

Эмоциональный интеллект на службе специалистов гуманитарного профиля

ЛАРИНА ТАТЬЯНА ИГОРЕВНА

К.СОЦИОЛ.Н.

ФГСН РУДН, КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ

Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

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).

Тестовый материал

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, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор

Тестовый материал

- 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 проблемы других людей
- 10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях
- 11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других
- 12. Я могу действовать успокаивающе на других людей

Тестовый материал

- 13. Я могу заставить себя снова и снова встать 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

Тестовый материал

- 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

Тестовый материал

- 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

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

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

Интерпретация

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;

8–13 — средний;

7 и менее — низкий. Интегративный

(сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;

40–69 — средний;

39 и менее — низкий.

интерпретация

1. **Эмоциональная осведомленность** - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.
2. **Управление своими эмоциями** - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями
3. **Самотивация** - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.
4. **Эмпатия** - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.
5. **Распознавание эмоций других людей** - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.



Что же такое эмоциональный интеллект?

«Важно понимать, что эмоциональный интеллект — не противоположность интеллекту как таковому, это не триумф сердца над разумом, но уникальное сочетание и того, и другого».

Дэвид Карузо

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Эмоциональный интеллект рассматривается как часть социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями.

(Мейер, Сэловей, Карузо, 1990)

Другие определения EQ

Р.Бар-Он: EQ - «...множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения»,

Д. Гоулман: EQ - «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей»

Д.В. Люсин: EQ – «способность к пониманию и управлению эмоциями, которая может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей»

Структура EQ Дениэла Гоулмана

1. идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием;
2. управление эмоциональными состояниями — контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными;
3. способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха;
4. способность читать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других;
5. способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их.

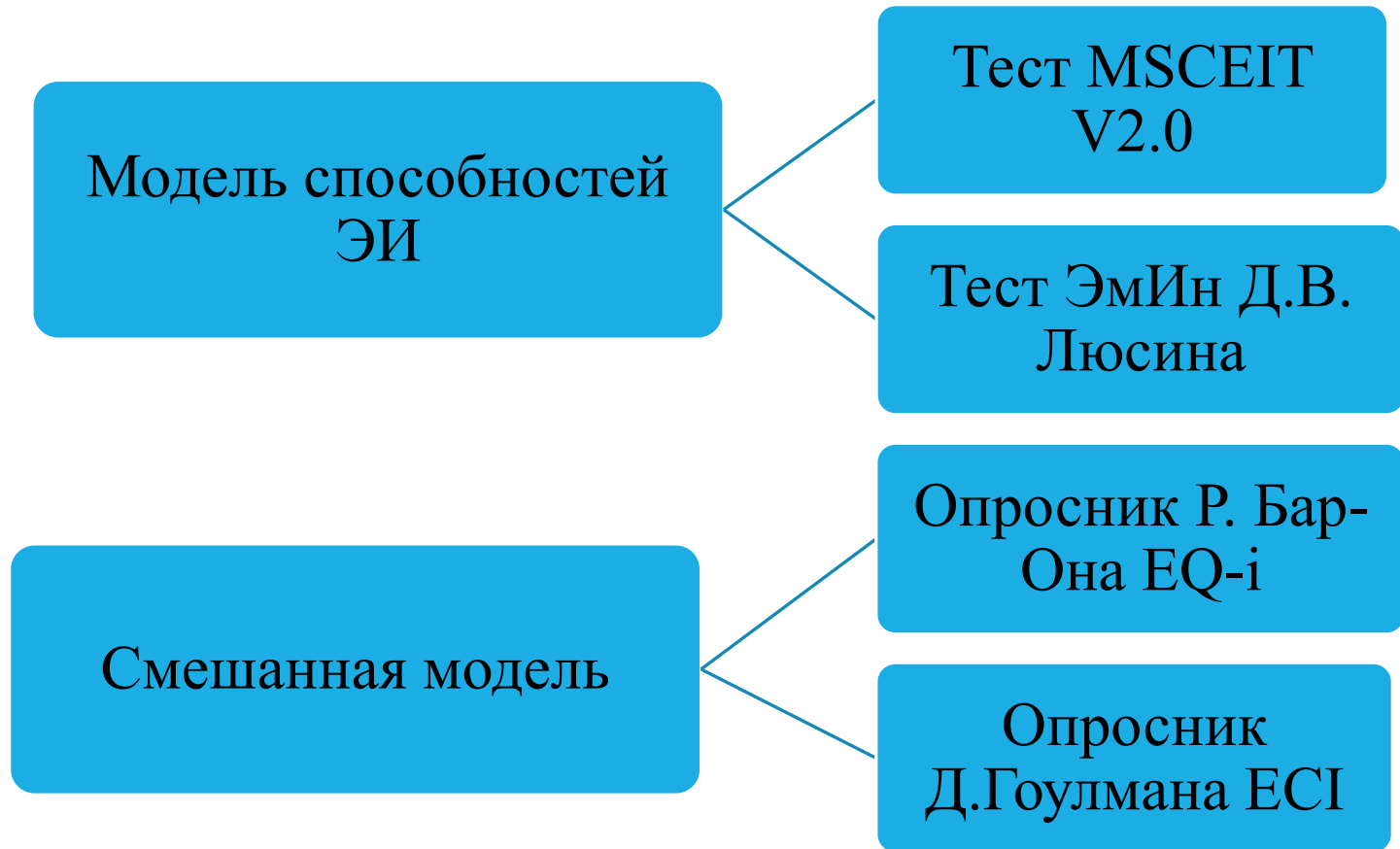
Наш EQ
формируется
из:

```
graph TD; A[Наш EQ формируется из:] --- B[Биологических предпосылок]; A --- C[Социальных предпосылок];
```

