**Глава 1 Теоретико-методологические основы оценки эмоционального интеллекта.**

**1.1 Исторические предпосылки, формирование и развитие теории эмоционального интеллекта.**

История развития понятия эмоциональный интеллект уходит своими корнями в античность, еще философы Античности рассуждали ад темой единения разума и чувственного познания. Аристотель связывая эмоции и познания указывал что “сам процесс познания независимо от внешних практических побуждений с которыми он может быть и не быть связан самое исследование теоретической истины составляют источник очень сильных эмоций

Далее хотелось бы рассмотреть как теория эмоционального интеллекта формировалась уже ближе к нашим дням. Начнем с понятия социальный интеллект так как данное понятие сформировалось значительно раньше.

Теория Социального интеллекта: XX в. Вопрос соотношения рационального и иррационального в интеллектуальной деятельности не стал менее значимым и в ХХ в. Теория Социального интеллект, возникшая в XX в, стала значительной предпосылкой и базисом для формирования теории эмоционального интеллекта.

В 1937 году Роберт Торндайк, осознавая все возрастающую значимость межличностного общения и подчеркивая его высокую роль для руководящего состава набирающих силу организаций, впервые написал о «социальном интеллекте» для обозначения «дальновидности в межличностных отношениях». Социальный интеллект он представлял как совокупности ментальных способностей, связанных с обработкой социальной информации и способствующих успешности межличностного взаимодействия. Теории социального интеллекта в дальнейшем получила развитие в трудах Г.Оллпорта, Дж. Гилфорда, и Г. Айзенка.

В том же году Г. Оллпорт, продолжая идею Р.Торндайка, связал социальный интеллект со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Социальный интеллект, по мнению Г. Олпорта - «особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания». Г. Айзенк придерживался сходного мнения, полагая, что «социальный интеллект проявляется в использовании IQ для социальной адаптации».

Тремя десятилетиями позже, в1967, Дж. Гилфорд стал рассматривал социальный интеллект как систему интеллектуальных способностей, не зависимых от фактора общего интеллекта и связанных, прежде всего, с познанием поведенческой информации. Эта способность, считает он, включает шесть факторов:

познание элементов поведения - способность выделять из контекста вербальную и невербальную экспрессию поведения;

познание классов поведения - способность распознать общие свойства в потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении;

познание отношений поведения - способность понимать отношения;

познание систем поведения - способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях;

познание преобразования поведения - способность понимать изменение значения сходного поведения (вербального и невербального) в разных ситуационных контекстах;

познание результатов поведения - способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации.

Таким образом, теория социального интеллекта ставит во главу угла ментальную способность к быстрой и качественной адаптации через эффективную социальную коммуникацию, что должно послужить положительным фактором в процессе социализации и становления в обществе во всех сферах.в. Теория мультипликативного интеллекта. В 1983 году Говард Гарднер, основываясь на теории социального интеллекта, впервые написал о мультипликативном интеллекте, модель которого включает семь основных форм интеллекта. Среди них, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, присутствуют пространственный (способность воспринимать пространственные свойства, преобразовывать имеющиеся образы и решать мыслительные задачи, пользуясь зрительно-пространственными представлениями), музыкальный (способность воспринимать музыкальные образы и выражать их), телесно-кинестетический или моторный интеллект (умение владеть своим телом), межличностный (способность к правильному пониманию настроения людей, выбору верной стратегии коммуникации) и внутриличностный (рефлексия собственных чувств и переживаний) интеллекты.

Согласно представлениям Г. Гарднера, множественный интеллект включает широкий круг способностей. Внутриличностный интеллект, например, трактуется им как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением». Подобный самоконтроль быстро доказал успешность своего практического применения и обнаружил свою необходимость в системе управления. Межличностный интеллект, в свою очередь, включает способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения, что имеет колоссальное значение во всех сферах социального общения и, прежде всего, в профессиональной деятельности. Эти способности имеют непосредственное отношение к составляющим в дальнейшем разработанного понятия ЭИ. Один из аспектов личностного интеллекта также связан с чувствами и очень близок к тому, что впоследствии Дж. Мейер, П. Сэловей и Д. Карузо назовут эмоциональным интеллектом.

