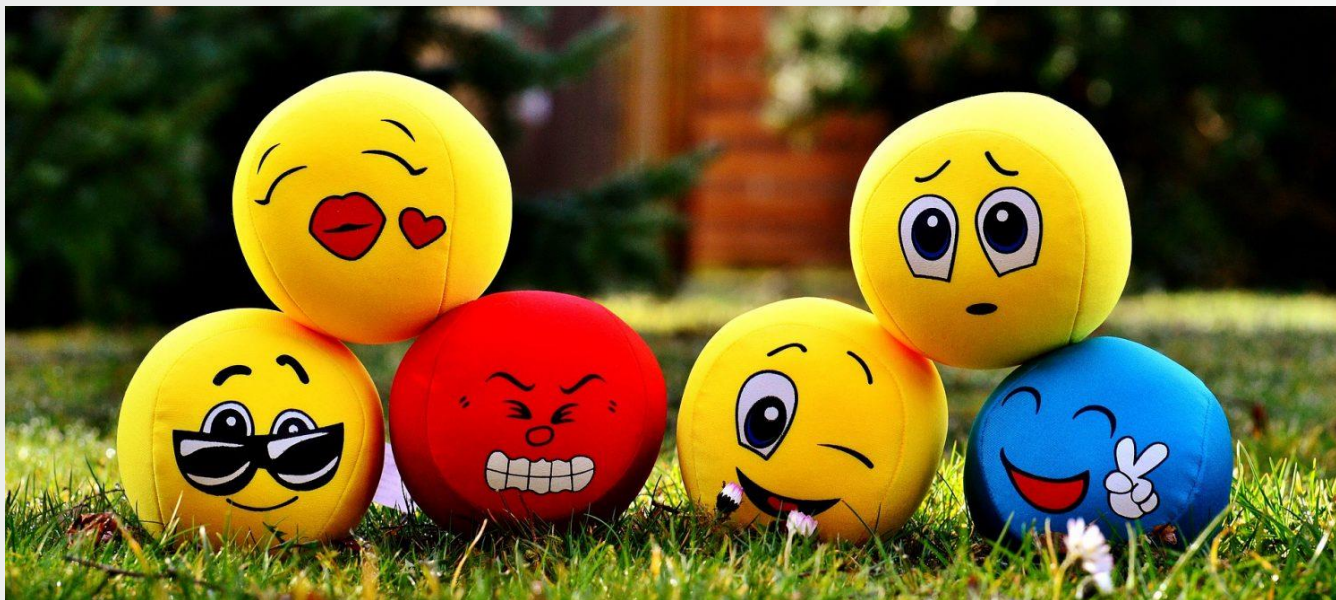




Эмоциональный интеллект



Светлана Кронидовна Погребная,
доцент кафедры психологии, педагогики и
дополнительного образования ГБОУ ИРО
Краснодарского края, кандидат
психологических наук





