

Эмоциональный интеллект



Презентацию выполнила
ученица 11 класса
МКОУБСОШ №1 Колюхина
Виктория

Введение



➤ **Актуальность:** проблема эмоциональной культуры человека остается актуальной на протяжении всей истории человеческого общества. Она обусловлена потребностью общества в воспитании человека, демонстрирующего социальное поведение в духе общепринятых ценностей и норм. В связи с ускорением темпов жизни от современного человека требуется большая адаптации к социуму. Для успешной реализации личности в жизни и деятельности важной становится способность качественно взаимодействовать с окружающими людьми.

➤ **Цель:** изучить роль эмоционального интеллекта в обеспечении эффективности социально-психологической адаптации человека.

➤ **Задачи:**

1) познакомиться с понятием «эмоциональный интеллект»;

2) проанализировать значение эмоционального интеллекта для

человека;

3) изучить особенности эмоционального интеллекта;


4) выявить навыки овладения эмоциональным интеллектом;



Сущность понятия «эмоциональный интеллект»

- Эмоциональный интеллект (ЭИ; англ. *emotional intelligence, EI*) — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Он включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью.





*Эмоциональный интеллект
делает человека
Профессионалом, а
профессионала - **Человеком***

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

МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МАЙЕРА-САЛОВЕЯ-КАРУЗО (МОДЕЛЬ СПОСОБНОСТЕЙ)



1

Восприятие эмоций — способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.



2

Использование эмоций для стимуляции мышления — способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.



3

Понимание эмоций — способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.



4

Управление эмоциями — способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.



1. ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА

Способность понимать что вы чувствуете и управлять собой.



2. СФЕРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Способность взаимодействовать с людьми на уровне искусства общения.



EQ

Модель эмоционального интеллекта
Рувена Бар-Она (1996г.)

3. СФЕРА АДАПТИВНОСТИ

Способность быть гибким, реалистичным, адекватно вести себя в любой ситуации и решать проблемы по мере их возникновения.



4. СФЕРА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Умение противостоять стрессу, контролировать импульсивность, «не расклеиваться», не терять самообладание, не становиться жертвой.



5. СФЕРА ОБЩЕГО НАСТРОЕНИЯ

Позитивное восприятие жизни, удовлетворенность в целом.