Необходимо отметить, что теория Г.Гарднера получила развитие, основываясь на статьях Дэвида Векслера об интеллектуальных и неинтеллектуальных компонентах, который еще в 1940 рассматривал интеллект как структурное образование и разделил умственные способности на вербальные и невербальные, основная его идея состояла в том, что у субъекта может доминировать та или иная группа способностей. Кроме того, анализ понятия «самоактуализации», введенного в 50-х годах представителем гуманистической психологии А. Маслоу, породил многочисленные исследования личности, объединяющие когнитивные и аффективные составляющие.

Опираясь на уже существующие данные, Гарднер предположил, что внутриличностный и межличностный интеллект столь же важны для успешного функционирования личности в социуме, как и общий интеллект (IQ), измеряемый с помощью IQ-тестов. Особенно это касается тех сфер, которые связаны с постоянным общением и характеризуются повышенной ответственностью, что свойственно для людей, вовлеченных в управленческую деятельность. Очевидно, что высоко развитый межличностный интеллект, подразумевающий эффективность в коммуникационных процессах, имеет важнейшую роль как в обыденной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Итак, становление представлений о соотношении эмоций и разума прошло длительное развитие в рамках различных течений социальных, психологических и философских наук. Несмотря на разные исследовательские позиции, всегда признавалось наличие сложных, опосредованных отношений между эмоциями и разумом. Многовековые дискуссии по этому вопросы привели к представлениям о необходимости объединения эмоции и разума и систематизации их влияния на поведение человека, на особенности коммуникационных процессов, важность которых всегда признавалась учеными. Лишь в XX в. наработанные знания вылились в теорию социального интеллекта, которая признавала важность единения разума и аффекта, играющих решающую роль в своевременной адаптации к окружающим условиям и в межличностной коммуникации. Исследования личности в области психологии, объединяющие когнитивные и аффективные составляющие, поспособствовали развитию теории, а представление об интеллекте, как о структурном образовании стали причиной дальнейшего развитие теории мультипликативного интеллекта. Г. Гарднер, отметил, что успешной и разносторонней личности необходимо обладать множественным, разносторонним интеллектом, включающим широкий круг способностей. Выделенная автором в межличностный интеллект способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения была быстро признана одной из важнейших составляющих личности руководителя и получила развитие в теории эмоционального интеллекта.

**1.2 Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности**

Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать эмоции других и свои собственные и управлять ими для решения практических задач. Человек с развитым EQ чувствует момент, когда надо быть строгим, когда отпустить, когда похвалить и когда посочувствовать. Руководитель с развитым эмоциональным интеллектом не впадает в панику от недовыполненных kpi или горящих сроков. Дело не в том, что ему все равно. Просто он переносит свои эмоции в конструктивное русло: собирает команду, объясняет свои опасения и думает, как решить проблему.

Высокий уровень эмоционального интеллекта принято напрямую связывать с понятием лидерства. Люди с высоким EQ свободны от многих страхов и сомнений, они могут легко действовать и общаться с людьми для достижения своих целей. Кроме того, эмоциональный интеллект помогает понимать мотивы других людей и находить способы эффективного взаимодействия с ними.(2)

Лидеру не обязательно иметь высокий IQ, его EQ позволяет ему окружать себя умными людьми и использовать их гениальность. Развитие эмоционального интеллекта очень помогает при создании своего бизнеса.

Движение к любой цели заставляет человека столкнуться лицом к лицу с множеством страхов и сомнений. Человек с низким эмоциональным интеллектом, вероятно, свернет в сторону под их напором. Человек с развитым эмоциональным интеллектом встретится лицом к лицу со своими страхами, возможно, поймет, что все не так страшно и продолжит медленное движение вперед. У человека с высоким эмоциональным интеллектом просто не будет внутренних тормозов, он на лету разберется со страхами и будет с радостью двигаться к своим целям. Таким образом, навык понимания своих эмоций напрямую связан с эффективностью достижения своих целей.

Безусловно, эмоциональный интеллект важен не только для лидера и руководителя, но и для рядового специалиста. Во-первых, он делает общение с людьми легче, а во-вторых — помогает противостоять стрессам.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в рабочем процессе, если работа специалиста связана с общением с людьми, высокий уровень EQ является отличной профилактикой профессионального выгорания, различных заболеваний, к которым приводит стресс, - таких, как синдром хронической усталости и фибромиалгия, а также препятствует снижению иммунитета. Более того, высокий уровень EQ позволяет специалисту быть крайне эффективным в исполнении своих должностных обязанностей.