Базовые понятия

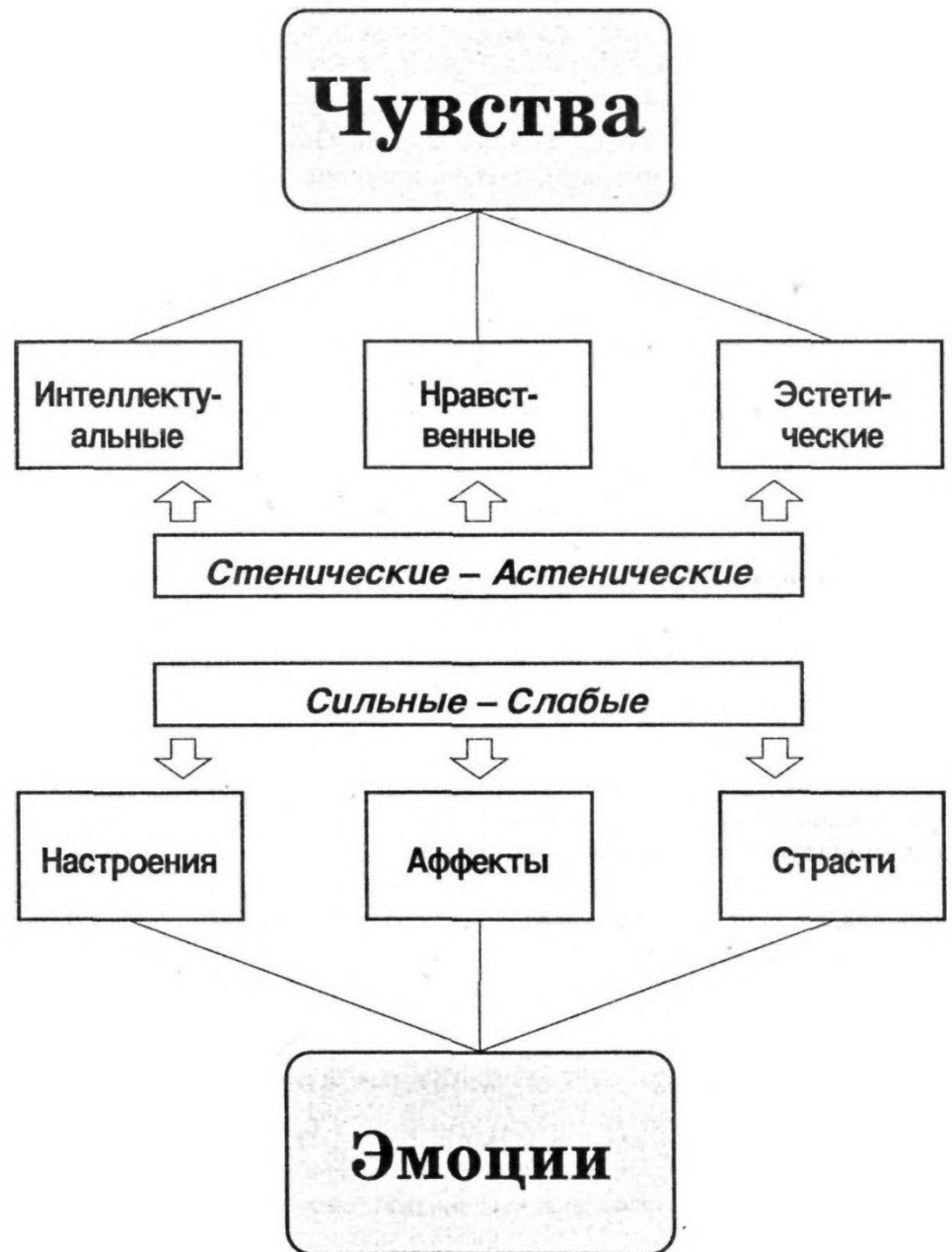
эмоция (от латинского «emoveo»- возбуждать, потрясать, волновать) – психический процесс, который выражает личностное оценочное отношение либо к реальным, либо к возможным ситуациям, к окружающему миру и к самому себе.

- Может выражаться в форме **переживания за удовлетворение** или **неудовлетворение** актуальных на данный момент потребностей и, как правило, выступает регулятором человеческой деятельности.
- Чаще всего имеет **непродолжительный** характер, но все зависит от вида самой эмоции.

чувство – есть своеобразная форма эмоций, которая отражает **устойчивое отношение** человека к конкретным вещам или предметам, к явлениям или ситуациям в окружающем его мире, в то время как сами **эмоции** довольно быстро и часто сменяют друг друга.

