

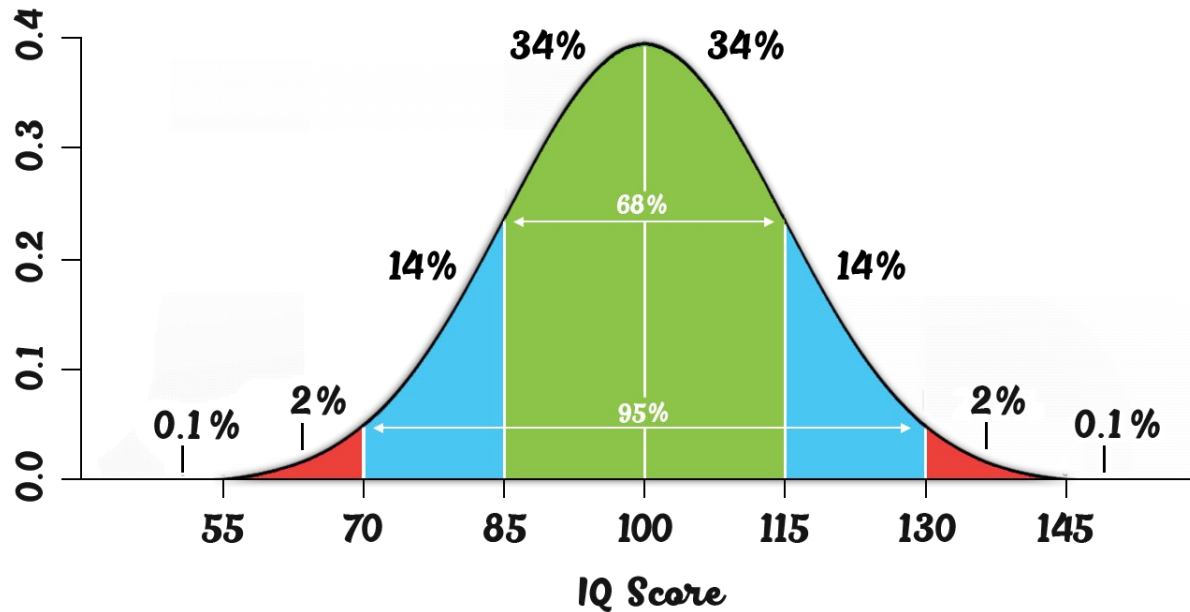
The image features two hands, one on the left and one on the right, holding circular frames. The left hand holds a frame with a blue brain diagram and the letters 'IQ' in blue. The right hand holds a frame with a red brain diagram and the letters 'EQ' in red. The background is white with faint, larger versions of these brain diagrams and labels. The main title 'Эмоциональный интеллект' is centered in black text.

# Эмоциональный интеллект

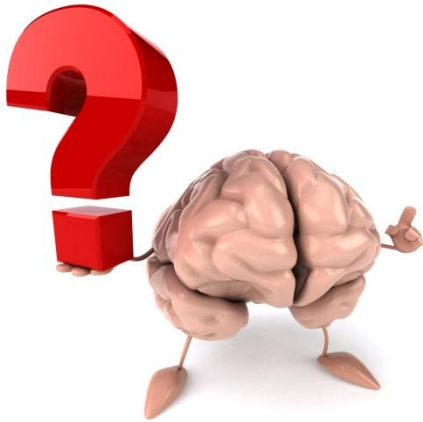
Врач-психотерапевт  
к.м.н. Семонюк А.М.

# КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА (IQ — *intelligence quotient*)

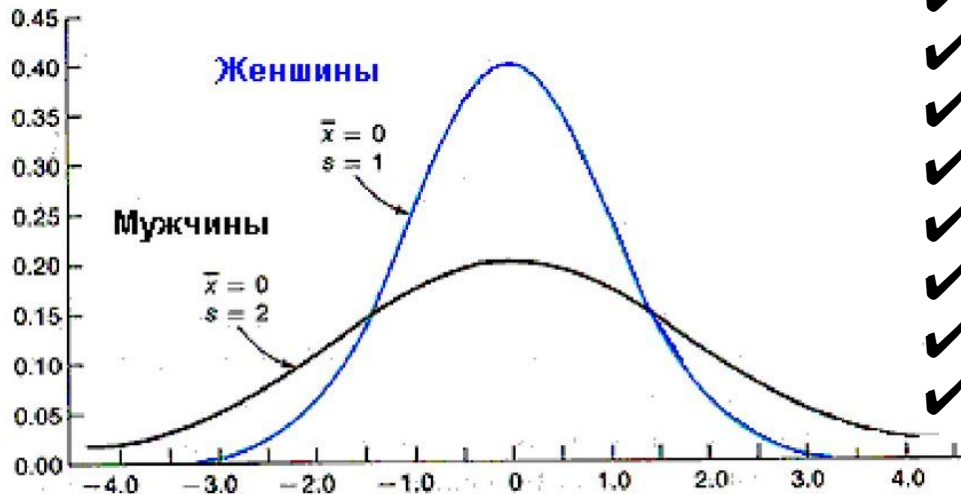
IQ впервые был использован в шкале интеллекта Стэнфорд-Бине в 1916 году



# Корреляции IQ



- ✓ Пол
- ✓ Возраст
- ✓ Раса
- ✓ Национальность
- ✓ Страна
- ✓ Образование родителей
- ✓ Доходы семьи
- ✓ Отношения между членами семьи
- ✓ Методы воспитания
- ✓ Успеваемость в школе
- ✓ Преступность
- ✓ Успех в карьере и бизнесе



Коэффициент корреляции между IQ (в школе) и успехом в жизни = **0,55**

# Эмоции и их роль

**Эмо́ция** (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) - психический процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

- субъективное переживание, оценочное отношение;
- вегетативные реакции организма;
- невербальные внешние проявления (мимика и т.п.)

Оценочная

Коммуникативная

Регуляторная

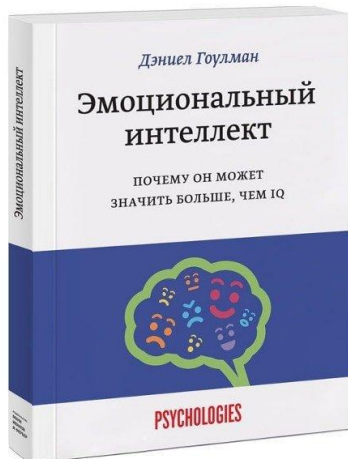
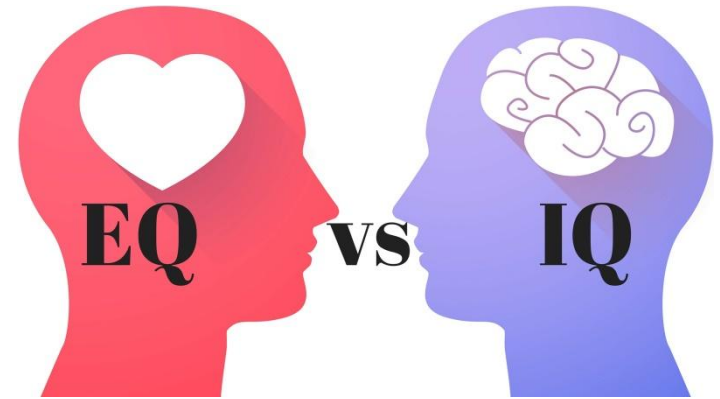
Побудительная

Функции

ЭМОЦИЙ

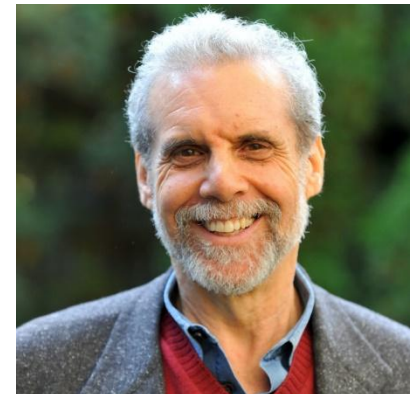
# Эмоциональный интеллект (англ. emotional intelligence, EI)

