

Тест ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Экспертный отчет

Сотрудник 67

Возраст: 34 года
Пол: Женский
Дата тестирования: 24.11.2020

Содержание

Плюсы развития эмоционального интеллекта на примерах исследований	3
Методика ТЭИ (Тест эмоционального интеллекта)	4
Структура Вашего эмоционального интеллекта	5
Ваш ТЭИ: итоговые результаты	6
Результаты ТЭИ	7
Домены эмоционального интеллекта	8
Опытный домен: Ветвь I Распознавание (идентификация) эмоций	9
Опытный домен: Ветвь II Использование эмоций для решения задач	10
Стратегический домен: Ветвь III Анализ эмоций	11
Стратегический домен: Ветвь IV Управление эмоциями	12
Ваши сильные стороны	15
Ваши зоны потенциального роста	16
Я и другие	17



Плюсы развития ЭИ на примерах исследований

Чем выше ЭИ, тем выше производительность на рабочем месте (O'Boyle et al., 2011).

Существует сильная положительная связь между эмоциональным интеллектом менеджеров и качеством их стратегических решений (Alzoubi, Aziz, 2021).

По результатам ЭИ можно предсказать показатели академической успешности; производительности на работе, выраженность отклоняющегося поведения сотрудника в организации, тенденцию к лидерству, уровень удовлетворенности жизни, стрессовые реакции, конфликты в организации (Miao et al., 2016).

EI положительно связан с эффективностью крупномасштабных инфраструктурных проектов (Khosravi et al., 2020).

Чем выше ЭИ в колледже, тем выше уровень зарплаты спустя 10-12 лет после начала карьеры (Rode et al., 2017).

ЭИ сотрудников оказывает положительное прогностическое влияние на психологический капитал и производительность труда и отрицательно коррелирует с выгоранием на работе (Gong et al., 2019).

Существует положительная связь между ЭИ и производительностью и отрицательная связь с выгоранием (Sanchez-Gomez, Bresó, 2020).

Эмоциональный интеллект является предиктором удовлетворенности работой (Urquijo et al., 2019).

Рекрутеры, имеющие высокие показатели по ветвям "распознавание" и "анализ" эмоций, более склонны применять стратегию "сотрудничество" в переговорах (Schlegel et al., 2018).

Эмоциональный интеллект играет важную роль в принятии решений (Vyatkin et al., 2019).

Эмоциональный интеллект может быть ключевым средством разрешения конфликтов (Winardi et al., 2022).

Чем выше ЭИ, тем выше удовлетворенность работой (Wenet al., 2019).

Чем выше ЭИ, тем качественнее решения, принятые в конкурентных ситуациях (Vyatkin et al., 2020).

Показатели эмоционального интеллекта были положительно связаны с эффективностью команды и дифференциально связаны с методами разрешения конфликтов (Jordan, Troth, 2021).

Чем выше показатель ЭИ, тем ниже показатель психопатии (Megias et al., 2018).

Методика ТЭИ

Методика ТЭИ (тест эмоционального интеллекта) – русскоязычная методика измерения уровня эмоционального интеллекта, разработанная на основе теоретической модели эмоционального интеллекта как способности.

Модель эмоционального интеллекта как способности

Эмоциональный интеллект – это четко измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, воспринимать эмоции, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений (Mayer, Salovey, Caruso).

Понятие «эмоциональный интеллект» (emotional intelligence, EI) ввели в научную терминологию профессора П. Сэловея и Дж. Мэйера в 1990 году, выпустив одноименную статью, которая стала первой признанной научным сообществом публикацией на эту тему.

Эмоциональный интеллект помогает строить качественные взаимоотношения, делать карьеру, достигать профессиональных и личных целей. Люди с высоким ЭИ: более реализованы в профессиональной деятельности, легче адаптируются в социуме, более успешны в финансовом плане, более гармоничны и удовлетворены своей жизнью.

Для руководителей и бизнес-лидеров ЭИ служит жизненно важным фундаментом: помогает принимать лучшие решения, повышать стрессоустойчивость, строить сильные команды. Исследования показывают, что выдающихся руководителей отличает высокий уровень ЭИ и способность непрерывно его развивать (Caruso, Brackett et al., 2013–2016).

ТЭИ измеряет 4 способности эмоционального интеллекта

Распознавание (идентификация) эмоций – способность распознавать свои эмоции и эмоции окружающих через речь, мимику, внешний вид, физические проявления эмоций, определять эмоции через произведения искусства, способность соотносить свои телесные ощущения с переживаемыми эмоциями, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств.