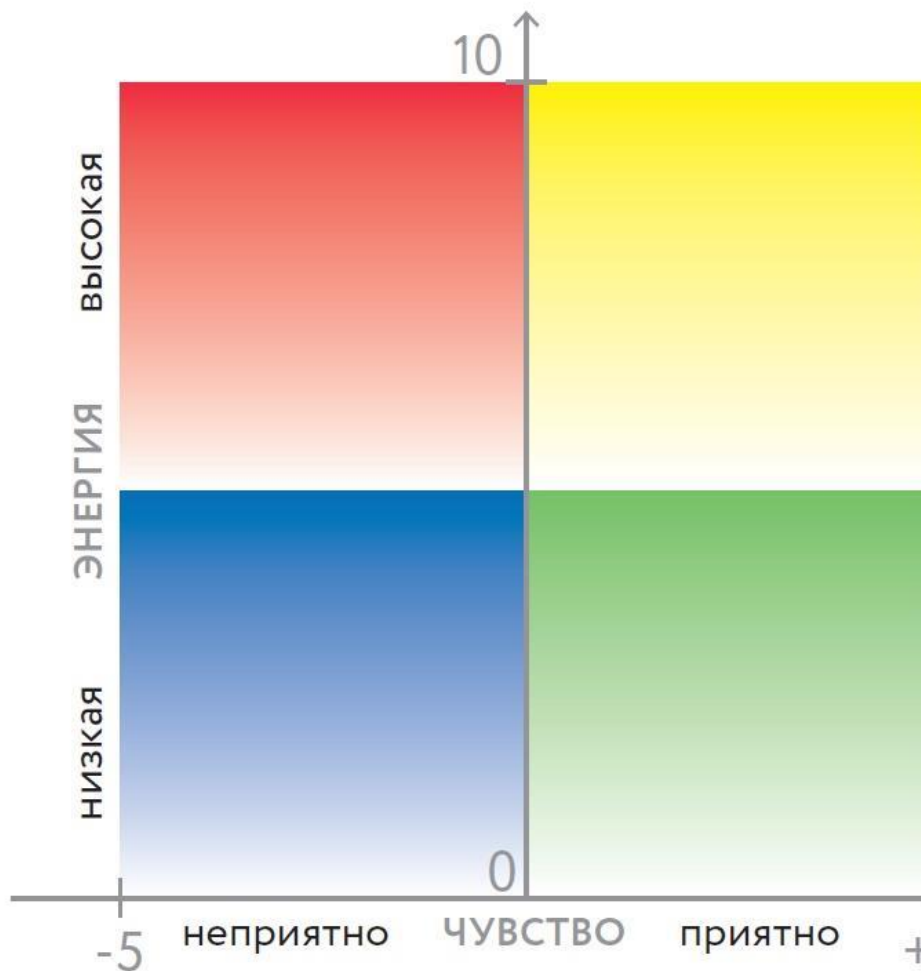


Чувства и Эмоции. В чем разница?





Квадрат настроения



Настроение — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов

ИНТЕРЕС	ОЖИДАНИЕ	НАСТОРОЖЕННОСТЬ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ	РАДОСТЬ	ВОСТОРГ
ПРИНЯТИЕ	ДОВЕРИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ТРЕВОГА	СТРАХ	УЖАС
РАСТЕРЯННОСТЬ	УДИВЛЕНИЕ	ИЗУМЛЕНИЕ
ГРУСТЬ	ПЕЧАЛЬ	ГОРЕ
СКУКА	НЕУДОВОЛЬСТВИЕ	ОТВРАЩЕНИЕ
ДОСАДА	ЗЛОСТЬ	ГНЕВ
СМУЩЕНИЕ	СТЫД	ВИНА

Потребностно-информационная теория эмоций П.В. Симонова

В самом общем виде правило возникновения эмоций П.В. Симонов представил в виде следующей структурной формулы:

$$\mathcal{E} = f [\Pi, (\text{ИН} - \text{ИС}), \dots],$$

где \mathcal{E} – эмоция, ее степень, качество и знак; Π – сила и качество актуальной потребности; $(\text{ИН} - \text{ИС})$ – оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; ИН – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; ИС – информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.

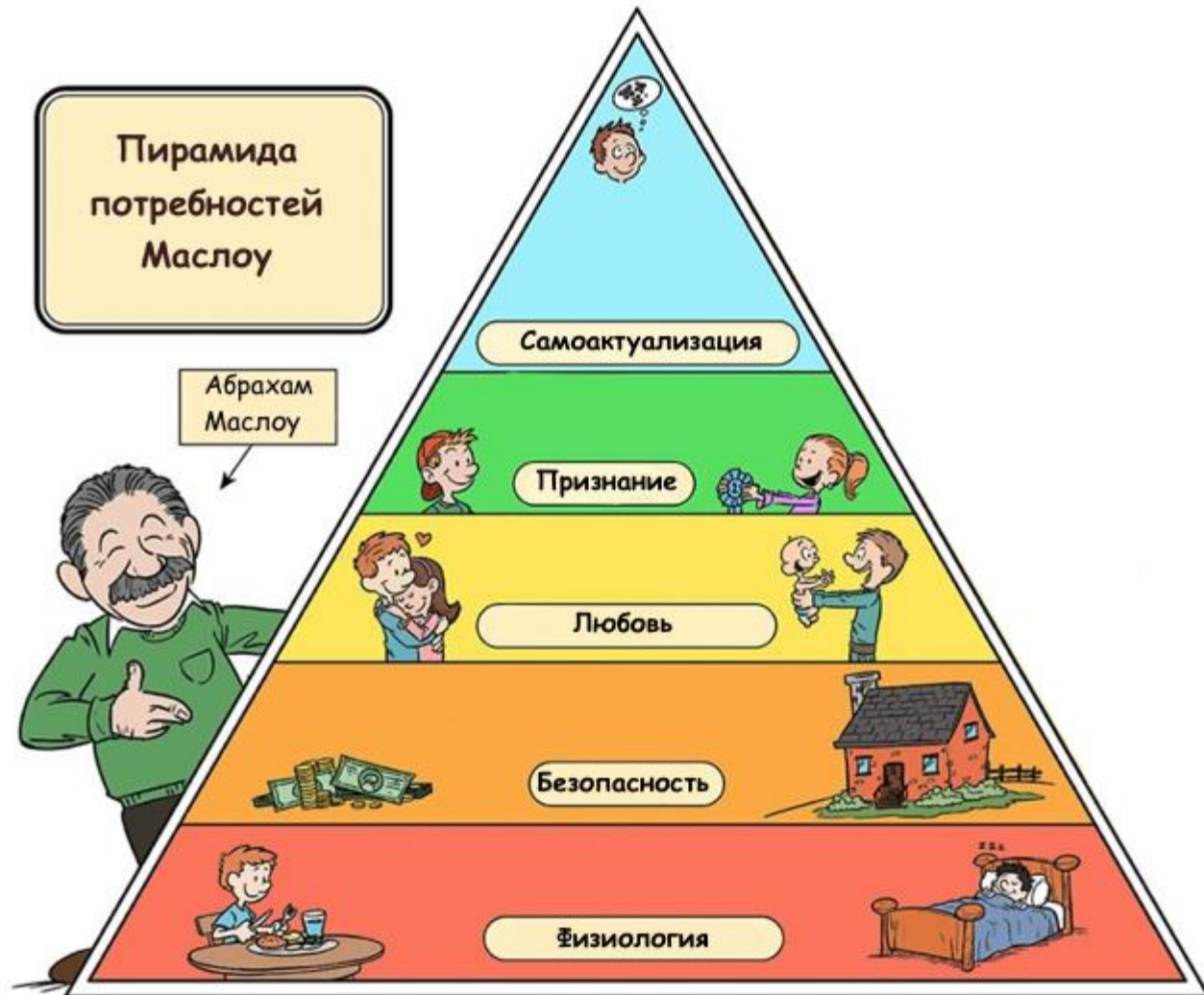
Так как стадия формирования потребностей сопровождается в основном отрицательными эмоциями, то соответствующая величина Π всегда берется со знаком «–» и формулу эмоций можно представить в следующем виде:

$$\mathcal{E} = -\Pi \cdot (\text{ИН} - \text{ИС})$$

- ❑ если $\Pi = 0$ (нет потребностей), то и $\mathcal{E} = 0$ (эмоция не возникает);
- ❑ $\mathcal{E} = 0$ (эмоция не возникает), если $\text{ИН} = \text{ИС}$ (человек имеющий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации);
- ❑ низкая вероятность удовлетворения потребности (ИН больше, чем ИС) ведет к возникновению отрицательных эмоций;
- ❑ \mathcal{E} максимальна, если $\text{ИС} = 0$ (потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить). Эмоция при этом как бы компенсирует информационный дефицит;
- ❑ возрастание вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом (ИС больше, чем ИН) порождает положительные эмоции.



Какие потребности фрустрированы?





5 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ (Дэвид Рок)

СТАТУС

- Относительная важность для других. Уважение достоинства.



УВЕРЕННОСТЬ

- Определённость и прогнозируемость событий.



САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

- Чувство контроля над событиями, возможность выбора.



ОБЩНОСТЬ

- Безопасность, дружеские отношения. Доверие. Принятие.



СПРАВЕДЛИВОСТЬ

- Восприятие равнозначности обменов между людьми.





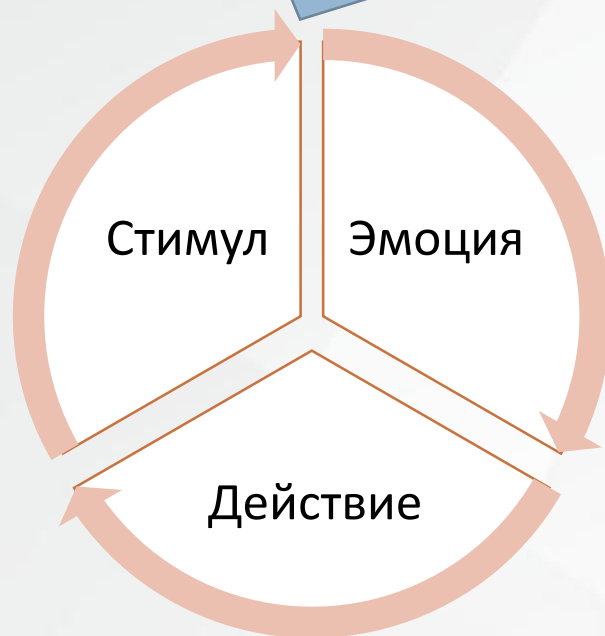
Я – сообщение (высказывание)





Схема эмоционального реагирования

Потребности, ценности, контекст,
опыт, самочувствие, события до
стимула и т.д.



Осознание и выбор
действия

*«Слова и действия других могут быть только стимулом,
но никогда не причиной наших эмоций»*

Маршалл Розенберг



Модель EI, как рода способностей



Salovey P.



