

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЕ ЛОКАЛЬНОЙ ФОКУС-ГРУППЫ

© 2023 С. И. Антонова

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

*Эмоциональный интеллект – один из важных компетенций будущего. Уровень эмоционального интеллекта влияет на проявление личности в социуме. Большинство решений человек принимает не на интеллектуальном, а на эмоциональном уровне. Любое решение имеет эмоциональную окраску. Трансляция и распространение эмоционального интеллекта происходит посредством зеркальных нейронов. Эмоциональный интеллект, как социальный навык можно развивать всю жизнь, в отличие от рационального интеллекта, который предположительно развивается лет до 25.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект, рациональный интеллект, управление эмоциями, социализация личности, адаптация личности, зеркальные нейроны*

### **Актуальность, цель, задачи**

Актуальность исследования определяется тем, что в технологически развитом обществе игнорируется и нивелируется роль эмоций в социализации личности, что приводит к утрате умения их конструктивного проявления. Отрицается влияние низкого уровня эмоционального интеллекта на общество, ведь люди с высоким уровнем способны грамотно управлять своими эмоциями и чувствами, они более гибки в общении, это помогает им легче добиваться поставленной цели путем взаимодействия с окружающими.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Цель исследования: выявить уровень эмоциональной грамотности локальной группы на примере студентов ВИВТ, колледжа ВИВТ и взрослого поколения и предложить идеи для его формирования.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие эмоционального интеллекта, его составляющие, влияние зеркальных нейтронов на эмоции, отличие IQ от EQ.

2. Провести исследование уровня эмоционального интеллекта у локальной группы.

3. Определить формат занятий, который повысит уровень ЭИ.

Гипотеза: локальной группе присущ высокий уровень эмоционального интеллекта.

Для достижения успеха одним из важнейших компонентов является мотив. Именно система мотивов и потребностей лежит в основе любой деятельности человека.

Исследования большинства психологов показали, что все мотивы базируются на эмоциях. Большинство решений человек принимает используя эмоции, а не разум. И, соответственно, именно эмоции лежат в основе любой деятельности, это регуляторы нашего поведения, поэтому важно уметь понимать и управлять ими.

Витамины и соль полезны для организма, но их избыточный прием может привести к заболеванию или отравлению. Также и с эмоциями. Выполняя свои биологические функции, эмоции «не спрашивают» человека, полезно ему это или вредно с его точки зрения. Они всегда нужны организму. Эмоции показывают нам наше отношение к себе, в первую очередь, и затем к миру. Быть эмоционально грамотным – значит уметь управлять эмоциями таким образом, чтобы укреплять личную силу и улучшать качество своей жизни и, что не менее важно, жизнь окружающих вас людей.

**Эмоциональная грамотность** – это не только высвобождение эмоций, но и умение

управлять ими, понимать и контролировать их. Человек – сосуд, который, в течение всей жизни наполняется определёнными эмоциями, как положительными, так и отрицательными. И исходя из того, как и какие эмоции он проявляет, мы можем наблюдать развит ли навык эмоционального интеллекта или нет.

Исследования показывают, что люди, обладающие эмоциональным интеллектом, выгодно отличаются от остальных. В мире бизнеса они более коммуникабельны, стрессоустойчивы, лучше других работают с жалобами клиентов и улаживают конфликты, а в долгосрочной перспективе – являются более продуктивными.

Прошедшие годы отмечены ростом отклоняющегося поведения. Признаки того – эмоциональная безграмотность общества. Большинство людей испытывают сильный дискомфорт и страх при одной только мысли, что им необходимо озвучить свои эмоции для реализации своих потребностей. Чаще всего люди думают, что эмоциональный интеллект сделает их слабыми и приведёт к потере контроля и власти. Известно, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания; в свою очередь невозможность переработать эмоции может порождать разнообразные негативные последствия, нарушению психического и соматического здоровья.

#### **Компоненты эмоционального интеллекта**

Были выделены американским психологом Д. Гоулманом в работе «Эмоциональный интеллект», в их числе:

##### **1. Осознание себя (самосознание).**

Человек с высоким EQ способен различать и интерпретировать собственные настроения, эмоции, порывы, а также их влияние на других людей.

##### **2. Управление собой (саморегуляция)**

Способность брать ответственность за результаты всех отношений, как рабочих, так и личных, регулировать свои эмоциональные реакции и состояния.

##### **3. Мотивация.**

Способность адекватно реагировать на перемены, легко переносит трудности, обладает умением объединять людей, представлять чужие интересы, делегировать власть.

##### **4. Эмпатия.**

Способность понимать эмоциональное состояние других людей. Умение опознавать

эмоции других людей и делать из этого правильные реакции.