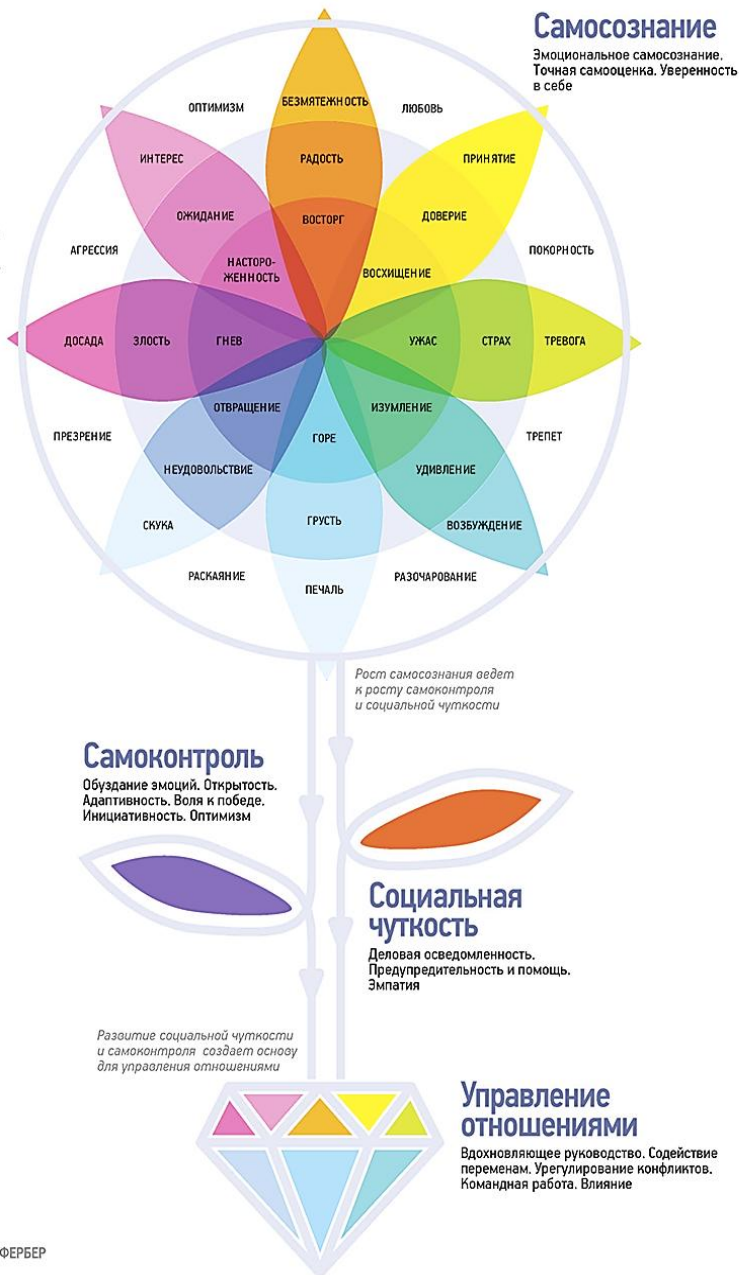


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ:

каждый раз, когда смотрите на этот плакат, старайтесь определить:

1. Какие эмоции вы сейчас испытываете?
2. Где и в какой ситуации вы находитесь?
3. Почему испытываете именно эти эмоции?



Способы развить ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- 1 Изучить себя: свои эмоции и реакции на события
- 2 Поддерживать позитивный настрой
- 3 Выстраивать социальную сеть
- 4 Слушать окружающих людей, учиться сопереживанию
- 5 Сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях
- 6 Помогать коллегам без "выставления счета"
- 7 Читать книги и статьи по теме EQ

4 уровня становления эмоционального интеллекта

1

Выражение и распознавание эмоций. Сначала человек начинает различать эмоции на лицах окружающих — радость, боль, восторг. Постепенно личность учится находить различия между разными видами чувств, начинает понимать, как распознать фальшивую или искреннюю улыбку.

2

Оценка эмоций. Индивид начинает сравнивать эмоции, которые проявляют другие люди с ранее усвоенными знаниями. Так человек учится проводить соотношение между отдельными чувствами.

3

Использование чувств в рассуждениях. В этот период личность начинает понимать эмоции изнутри. Человек анализирует их, узнает, откуда они берутся, при каких условиях. Приходит понимание того, что настойчивое выражение радости может скрывать внутреннюю боль, за злостью может прятаться страх, а гнев возникает на фоне предательства, обманов, несправедливостей.

4

Высший уровень развития эмоционального интеллекта. На этом этапе формируется возможность контролировать, управлять чувствами. С помощью саморегуляции можно изменять эмоциональное состояние других индивидов. Например, подобные умения полезны в конфликтных ситуациях, когда нужно успокоить спорящего человека, остудить его злость, агрессию.

5 основных показателей эмоционального интеллекта



Рис. 11.3. Структура навыков эмоционального интеллекта

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТАХ

- ✓ Раз за разом подтверждается, что высокий уровень развития ЭИ положительно влияет на качество социального взаимодействия и успешность обучения в школе. В частности, Изард и др. обнаружили положительную связь между знаниями об эмоциях у **пятилетних детей** и их последующими навыками социального взаимодействия (склонностью к сотрудничеству, самоконтролем) в 3 классе. В этом же исследовании было обнаружено, что эмоциональный интеллект имеет отрицательную корреляцию с гиперактивностью.
- ✓ Результаты исследования, проведенного группой ученых из Калифорнийского университета в Беркли, свидетельствуют о том, что уровень эмоционального интеллекта, как правило, неуклонно растет на протяжении всей человеческой жизни, достигая пика в зрелом возрасте, около **60 лет**.
- ✓ Наиболее эмоционально неустойчивыми являются **20-летние**, в то же время, участники молодого и среднего возраста показывают лучшую способность игнорировать собственные эмоции. Отмечается, что уровень эмпатии и сентиментальности неуклонно растет с юношеского возраста и достигает максимума в возрасте **40-59 лет** у мужчин и женщин.
- ✓ По данным опросника Н.Холла, уровень эмоционального интеллекта в группе **40-45 лет** выше по сравнению с возрастной группой **24-30 лет**. Это свидетельствует о том, что с возрастом ЭИ развивается и человек научается лучше понимать свои эмоции и управлять ими.
- ✓ По результатам теста Д. Люсина выяснилось, что подростки **12-17 лет** имеют общие низкие показатели ЭИ. Наибольший спад результата наблюдался в критериях «управление эмоциями», «самотивация», «распознавание эмоций людей» и «способность эмоционального контроля». Это говорит о несформированной стабильной психической составляющей личности в этом возрасте.

