

**WAY2WEI**

# Тест ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

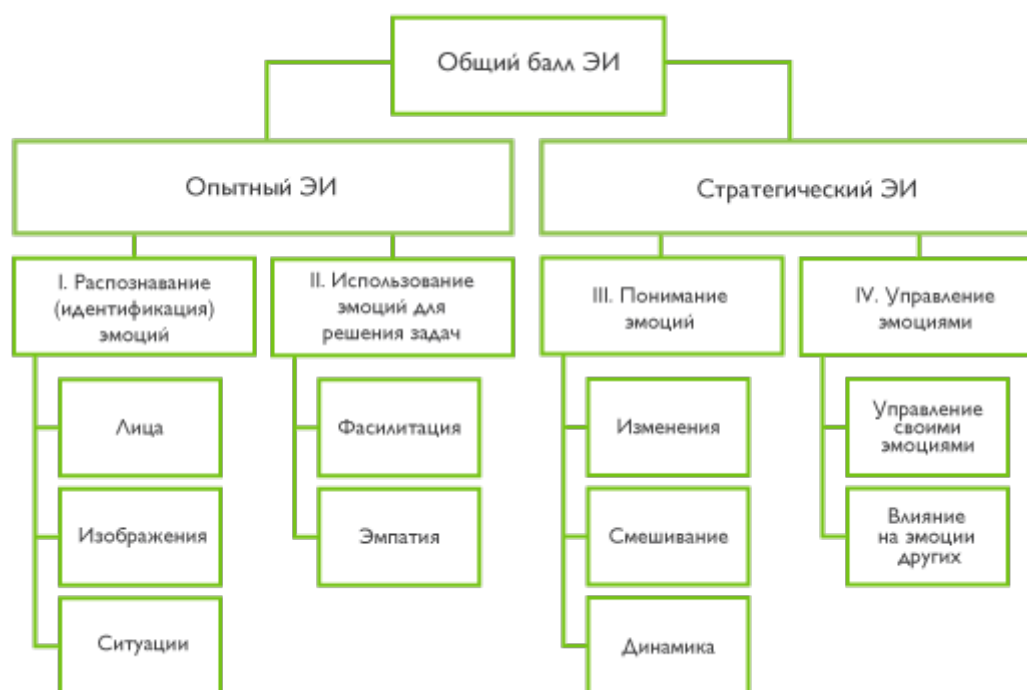
Полный отчет

**Цветкова  
Людмила  
Константиновна**

Возраст: 31 год  
Пол: Женский  
Дата тестирования: 07.12.2019

# Содержание

Плюсы развития эмоционального интеллекта на примерах исследований последних 10 лет	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 Понимание 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 последних 10 лет

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

Сотрудники с высоким ЭИ в большей степени удовлетворены работой, проявляют большую лояльность к своей организации, а также реже меняют место (Miao et al., 2016).

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).

Положительные эмоции расширяют поведенческий репертуар сотрудников, повышают гибкость их реакций и объём внимания. Всё это сказывается на увеличении эффективности труда (Judge & Kammeyer-Muellar, 2008).

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

ЭИ связан с эффективным процессом принятия решений (Azouzi & Jarboui, 2014) и командной эффективностью (Farh, Seo, & Tesluk, 2012).

Лица с высоким ЭИ ставят цели с учётом долгосрочной перспективы, а также имеют более низкие уровни эмоционального выгорания в условиях выраженного стресса, чем люди с низким ЭИ (McFarlin et al., 2015).

Чем выше значение ЭИ по ветви «распознавание», тем выше уровень межличностных отношений, психического здоровья и производительности на работе (Elfenbein, Foo, White, Tan, & Aik, 2007; Hall, Andrzejewski, & Yopchick, 2009).

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

Чем выше ветвь ЭИ «управление», тем выше показатель когнитивного контроля (Gutiérrez-Cobo et al., 2017). Недостаточный когнитивный контроль связан с импульсивностью, формами зависимого поведения (Aichert et al., 2012; Volkow et al., 2013; Holmes et al., 2016).