Биологических
предпосылок

Социальных
предпосылок

Основные модели эмоционального интеллекта и методы исследования ЭИ



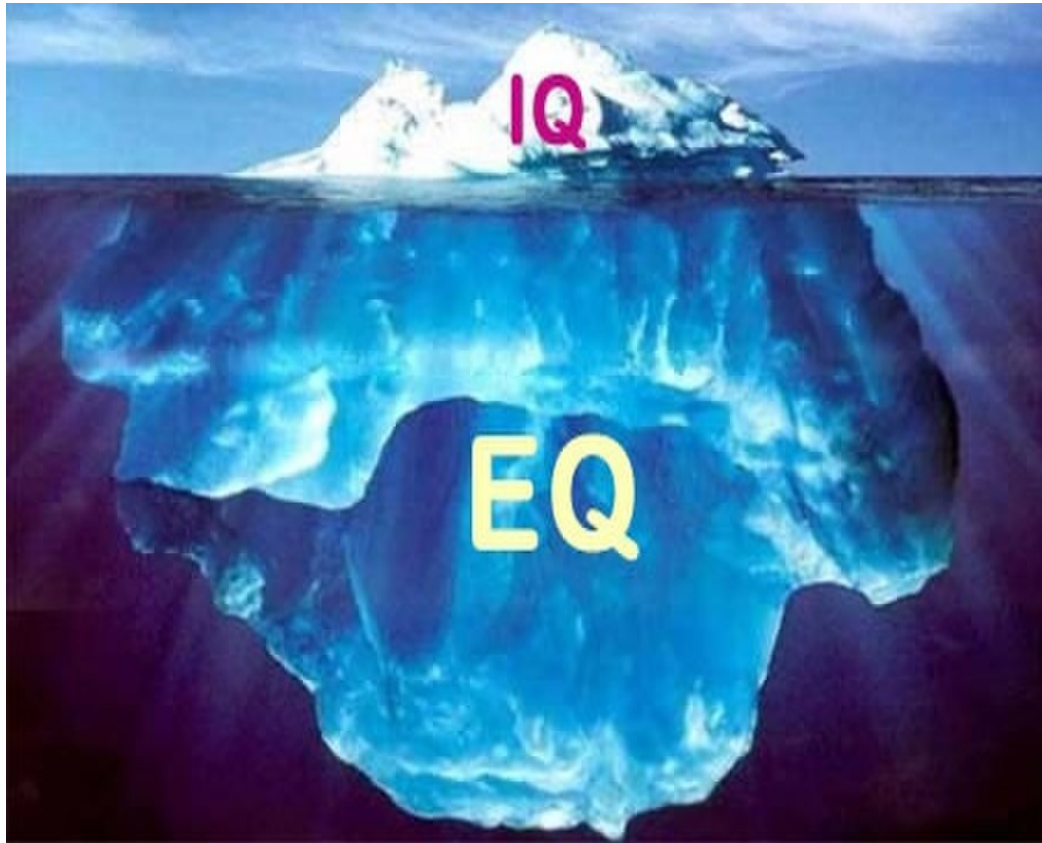


Можно ли изменить уровень эмоционального интеллекта?