Эмоциональный интеллект - нечто вроде лакмусовой бумажки. Одним специалистам необходимы контроль и одобрение, они хорошие исполнители. Другие стремятся к постоянному развитию и познанию нового, в том числе и своих эмоций. Именно эти лидеры и добиваются успеха во всем(3).

**1.3 Модели эмоционального интеллект**

В истории психологии эмоции и мышление иногда рассматривались как антагонисты. Согласно современным представлениям, эмоции передают информацию об отношениях, предполагается, что эмоциии интеллект могут функционировать совместно. Эмоции отражают отношения между человеком и другом, семьей, ситуацией, обществом или в ментальном плане между рефлексией или памятью. Например, радость могла бы указать на успех друга; печаль - на утратуи разочарование. Эмоциональный интеллект обращается к способности распознавать значения таких эмоциональных паттернов, рассуждать и решать проблемы на их основе (Mayer & Salovey, 1997;Salovey & Mayer, 1990). Эмоциональный интеллект описывает множество дискретных эмоциональных способностей. Эти эмоциональные способности могут быть разделены на четыре класса или ветви.Большинство из них опираются на перцепцию и оценку эмоций.Например, вначале младенец узнает об эмоциях, передающихся через выражение лица. Младенец наблюдает боль или радость, отражаемые на лицах родителей, поскольку родители четко выражают эти чувства. По мере развития ребенок более точно различает искренние чувства, просто вежливые улыбки и другие выражения чувств. Также важно, что люди обобщают эмоциональный опыт,касающийся объектов, генерализуя эмоции.Второй набор навыков включает умственный процесс сравнения эмоций друг с другом и с другими имеющимися понятиями и представлениями. Например, образ эмоционального переживания сохраняется в сознании, позволяет сравнить его с подобным чувством,вызываемом звуком, цветом или вкусом. Третий уровень включает понимание и рассуждения об эмоциях. Опыт определенных эмоций -счастья, гнева, страха и т. п. приобретается в определенных ситуациях. Гнев появляется из-за несправедливости, страх часто сменяется облегчением, уныние может отдалить нас от других. Печаль и гнев имею т различную специфику проявляний и изменений, так же как фигуры коня и короля по-разному ходят на шахматной доске.Например, женщина, которая выглядит чрезвычайно сердитой, час спустя стыдится своей злости. Вероятно, что на изменение эмоциональных состояний повлияли определенные события. Например,она выразила свой гнев неуместно или обнаружила, что она ложно полагала, что друг предал ее. Эмоциональный интеллект включает способность распознавать эмоции, знать их динамику и адекватно рассуждать о них. Четвертый, самый высокий уровень эмоционального интеллекта включает управление и регулирование эмоциями в себе и других, например знание, как успокоиться после гнева,или способность облегчить беспокойство другого человека. Задачи,определяющие эти четыре уровня, подробно будут описаны ниже.

*Таблица 1 – Три модели эмоционально интеллекта (Mayer, Salovey, Caruso, 2000*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мэйер и Сэловей (Mayer & Salovey, 1997) | Бар-Он (Ваг-Оп, 1997) | Гоулман (Goleman, 1995) |
| **Определение** «Эмоциональный интел лект - набор способностей, которые объясняют, на сколько точно изменяется эмоциональное восприятие и понимание людей. Более формально, эмоциональный интеллект - способность чувствовать и выражать эмоции, связывать эмоции и мысли, понимать и причи ну эмоций, и регулировать эмоции в себе и других\* (Mayer & Salovey, 1997) | **Определение**  «Эмоциональный  интеллект-\*,,  множество  некогнитивных способностей, компетентностей, и навыков, которые влияют на способность справиться с требованиями и влиянием сред и преуспеть» (Ваг-Оп, 1997, **р,** 14) | **Определение** «Способности составляющие эмоциональный интеллект, включают самообладание, рвение и постоянство, и способность мотивировать себя» (Goleman, 1995, **р.** 28) |
| **Основные навыки** Перцепция и выражение эмоций: Идентификация и выражение эмоций опреде­ляются физическим состо­янием, чувствами, и мыс­лями. Эмоции направляют мышление на продуктивные способы. Эмоции помогают мышлению и памяти Понимание и анализ эмоций Способность разделять эмоции, включая сложные эмоции и одновременные чувства. Способность по­нять отношения, связанные с изменениями эмоций Рефлексивное регулирование эмоций Способность остаться открытым для чувств. Способность рефлексивно контролировать и регулиро­вать эмоции, чтобы расти эмоционально и интеллек­туально (Mayer & Salovey,  1997, р. 11) | **Основные навыки** Межличностные  навыки  Эмоциональное само­сознание, уверенность в себе, чувство собст­венного достоинства, самоактуализация,  независимость Коммуникабельная независимость Внутриличностные отношения социаль­ная ответствен­ность, эмпатия спо­собность к адаптации Адаптируемость Решение проблем, Про­верка решительности, гибкость  Шкалы управления стрессом  Стресс, Терпимость,  Импульсивность,  Контроль  Общее Настроение Счастье, Оптимизм | **Основные навыки**  Знание эмоций Распознавание чувств, мониторинг чувств Управление эмоциями Управление чувствами как способность успо­коиться, способность нивелировать беспри­чинное беспокойство или раздражительность Самомотивация Использование эмоции для достижении цели, отсроченное проявление радости и подавление импульсивности, способ­ность быть в «общем потоке»  Распознавание эмоций других  Эмпатическое пони­мание, навыкуправле- ния эмоциями других, хорошее взаимодействие с Другими  Управление отношения­ми с другими |
| **Тип модели** | **Тип модели** | **Тип модели** |
| Совокупность способностей | Смешанная | Смешанная |