Caruso D.



Mayer J.D.

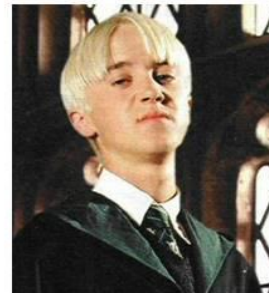
Профессора Йельского университета и университета Нью-Гемпшир

EI – это чётко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.



Ветви эмоционального интеллекта. Идентификация эмоций.

1. Воспринимать и осознавать собственные эмоции.
2. Воспринимать и осознавать эмоции окружающих, выраженных, в том числе, через произведения искусства.
3. Выражать эмоции разными способами.





Ветви эмоционального интеллекта. Понимание причин эмоций.

1. Понимать сложные эмоции и чувства.
2. Определять значение эмоций для решения задач.
3. Определять причины возникновения эмоций.
4. Строить эмоциональные прогнозы.



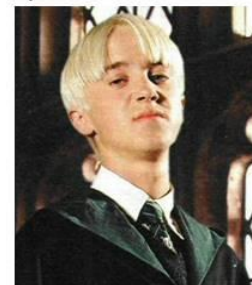
Гнев (злость)



Радость (довольство)



Страх



Презрение



Удивление



Отвращение

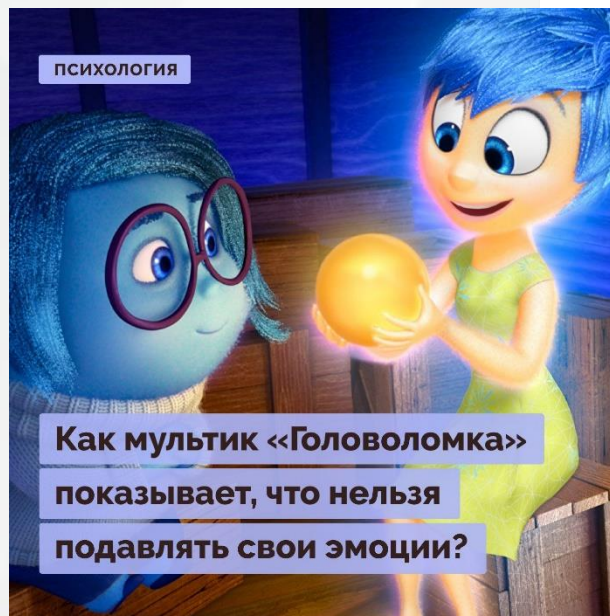


Печаль (грусть)



Ветви эмоционального интеллекта. Использование эмоций.

1. Принимать эмоции без подавления.
2. Позволять эмоциям оказывать влияние на мыслительный процесс.
3. Соотносить эмоции с решаемой задачей.





Ветви эмоционального интеллекта. Управление эмоциями.

1. Оставаться открытым эмоциям.

2. Управлять эмоциями.

3. Воздействовать на эмоции других людей.

4. Интегрировать эмоции в мыслительный процесс.

5. Перейти в желаемое эмоциональное состояние.

1. Осознать свою эмоцию.
Определить её причину.

2. Понять свою потребность.
Представить желаемый результат и действия необходимые для его достижения

3. Соотнести своё эмоциональное состояние с необходимыми действиями

4. Определить какое эмоциональное состояние поможет осуществить необходимые действия



