



РОСАТОМ

XX СТУДЕНЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ГУМАНИТАРНЫМ И СОЦИАЛЬНЫМ
НАУКАМ

VIII СТУДЕНЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО СОЦИОЛОГИИ

6 декабря 2017 г.



«Эмоциональный интеллект и его роль в развитии личности»

Жители ЗАТО г. Саров о науке и религии

анкетирование

И. Гарипов, А. Друцкий, Л. Кварацхелия
ВТ-35Д

Саров-2017



(слайд2)

Ключевые слова:

***наука, эмоциональный интеллект, развитие,
личность, самопознание***

Keywords:

***science, EQ, growth, personality,
self-knowledge***



РОСАТОМ

Эмоциональный интеллект(EQ)



Эмоциональный интеллект (ЭИ) – умение человека распознавать эмоции, намерения, желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями.

Существует несколько моделей эмоционального интеллекта, рассмотрим самую простую для понимания – смешанную модель. Она состоит из 5 характеристик, объясняющих ЭИ.

Самопознание – изучение самого себя, своих психических и физических особенностей

Самоконтроль – способность управлять своими эмоциями для достижения поставленных целей.

Социальные навыки – способность успешно взаимодействовать с другими людьми.

Эмпатия – способность определять чувства других людей.

Мотивация – стимулы, побуждающие человека к действию.





РОСАТОМ

Эмоциональный интеллект



Эмоциональный интеллект состоит из четырёх ключевых навыков:

- ▣ *самовосприятие,*
- ▣ *управление собой,*
- ▣ *социальная восприимчивость,*
- ▣ *управление отношениями.*

Самовосприятие и управление собой — говорят о вас самих.

Социальная восприимчивость и управление отношениями — говорят о том, как вы взаимодействуете с другими людьми.





Самовосприятие



РОСАТОМ

Самовосприятие – процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми.

Высокий уровень самовосприятия можно достичь лишь путём осмысления своих эмоций. Высокий уровень восприятия говорит о том, что человек не боится ошибиться и способен вести себя в дальнейшем по-другому.





РОСАТОМ

Управление собой



Управление собой – это умение действовать или воздержаться от действия, это способность применять знание своих эмоций для активного решения, что говорить и что делать.



Стратегии управления собой:

- создайте список эмоций и рациональных объяснений,
- отложите разрешение ситуации на день, неделю или месяц, это позволит «переварить» ситуацию перед тем, как двинуться вперед,
- больше смейтесь и улыбайтесь,
- поговорите с человеком, не вовлеченным в вашу проблему,
- научитесь извлекать ценные уроки из общения с каждым человеком эмоционально.





РОСАТОМ

Социальная восприимчивость



Социальная восприимчивость - способность точно улавливать эмоции других людей и понимать, что на самом деле с ними происходит.

Слушание и наблюдение являются двумя самыми важными элементами социальной восприимчивости.

Социальная восприимчивость позволяет сохранять концентрацию и воспринимать важнейшую информацию поступающую от собеседника.





РОСАТОМ

Управление отношениями



Управление отношениями представляет собой умение использовать свою способность воспринимать эмоции (как собственные, так и испытываемые другими людьми) для эффективного выстраивания взаимодействия.

Управление отношениями представляет собой узы, которые человек создаёт с другими людьми с течением времени. Крепкие отношения являются результатом того, насколько вы хорошо понимаете людей, как относитесь к ним и делите с ними историю.

Чем слабее связь человека с другими людьми, тем сложнее донести ему свою мысль. Необходимо находить преимущества в каждой связи, даже не самой очевидной.





РОСАТОМ



Тема актуальна для науки в связи с тем эмоциональный интеллект является одним из основополагающих факторов для достижения личностью поставленных целей.

Цель – попытаться измерить некоторые характеристики EQ у студентов СарФТИ.

Гипотеза – мы предполагаем что у большинства студентов СарФТИ показатель EQ ниже среднего.

Описание генеральной совокупности – студенты СарФТИ.

Обоснование выборки – Юношей 50% , Девушек 50% , 60 человек.





РОСАТОМ

Теоретическая обоснованность – Джин Гривз и Кристиан Хастлер обосновывают важность эмоционального интеллекта так:



Джин Гривз : "На протяжении наших исследований мы постоянно сталкивались с тем, что EQ играл жизненно важную роль для формирования успешной, здоровой и продуктивной личной жизни и профессиональной карьеры участников."