«Обладать высоким эмоциональным интеллектом не значит просто быть хорошим. В какой-то момент вам придется быть не хорошим, а ровно наоборот, например, прямо высказать человеку неудобную, но важную правду, которой он так старательно избегал».

Дэниел Гоулман

**Самые богатые и влиятельные далеко не всегда самые умные.
Ключ к успеху, славе и карьере – эмоциональный интеллект:
интерес к своим и чужим чувствам, умение понимать их и
управлять ими.**



- Упущения в эмоциональной области можно исправить
- Эмоционально восприимчивые люди могут быть особенно расположены к депрессии и чувству безнадежности
- Эмоциональный интеллект ≠ высокие моральные качества

**ГДЕ ТВОЯ ВОЛШЕБНАЯ
КНОПКА?**

Как улучшить свой эмоциональный интеллект?

Запомните: за 1,5 часа это – невозможно!

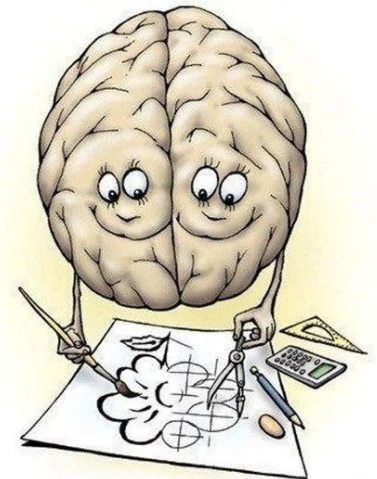
Не верьте чудесам, которые обещают тренинги.

Любая работа над собой требует времени и осознанных усилий!