- ❑ Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея-Карузо
- ❑ Модель социального и эмоционального интеллекта (ESI) Рувена Бар-Она
- ❑ Смешанная модель Дэниела Гоулмана



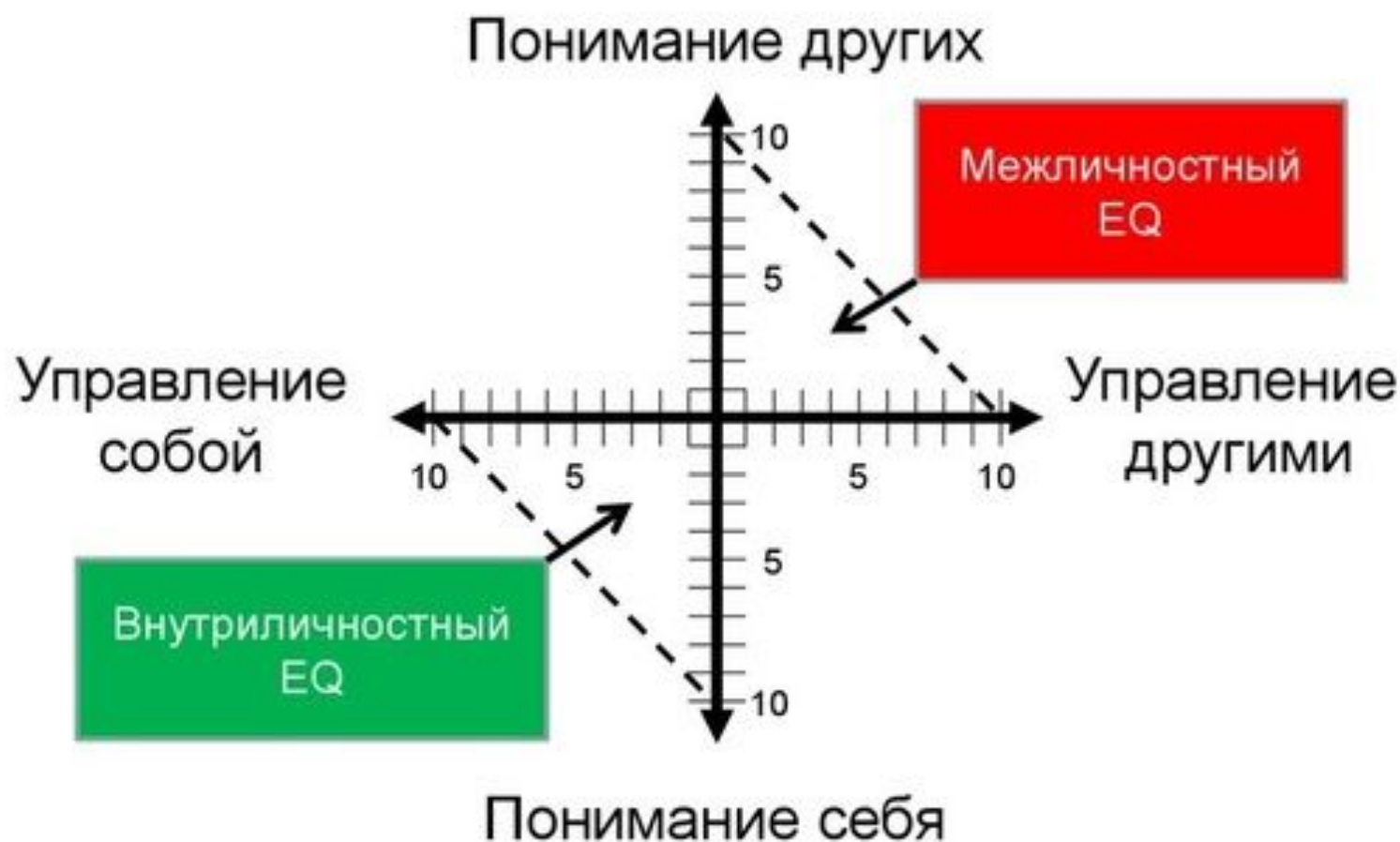
## Компоненты эмоционального интеллекта:

1. Самопознание
2. Саморегуляция
3. Мотивация
4. Эмпатия
5. Социальные навыки

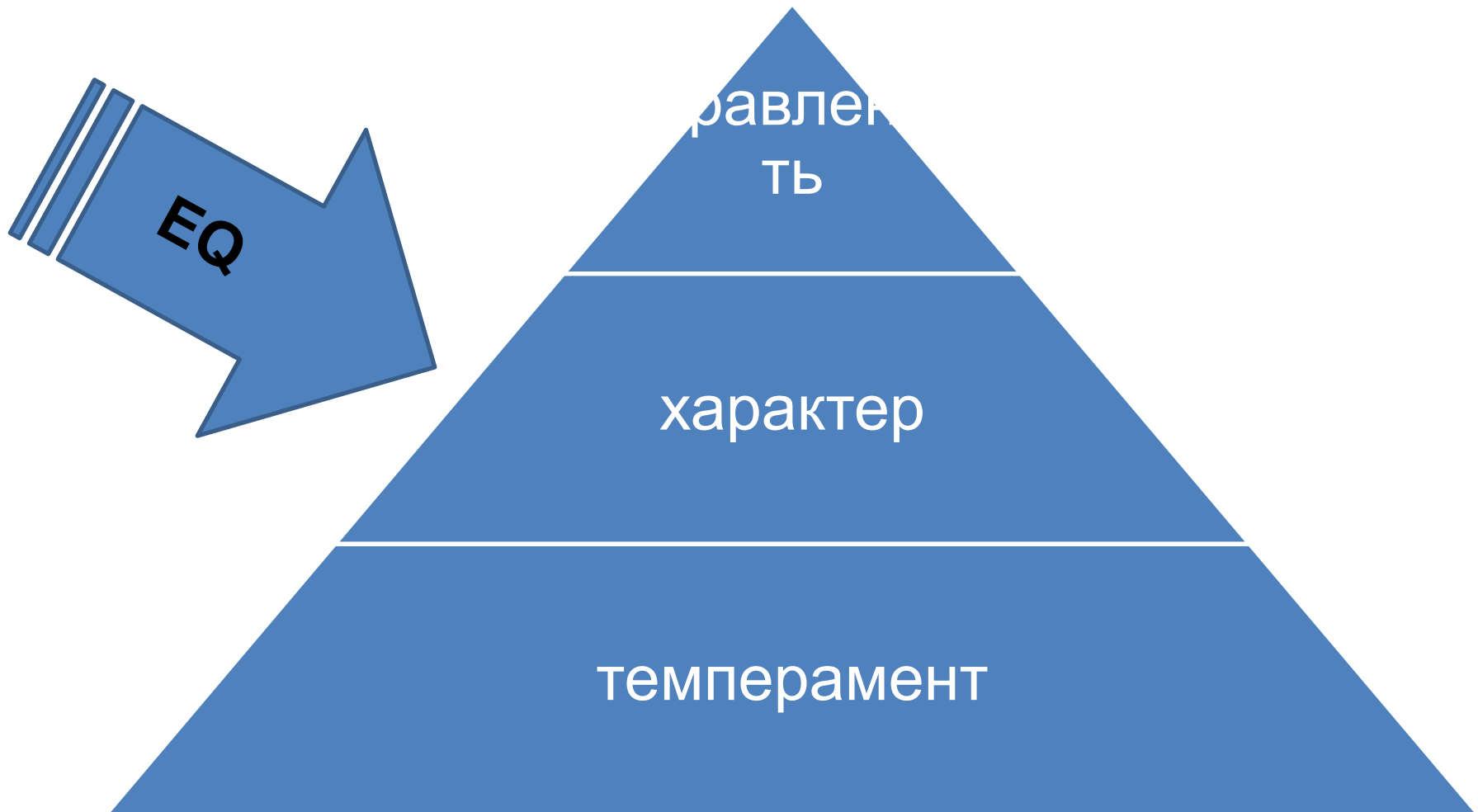


# Компоненты эмоционального интеллекта

(по Д.В.Люсину)