РОСАТОМ



Джин Гривз : "Люди, способные использовать правильные инструменты и стратегии для контроля за своими эмоциями, встают на дорогу процветания.

Это справедливо как для отдельных людей, так и для организаций и даже целых государств."

Кристиан Хастлер: "Гораздо важнее развивать «жизненный IQ», который является суммой всего, что мы усвоили, пережили и узнали. Наш интеллект — это полный набор полученного опыта."





Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ



Мы провели социальный опрос среди студентов СарФТИ и выяснили, что у большинства студентов высокий уровень эмоционального интеллекта.

Уровень самовосприятия:

Я отчетливо понимаю причины моих неудач





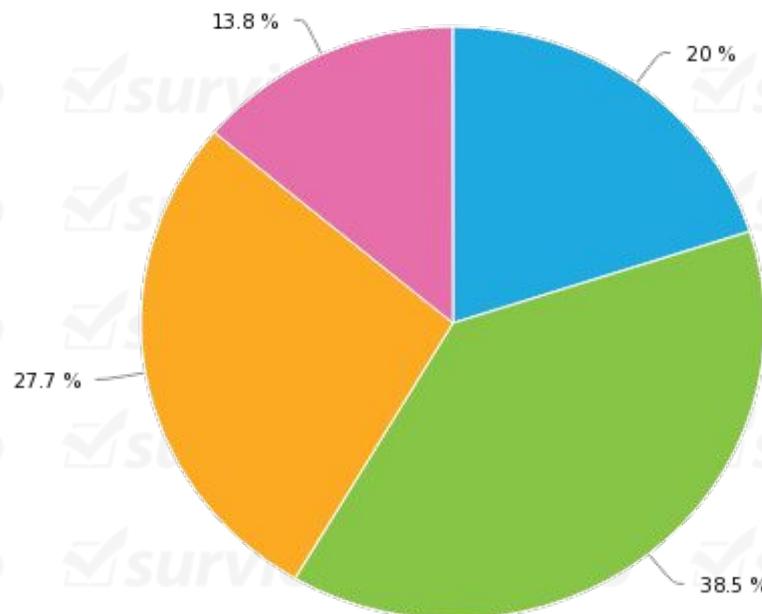
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Уровень самовосприятия:

Я легко понимаю причину по которой мне плохо.



● верно ● скорее верно ● скорее неверно ● неверно





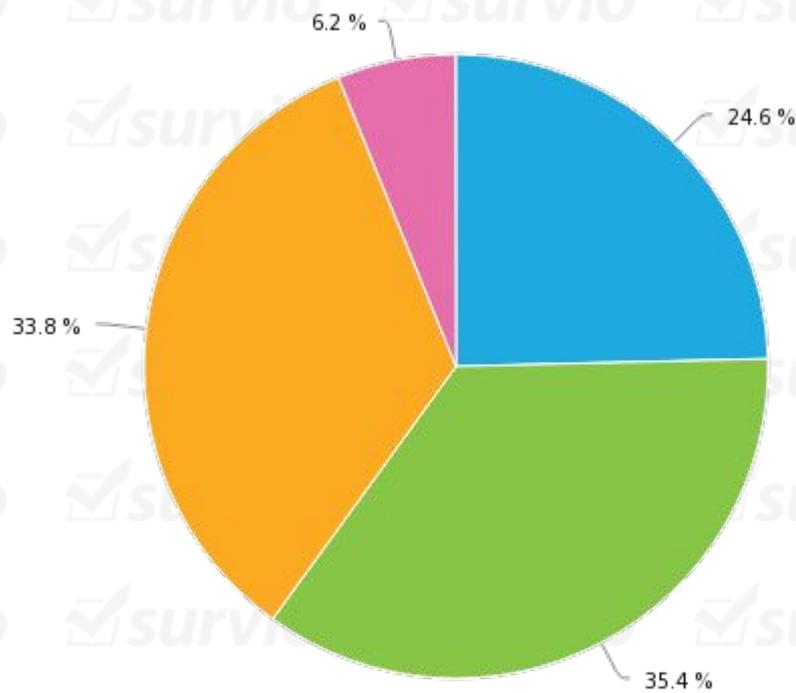
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Уровень самовосприятия:

Я часто ругаю себя за малейшую ошибку.