Использование эмоций для решения задач – способность грамотно использовать определенные эмоции в качестве основы для принятия решений, для повышения эффективности мышления и деятельности, для решения конкретных задач.

Анализ эмоций – способность понимать и анализировать сложные эмоции и чувства, распознавать причины эмоций, а также прогнозировать последствия эмоций и эмоциональные сценарии, как эмоции переходят от одной к другой.

Управление эмоциями – способность регулировать свои эмоции и влиять на эмоции других людей, создавать эффективные стратегии, которые помогают вам в достижении целей, способность «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи.

Обоснование структуры ЭИ



Способность распознавать и выражать эмоции (первая ветвь «Распознавание») является необходимой основой для гибкого использования эмоций в целях решения конкретных задач (вторая ветвь «Использование»). Эти две способности имеют процедурный характер.

Они являются основой для способности к пониманию событий, предшествующих эмоциям и следующих за ними (третья ветвь «Анализ»).

Все вышеописанные способности необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к регуляции собственных эмоций и эмоций других людей (четвертая ветвь «Управление»).

Структура Вашего эмоционального интеллекта



Методика ТЭИ дает результаты по общему уровню эмоционального интеллекта (ЭИ), двум доменам эмоционального интеллекта (Опытный и Стратегический), четырем ветвям ЭИ («Распознавание (идентификация) эмоций», «Использование эмоций для решения задач», «Анализ эмоций», «Управление эмоциями»).

А также по девяти разделам ЭИ: «Лица», «Среда», «Ситуации», «Применение», «Эмпатия», «Изменения», «Соединения», «Динамика»,

«Саморегуляция», «Влияние». Разделы «Ситуации» и «Динамика» объединены в девятый раздел.

Показатели по каждой части теста преобразуются в баллы, как в тестах на обычный интеллект. За счет этого общий балл ЭИ не равняется простому среднему арифметическому слагаемых его ветвей, а считается как среднее арифметическое всех показателей с поправкой на коэффициент нелинейной стандартизации и выражается в баллах IQ.

Тест ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Экспертный отчет

Сотрудник 67

Возраст 34 года Пол Женский Дата тестирования 24.11.2020

Профессиональная занятость:
Специалист по подбору кадров и
работе с персоналом

Должность: Начальный уровень

Ваш общий уровень эмоционального интеллекта

Общий ЭИ 134

Домены эмоционального интеллекта

Опытный ЭИ 128

Стратегический ЭИ 123

Шкалы эмоционального интеллекта

Распознавание эмоций 120

Использование эмоций 124

Анализ эмоций 116

Управление эмоциями 119

Показатели по разделам

Распознавание эмоций:
Лица 112

Распознавание эмоций:
Среда 91

Распознавание эмоций:
Ситуации 128

Использование эмоций:
Применение 115

Использование эмоций:
Эмпатия 123

Анализ эмоций:
Изменения 111

Анализ эмоций:
Соединения 98

Анализ эмоций:
Динамика 121

Управление эмоциями:
Саморегуляция 105

Управление эмоциями:
Влияние 127



WAY2WEI

д.психол.н., профессор Е.А. Сергиенко

Результаты ТЭИ

ЭИ

Опытный ЭИ

Распознавание

Лица

Среда

Ситуации

Использование

Применение

Эмпатия

Стратегический ЭИ

Анализ

Изменения

Соединения

Динамика

Управление

Саморегуляция

Влияние

ТЭИ представляет собой тест эффективности эмоционального интеллекта, который позволяет оценить способность человека с помощью решения им задач. Согласно инструкции теста, Вам предлагали «эмоциональные» задачи, при решении которых требовалось обработать информацию, связанную с эмоциями.

Это означает, что, даже получив низкий балл за тест, в дальнейшем, с помощью развивающих упражнений, обучения и индивидуальной работы, Вы можете повысить свой уровень эмоционального интеллекта.

Показатели для интерпретации результатов

Баллы	Качественная оценка
50-79	«Низкий»
80-99	«Средний»
100-119	«Высокий»
120-150	«Высший»

Ваш уровень эмоционального интеллекта

Общий балл ЭИ



Согласно результатам тестирования Ваш показатель общего уровня развития эмоционального интеллекта (134) относится к Высшему уровню. Это означает, что Вы очень хорошо понимаете информацию, которую дают эмоции, и используете ее в решении жизненных и бизнес-задач, Вы обладаете устойчивыми способностями развитого эмоционального интеллекта.