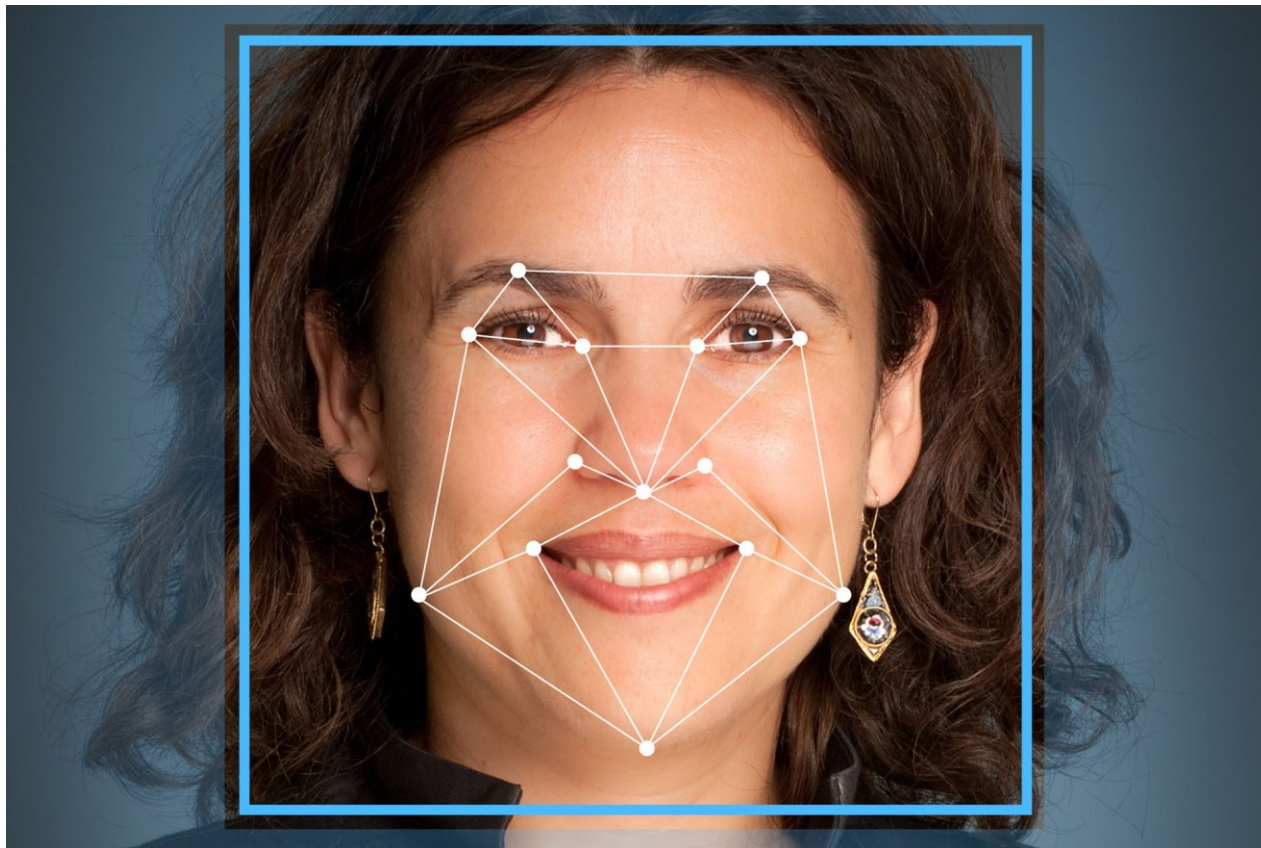


10 способов управления эмоциями

1. Подышите .
2. Подвигайтесь
3. Представьте себе что-нибудь приятное или очищающее
4. Умойтесь, сполосните руки
5. «Стряхните эмоции с себя»
6. Сделайте небольшой ритуал.
7. Обнимитесь с кем-нибудь или попросите по голове
8. Включите мозг
9. Расскажите кому-нибудь о своих эмоциях
10. Запишите или зарисуйте



Распознавание эмоций как элемент EQ



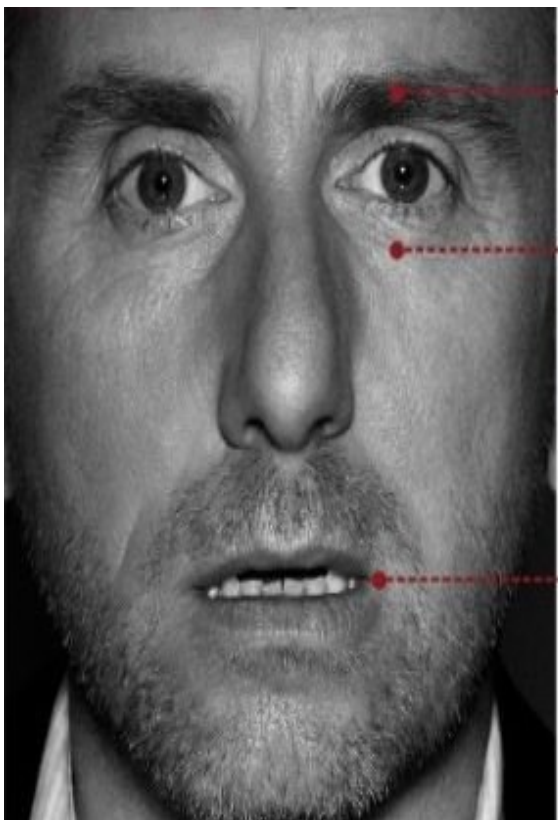
Распознавание эмоций как элемент EQ

Эмоции лучше опознают:

- люди с развитым невербальным интеллектом, эмоционально подвижные, больше направленные на окружающих, чем на себя.
- люди необщительные, эмоционально неустойчивые, с развитым образным мышлением, старшие по возрасту успешнее опознают отрицательные эмоции.
- в категорию «непроницательных людей» попадают «гипоэмотивные», боязливые и гневливые лица.



