

# Коллоквиум 1

по дисциплине: Планирование фундаментальных и  
прикладных исследований

Орлова И.А.  
группа МОПУ-22

# Психологический конструкт

## Эмоциональный интеллект (EQ)

### Операциональное определение:

- Человек называет эмоцию, которую испытывает в конкретной ситуации;
- Человек делает дыхательные упражнения, что бы совладать с эмоциями;
- Человек может найти общий язык с людьми различных профессий и социальных слоев.

# Эмпирические вопросы

Эмпирические вопросы об эмоциональном интеллекте:

- Влияет ли уровень EQ на способность человека справиться со стрессом?
- Влияет ли уровень EQ на успешность (эффективность)\* руководителя?

\* построение благоприятных отношений с сотрудниками, организация деятельности, формирование рабочих групп, поддержка климата и т.п.

# Гипотезы

1. Влияет ли уровень EQ на способность человека справиться со стрессом?

– Люди с высоким уровнем EQ в ситуациях стресса выбирают чаще продуктивные копинг-стратегии и реже непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии.

2. Влияет ли уровень EQ на успешность руководителя?

– Руководители с высоким уровнем эмоционального интеллекта будут более успешны в организации деятельности подчинённых ему сотрудников, чем руководитель с низким EQ.

# **Люди с высоким уровнем EQ в ситуациях стресса выбирают чаще продуктивные копинг-стратегии и реже непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии**

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа :

1. проблемно ориентированный копинг – рациональный анализом, построение плана разрешения ситуации , обращение за помощью к другим, в поиске дополнительной информации.;
  2. эмоционально ориентированный копинг - эмоц. реагирование на ситуацию, не сопровождается конкретными действиями, отказ думать о проблеме вообще, стремление забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций, вовлечь других в свои переживания.
- Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004. – 701с.

# **Люди с высоким уровнем EQ в ситуациях стресса выбирают чаще продуктивные копинг-стратегии и реже непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии**

- Человек с высоким уровнем EQ в сложной ситуации склонен направлять свою активность на разрешение сложившихся обстоятельств, ориентируясь на задачу, а не склонен уходить в эмоциональные переживания.
- EQ вносит вклад в выбор проблемно-ориентированного копинга, при этом наибольшее влияние оказывает способность понимать эмоции, поскольку задействует сложную аналитическую деятельность причин, последствий эмоций и поведения.
- Чем ниже уровень способностей распознавать эмоции, в том числе и собственные, тем более выражено тяготение к эмоционально-фокусированному копингу (т.е. уход в «эмоциональную разрядку»).
- Сергиенко Е.А. Роль эмоционального интеллекта в совладании со сложными жизненными ситуациями // Вестник Костромского государственного университета. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-sovladanii-so-slozhnymi-zh>

## **Руководители с высоким уровнем EQ более успешнее, чем руководитель с низким EQ.**

### **Исследования Мироновой С.Г. (руководители соврем.школы):**

- На основании полученных результатов делается вывод о том, что важнейшей соц-психол. характеристикой личности руководителя выступает его EQ, позволяющий руководителю не только понимать собственные и чужие эмоции, успешно управлять ими, но также способствующий умению вызывать определенные чувства у окружающих людей.

### **Исследования Белоконов О.В. (ситуационное лидерство)**

- Высокий уровень EQ обуславливает выдвижение на лидерскую позицию
- Фактор лидерской позиции взаимосвязан со всеми компонентами эмоционального интеллекта, что находит отражение в каждом элементе модели лидерских способностей Д. Гоулмена и эффективного лидера Д. Джордж.

**Спасибо за внимание!**