

«Эмоциональный интеллект и способы их развития»

«В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию. Умение управлять этим побуждением составляет сущность эмоционального интеллекта». Дэниел Гоулман

Как зарождается эмоция?

1. Сначала приходит стимул из окружающего мира.
2. Затем в подкорке головного мозга запускаются процессы, отвечающие за эмоцию.

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

1. Переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции.
2. Процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма.
3. Наблюдаемыми выразительными комплексами эмоций, в том числе, на лице.

Эмоции	Чувства
Эмоции кратковременны.	Чувства длительны и устойчивы.
Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового телефона в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады. Эти эмоции кратковременные, когда вы приедете домой, их уже не будет.	Чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «тепло» внутри.

Теория базовых эмоций

Базовые эмоции — это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций.

Изард Кэррол — американский психолог. Специалист по проблеме человеческих эмоций. Кэррол дал описание таких фундаментальных эмоций, как интерес, удовольствие, удивление, отвращение, гнев, презрение, горе, стыд, вина, страх.

Пол Экман — американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи». Выделил базовые эмоции: счастье, грусть, отвращение, удивление, гнев, страх.

Теория эмоций, возникшая в 2014 году, очень проста, она описывает всего 4 эмоции. Когда несколько человек увидели портреты с мимикой других людей, им были даны 6 базовых эмоций. В ходе эксперимента выяснилось, что многие не видят различий между некоторыми эмоциями. Лучше всех из шести представленных эмоций читались четыре: радость печаль страх гнев.

Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. emotional intelligence) — сумма навыков и способностей 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.

Эмоциональный интеллект — одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году. На сайте Amazon.com по запросу «emotional intelligence» можно обнаружить более 6000 ссылок (для сравнения Ozon.ru выдает по теме «эмоциональный интеллект» в марте 2018 года всего 138 товаров).

Так что можно предположить, что в России тема находится еще только в начале своего развития. Если эмоциональный интеллект не развит, человеку очень тяжело распознавать свои эмоции и считывать состояние других людей.

Чем хорош эмоциональный интеллект? Кому он важен?

EQ основан на четырех факторах:

- Самосознание
- Самоконтроль

- Эмпатия
- Управление отношениями

Хороший руководитель будет эффективно справляться со своими обязанностями, когда его эмоциональный интеллект будет достигать до 85%.

Важность коэффициента эмоционального интеллекта

Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

- понимает свои эмоции; знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Человек с низким уровнем EQ: конфликтен; раздражителен; нерешителен; стремится держать все под контролем; подвластен сильному чувству гнева.

Когда и кому нужно развивать эмоциональный интеллект?

- Когда вы понимаете, что вы застряли в одной эмоции.
- Когда вы наступаете на те же грабли, постоянно делаете одну и ту же ошибку.
- Когда вы застряли в некоем цикле и не идете к успеху, не развиваетесь, стагнируете.
- Когда жизни других людей гораздо интереснее вашей жизни.

Как развить эмоциональный интеллект?

Шаг первый

Первое и самое важное — развитие навыка осознания своих эмоций. Несмотря на то, что этот навык выглядит обычно наименее интересным, едва ли возможно чем-либо управлять, не осознавая, своих действий. Именно поэтому прежде всего важно научиться понимать в каждый момент времени (при необходимости), что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию

испытываю. Это не так просто сделать, поскольку существует ряд объективных сложностей.

Для тренировки целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время, для этого можно установить напоминания на телефон с вопросом «Как ты себя чувствуешь?» или завести дневник эмоций, в который вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения. В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли.

Запишите, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент? Любая эмоция — это выброс определенного гормона. Поэтому важно отслеживать, где в теле зарождаются ощущения. Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице:

Факт (ситуация, человек)	Мысли	Физические ощущения	Эмоции

Шаг второй

Улучшаем навыки осознания эмоций других людей. Для этого можно обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен».

Практика «Немой телевизор»

Включите какой-нибудь художественный фильм, который еще не смотрели, и отключите звук. Некоторое время смотрите кино, наблюдая за жестами, мимикой, расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс. Если вам не очень нравится смотреть таким образом художественное кино,

посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости. Посмотрите с выключенным звуком фрагмент знакомого фильма и фрагмент незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах? Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе-репортаже.

Практика «Общественный транспорт»

Эта игра имеет дополнительный бонус. Для наблюдения за неммым телевизором необходимо иметь время, телевизор или компьютер и согласие родственников на его использование. А когда вы находитесь в общественном транспорте, у вас есть свободное время, которое как раз можно занять полезной деятельностью. Поэтому, когда вам надоела газета, которую вы прикупили для поездки в метро, или кончилась книга, взятая в поезд или самолет, вполне можно переключиться на эту игру. Что чувствуют эти люди? Если вы видите парочку, то в каких они отношениях? Если кто-то кому-то что-то рассказывает, эта история веселая или грустная?

Шаг третий

Управление своими эмоциями. Важно! Не путайте управление эмоциями и их контроль, подавление. Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве — это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации (что называется «накопилось»), либо проявятся на психосоматическом фоне (например, начнет болеть голова). Маленьким детям часто говорят: «Мальчики не плачут», «Хорошие девочки так не поступают» и т.д. Поэтому многие из нас привыкли подавлять свои эмоции, чтобы соответствовать социуму.

Существуют и другие способы управления своими эмоциями. Многие из них нам известны: подышать, пройтись, заняться какой-то физической активностью.

Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация — описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д. Можно не только менять интенсивность негативной эмоции, но и заменять ее другой, более позитивной.

Практика «Телесные методы». Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час.

Практика «Проблемы». Напишите список актуальных для вас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет — проблемы мы искать умеем). Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь. Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали. Шаг четвертый Управление эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.

Практика «Эмоциональные мотиваторы в моей компании». Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную атмосферу драйва, азарта и задора.

Практика «Эмоциональный баланс». Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше — один-два месяца. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую — как «-». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению,

улучшали состояние вашего счета (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой — ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за этот период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать? Если вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен? И в том, и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых значимых фигур и «счетов» и раз в несколько месяцев — для важных для вас людей.

Совет-бонус. Обязательно посмотрите мультфильм «Головоломка», если еще не видели его. Получите много впечатлений, узнаете, как зарождаются эмоции.

.