УДИВЛЕНИЕ



Удивление

① Брови приподняты

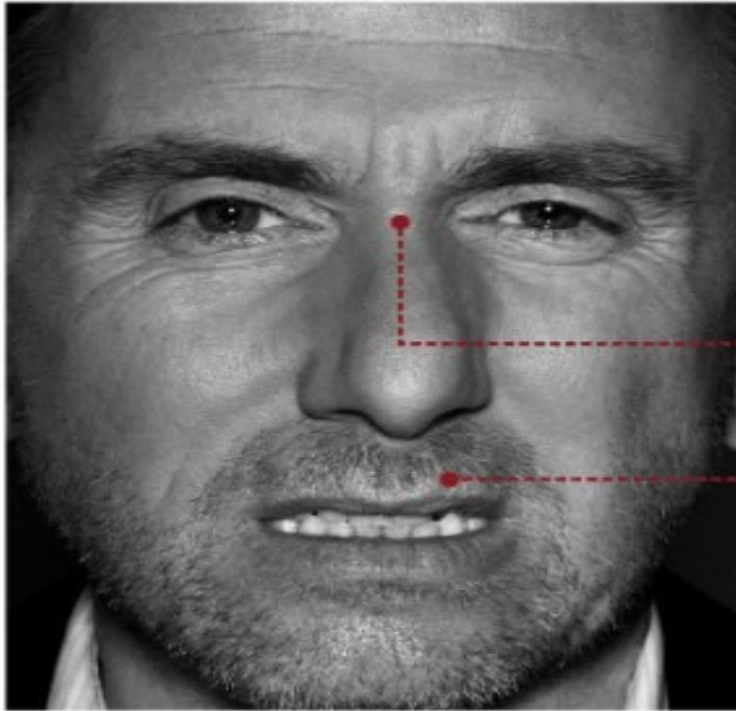
② Глаза широко раскрыты

③ Рот приоткрыт

Удивление — сиюминутная реакция на контакт с чем-то новым, незнакомым.

Удивление — самая краткая из всех эмоций, она длится не более нескольких секунд, а затем сменяется другой эмоцией. Основная функция удивления — прекращение активности нервной системы, которая перестала быть уместной и может помешать адаптации после внезапного изменения ситуации.

ОТВРАЩЕНИЕ



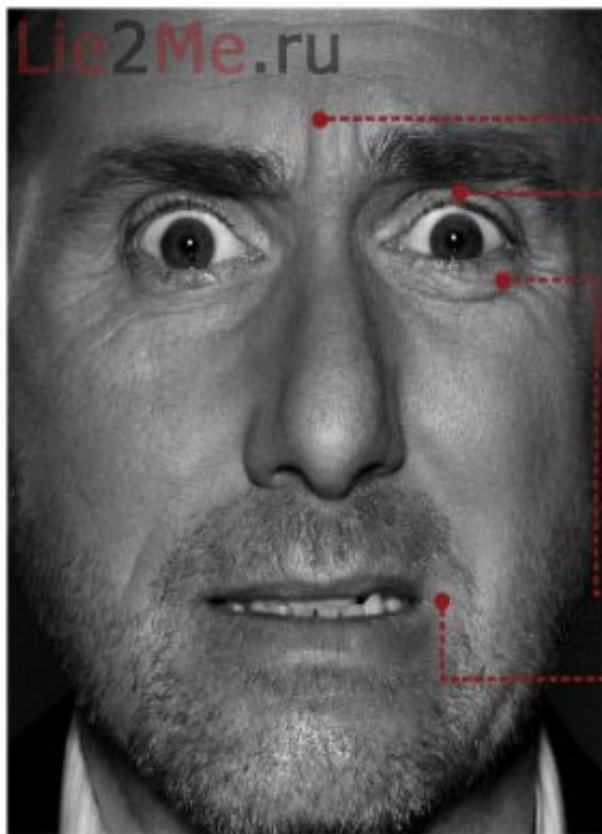
Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Отвращение может быть физическим и психологическим. Функция отвращения — мотивация отвержения неприятных на вкус или потенциально опасных веществ. Отвращение часто сравнивают с презрением, однако, отвращение можно испытывать и к человеку с его поступками, и ко вкусам, запахам, а презрение — только к человеку.