ЭИ способствует использованию своих внутренних ресурсов в стрессовых ситуациях (Slaski and Cartwright, 2003; Casey et al., 2011; Schneider et al., 2013; Extremera and Rey, 2015; Limonero et al., 2015; Peña-Sarrionandia et al., 2015).

ЭИ положительно связан с физическим, психическим и психосоматическим здоровьем (Martins, Ramalho, & Morin, 2010; Schutte et al., 2007).

ЭИ положительно связан с лидерством, показателем эффективности поведения руководства и общей эффективностью лидерства (Walter et al., 2011). Более того, лидеры имеют более высокий ЭИ, чем подчинённые (Siegling, Nielsen, & Petrides, 2014b, Siegling, Sfeir, & Smyth, 2014a).

ЭИ предсказывает лояльное по отношению к компании поведение и контрпродуктивное рабочее поведение после учёта других переменных, имеющих связь с ЭИ (Miao et al., 2016a, 2016b; O'Boyle et al., 2011).

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 под руководством д. психол. н., проф. ИП РАН Е.А. Сергиенко на основе теоретической модели эмоционального интеллекта как способности профессором Йельского университета и университета Нью-Гэмпшир Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо.

ТЭИ имеет высокую положительную корреляцию с методикой MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test).

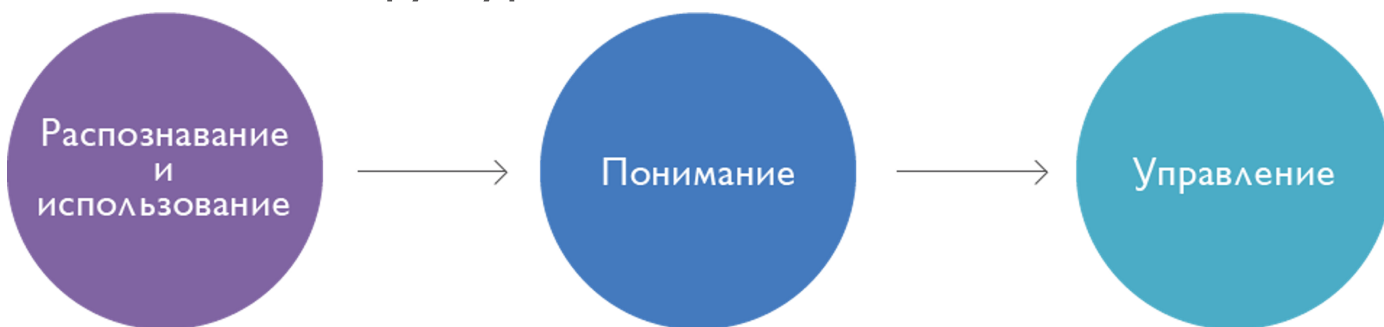
## Модель эмоционального интеллекта как способности

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 Йельского университета и Университета Нью-Гэмпшира П. Сэловея и Дж. Мэйер 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.

## 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 «Понимание и 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»).

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.

Понимание 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.

# 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», «Понимание эмоций», «Управление эмоциями»).

А также по девяти разделам ЭИ: «Лица», «Изображения», «Ситуации», «Фасилитация», «Эмпатия», «Изменения», «Смешивание», «Динамика»,

«Управление своими эмоциями», «Влияние на эмоции других». 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