Модель эмоционального интеллекта как совокупность способностей дает представления о внутренней структуре интеллекта и его значении для жизни человека. Эмоциональный интеллект, как и другие виды интеллекта, отвечает трем эмпирическим критериям. Первый критерий для теории интеллекта состоит в том, что мыслительные задачи имеют правильные или неправильные решения, что оценивается конвергенцией альтернативных методов. Второй критерий означает, что измерения отдельных умственных навыков коррелирует друг с другом, но остаются самостоятельными. Третий критерий указывает на то, что абсолютный уровень интеллектуальных способностей повышается с возрастом. Мэйер, Сэловей и Карузо показали, что эмоциональные навыки, описываемые их моделью,могут рассматриваться как интеллект, так как они представляют взаимосвязанный набор компетентностей, которые могут быть интерпретированы как единый фактор с 4 субуровнями. Эти навыки,имея взаимосвязи, отличны друг от друга и переплетены с другими способностями типа вербального интеллекта.

Способности, составляющие эмоциональный интеллект развиваются с возрастом.Таким образом, конструкт эмоционального интеллекта отвечает всем трем критериям интеллекта. Рассматриваемая модель предсказывает, что эмоционально интеллектуальные люди более вероятно:выросли в биосоциально-адаптивных домашних условиях (имели эмоциональное воспитание), в состоянии повторно испытывать эмоции (т.е. бывают искренне оптимистическими и благодарными), выбирают хорошие эмоциональные образцы для подражания (в состоянии общаться и обсуждать чувства, развивают опыт знаний в специфической эмоциональной области типа эстетики, морального или этического чувства, социального решения проблем, лидерства или духовных чувств) (Mayer & Salovey, 1995).Смешанные модели эмоционального интеллекта существенно отличаются от моделей, основанных на способностях. В некотором смысле, оба вида моделей были предложены в первых научных статьях, посвященных эмоциональному интеллекту (например: Salovey & Mayer, 1990). Хотя в этих статьях излагаются концепции эмоционального интеллекта как способности, в них также описаны особенности личности, которые могли бы сопровождать такой интеллект. Пока авторы искали теоретические основы эмоционального интеллекта, другие авторы расширили значение эмоционального интеллекта, явно смешивая личностные черты, не относящиеся к способностям. Например, по Бар-Ону (Ваг-Оп, 1997), модель эмоционального интеллекта создавалась в ответ на вопрос: «Почему некоторые люди, способны больше преуспеть в жизни, чем другие?»Бар-Он рассмотрел психологическую литературу об особенностях личности, связанных с успехом в жизни, и идентифицировал пять областей функционирования, способствующих успеху. Они перечислены в столбце 2 таблицы 1, и включают межличностные навыки,коммуникабельность, адаптируемость, управление стрессом и общее настроение. Каждая группа содержит также ряд оцениваемых качеств. Например, межличностные навыки разделены на эмоциональное самосознание, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализацию и независимость. Бар-Он предложил следующее определение термина «эмоциональный интеллект»: «Интеллект описывает совокупность способностей и навыков, которые... представляют совокупность знаний, используемых для эффективности в жизненных ситуациях. Прилагательное «эмоциональный» используется, чтобы подчеркнуть, что этот определенный тип интеллекта отличается от познавательного интеллекта» (Ваг-Оп, 1997, р. 15). Теоретическая работа Бар-Она комбинирует то, что можно квалифицировать как когнитивные способности (например, эмоциональное самосознание) с другими особенностями, которые считаются отличными от когнитивных способностей, например, личная независимость,самоуважение и настроение. Это позволяет отнести теорию Бар-Она к смешанной модели эмоционального интеллекта. Однако никаких корреляций между настроением и интеллектом не было обнаружено (например: Watson, 1930; Wessman, Ricks, 1966).