# Эмоциональный интеллект – системное свойство характера

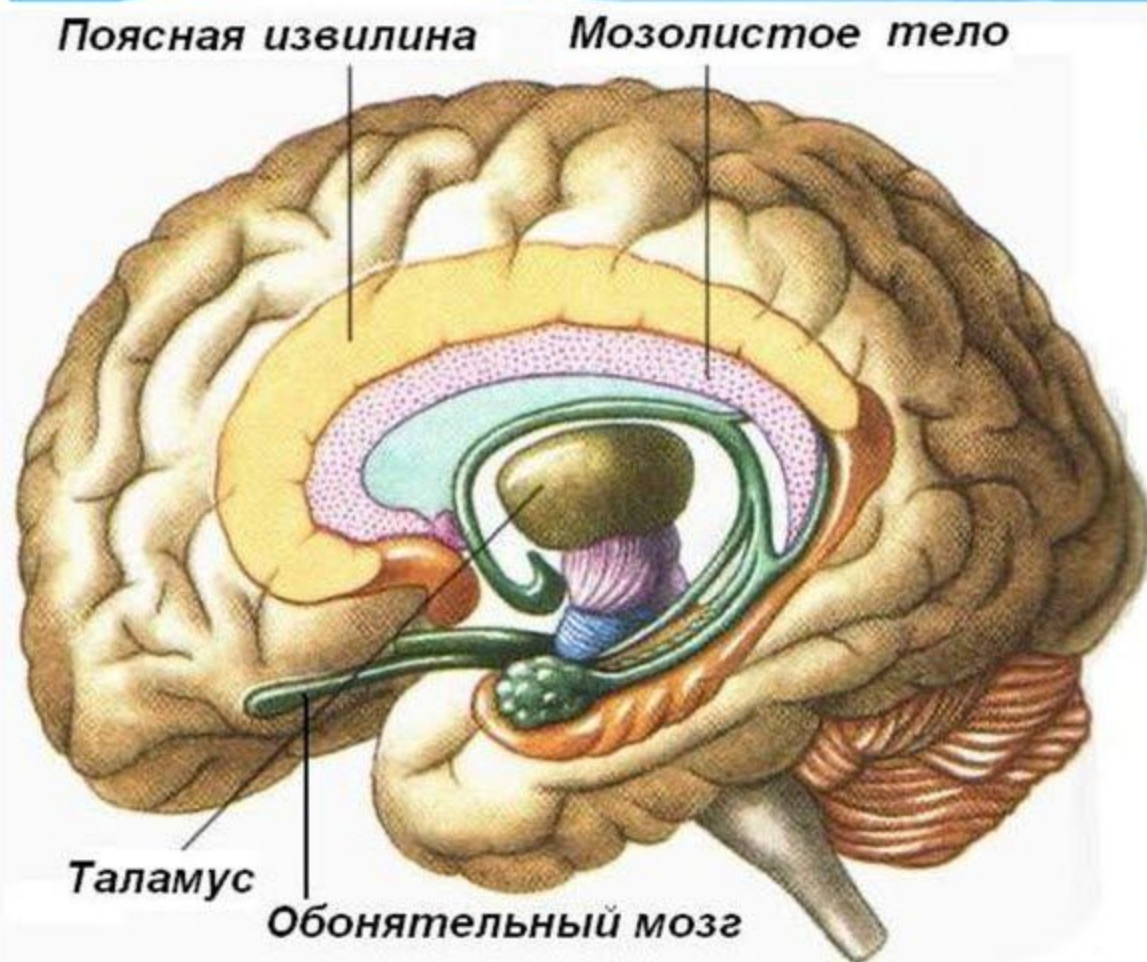




# Лимбическая система – нейронная основа эмоций

Включает:

- \* миндалину и поясную извилину,
- \* гиппокамп,
- \* маммилярное тело
- \* парагиппокампальную извилину,
- \* амигдалоидное тело
- \* обонятельную луковицу,
- \* передние ядра таламуса.