Полный отчет

Цветкова  
Людмила  
Константиновна

Возраст 31 год    Пол Женский    Дата тестирования 07.12.2019

Профессиональная занятость:  
Финансист, экономист

Должность: Специалист

Ваш общий уровень эмоционального интеллекта

Общий ЭИ 84

Домены эмоционального интеллекта

Опытный ЭИ 84

Стратегический ЭИ 96

Шкалы эмоционального интеллекта

Распознавание эмоций 109

Использование эмоций 75

Понимание эмоций 98

Управление эмоциями 95

Показатели по разделам

Распознавание эмоций: Лица 99

Распознавание эмоций: Изображения 107

Распознавание эмоций: Ситуации 110

Использование эмоций: Фасилитация 78

Использование эмоций: Эмпатия 77

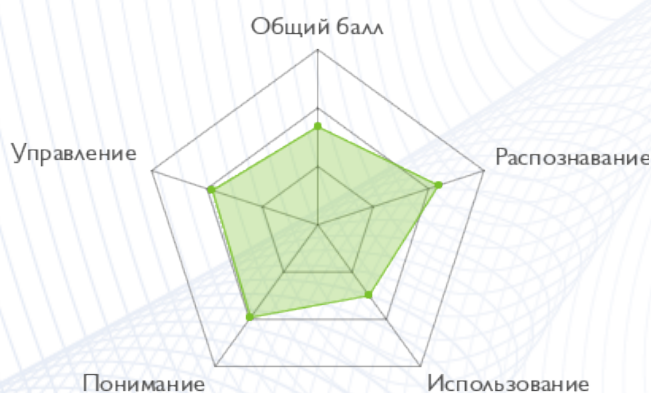
Понимание эмоций: Изменения 94

Понимание эмоций: Смешивание 116

Понимание эмоций: Динамика 94

Управление своими эмоциями 109

Влияние на эмоции других 86



**РАБОТАЮЩИЙ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ**

д.психол.н., профессор Е.А. Сергиенко

# Результаты ТЭИ

## ЭИ

### Опытный ЭИ

#### Распознавание

Лица

Изображения

Ситуации

#### Использование

Фасилитация

Эмпатия

### Стратегический ЭИ

#### Понимание

Изменения

Смешивание

Динамика

#### Управление

Управление  
своими эмоциями

Влияние  
на эмоции других

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
≤ 69	Низкий уровень EI – «Необходимо развитие»
70-89	Низкий уровень EI – «Рекомендуется развитие»
90-95	Средний уровень EI – «Компетентность»: область низких значений уровня «Компетентность»
96-109	Средний уровень EI – «Компетентность»: область умеренных значений уровня «Компетентность»
100-109	Средний уровень EI – «Компетентность»: область высоких значений уровня «Компетентность»
110-129	Высокий уровень EI – «Профессионал»
130 +	Высокий уровень EI – «Эксперт»

### Ваш уровень эмоционального интеллекта



Согласно результатам тестирования, Ваш показатель общего уровня развития эмоционального интеллекта (84 балла) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень). Это означает, что во многих ситуациях Вы не учитываете данные, которые дают Вам эмоции, и чаще всего не используете их в личной и профессиональной деятельности.

# Домены эмоционального интеллекта

## Ваш уровень по доменам эмоционального интеллекта



### 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 (84 балла) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень). Это означает, что Вы редко принимаете во внимание и используете на практике информацию, связанную с эмоциями, для принятия решений и повышения эффективности деятельности.**

### Стратегический домен

Это сфера, которая включает в себя способности «Понимание 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;

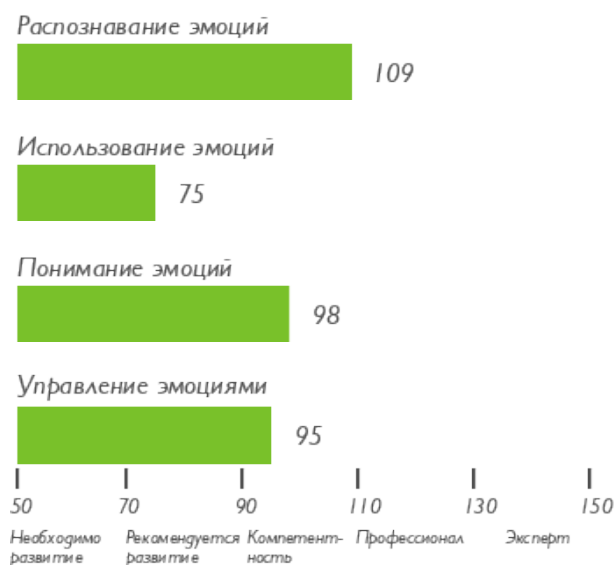
- уровень того, как Вы регулируете собственные эмоции и эмоции окружающих для достижения поставленных целей и применяете эмоциональную информацию в своей деятельности.