[5, c. 10]

Третья модель (таблица 1, столбец 3) - это представление об эмоциональном интеллекте, популяризированное Гоулменом (Goleman, 1995). Гоулмен создал смешанную модель с пятью широкими областями: знание эмоций, руководство эмоциями, мотивация, распознавание эмоций Других и управление отношениями с Другими. Навыки, определяемые им как мотивация, включают использование эмоции для достижения цели, отсроченное проявление радости и подавление импульсивности, способность быть в «общем потоке» (Goleman, 1995). Гоулмен признает, что он двигался от эмоционального интеллекта к чему-то более общему. Он заявляет, что «Защита Эго... весьма похожа на [эту модель] эмоционального интеллекта, в которую включена социальная (и эмоциональная) компетентность» (Goleman, 1995, р. 44). Он идет дальше и утверждает, что «есть старо­ модное слово для обозначения навыков, которые входят в эмоциональный интеллект - характер» (Goleman, 1995, р. 285). Гоулмен делает экстраординарные выводы для прогнозирующей способности его смешанной модели. Он считает, что «эмоциональный интеллект объясняет успех дома, в школе и на работе. Среди молодежи тренинг эмоционального интеллекта приведет к меньшему количеству грубости или агрессивности, к достижению большей популярности, улучшению учебы» (Goleman, 1995, р. 192), и «позволит принять лучшие решения о наркотиках, курении и сексе» (Goleman, 1995, р. 268). На работе эмоциональный интеллект поможет людям «во взаимодействии, в сотрудничестве, во взаимопомощи, совместной работе» (Goleman, 1995, р. 163). Эмоциональный интеллект даст «преимущество в любой области в жизни: в романе или в близких отношениях или при формировании правил, которые управляют успехом в организационной политике» (Goleman, 1995, р. 36). Гоулмен отмечает, что «в лучшем случае показатель интеллекта вносит вклад приблизительно 20%, в то время как факторы, включенные в эмоциональный интеллект, определяю т успех жизни на 80%» (Goleman, 1995, р. 34). 20%, отведенные Гоулменом на вклад общего интеллекта в успешность деятельности (полученных математическими средствами), по разным критериям у разных авторов составляют корреляцию приблизительно г = 0,45, что уже в два с лишним раза превышает прогноз автора. Необходимо подчеркнуть, что, по крайней мере, частично ажиотаж, связанный с эмоциональным интеллектом, происходит из-за этого очень многообещающего утверждения Гоулмена. Если бы действительно существовал единств венный психологический критерий, который мог бы предсказать успех на таком уровне как 80%, то это было бы величайшем открытием столетия в прикладной психологии. Актуальны как модели способностей, так и смешанные моде­ ли эмоционального интеллекта. Модель способностей акцентирует внимание на эмоциях и на их взаимодействиях с мышлением (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1997). Смешанные модели рассматривают и когнитивные способности, и другие особенности, например, мотивацию, осознанность и социальную деятельность как одно целое (Ваг-Оп, 1997; Goleman, 1995). Рисунок 2 показывает сложный состав эмоционального интеллекта, описанный этими тремя моделями (см. также рисунок 1). На рисунке 2, как и на рисунке 1, компоненты личности разделены на низший уровень - обработку информации (мотивация, эмоции, познание), средний уровень взаимодействия между более низкими уровнями, верхний уровень, представляющий синтез моделей межличностной и внутриличностной социальной сферы.[5, c. 25]