# Значение эмоционального ИНТЕЛЛЕКТА

Ключевым компонентом эмоционального интеллекта является **распознавание своего эмоционального состояния.**



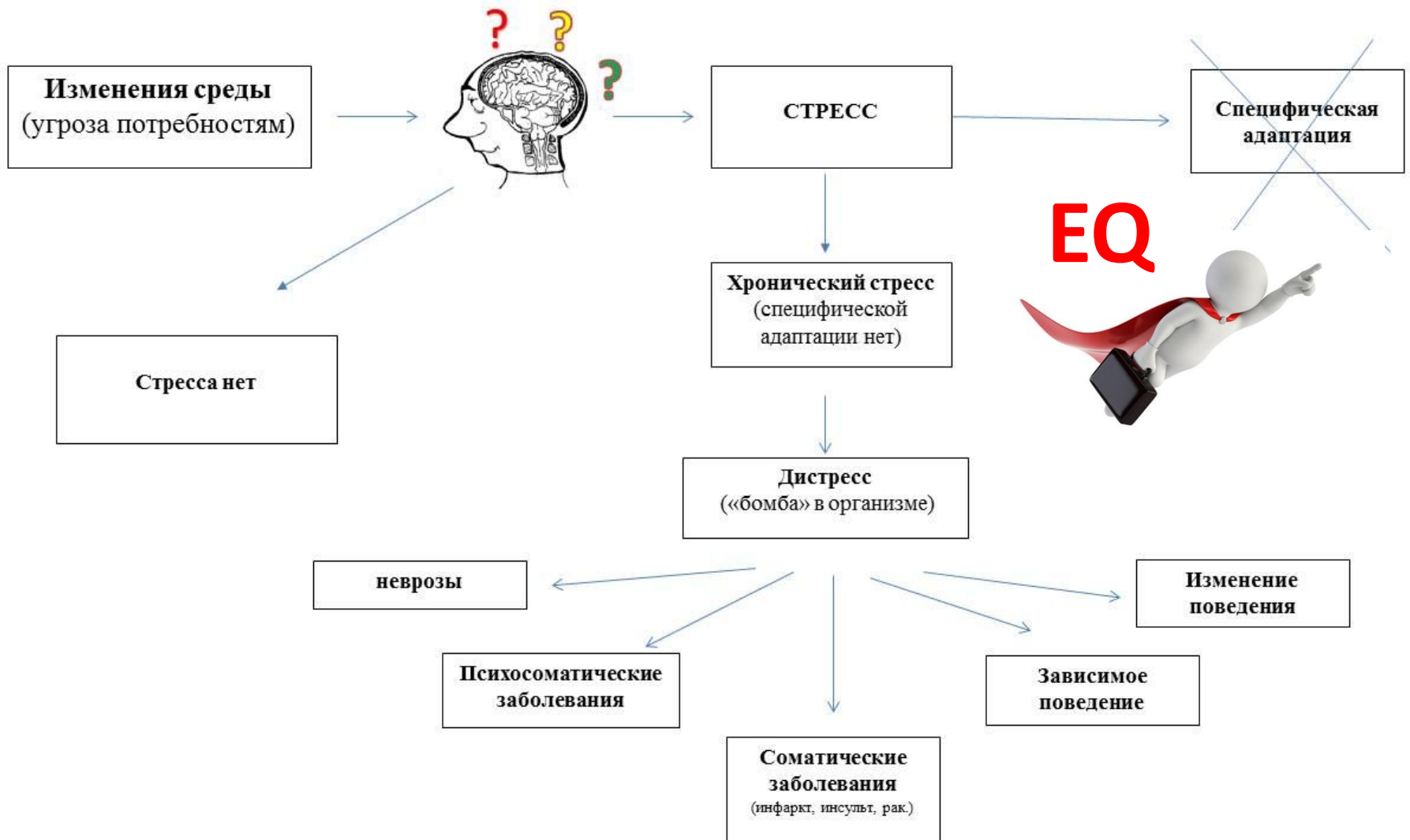
Чем выше эмоциональный интеллект, тем человек здоровей, успешней, адекватней, приятней в общении.