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 (96 баллов) находится в области умеренных значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что в некоторых ситуациях Вы анализируете информацию, связанную с эмоциями, и регулируете свое эмоциональное состояние для достижения поставленных целей.**

Ваш показатель Стратегического домена (96 баллов) выше показателя Опытного домена (84 балла). Это означает, что Вы в определенных ситуациях можете быть продуктивнее в том, чтобы понимать причины эмоций, корректно их называть, а также эмоционально планировать свое поведение и поведение других в долгосрочной перспективе, по сравнению с тем, чтобы воспринимать эмоциональную информацию и распоряжаться ею «здесь и сейчас».

## Компоненты эмоционального интеллекта





# 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.

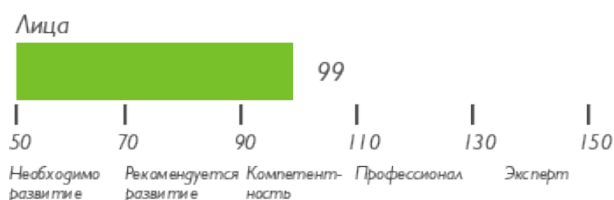


**Показатель способности «Распознавание (идентификация) эмоций» (109 баллов) находится в области высоких значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вам успешно удается определять собственные эмоции по физическому состоянию, чувствам и мыслям, определять эмоции окружающих людей через произведения искусства, мимику, речь, внешний вид, поведение, различать истинные и ложные выражения эмоций. В крайне редких случаях Вы можете упускать из виду различные оттенки эмоций.**

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

## Раздел «Лица»

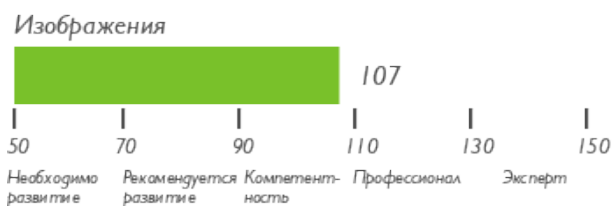
Раздел «Лица» измеряет Вашу способность точно определять эмоции, основываясь на выражении лица, мимических проявлениях.



Ваш показатель раздела «Лица» (99 баллов) находится в области умеренных значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вам удается определять эмоции по выражениям лиц. Временами Вы можете упускать из виду различные эмоции и допускать ошибки.

## Раздел «Изображения»

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



Ваш показатель раздела «Изображения» (107 баллов) находится в области высоких значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вам успешно удается считывать эмоции и настроения по произведениям искусства, распознавать эмоциональный фон. В редких случаях Вы можете упускать часть эмоциональной информации.

## Раздел «Ситуации»

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



Ваш показатель раздела «Ситуации» (110 баллов) находится в области «Профессионал» (высокий уровень). Это означает, что Вам обычно удается считывать эмоциональные состояния по ситуациям целиком с учетом дополнительных невербальных сигналов, внешних факторов. Вы чувствуете изменения эмоций и настроений.

При этом Ваш показатель по разделу «Ситуации» (110 баллов) выше показателей по разделам «Лица» (99 баллов) и «Изображения» (107 баллов). Это означает, что Вы обычно 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 понимание 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.