● верно ● скорее верно ● скорее неверно ● неверно





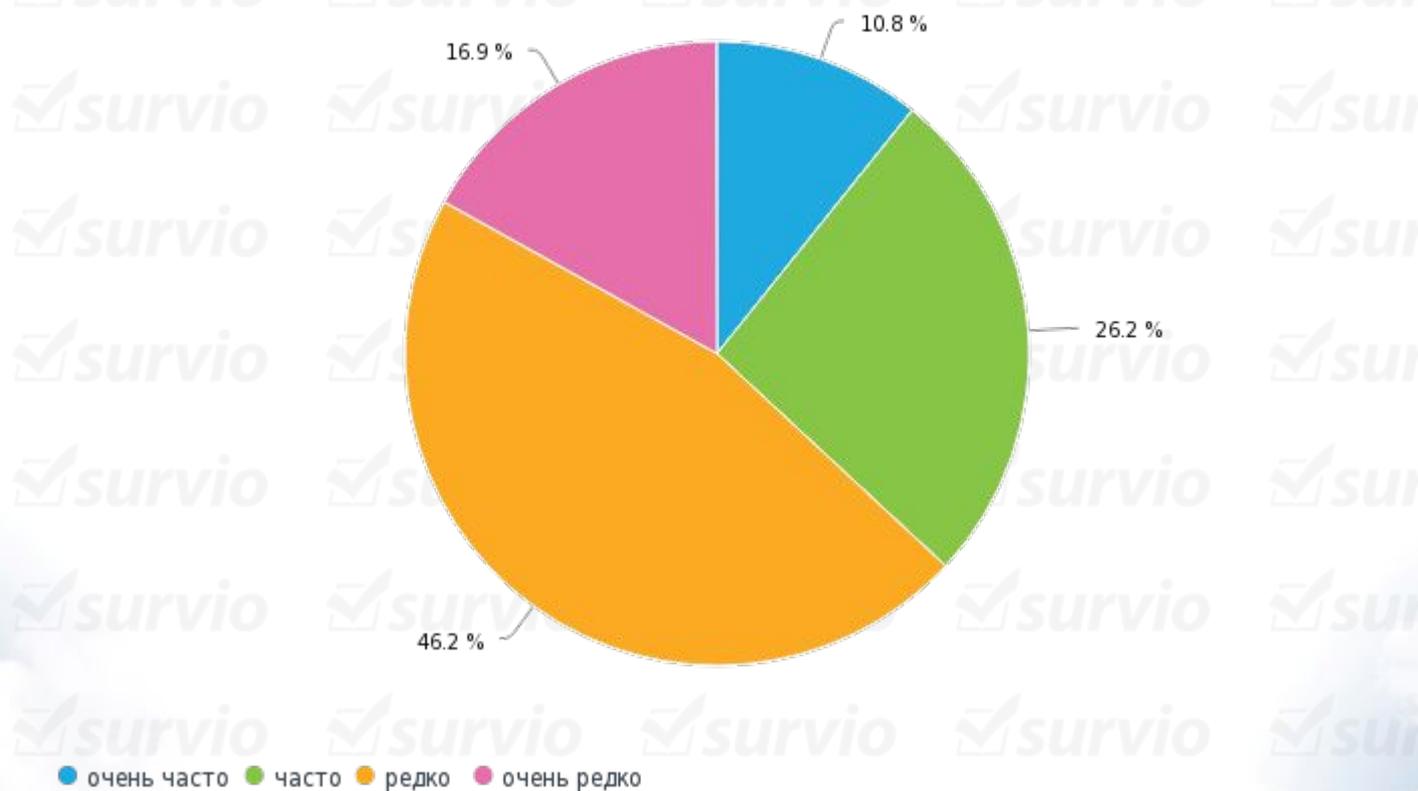
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Управление собой:

Может ли речь собеседника вывести Вас из себя?