##### **5. Социальные навыки.**

Способность работать над риторическими приёмами и владение техникой убеждения. Человек с высоким EQ осознанно подходит к конфликту.

Часть головного мозга человека работает одинаково при выполнении действий и при наблюдении за тем, как эти действия выполняют другие. Почему мы зеваем, когда зевают другие? Из-за чего мы морщимся и сжимаем руку в кулак, когда кто-то со всей силы ударяет себя молотком по пальцу?..

Зеркальные нейроны, вот чем объясняется удивительная тенденция настраиваться на эмоциональное или физическое состояние другого человека, они связаны с эмпатическим, социальным и имитационным поведением, поэтому осознание эмоций в себе и развитие прочих качеств, входящих в понятие эмоционального интеллекта, будут транслироваться на других, так как они напрямую связаны с основным инструментом обучения. Поэтому очень важно изучать EQ и давать знания об этом детям.

Работая психологом и изучая EQ, для меня важно осознание того, что другие люди мыслят иначе; иначе чувствуют, иначе воспринимают мир. Мне стало ясно, что для эффективного сотрудничества нужно разгадать каждого, «настроиться» на него, понять его мир. Понять то, что чувствует другой.

#### **Чем же отличается EQ от IQ?**

Очевидно, что в век цифровых технологий, подавляющее большинство сфер, когда большинство неприятных задач поручено или передано машинам, эмоциональный интеллект обесценивается. Безусловно, благодаря высокому коэффициенту рационального интеллекта IQ возможно поступить в университет или устроиться на престижную работу и подчеркнуть, что ранее IQ был решающим фактором при приёме на работу, но именно эмоциональный интеллект EQ способен держать человека на плаву, влияя на саморегуляцию, умение слушать и ставить себя на место другого, способность управлять настроением, дополняет практические навыки и умения во всех сферах. В исследованиях американских психологов обнаружено, что IQ лучше предсказывает рабочую эффективность, чем EQ. Однако для определения потенциала человека в качестве профессионала

или выдающегося лидера, EI является более подходящим показателем, чем IQ. В частности, самая крупная профессиональная социальная сеть каждый год составляет список востребованных soft skills: в 2020 году эмоциональный интеллект вошел в пятерку самых ценных. Продуктивность и успешность на работе на 58 % зависят именно от эмоционального интеллекта. Эмоционально одаренный человек с легкостью организует других – даже более интеллектуально-развитых людей.

### Исследование уровня эмоционального интеллекта локальной группы

Шкала Штайнера: оценивание эмоциональной осознанности

Тестирование проведено среди 60 респондентов в возрасте 25-50 лет в виде сотрудников нашего учебного заведения, родителей студентов и просто взрослых, а также 60 респондентов-студентов.

В результате, у взрослых вышло, что 73 % – средняя эмоциональная осознанность (рис. 1).

### УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

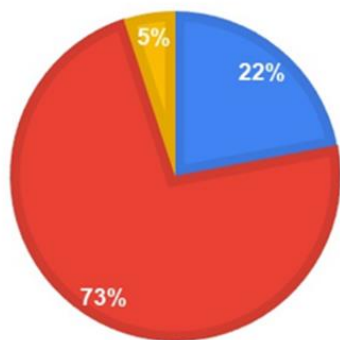


Рисунок 1. Уровень эмоциональной грамотности у взрослых

По отдельным характеристикам (эмоциональное онемение, физические симптомы, эмоциональный хаос, дифференциация, эмпатия, интерактивность) вышла такая статистика (рис. 2).

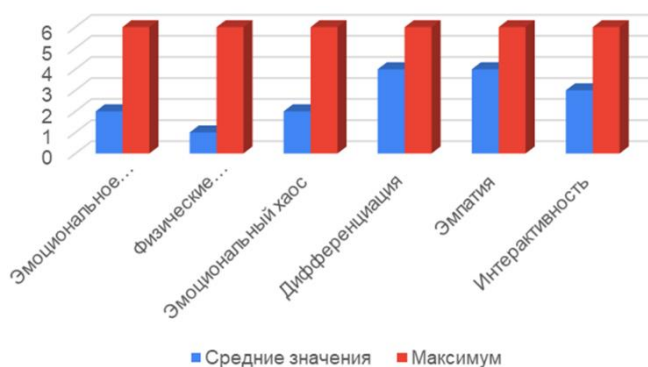


Рисунок 2. Статистика по отдельным характеристикам у взрослых

У студентов же получилось, что 60 % – средняя эмоциональная осознанность (рис. 3).

### УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У СТУДЕНТОВ

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

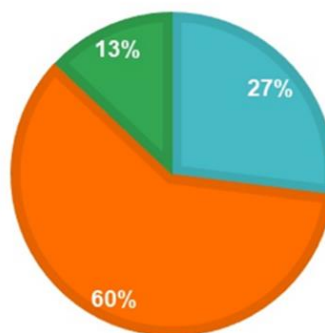


Рисунок 3. Уровень эмоциональной грамотности у студентов

Тест на эмоциональный интеллект. Методика Н. Холла.

В тестировании из 30 вопросов приняли участие 100 человек – студентов ВИВТ и колледжа ВИВТ.

Из возможных 90 баллов средний результат вышел 35, что по методике говорит о низком уровне эмоционального интеллекта. Вся статистика представлена на рисунке 4. Стоит отметить, что минимальным результатом стало значение – 70, а максимальным 89.

## УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ



Рисунок 4. Уровень эмоциональной грамотности по методике Н. Холла

Также рассчитана статистика по отдельным шкалам эмоциональных проявлений: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление эмоциями других людей (рис. 5).

## Шкалы эмоциональных проявлений



Рисунок 5. Шкалы эмоциональных проявлений

Тест на распознавание выражений лица Пола Экмана

В нем приняло участие 100 респондентов – студентов колледжа ВИБТ и ВИБТ.

Каждый вопрос – микровыражение одной из 7 базовых эмоций по Полу Экману. Гнев, страх, печаль, отвращение, презрение, удивление, удовольствие.

Данное тестирование являлось самым сложным, ведь все мы показываем эмоции по-разному. Тем не менее, результаты вышли

такими, а самый популярный результат – 7 правильных ответов (рис. 6).

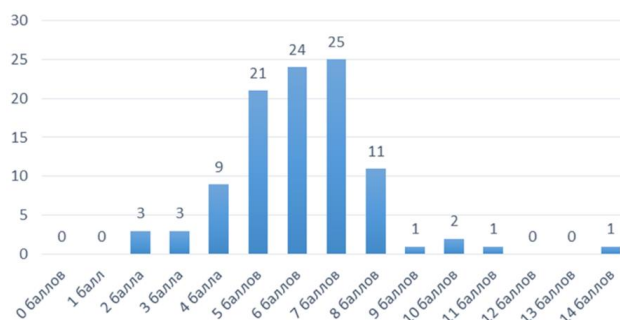


Рисунок 6. Результаты тестирования по Полу Экману

Немного интересных фактов:

Больше всего правильных ответов (95/100) дали на этот вопрос (рис. 7).

И ответом является страх или удивление.



Рисунок 7. Вопрос с наибольшим количеством правильных ответов

А меньше всего правильных ответов (2/100) дали на этот вопрос (рис. 8). Большинство посчитало, что здесь показано презрение, но на самом деле, если оценивать по методике, здесь изображен гнев.



Рисунок 8. Вопрос с наименьшим количеством правильных ответов

#### **Вывод**

Гипотеза подтвердилась, что говорит о необходимости повышения уровня эмоционального интеллекта и об актуальности исследования. Люди понимают свои эмоции, но не умеют правильно их использовать и озвучивать.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Эмоциональный интеллект: как развить? // В17. Доступно по: [https://www.b17.ru/article/emotional\\_intelligence\\_razvit/](https://www.b17.ru/article/emotional_intelligence_razvit/) (дата обращения: 18.03.2022).
2. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. – Интерсервис, 2016.
3. Как заставить эмоции работать на себя // В17. Доступно по: <https://www.b17.ru/blog/111084/> (дата обращения: 18.03.2022).
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Манн, Иванов и Фербер, 2021.
5. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – Альпина Бизнес Букс, 2008.
6. Что такое эмоциональный интеллект и как его развить // PsyLogik.ru. Доступно по: <https://psylogik.ru/71-jemocionalnyj-intellekt.html> (дата обращения: 18.03.2022).
7. Антонова С. И. Эмоциональная грамотность / С. И. Антонова // Научно-практическая интернет-конференция «Психология образования». – 2022. – 7 с.

#### **EMOTIONAL INTELLIGENCE AS ONE OF THE ASPECTS OF INDIVIDUAL SOCIALIZATION: LOCAL FOCUS GROUP STUDY**

© 2023 S. I. Antonova

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)*

*Emotional intelligence is one of the essential competences of the future. The level of emotional intelligence affects the manifestation of personality in society. Most decisions a person makes not on the intellectual level, but on the emotional level. Every decision has a sentiment. The translation and dissemination of emotional intelligence occurs through mirror neurons. Emotional intelligence as a social skill can be developed throughout life, unlike rational intelligence, which is supposed to develop until the age of 25.*

*Keywords: Emotional intelligence, rational intelligence, emotional management, peer socialization, individual adaptation, mirror neurons.*