Ассоциативный эксперимент. «Тихая обитель» Исаак Левитан





Ассоциативный эксперимент. «Звёздная ночь» Винсент Ван Гог





«Мадонна Литта» Леонардо да Винчи



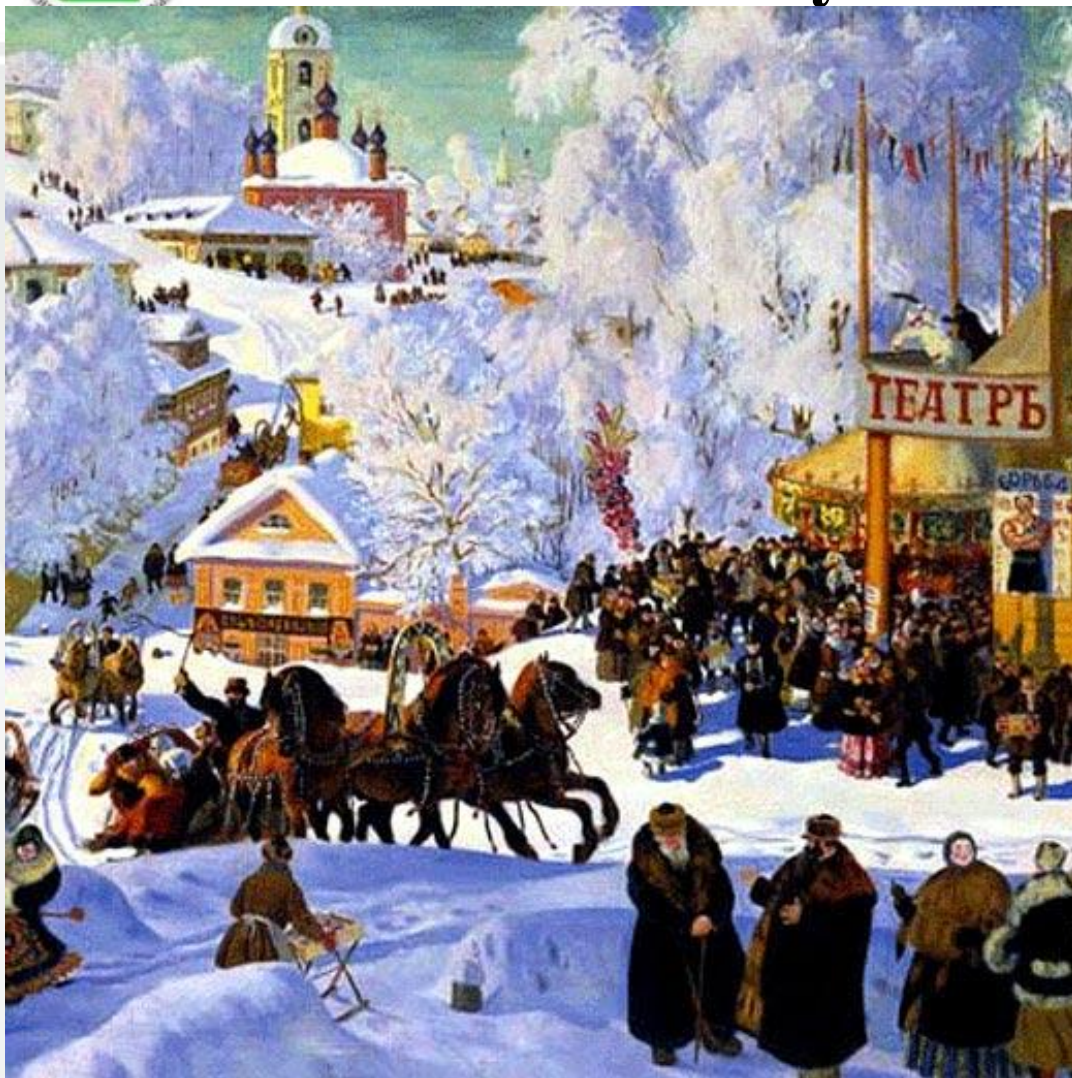


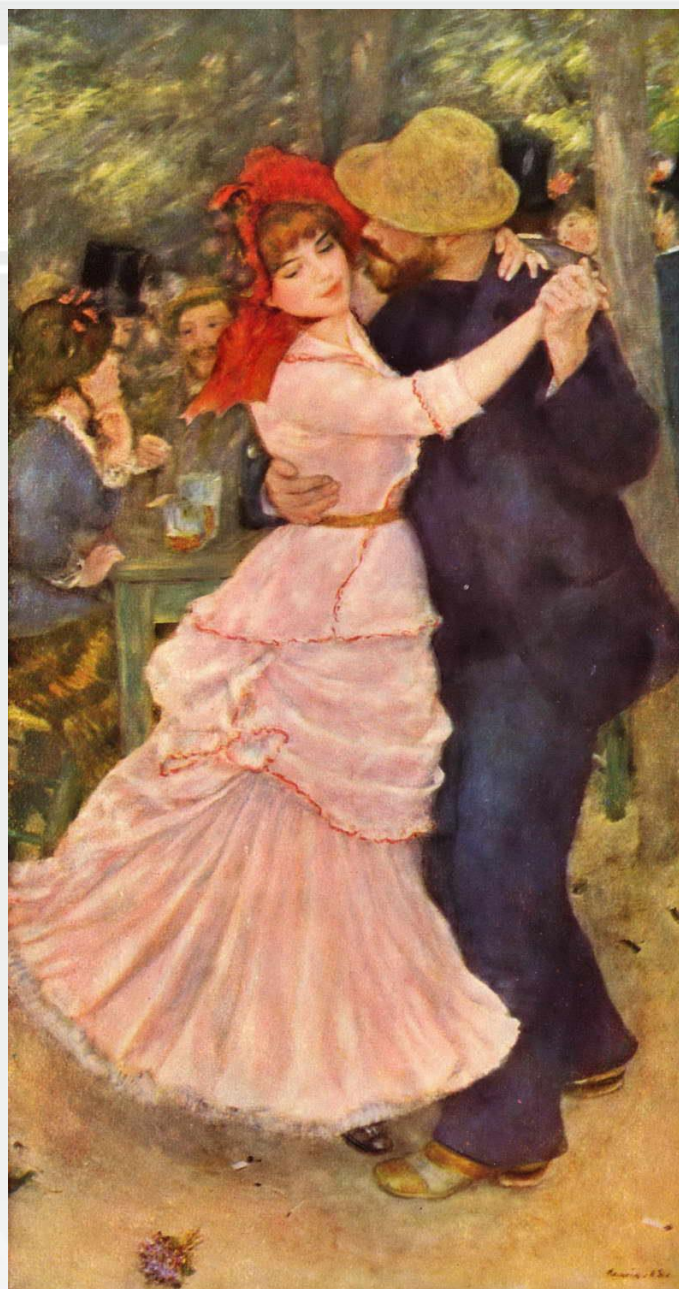
«Луна» Неизвестный художник