**Показатель способности «Использование эмоций для решения задач» (75 баллов) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень). Это означает, что Вам сложно использовать потенциал своих эмоций для решения поставленных перед вами задач и повышения эффективности деятельности, применять возникшую эмоцию для решения определенного вопроса, сопереживать другим людям. Вы очень мало осведомлены о том, какое воздействие оказывают различные эмоции на мышление и деятельность. Вы можете игнорировать эмоции или считать, что они не полезны и не помогают. Вероятно, Вы крайне редко используете данную способность в повседневной жизни.**

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

## Раздел «Фасилитация (усиление)»

Раздел «Фасилитация (усиление)» измеряет способность использовать различные эмоции в решении жизненно значимых задач и принятии решений.



Ваш показатель раздела «Фасилитация» (78 баллов) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень). Это означает, что Вы мало знаете о том, какое влияние оказывают эмоции на мышление и деятельность. Вы, как правило, игнорируете эмоциональную информацию и в редких случаях используете возможности эмоций для повышения эффективности своей деятельности. Вероятно, Вы редко используете данную способность в своей деятельности и в повседневной жизни.

## Раздел «Эмпатия»

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



Ваш показатель раздела «Эмпатия» (77 баллов) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень). Это означает, что Вам трудно присоединяться к эмоциям других людей, заражаться ими, Вы редко можете прочувствовать эмоциональные состояния другого человека на себе и эпизодично сопереживаете другим людям. Вы упускаете из виду эмоциональную информацию и допускаете ошибки. Вероятно, Вы редко используете данную способность в своей деятельности и в повседневной жизни.

При этом показатели разделов «Фасилитация» (78 баллов) и «Эмпатия» (77 баллов), входящих в ветвь «Использование эмоций для решения задач», находятся в пределах одного диапазона баллов. Это означает, что Вы можете испытывать сложности при использовании эмоции для решения поставленных задач, при сопереживании и сочувствии, Вы часто упускаете эмоциональную информацию и совершаете ошибки.

# Стратегический домен: Ветвь III Понимание эмоций

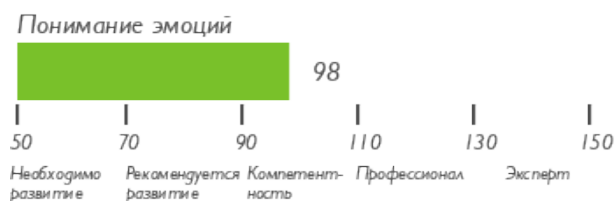


**Понимание и анализ эмоций и причин их появления** - это способность понимать сложные эмоции и эмоциональные переходы, их анализ, использование эмоциональных знаний:

- 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.



**Показатель способности «Понимание эмоций» (98 баллов) находится в области умеренных значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вам удастся 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. Но временами Вы можете упускать эмоциональную информацию и допускать ошибки.**

Ваша способность **«Понимание эмоций»** включает разделы: **«Изменения», «Смешивание», «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.



Ваш показатель раздела «Изменения» (94 балла) находится в области низких значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вы с определенными затруднениями понимаете причины и последствия различных эмоций, их изменения и переходы друг в друга. Вы можете упускать из виду часть эмоциональной информации и допускать ошибки.

## Раздел «Смешивание»

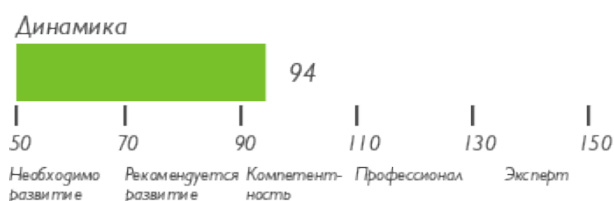
Раздел «Смешивание» измеряет способность понимать сложные эмоции и чувства, а также сочетания различных эмоций.



Ваш показатель раздела «Смешивание» (116 баллов) находится в области «Профессионал» (высокий уровень). Это означает, что Вам часто удается анализировать сложные эмоции и чувства, разделять комплексные эмоциональные образования на отдельные составляющие. Вы хорошо владеете эмоциональным словарем.

## Раздел «Динамика»

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



Ваш показатель раздела «Динамика» (94 балла) находится в области низких значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вы с определенными затруднениями понимаете, какое влияние на эмоции оказывают различные внешние факторы и общий ход событий. Вы можете упускать из виду часть эмоциональной информации и допускать ошибки.