Домены эмоционального интеллекта

Ваш уровень по доменам эмоционального интеллекта

Опытный ЭИ



Стратегический ЭИ



Опытный домен

Это сфера, которая включает в себя способности «Распознавание (идентификация) эмоций» и «Использование эмоций для решения задач». Этот показатель обозначает:

- уровень того, как Вы опознаете эмоциональные данные из разных источников (выражения лиц; окружающая среда и т. д.) и выражаете их сами;
- уровень того, как Вы используете на практике информацию, связанную с эмоциями для принятия эффективных решений и соотносите актуальную эмоцию с решаемой задачей.

Данная способность является менее аналитической – обработка информации, связанной с эмоциями, осуществляется интуитивно и используется в ситуациях «здесь и сейчас» при незначительном планировании и управлении собственным поведением.

Согласно результатам тестирования Ваш показатель Опытного домена (128 баллов) относится к Высшему уровню. Это означает, что Вы практически всегда принимаете во внимание и используете в своей деятельности информацию, связанную с эмоциями, для принятия решений.

Стратегический домен

Это сфера, которая включает в себя способности «Анализ эмоций» и «Управление эмоциями». Этот показатель обозначает:

- уровень того, как Вы представляете, что обозначают те или иные, порой очень сходные между собой эмоции, и анализируете, что может произойти с Вашей эмоцией в связи с определенными внешними условиями;

- уровень того, как Вы регулируете собственные эмоции и эмоции окружающих для достижения поставленных целей и применяете эмоциональную информацию в своей деятельности.

Данная способность является более аналитической и комплексной – обработка информации осуществляется на сознательном уровне. Также данная способность является более активной: человек планирует свое поведение с учетом эмоциональных данных на долгосрочный период, а не просто воспринимает их.

Согласно результатам тестирования Ваш показатель Стратегического домена (123 балла) относится к Высшему уровню. Это означает, что в подавляющем большинстве ситуаций Вы анализируете информацию, связанную с эмоциями, и регулируете свое эмоциональное состояние для достижения поставленных целей.

Ваш показатель Опытного домена (128 баллов) выше показателя Стратегического домена (123 балла). Это означает, что Вы практически всегда можете быть высокопродуктивны в том, чтобы воспринимать эмоциональную информацию и распоряжаться ею «здесь и сейчас» в своей деятельности, по сравнению с тем, чтобы достоверно понимать причины эмоций, корректно их называть, а также эмоционально планировать свое поведение и поведение других в долгосрочной перспективе.

Компоненты эмоционального интеллекта

Распознавание эмоций



Использование эмоций



Анализ эмоций



Управление эмоциями



Опытный домен: Ветвь I Распознавание (идентификация) эмоций



Распознавание, идентификация эмоций (собственных и эмоций других людей), выражение эмоций – это базовая способность эмоционального интеллекта:

- определять свои эмоции по физическому состоянию и мыслям;
- определять эмоции других людей через их голос, выражение лица, речь, внешний вид и поведение;
- воспринимать эмоциональный контент в среде, изобразительном искусстве и музыке;
- точно выражать свои эмоции и потребности, связанные с данными эмоциями;
- дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций;
- определять, как проявляются эмоции в зависимости от контекста и культуры.

Способность распознавания эмоций очень важна, это базовая способность для развития других способностей эмоционального интеллекта. Мы получаем различные эмоциональные сообщения с весьма ценной информацией. Осознание эмоций и чувств обеспечивает точную информацию о событиях, которые происходят вокруг. Важно делать это максимально точно, потому что, чем более точно человек может прочесть эмоции в каждой конкретной ситуации, тем более адекватно он может себя в ней повести. Очень важным моментом является знание самих эмоций, т.е. эмоциональной азбуки. Чем одна эмоция отличается от другой (например, грусть от страха, печаль от отвращения, злость от гнева и пр.). И кроме этого еще важно распознавать степень проявления каждой эмоции, например: страха, злости или радости.

Показатель способности «Распознавание (идентификация) эмоций» (120 баллов) относится к Высшему уровню. Это означает, что Вам в большинстве случаев удается определять собственные эмоции по физическому состоянию, чувствам и мыслям, определять эмоции окружающих людей через произведения искусства, мимику, речь, внешний вид, поведение, различать истинные и ложные выражения эмоций. Вы точно считываете эмоциональные сигналы.