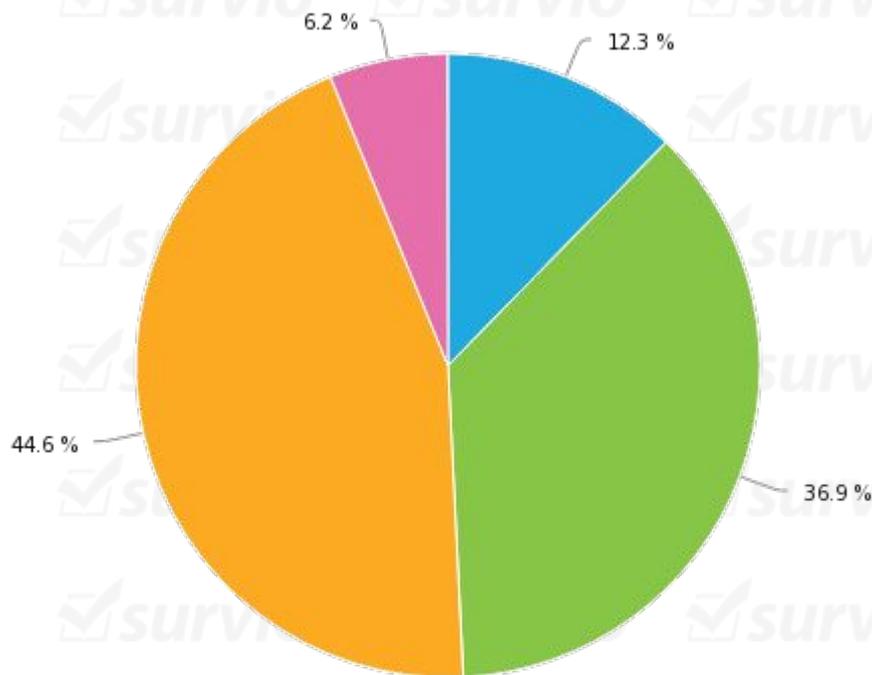
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Управление собой:

Насколько вам сложно контролировать свои эмоции?



● очень легко ● легко ● сложно ● очень сложно





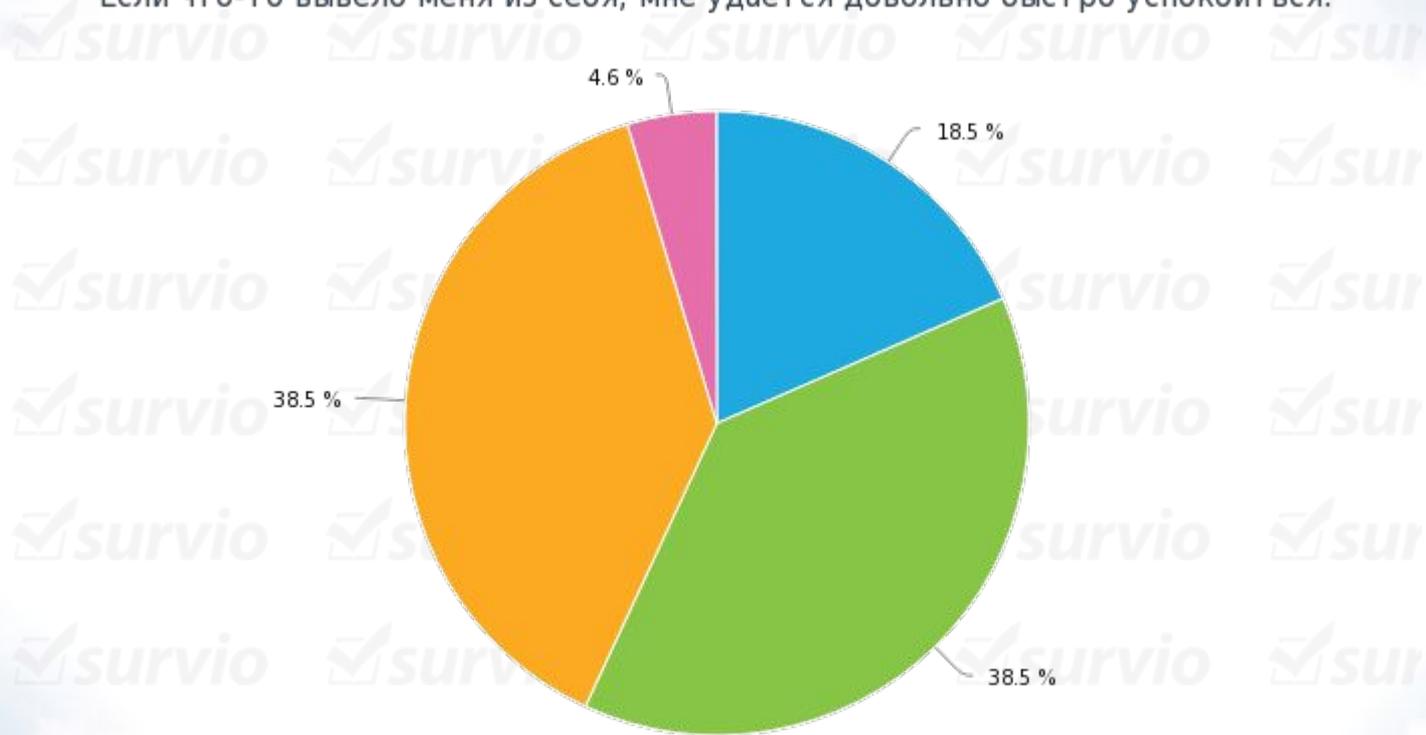
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Управление собой:

Если что-то вывело меня из себя, мне удастся довольно быстро успокоиться.



● верно ● скорее верно ● скорее неверно ● неверно





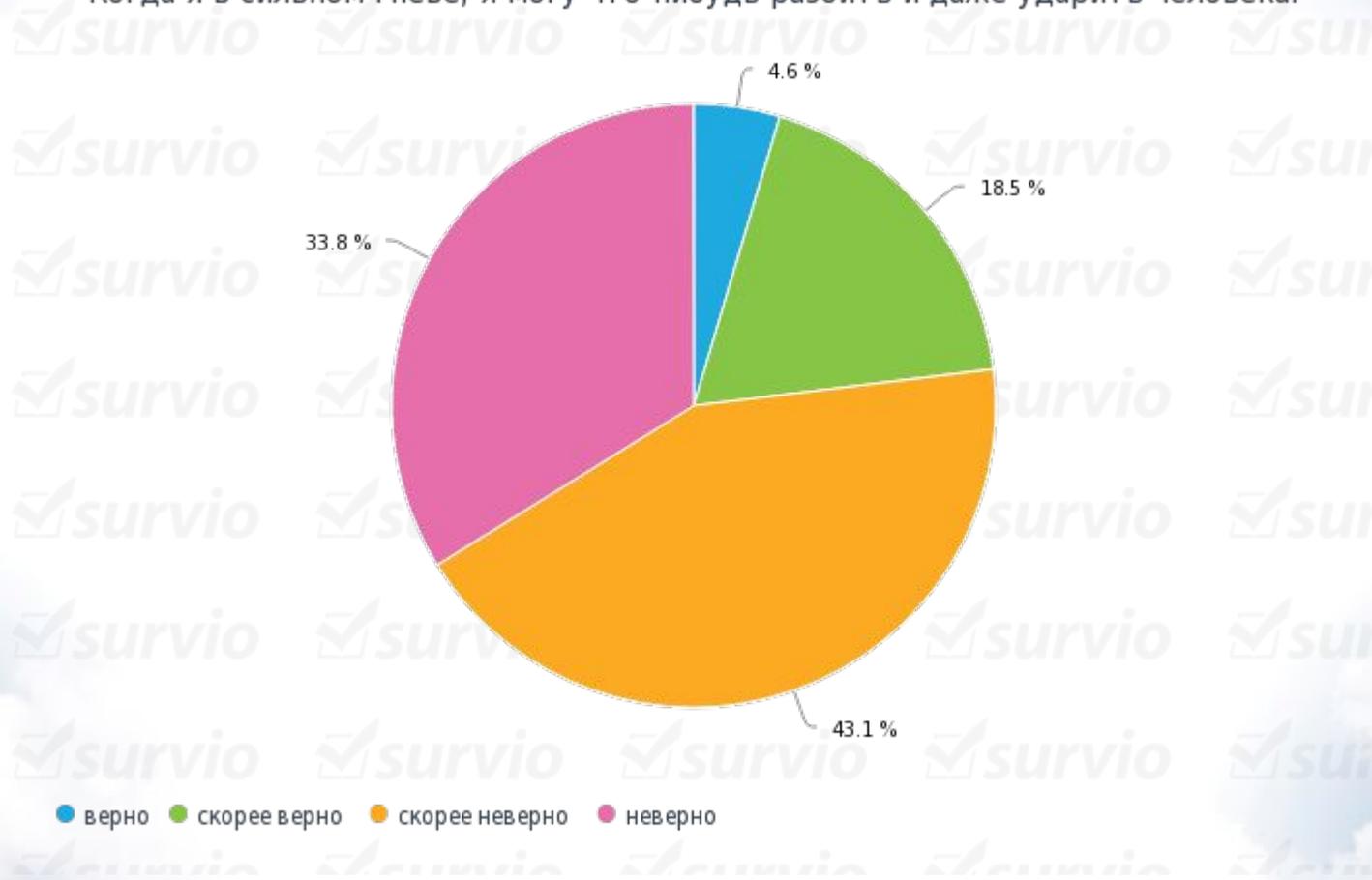
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ.