При этом Ваш показатель по разделу «Смешивание» (116 баллов) выше показателей по разделам «Изменения» (94 балла) и «Динамика» (94 балла), составляющих ветвь «Понимание эмоций». Это означает, что чаще Вы более эффективно анализируете сложные, комплексные эмоции и чувства, чем понимаете причины и последствия различных эмоций и оцениваете влияние внешних факторов и общего хода событий на эмоции.

## 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» (95 баллов) находится в области низких значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что Вам с некоторыми затруднениями удастся рефлексивно регулировать эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от информативности или пользы каждой конкретной эмоции, управлять своими и чужими эмоциями. Вам трудно быть открытым для эмоций, приятных и неприятных ощущений. Вам бывает сложно выбрать подходящую стратегию для управления эмоциями.**

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

#### Раздел «Управление своими эмоциями»

Раздел «Управление своими эмоциями» измеряет способность управлять своими эмоциями, способность справляться с эмоциональнонасыщенными ситуациями и выбирать эффективные стратегии.

#### Управление своими эмоциями

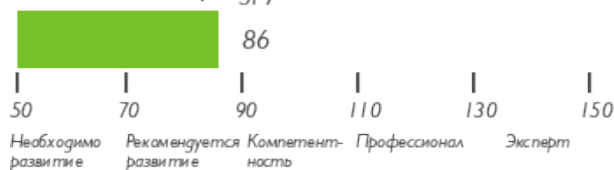


Ваш показатель раздела «Управление своими эмоциями» (109 баллов) находится в области высоких значений уровня «Компетентность» (средний уровень). Это означает, что успешно удастся регулировать свои эмоции и управлять ими. В крайне редких случаях Вы можете допускать ошибки в моделировании собственных эмоциональных реакций для достижения успеха.

#### Раздел «Влияние на эмоции других»

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

#### Влияние на эмоции других



Ваш показатель раздела «Влияние на эмоции других» (86 баллов) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень). Это означает, что Вам с некоторыми сложностями удастся оказывать влияние на эмоциональные состояния окружающих людей и направлять их эмоции для достижения эффективного результата. Вы упускаете из виду эмоциональную информацию и допускаете ошибки. Вероятно, Вы не так часто используете данную способность в своей деятельности и в повседневной жизни.

*При этом наибольший вклад в формирование ветви «Управление эмоциями» вносит раздел «Управление своими эмоциями» (109 баллов) при относительно низких значениях раздела «Влияние на эмоции других» (86 баллов). Это означает, что Вам не всегда успешно удастся оказывать влияние на эмоциональные состояния окружающих людей и направлять их эмоции для достижения эффективного результата. При этом Вы хорошо умеете регулировать свои эмоции и управлять ими, применяете оптимальные стратегии.*

# Ваши сильные стороны



## Ваши сильные стороны

Согласно результатам тестирования, общий уровень эмоционального интеллекта (84 балла) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень).

Ваш профиль позволяет выявить сильные стороны и зоны потенциального роста.

Ваша ведущая способность - «Распознавание (идентификация) эмоций» (109 баллов) - область высоких значений уровня «Компетентность». Это означает, что Вы в большинстве ситуаций хорошо распознаете свои эмоции и эмоции других людей, а также эмоциональную атмосферу вокруг.

В структуре ветви «Распознавание (идентификация) эмоций» (109 баллов) преобладает способность, измеряемая разделом «Ситуации» (110 баллов) - «Профессионал»

Это означает, что Вы относительно часто весьма успешно можете определять эмоции, которые выражены на лицах в динамике и с учетом дополнительных факторов: окружающих предметов, людей, особенностей позы.

Несмотря на то, что способность «Понимание эмоций» (98 баллов), показатель которой входит в область «Компетентность», не является сильной стороной, в ее структуре содержится раздел «Смешивание» (116 баллов), имеющий самые высокие показатели и относящийся к уровню «Профессионал».