Ваша способность «**Распознавание (идентификация) эмоций**» включает разделы: «**Лица**», «**Среда**», «**Ситуации**» и считается как среднее арифметическое всех показателей данных разделов с поправкой на коэффициент нелинейной стандартизации в баллы IQ.

Раздел «Лица»

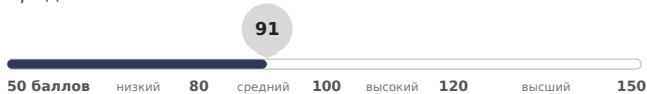
Раздел «Лица» измеряет Вашу способность точно определять эмоции, основываясь на выражении лица, мимических проявлениях.

Ваш показатель раздела «Лица» (112 баллов) находится на Высоком уровне. В основном Вы хорошо распознаете эмоции по мимике. Вы можете отличать интерес, удивление, отвращение, доверие и другие эмоции и их интенсивность в выражениях лиц окружающих. Достаточно точно выражаете свои эмоции. Однако бывают моменты, когда некоторые детали в мимике ускользают от вашего внимания и небольшая часть эмоционально окрашенной информации может теряться.

Раздел «Среда»

Раздел «Среда» измеряет способность определять эмоции, которые выражаются через музыку, искусство и окружающую среду вокруг.

Среда



Ваш показатель раздела «Среда» (91 балл) находится на Среднем уровне. Вы обычно обращаете внимание на эмоции окружающей среды, берете во внимание цветовые, звуковые и другие характеристики окружающего Вас пространства. Тем не менее можете упустить из виду часть эмоциональной информации и допускать ошибки в оценке эмоционального фона окружающей Вас среды. Что может помочь или, при недостатке внимания, мешать, в решении некоторых деловых и жизненных задач.

Раздел «Ситуации»

Раздел «Ситуации» измеряет способность определять эмоции в динамике и с учетом дополнительных факторов: особенности позы, положение тела позволяют более точно распознать эмоцию.

Ситуации



Ваш показатель раздела «Ситуации» (128 баллов) находится на Высшем уровне. В большинстве случаев Вы очень хорошо улавливаете эмоциональную картину происходящего, считываете общую атмосферу, учитывая невербальные сигналы и внешние обстоятельства. Ваша способность быстро распознавать эмоции в контексте ситуации значительно укрепляет информационную базу для принятия взвешенных решений — как в бизнесе, так и в жизни.

При этом Ваш показатель по разделу «Ситуации» (128 баллов) выше показателей по разделам «Лица» (112 баллов) и «Среда» (91 балл). Это означает, что Вы практически всегда более эффективно считываете эмоции и эмоциональные состояния, принимая во внимание дополнительные факторы и считывая всю ситуацию целиком, нежели только по лицам и в произведениях искусства.

Опытный домен: Ветвь II Использование эмоций для решения задач



Использование эмоций для решения задач (для повышения эффективности мышления и деятельности) – это способность грамотно направить эмоции на стимулирование умственной деятельности и решение задач:

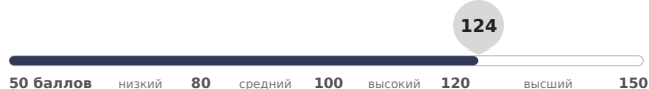
- выбирать задачи и проблемы, основываясь на том, как текущее эмоциональное состояние может способствовать их решению;
- использовать колебания настроения, чтобы генерировать разные когнитивные перспективы и варианты;
- выбирать приоритеты в соответствии с текущим эмоциональным состоянием;
- использовать эмоции для усиления мышления, памяти, воображения и других процессов.

Эмоции направляют наше внимание на приоритетные вещи, на важную информацию, они включены в процессы мышления и памяти.

Смена настроения (эмоциональные колебания) с оптимистического на пессимистическое приводит к рассмотрению множественных точек зрения на задачу и ситуацию. Это еще и способность определять эмоции, способствующие решению определенных задач (например, эмоции радости, интереса, удивления, восхищения усиливают решение творческих задач, разработку новых идей; эмоция грусти помогает лучше сконцентрироваться, усиливает анализ эмоций других, эмпатию; эмоция злости может быть использована в публичных выступлениях, в дебатах, в презентации нового продукта и др.).

Как использовать эту способность? Отслеживать эмоции, содержащие ценную информацию, и затем использовать их для решения поставленных задач.