СТРАХ

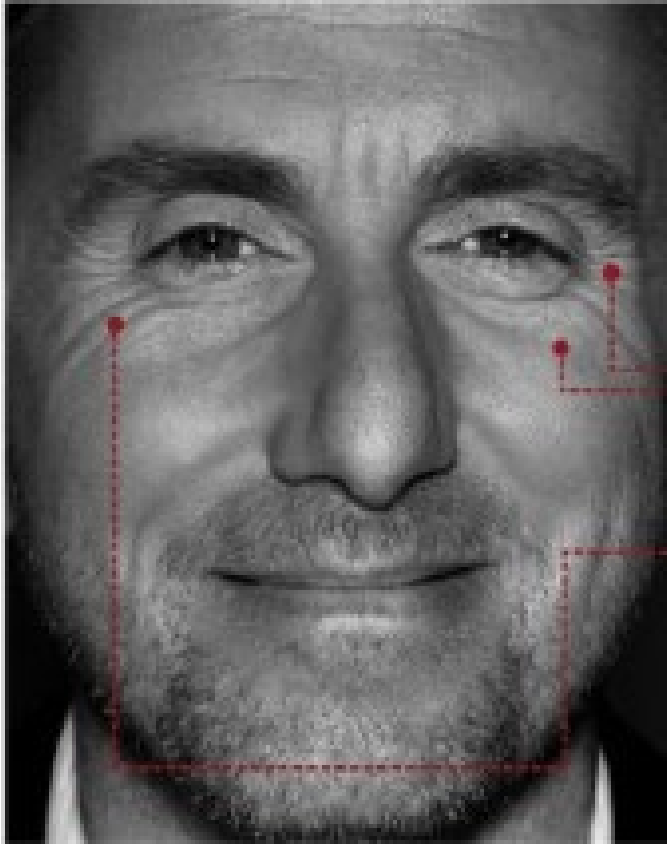
Чаще всего эмоция страха выступает в паре с печалью или стыдом. Человек, предмет или ситуация могут стать источником страха, если человек, во-первых, воображает источник опасности (гипотеза), во-вторых, ожидает вред или, в-третьих, сталкивается с сконструированным объектом страха. Функция страха — социально-адаптивная.



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

РАДОСТЬ



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щеки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз

Данная эмоция различается по типам (облегчение-радость, удовольствие – радость, возбуждение – радость, радость, затрагивающая Я-концепцию) и по интенсивности (умеренная, веселье, восторг).

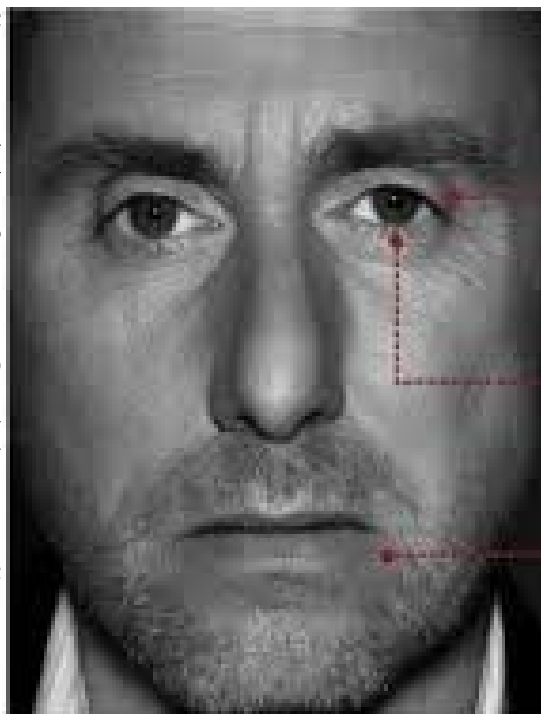
ГНЕВ

Мимическое выражение гнева включает в себя характерные сокращения лобных мышц и движения бровей в первую очередь. Гнев может возникнуть в разных случаях (фрустрация; физической угроза; неспособность человека соответствовать чьим-то ожиданиям; чей-то гнев, направленный на него и т.д.)



ПЕЧАЛЬ

Печаль — это вариация горя, которое является наиболее общей негативной эмоцией. Горе чаще всего вызывается физической болью. Печаль различается по интенсивности: от легкого уныния до предельной степени проявления — скорби. По своей силе печаль не обязательно уступает горю; интенсивность этих чувств может быть разной. Примечательно, что продолжительная печаль является активатором гнева.



