

К.Н. Поливанова

Есть мнение, что современный мир, переполненный общением в режиме онлайн не позволяет достаточно развивать эмоции и эмоциональный интеллект.

Так ли это?

Связь эмоционального интеллекта и социальных сетей исследована недостаточно.

«Это удивительно, поскольку эмоции являются основной мотивационной системой человеческого поведения. Они являются ключевым компонентом человеческого опыта при взаимодействии в социальном плане с другими людьми».

(Olivia Hornung; Sven Dittes; Stefan Smolnik)

«Эмодзи» вместо эмоций

- Ученые Мичиганского университета подготовили анализ исследований, проведенных с 1979 по 2009 год. Они изучали **уровень способности к сопереживанию среди студентов американских колледжей.**
- Выяснилось, что у современных студентов он снизился на 40% по сравнению с показателями семидесятых - восьмидесятых годов.
- **Наши контакты с друзьями становятся менее эмоциональными, фильтруясь смайликами и текстовыми сокращениями телефона.**

When Emotions Go Social - Understanding the Role of Emotional Intelligence in Social Network Use

European Conference on Information Systems
2018, At Portsmouth, UK

- Olivia Hornung
- Sven Dittes
- Stefan Smolnik

Как люди с разным уровнем эмоционального интеллекта используют социальные сети?

Выборка составляет 105 испытуемых. Среднее количество друзей Facebook составляет 365,97.

Методика: опросник Вонга и Лоу (2002). Раскрывает четыре категорий ЭИ (в каждой 16 вопросов): (1) собственная оценка эмоций, (2) оценка эмоций других, (3) использование эмоций и (4) регулирование эмоций и авторская анкета.

Авторская анкета



Construct	Item	
Facebook use (Use)	Use1	How often do you use Facebook?
	Use2	How would you rate your current extent of Facebook use?
	Use3	How frequently do you use Facebook on average?
Use of emotions (UE)	UE1	I always set goals for myself and then try my best to achieve them.
	UE2	I always tell myself I am a competent person.
	UE3	I am a self-motivated person.
	UE4	I would encourage myself to try my best.

Раздел 1 - Использование фейсбука

1. Как часто вы используете фейсбук?
2. Как вы оцениваете ваш текущий опыт использования фейсбука?
3. Как часто вы используете фейсбук в среднем?

Раздел 2 – Использование эмоций

1. Я всегда ставлю себе цели и стараюсь их достичь.
2. Я говорю себе, что я компетентный человек.
3. Я – личность, способная к самомотивации.
4. Я вдохновляю себя на то, чтобы стараться изо всех сил.

Люди с высоким уровнем ЭИ с большей вероятностью пользуются не только ресурсами полученных знаний, но и социальными сетями. **Используют социальные сети более продуктивно!**

Люди с низким уровнем ЭИ при использовании социальных сетей испытывают **«социальную перегрузку и страх отказа»**. Майер в исследовании 2012 года утверждает, что люди испытывают стресс из-за социальной перегрузки при использовании социальных сетей, таких как Facebook.

- Люди высоким уровнем эмоциональной осведомленности (аспект эмоционального интеллекта) **чаще всего используют Интернет и социальные сети продуктивно**: для знакомства с новыми людьми и для размещения продуктов своей творческой деятельности и пр.
- А также не переносят все сферы жизнедеятельности из реального в виртуальный мир.

(Козлова Н.С., Комарова Е.Н. «Эмоциональный интеллект и вовлеченность личности в интернет-среду»;

Г. А. Фофанова, А.В. Позднякова «Эмоциональный интеллект студентов с различной степенью вовлеченности в электронные социальные сети»)

Пользователи с хорошими навыками управления собственными эмоциями в виртуальном пространстве имеют множественные цели: поиск нужной информацией, информация о событиях в мире, общение, знакомство, решают профессиональные задачи, ведут деловую переписку, ищут единомышленников, вступая в группы по интересам, а также сами создают различные сообщества. Кроме этого, они участвуют в тематических обсуждениях, форумах. **То есть используют социальные сети продуктивно.**

Благодарю за внимание!