Использование эмоций



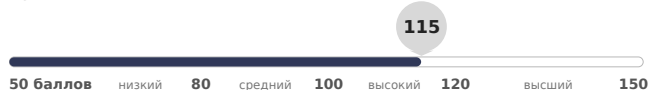
Показатель способности «Использование эмоций для решения задач» (124 балла) относится к Высшему уровню. Это означает, что Вы в большинстве случаев, даже в условиях высокой нагрузки или стресса, эффективно используете потенциал своих эмоций для решения поставленных перед Вами задач и повышения эффективности деятельности, применяете возникшую эмоцию для решения определенного вопроса, сопереживаете другим людям. Вы хорошо осведомлены о том, какое воздействие оказывают различные эмоции на мышление и деятельность.

Ваша способность «Использование эмоций для решения задач» включает разделы: «Применение» и «Эмпатия» и считается как среднее арифметическое всех показателей данных разделов с поправкой на коэффициент нелинейной стандартизации в баллы IQ.

Раздел «Применение»

Раздел «Применение» измеряет способность использовать различные эмоции в решении жизненно значимых задач и принятии решений.

Применение



Ваш показатель раздела «Применение» (115 баллов) находится на Высоком уровне. Вы часто направляете энергию эмоций туда, где она будет максимально полезна. Способны соотнести конкретные задачи с определёнными эмоциями. Например, испытывая печаль, применяете ее ресурс для аналитической работы, где она помогает сосредоточиться, а радость — для генерации идей. Во взаимодействии с эмоциями других во многих ситуациях Вы направляете эмоции на действия, где они также могут быть полезны. Хотя в некоторых случаях, особенно при высокой стрессовой нагрузке это может вызывать сложности.

Раздел «Эмпатия»

Раздел «Эмпатия» измеряет способность чувствовать эмоции и ощущения, сравнивать различные эмоции с различными физиологическими изменениями и реакциями, сопровождающими данные эмоции.

Эмпатия



Ваш показатель раздела «Эмпатия» (123 балла) находится на Высшем уровне. Вы точно чувствуете переживания другого человека, присоединяетесь к ним в большинстве ситуаций. Вы с легкостью проживаете телесные проявления эмоций других людей. Вы ощущаете эмоции других, а также перемены в эмоциональных состояниях. Вероятно, Вы успешно ориентируетесь на эмоции другого в повседневной жизни, что позволяет Вам создавать атмосферу взаимопонимания и доверия вокруг себя.

При этом Ваш показатель по разделу «Эмпатия» (123 балла) выше показателя раздела «Применение» (115 баллов), которые составляют ветвь «Использование эмоций для решения задач». Это означает, что Вы в большинстве случаев более эффективно перенимаете эмоции других людей, можете сочувствовать и сопереживать другим людям, чем использовать эмоции для решения задач.

Стратегический домен: Ветвь III Анализ эмоций



Понимание и анализ эмоций и причин их появления - это способность понимать сложные эмоции и эмоциональные переходы, их анализ, использование эмоциональных знаний:

- понимать разницу между близкими по смыслу эмоциями и чувствами (например, симпатия и любовь);
- объяснять значение смены эмоций, понимание причинно-следственных связей (например, печаль вслед за потерей);
- понимать сложные эмоции и комплекс чувств (например, переживание одновременно любви и ненависти);
- различать настроение и эмоции;
- понимать культурные различия в оценке эмоций;
- распознавать неожиданное изменение эмоций, чувств (например, от гнева к удовлетворению или от гнева к смущению);
- оценивать ситуации, которые могут вызвать эмоции;
- определять и интерпретировать различные эмоциональные сценарии, понимать, как человек смог бы чувствовать себя в будущем или при определенных условиях (аффективное прогнозирование). Например, досада и злость могут привести к гневу и ярости, если причина раздражения продолжается и усиливается. Или, если Вы заметили «скуку» у себя или своих сотрудников, далее если ничего не предпринимается, эта эмоция может перерасти в отвращение к работе.

Способность понимать эмоции - это еще и отличать эмоции и распознавать отношения между ними, это знания о том, как эмоции сочетаются и изменяются с течением времени,

какую играют роль в наших отношениях с другими людьми и в повышении нашего понимания себя и других.

Анализ эмоций

116

50 баллов низкий 80 средний 100 высокий 120 высший 150

Показатель способности «Анализ эмоций» (116 баллов) относится к Высокому уровню. Это означает, что Вам в большинстве случаев удается понимать сложные эмоции и эмоциональные переходы, классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциональными состояниями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные чувства и осознавать переходы от одной эмоции к другой. Вы можете прогнозировать последствия различных эмоций.