«Зима. Масленичное гулянье» Борис Михайлович Кустодиев



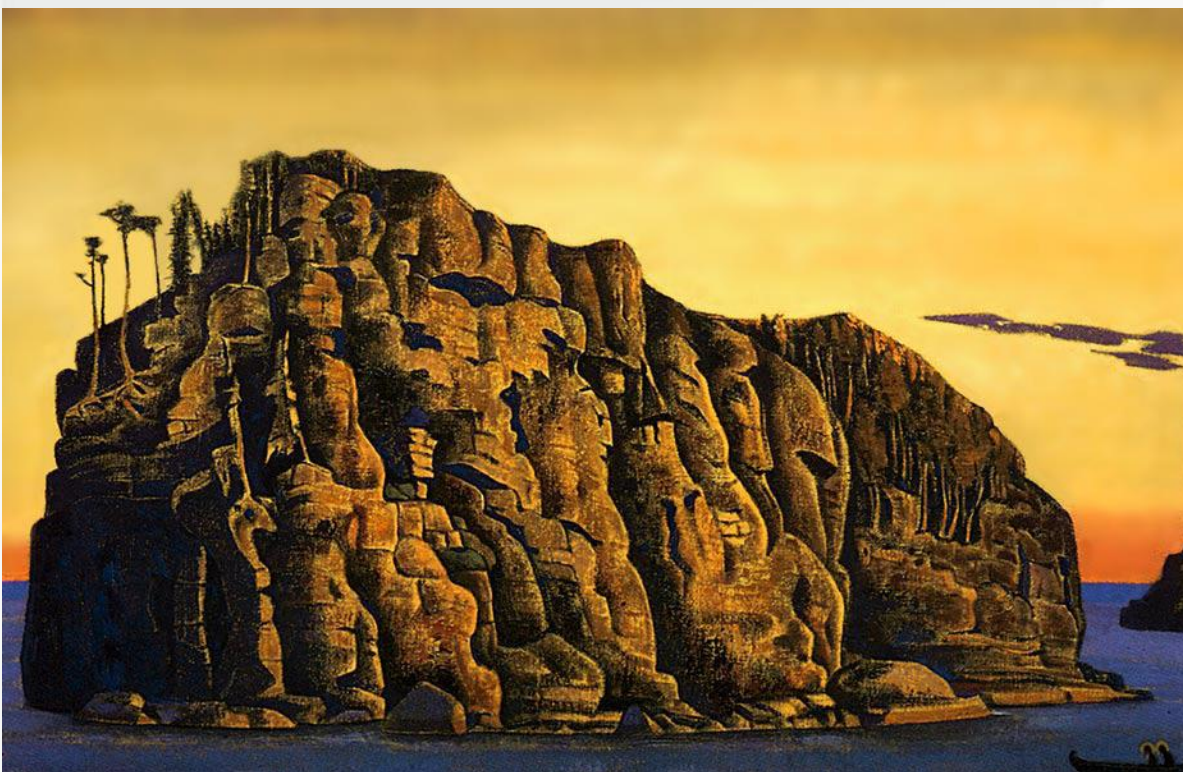


«Танец в Буживале» Ренуар Пьер Огюст





Ассоциативный эксперимент. Николай Рерих «Святой остров»





Ассоциативный эксперимент. Майкл Паркес «В небесах»





