

Велик ли ваш эмоциональный интеллект? Проверьте!

Откуда у EQ ноги растут

Понятие «эмоциональный интеллект» или, иначе говоря, «уровень эмоционального развития», было введено в 1990 году учеными **Джоном МАЙЕРОМ** и **Питером САЛОВЕЕМ**, которые описывали его как способность отслеживать свои эмоции, понимать их и управлять ими, а также реагировать на чужие проявления чувств.

Доказано, что эмоциональные реакции не менее важны для адаптации человека в любом социуме, в том числе в трудовом коллективе, чем умственная активность. Результаты исследования, проведенного компанией Egon Zehnder International, показали, что руководители с самым высоким уровнем EQ преуспевали чаще обладателей большого опыта работы или высокого IQ.

Методики исследования

На сегодняшний день существует несколько методик определения уровня эмоционального интеллекта. Среди них методика **Н. Холла**, тестирование на уровень социального интеллекта **Джоя Пола ГИЛФОРДА**, тест ЭмиQ-2, разработанный HR-Лабораторией «Гуманитарные технологии», созданной на базе факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова и ряд других. Тестирования различаются количеством и содержанием вопросов, но в них есть и много общего, в частности, все они разбиты на несколько подгрупп, называемых шкалами.

К примеру, в методике Холла (из перечисленных трех методик она, пожалуй, самая общедоступная) выделяется пять шкал: «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «самотивация», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей».

Уровень EQ: биология или социум?

«Социальный интеллект зависит как от биологических, так и от социальных факторов, — считает **Татьяна ПРЕСНОВА**, руководитель научно-методического отдела HR-Лаборатории «Гуманитарные технологии». — Кроме того, по результатам проведенного нами исследования стало ясно, что показатель EQ меняется с возрастом: чем старше человек, тем лучше он разбирается в собственных эмоциях, умеет ими управлять». Но вместе с тем с возрастом снижаются показатели эмоциональной открытости, т.е. человек все реже и реже откровенно и непосредственно проявляет свои чувства, и самооценка чуткости, которая в молодости обычно бывает несколько завышена. Существуют различия по уровню EQ между мужчинами и женщинами: сильный пол лучше понимает себя, а женщины лучше разбираются в эмоциях других людей.



Сегодня при приеме на работу часто проверяют не только уровень профессиональных знаний, но и личностные качества. Поэтому предложением пройти тест на IQ (коэффициент интеллектуальности, англ. intellectual quotient) или на стрессоустойчивость вряд ли можно удивить современного соискателя. Другое дело, если рекрутер или менеджер по персоналу компании предлагают протестировать уровень вашего эмоционального интеллекта (EQ, англ. emotional quotient). Интересно, что это за показатель и с какой целью он тестируется?

Высокий EQ? Пройдемте на повышение!

«Каждая сфера деятельности предъявляет свои требования, — говорит Татьяна Преснова. — Например, для финансового аналитика или специалиста по стратегическому планированию более важен IQ, на что его и будут тестировать в первую очередь при приеме на работу. Тестирование на EQ таким специалистам проходить или вообще не предлагают, или просто не берут его результаты за основу при принятии решения о трудоустройстве».

Уровень эмоционального развития особенно важен для специалистов публичных профессий, т.е. тех, кто работает с людьми (консультанты, продавцы, менеджеры по продажам и т.п.). Также могут предложить пройти тестирование соискателю, претендующему на должность руководителя отдела, подразделения или человеку, которому придется работать в заведомо стрессовых условиях. «Запросы на проведение теста поступают также от компаний, которым необходимо сформировать проектную бригаду», — рассказал **Иван ТУГОЙ**, специалист компании «Эффектон», проводящей тестирование по методике Гилфорда.

Однако психологические особенности сотрудника интересуют работодателя не только в момент подбора кандидата, но и в процессе работы. «Для этого «психопрофиль» сотрудника фиксируется в его личном деле, — поясняет **Анастасия БАУЛИНА**, руководитель группы подбора персонала кадрового центра «ЮНИТИ». — В нем описываются такие характеристики, как реакция на критику, умение отстаивать свое мнение и т.д.» Данные могут быть использованы при принятии решения о кадровых перестановках или в иных случаях, когда это необходимо.

«Тестирование также может дать информацию о взаимоотношениях в коллективе, в особенности это актуально

для компаний с большим количеством сотрудников», — поясняет Иван Тугой.

Доктор, а это лечится?

Большинство специалистов считают, что EQ, так же как и IQ, можно развивать. «Человеку, заинтересованному в увеличении эмоционального (социального) интеллекта, необходимо уделять внимание как внешнему, так и внутреннему его аспекту, — поясняет **Виталий АЛТУХОВ**, сотрудник научно-методического отдела HR-Лаборатории «Гуманитарные технологии». — Для развития внутренней составляющей EQ подойдут курсы психотерапии, направленные на работу с эмоциями, стрессом, самопониманием и т.п., различные спортивные упражнения для борьбы с агрессией и негативными эмоциями (йога, дыхательные упражнения для саморегуляции и пр.). Внешний EQ — это развитие межличностного понимания, навыков коммуникации, работа с невербальными проявлениями. Здесь уместны различные тренинги по общению, как индивидуальные, так и групповые».

Тестирование уровня EQ по методике Н. Холла

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Проставьте рядом с высказыванием баллы, которые в наибольшей степени отражают степень вашего согласия.

Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником

знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать информацию о проблемах других людей.

10. Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова вставать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания хорошей формы.

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике Н. Холла на эмоциональный интеллект:

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — п. 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» — п. 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» — п. 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — п. 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — п. 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий;
- 8-13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40-69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

Светлана ЧЕРКАСОВА