Печаль

① Верхние веки слегка опущены

② Рассеянный взгляд

③ Уголки рта слегка опущены

ПРЕЗРЕНИЕ



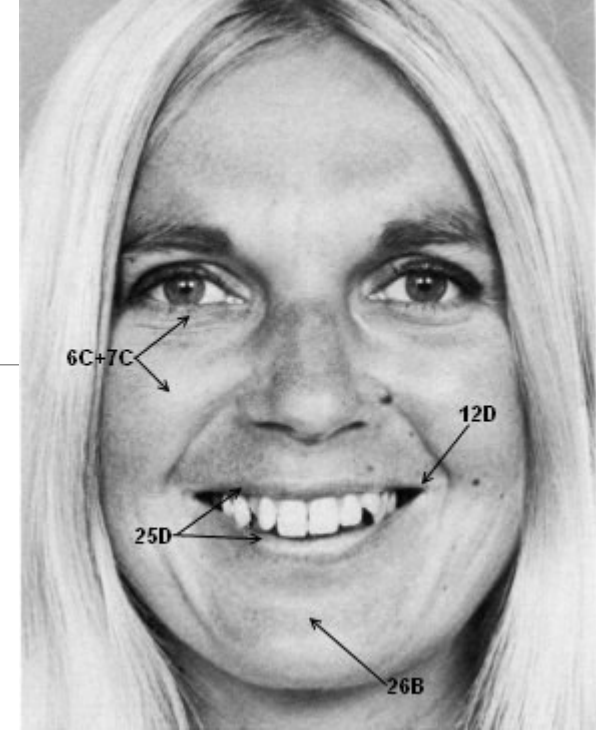
Презрение

- ① Приподнятый уголок рта с одной стороны

FACS (Facial action cording system)

Разработана У.Фризеном и П. Экманом в 1978 году

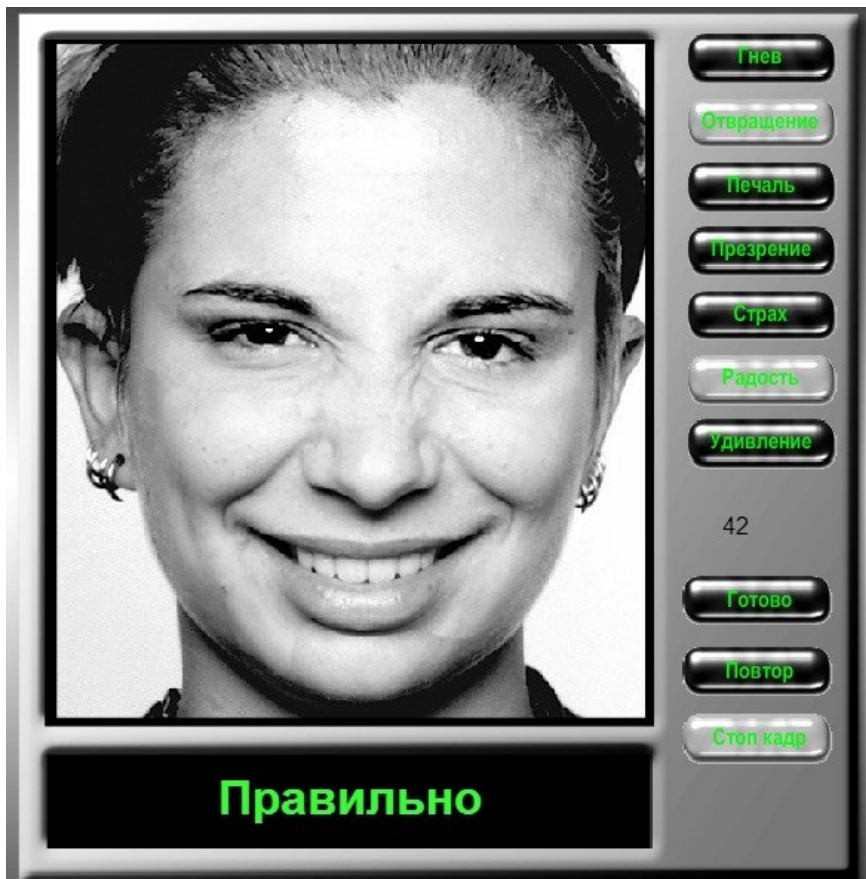
Это общепринятый стандарт систематической классификации физического выражения эмоций, и эта система доказала свою пользу.



Единицами измерения в FACS выступают не мышцы, а единицы действия (Action Units, AU) в силу того, что в одной единице действия могут быть задействованы несколько мышц, а одно и то же движение мышцы включаться в разные единицы действия.

Каждая AU рассматривается в нескольких аспектах: внешний вид (мышцы), интенсивность, симметричность.

SETT (Subtle Expression Training Tool)



Это тренажер для
распознавания эмоций

Представлены тонкие
выражения для каждого из
семи универсальных эмоций:
гнев, страх, печаль,
отвращение, счастье,
удивление, радость и
презрение.

Спасибо за внимание!