Ваша способность «Анализ эмоций» включает разделы: «Изменения», «Соединения», «Динамика» и считается как среднее арифметическое всех показателей данных разделов с поправкой на коэффициент нелинейной стандартизации в баллы IQ.

Раздел «Изменения»

Раздел «Изменения» измеряет способность понимать эмоциональные «цепи», или, как эмоции переходят от одной к другой (например, как досада может превратиться в гнев или интерес в настороженность), а также понимать причины эмоций.

Изменения

111

50 баллов низкий 80 средний 100 высокий 120 высший 150

Ваш показатель раздела «Изменения» (111 баллов) находится на Высоком уровне. Обычно Вы достаточно хорошо анализируете изменения в эмоциональных проявлениях человека, причины и последствия различных эмоций, их переходы друг в друга. С небольшими неточностями Вы способны предположить, что тревога может перерасти в ужас, грусть – в горе, а скука из-за монотонности работы – в отвращение от проекта в целом. Вы не оставляете эмоции без должного внимания и учитываете их в принятии решений, в прогнозировании результатов.

Раздел «Соединения»

Раздел «Соединения» измеряет способность понимать сложные эмоции и чувства, а также сочетания различных эмоций.

Соединения



Ваш показатель раздела «Соединения» (98 баллов) находится на Среднем уровне. Вы можете понять сложные эмоциональные состояния, комплекс эмоций и чувств, испытываемых человеком. У Вас есть понимание, что можно испытывать несколько эмоций одновременно, порой даже противоречивых, таких как злость и радость. Например, радоваться успехам других, но одновременно злиться на себя. При этом, у Вас могут быть сложности в понимании эмоциональных подтекстов взаимодействия, эмоциональных реакций других людей.

Раздел «Динамика»

Раздел «Динамика» измеряет способность оценивать динамику эмоций и эмоциональных состояний с учетом внешних факторов и объективного хода событий.

Динамика



Ваш показатель раздела «Динамика» (121 балл) находится на Высшем уровне. Вы способны понимать, как окружение и различные обстоятельства влияют на эмоции — даже в напряженных моментах и стрессовых ситуациях. Ваша способность определять степень и формат влияния внешних факторов на настроение и чувства в большинстве случаев оказывается верной. Вы можете определить значимость различной эмоциональной информации и сделать на ее основе достоверные и точные выводы и прогнозы.

При этом Ваш показатель по разделу «Динамика» (121 балл) выше показателей по разделам «Изменения» (111 баллов) и «Соединения» (98 баллов), составляющих ветвь «Анализ эмоций». Это означает, что Вы в большинстве случаев правильно понимаете, какое влияние на эмоциональные состояния оказывают различные внешние факторы и общий ход событий, чем понимаете причины и последствия эмоций и анализируете сложные, комплексные эмоции и чувства.

Стратегический домен: Ветвь IV Управление эмоциями



Управление своими эмоциями и эмоциями других людей - это регуляция эмоций (не контроль, не подавление), необходимая для эмоционального и интеллектуального развития:

- способность оставаться открытым для приятных и неприятных эмоций и чувств;
- способность сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности;
- способность осознавать эмоции, определять их ясность, типичность, целесообразность и т. д.;
- способность управлять своими и эмоциями других людей, снижая интенсивность неприятных эмоций и увеличивая интенсивность приятных, без подавления, учитывать информацию, которую они содержат;

- способность «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи и информацию;
- умение эффективно управлять эмоциями других людей для достижения желаемого результата;
- умение оценивать стратегии для поддержания, уменьшения или усиления эмоционального ответа.

Управление эмоциями помогает разрешить конфликт, конструктивно проанализировав эмоции. Этот важный навык можно применять на работе или в отношениях с другими людьми, при управлении своими собственными эмоциями для повышения качества жизни.

Управление



Показатель способности «Управление эмоциями» (119 баллов) относится к Высокому уровню. Это означает, что в большинстве ситуаций Вы успешно регулируете эмоции и поведение, можете войти в нужное эмоциональное состояние или переключиться на другие эмоции в зависимости от ситуации и пользы данных эмоций, также успешно можете влиять на других, вовлекая их в свои эмоции. У Вас достаточно ресурсов справляться со стрессовыми ситуациями, быть открытым для эмоций, как приятных, так и неприятных. Вы вполне успешно выбираете эффективные стратегии для управления эмоциями и влияния.