Это означает, что данная способность развита у Вас лучше остальных. Вы особенно успешны в том, чтобы делить комбинации сложных чувств на их составляющие, и обратно: соединять простые эмоции в сложные чувства.

# Ваши зоны потенциального роста



## Зона потенциального роста

Ваша зона роста: способность «Использование эмоций для решения задач» (75 баллов) - «Рекомендуется развитие»

Это означает, что у Вас часто вызывает сложность применить возникшую эмоцию для решения определенной задачи, для принятия решения и творчества. Вы можете испытывать трудности с соотношением эмоций с влиянием их на мышление и деятельность.

В структуре ветви «Использование эмоций для решения задач» (75 баллов) наименее развиты способности, измеряемые разделами «Фасилитация» (78 баллов) и «Эмпатия» (77 баллов) - «Рекомендуется развитие»

Это означает, что Вы очень мало осведомлены о том, какое влияние оказывают эмоции на мышление и деятельность, и Вам бывает особенно сложно использовать эмоции для решения задач, а также сложно прочувствовать эмоциональное состояние другого человека, но Вы часто упускаете эмоциональную информацию и совершаете ошибки.

Можно порекомендовать обратить внимание на развитие навыков данного направления, если это является важной частью Вашей повседневной жизни, работы. Данные результаты могут также быть обусловлены несоблюдением инструкции в процессе тестирования, если, например, Вы отвлекались, прерывались в процессе работы над тестом.

Ваша задача развить способности «Использование эмоций для решения задач» до уровня «Компетентность»

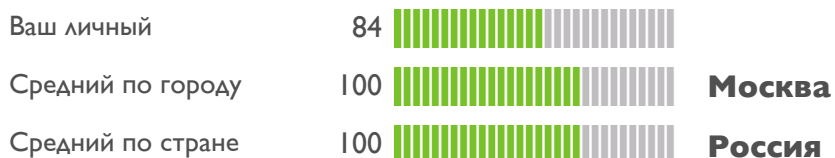


# Я и другие

Ваш профиль по сравнению со средним статистическим профилем русскоговорящей выборки по состоянию на 04.09.2020

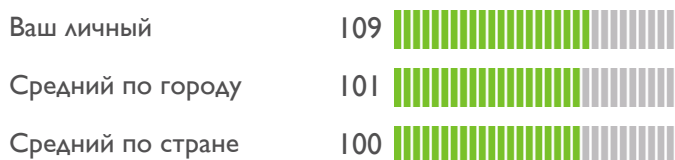


## Общий уровень эмоционального интеллекта

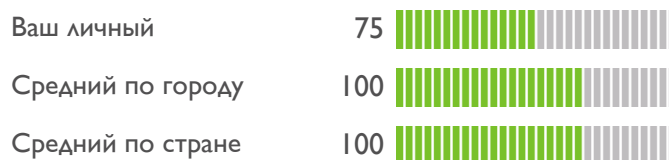


## Способности эмоционального интеллекта

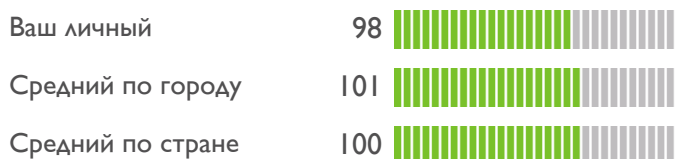
### Распознавание



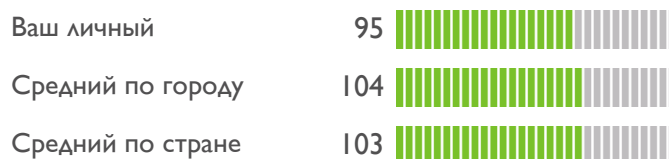
### Использование



### Понимание



### Управление



Общее количество в выборке более 3000 человек, средний возраст 37 лет.