Если я распознаю свои эмоции хорошо, то я:

- ✓ понимаю – что и кто мне нравится
- ✓ понимаю – какой я (что мне нравится)
- ✓ могу регулировать свое поведение (выбор из двух и более стратегий)
- ✓ могу выбирать долгосрочные цели и идти к ним
- ✓ могу понять эмоциональное состояние собеседника
- ✓ могу учитывать особенности окружающих, влиять, манипулировать
- ✓ **стрессоустойчив**



# При чем тут стресс?



# Алекситимия – низкий EQ

У пациентов психосоматической клиники Питер Сифнеос в 1973 году описал трудности в описании своих чувств.

**Алекситимия** (от греч  $\alpha$ - — приставка с отрицательным значением,  $\lambda\acute{\epsilon}\xi\iota\varsigma$  — слово,  $\theta\upsilon\mu\acute{o}\varsigma$  — чувство, буквально «без слов для чувств») — затруднения в передаче, словесном описании своего состояния.



- ❖ неудовлетворенность, скука
- ❖ садо-мазо вертикаль
- ❖ неадекватная самооценка (резко завышена или резко снижена)
- ❖ нарушение границ (либо УГ, либо «захватчик»)
- ❖ коммуникативные затруднения (конфликты, ссоры),
- ❖ некоторая неадекватность эмоций (обидчивость, злопамятность)
- ❖ проявление худших качеств своего характерологического типа
- ❖ склонность к психо-эмоциональному стрессу и его последствиям



# Тест Люсины (ЭМИн)

<https://onlinetestpad.com/ru/test/45099-test-emin-lyusina>

Шкала МП – межличностного понимания

Шкала МУ – межличностного управления

Шкала ВП – внутриличностного понимания

Шкала ВУ – внутриличностного управления

Шкала ВЭ – внутриличностная экспрессия

Шкала МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект

Шкала ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект

Шкала ПЭ – понимание эмоций

Шкала УЭ – управление эмоциями

**Шкала ОЭИ – общий эмоциональный интеллект**

МЭИ = МП + МУ

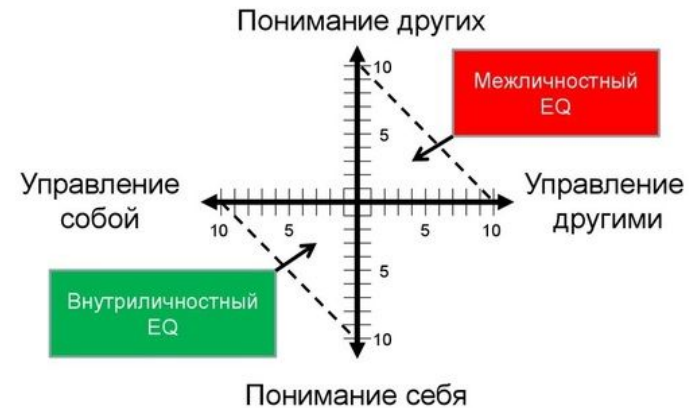
ПЭ = МП + ВП

ВЭИ = МУ + ВУ + ВЭ

УЭ = МУ + ВУ + ВЭ

ОЭИ = МЭИ + ВЭИ

ОЭИ = МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ



# Выбор блюда в кафе с помощью ЭИ

Представить, что я скушал блюдо № 1, почувствовать, как еда попадает в рот, проваливается в желудок. Какой вкус блюда? Какие ощущения в теле во время еды и после еды? Какие эмоции я при этом испытываю? Запомнить это эмоциональное состояние

Проделать то же самое для n-блюд.

Сравнить все эмоциональные состояния между собой и выбрать то эмоциональное состояние и соответствующее ему блюдо, которое вызывает наиболее приятное чувство.

Диетолог Заболотный Константин Борисович – рекомендует.