Ваша способность «Управление эмоциями» включает разделы: «Саморегуляция» и «Влияние» и считается как среднее арифметическое всех показателей данных разделов с поправкой на коэффициент нелинейной стандартизации в баллы IQ.

Раздел «Саморегуляция»

Раздел «Саморегуляция» измеряет способность управлять своими эмоциями, способность справляться с эмоционально насыщенные ситуации и выбирать эффективные стратегии.

Саморегуляция



Ваш показатель раздела «Саморегуляция» (105 баллов) находится на Высоком уровне. Вы достаточно хорошо управляете своими эмоциями, можете вызвать нужную эмоцию для решения рабочей задачи, настроитесь на нее. Но бывают ситуации, в которых Вам может быть сложно справиться с эмоционально – насыщенными, стрессовыми состояниями. У Вас достаточно ресурсов поддержать себя, справиться с выгоранием, однако в нетипичных ситуациях у Вас могут быть сложности с тем, чтобы собраться и настроиться на рабочие задачи.

Раздел «Влияние»

Раздел «Влияние» измеряет способность включать эмоции в процесс принятия решений, затрагивающих других людей, способность влиять на эмоции других людей.

Влияние



Ваш показатель раздела «Влияние» (127 баллов) находится на Высшем уровне. Вы способны оказывать влияние на эмоции окружающих на достаточно высоком уровне, управлять эмоциональной динамикой людей. В эмоционально насыщенных ситуациях и командном взаимодействии Вы можете изменить эмоциональный настрой, вовлекая в свои идеи и проекты и заряжая своей эмоциональной энергией.

При этом Ваш показатель по разделу «Влияние» (127 баллов) выше показателя раздела «Саморегуляция» (105 баллов), которые составляют ветвь «Управление эмоциями». Это означает, что Вы практически всегда более эффективно помогаете другим людям управлять их эмоциями и чувствами, чем регулируете собственные эмоциональные состояния и управляете ими.

Ваши сильные стороны

Общий балл ЭИ



Распознавание эмоций



Использование эмоций



Анализ эмоций



Управление эмоциями



Ваши сильные стороны

Согласно результатам тестирования, общий уровень эмоционального интеллекта (134 балла) относится к Высшему уровню.

Ваш профиль позволяет выявить сильные стороны и зоны потенциального роста.

Ваша ведущая способность - «Использование эмоций для решения задач» (124 балла) - Высший уровень.

Это означает, что Вы практически всегда очень успешно используете эмоции свои и других людей для повышения эффективности деятельности — это ваша самая сильная сторона.



В структуре ветви «Использование эмоций для решения задач» (124 балла) преобладает способность, измеряемая разделом «Эмпатия» (123 балла) - Высший уровень.

Это означает, что у Вас особенно хорошо получается прочувствовать эмоциональные состояния другого человека на себе и сопереживать другим людям.

Несмотря на то, что способность «Распознавание (идентификация) эмоций» (120 баллов), показатель которой относится к Высшему уровню, не является сильной стороной, в ее структуре содержится раздел «Ситуации» (128 баллов), имеющий самые высокие показатели и относящийся к Высшему уровню.

Это означает, что данная способность развита у Вас лучше остальных. Вы сильно преуспели в том, чтобы определять эмоции с учетом дополнительных факторов: окружающих предметов, людей, особенностей позы.