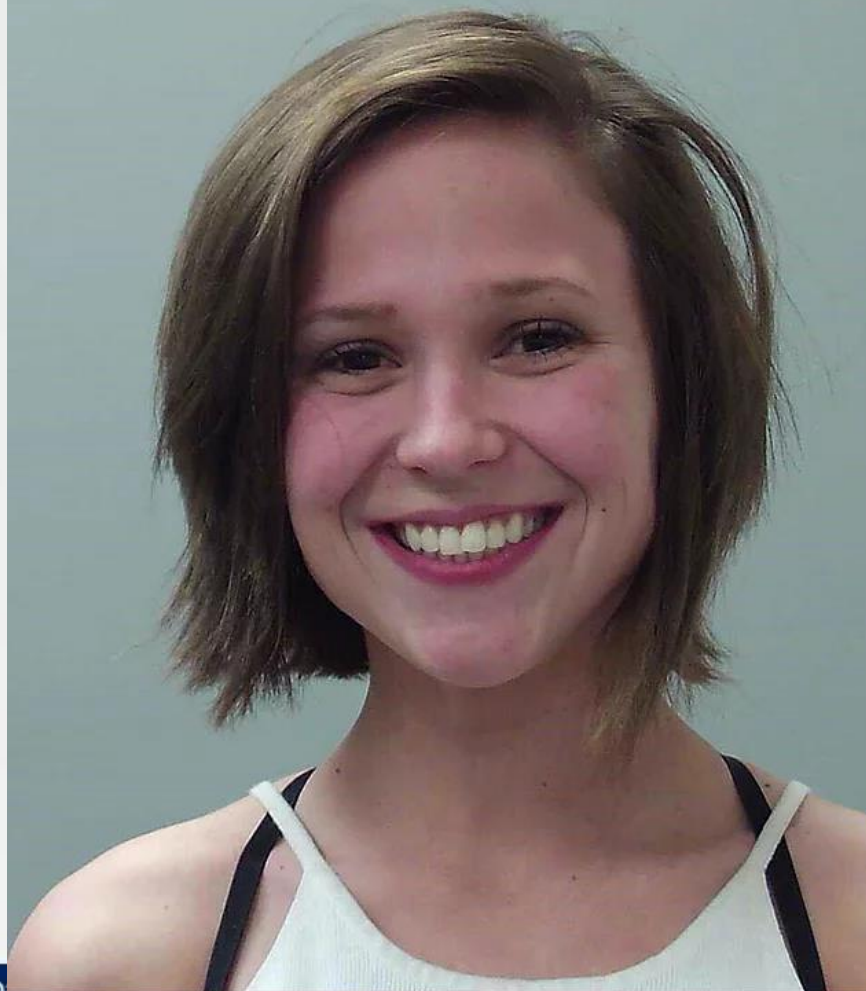
Эксперимент «Психологический портрет человека»





Эксперимент «Психологический портрет человека»

@mugshawtys





Эксперимент «Психологический портрет человека»



© voxpopuli.kz



Эксперимент «Психологический портрет человека»





Эксперимент «Психологический портрет человека»





Кто эти люди на самом деле?

- «Глава христианской секты» - Артём Олегович Новичонок — российский астроном, руководитель лаборатории астрономии Петрозаводского государственного университета.
- «Студентка –волонтер» - девушка, осуждённая за наркоторговлю в США.
- «Президент школы» - Нагуманов Халев, аутист, вступает в контакт только с мамой.
- «Герой антифашист» - Берта Боте, охранник концентрационного лагеря, прозванная «садистом Штуттхофа» из-за своих омерзительных поступков.
- «Американский исполнитель рэп-музыки» - Вячеслав Посох учитель английского СОШ 77 г. Перми



Галла – эффект и конформизм

- **Гало-эффект (эффект ореола)** — когнитивное искажение, результат воздействия общего впечатления о чём-либо на восприятие его частных особенностей.
- 1971 год фильм «Я и другие» — Валерия Сергеевна Мухина
- Эксперимент «Учёный или убийца ?»
- **Конформизм** — изменение индивидом установок, мнений, восприятия, поведения и так далее в соответствии с теми, которые господствуют в данном обществе или в данной группе.
- Эксперимент «Сладкая солёная каша»
- **Эмоциональный интеллект проявляется в умении отделять эмоции от личности!**



Список рекомендуемой литературы

1. Сергиенко Е. А. и др. «Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы».
2. Андреева И. Н. «Азбука эмоционального интеллекта».
3. Пол Экман «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь».
4. Лиза Фельдман Барретт «Как рождаются эмоции».
5. Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребёнка».
6. Джилл Хэссон «Развитие эмоционального интеллекта».
7. Питер Брегман «Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других».

Спасибо за внимание!