Предлагаю стать участником тестирования на определение уровня EQ по методике Н.Холла прямо сейчас!



Инструкция:

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны жизни. Отметьте звездочкой 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 (вопросы):

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 своей 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.
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 зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.



11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
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.
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 могу хорошо 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.
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 к методике Холла на эмоциональный интеллект:

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.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EMOTIONAL INTELLIGENCE)

Переменные

Самоанализ

Самоконтроль

Мотивация

Эмпатия

Социальные навыки

Определения

Способность распознать и понять собственное настроение, эмоции и движущие силы, равно как и их влияние на других.

Способность контролировать и переориентировать деструктивные импульсы и настроения. Склонность не давать поспешных оценок, думать, прежде чем действовать.

Увлеченность в работе, обусловленная причинами, не связанными с финансовой стороной или статусом. Целенаправленность и упорство в достижении цели.

Способность понимать эмоциональное состояние других. Умение общаться с людьми учитывая их эмоциональную реакцию.

Умение устанавливать и поддерживать контакты. Способность находить общий язык с партнером.

Проявления и признаки

Уверенность.

Реалистическая самооценка.

Самокритичный юмор.

Вызывает доверие.

Открыт к изменениям.

Легко справляется с неопределенностью.

Воля к достижению цели.

Оптимизм даже при столкновении с неудачей.

Организованность и ответственность.

Специалист в оценке и удержании талантов.

Чуткость к особенностям различных культур.

Эффективность при проведении перемен.

Убежденность.

Специалист в создании команды, лидер команды.



Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект

- ✓ Когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации)

- ✓ Представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и других людях)

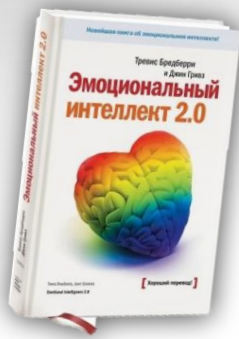
- ✓ Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность)



КНИЖНАЯ ПОЛКА

Даниел Гоулман – «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»

- Леонид Кроль – «Эмоциональный интеллект лидера»
- Тревис Бредбери и Джин Гривс – «Эмоциональный интеллект 2.0»
- Джилл Хэссон – «Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, техники, советы»
- Ирина Андреева – «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии»
- Жанна Крайг – «Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай»
- Адель Линн - «Сила эмоционального интеллекта. Как его развивать для работы и жизни»
- Ларри Сенн - «Лифт настроения. Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями»



ВАЖНОСТЬ EQ

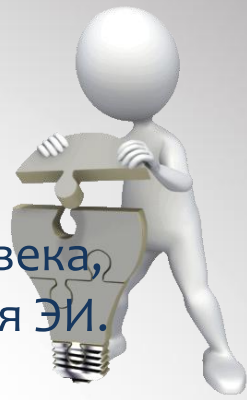


Одно из исследований Дэниэла Гоулмана

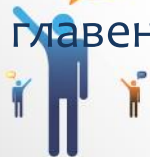


В настоящее время существует потребность в дальнейшем исследовании феномена эмоционального интеллекта, его структуры, путей его развития, что откроет реальную возможность оптимизации взаимоотношений через более глубокое осознание эмоциональных процессов и состояний, возникающих между людьми в процессе межличностного взаимодействия. Развитие эмоционального интеллекта может рассматриваться как значимый фактор повышения психологической культуры общества в целом.

Заключение



- Я проанализировала значение эмоционального интеллекта для человека, изучила его особенности ЭИ, определила способы повышения уровня ЭИ. Поскольку ЭИ лежит в основе эмоциональной саморегуляции, то соответственно управление эмоциями - это навык, который можно нарабатывать и развивать. Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, что обуславливает их более высокую адаптивность и эффективность в общении, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими. В современном мире этот навык приобретает определяющую роль. Я считаю, необходимо постоянно совершенствовать и развивать уровень EQ, ведь человек является биосоциальным существом и его социальная роль одна из главенствующих в жизни. В заключение хочу привести цитату И.В. Гёте:



«ЛИШЬ В ЛЮДЯХ СЕБЯ ПОЗНАТЬ
СПОСОБЕН ЧЕЛОВЕК»