Ваши зоны потенциального роста

Общий балл ЭИ



Распознавание эмоций



Использование эмоций



Анализ эмоций



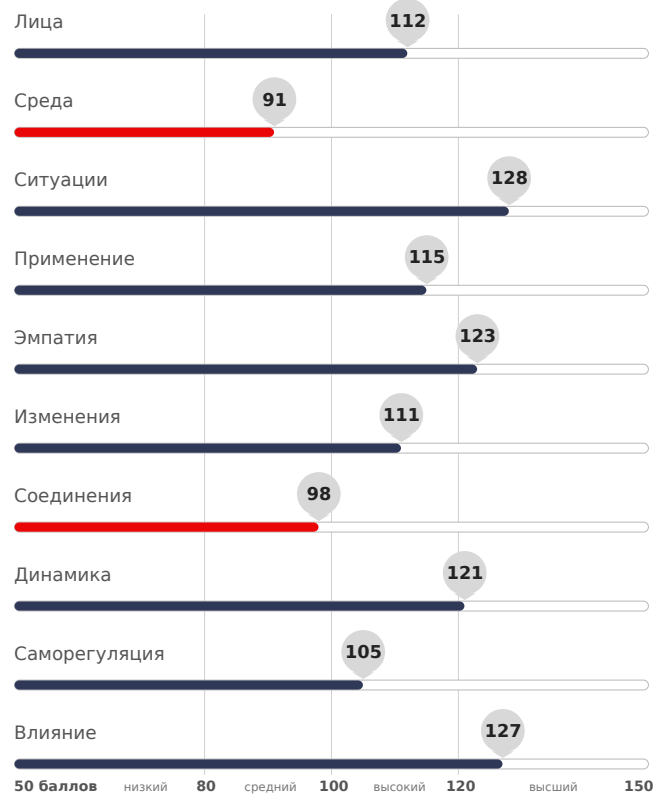
Управление эмоциями



Зона потенциального роста

Ваша зона роста: способность «Анализ эмоций» (116 баллов) - Высокий уровень.

Это означает, что в большинстве ситуаций Вы можете делать предположения об эмоциональных состояниях других людей и стоить прогнозы, признаете противоречивость чувств и обладаете богатым эмоциональным словарем. Однако в напряженных условиях и ситуациях неопределенности Вы испытываете некоторые сложности с анализом и пониманием эмоций.



В структуре ветви «Анализ эмоций» (116 баллов) наименее развита способность, измеряемая разделом «Соединения» (98 баллов) - Средний уровень.

Это означает, что Вы с незначительными трудностями анализируете сложные эмоции и чувства, разделяете комплексные эмоциональные образования на отдельные составляющие.

Несмотря на то, что способность «Распознавание (идентификация) эмоций» (120 баллов), показатель которой относится к Высшему уровню, не попала в зону потенциального роста, в ее структуре содержится раздел «Среда» (91 балл), имеющий самые низкие показатели и относящийся к Среднему уровню.

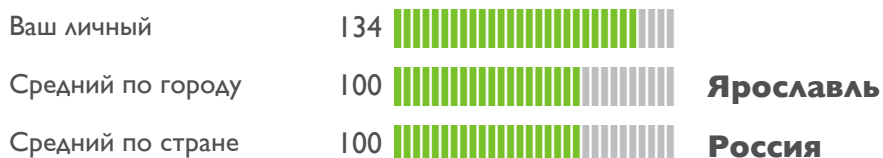
Это означает, что данная способность развита у Вас слабее остальных. Вы обычно с некоторыми трудностями считываете эмоции и настроения по произведениям искусства, распознаете эмоциональный фон.

Я и другие

Ваш профиль по сравнению со средним статистическим профилем русскоговорящей выборки по состоянию на 01.06.2026

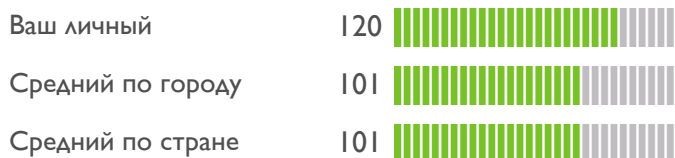


Общий уровень эмоционального интеллекта

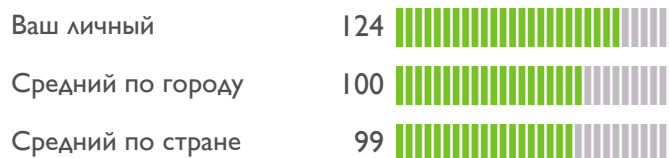


Способности эмоционального интеллекта

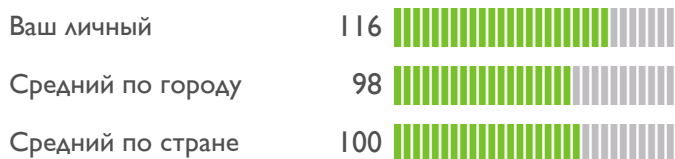
Распознавание



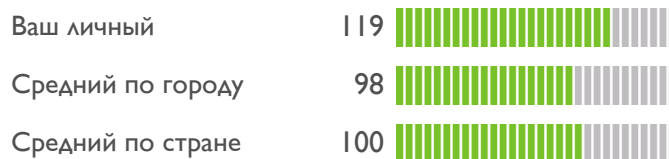
Использование



Анализ



Управление



Общее количество в выборке более 20000 человек, средний возраст 34 года.