**1.4 Методики для измерения эмоционального интеллекта**

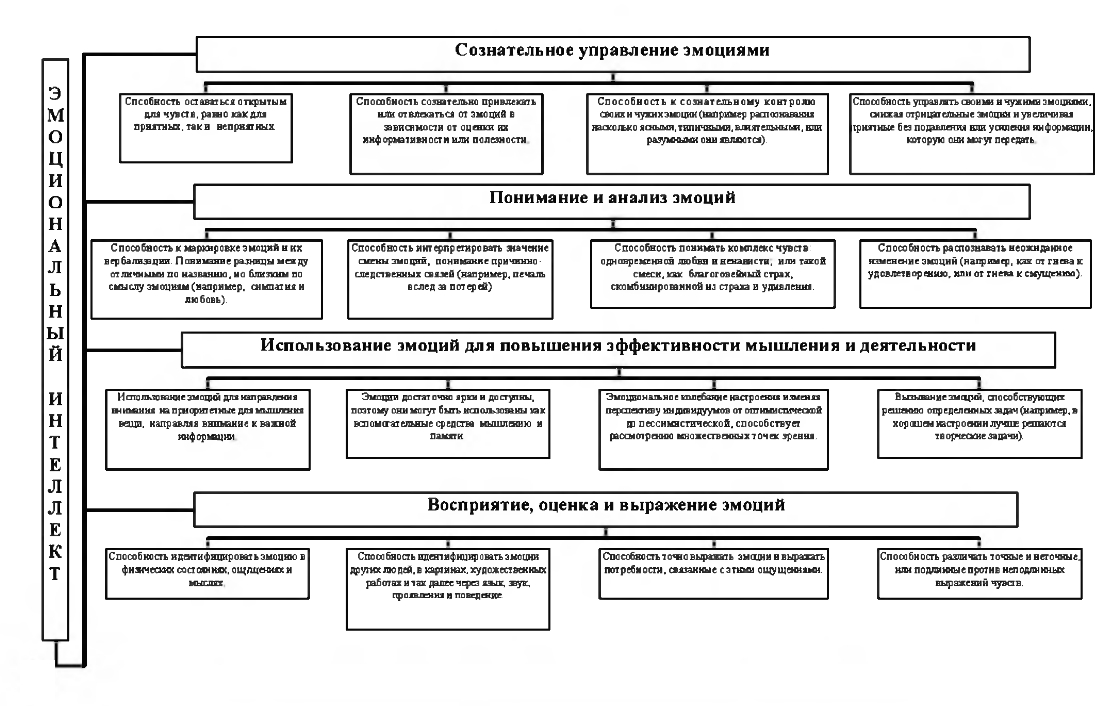


Рисунок 1 - Схема компонентов эмоционального интеллекта

Джон Мэйер и Питер Сэловей выделили четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями». Эти компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которых, по предположению авторов, развиваются последовательно в онтогенезе (рисунок 1): Восприятие, оценка и выражение эмоций или же идентификация эмоций. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Понимание и анализ эмоций. Сознательное управление эмоциям и для личностного роста и улучшения межличностных отношений. На основе этой иерархической модели авторами был создан первый экспериментальный вариант методики для исследования эмоционального интеллекта - MEIS (Multi-factor Emotion Intelligence Test). Он состоял из 12 субтестов (2-4 субтеста на каждую «ветвь») и включал в себя более C200 вопросов. На вопросы было предложено несколько вариантов ответов. Подсчет баллов производился на основе кон­ сенсуса экспертных оценок или заданного стандарта. Однако этот тест не удовлетворил авторов своими психометрическими показателями в области согласованности по субтестам, и они продол­ жили работу. К 1999 г. к ним присоединился Дэвид Карузо (Mayer, Caruso, Salovey, 1999), и уже в 2002 г. они предложили новый т е с т - MSCEIT V. 2.0. (the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) (Mayer, Salovey & Caruso, 2002). В этом тесте был уже 141 вопрос, всего 8 секций по 2 на каждую «ветвь» - компоненты эмоционального интеллекта. Эта методика оказалась более сбалансированной и не­ противоречивой, показала хорошие психометрические результаты и получила наибольшее распространение.

**Список использованных источников**

2. <http://www.hays.ru/карьера-блог/эмоциональный-интеллект/index.htm>

3.https://www.rabota.ru/soiskateljam/tehniki/indikator\_uspeha\_emotsionalnyj\_intellekt.html

4. Гоулман Д. - Эмоциональный интеллект на работе ,2014 год

5.Сергиенко, Ветрова - Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" (MSCEIT v. 2.0). Руководство (Методы психологии) - 2010