Управление собой:

Когда я в сильном гневе, я могу что-нибудь разбить и даже ударить человека.



● верно ● скорее верно ● скорее неверно ● неверно





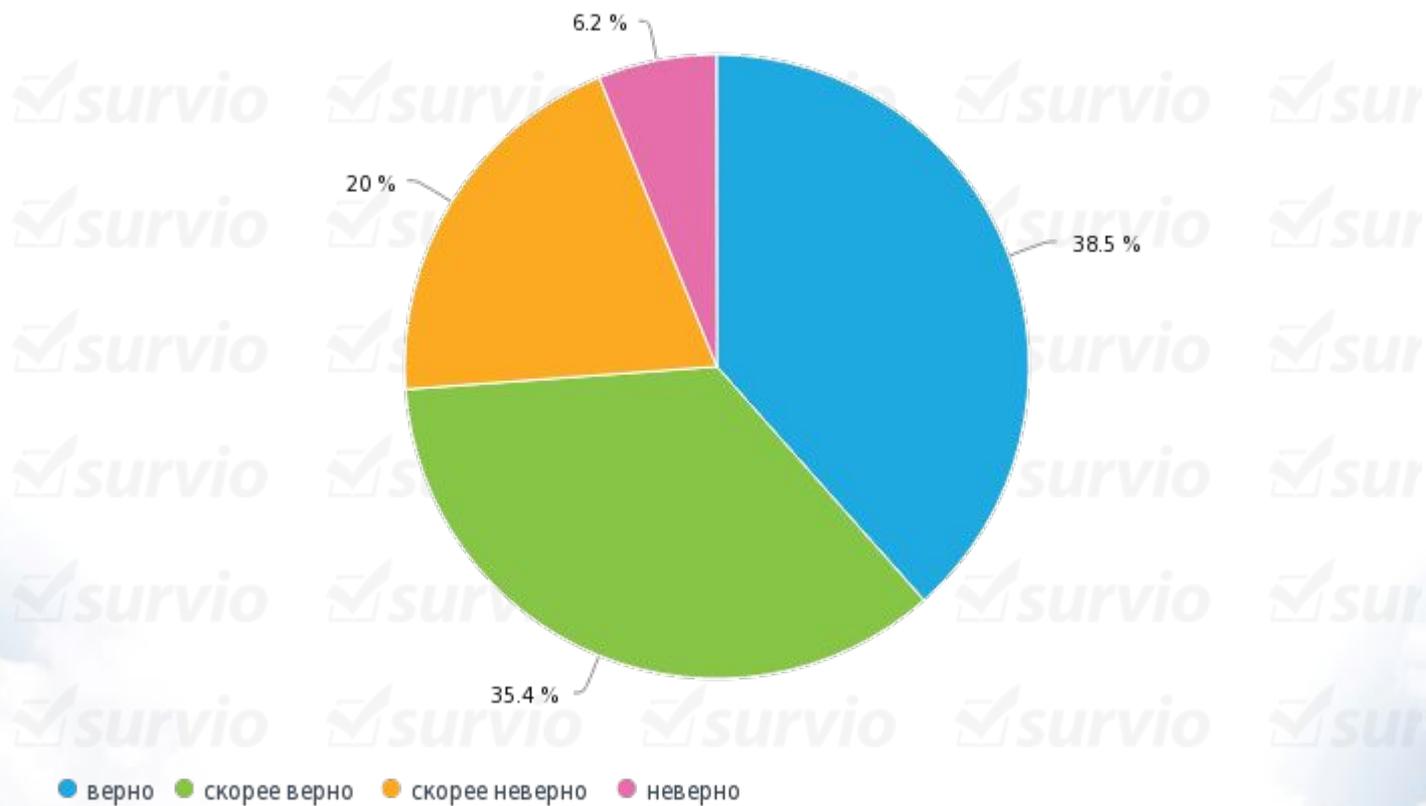
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Социальная восприимчивость:

Я в состоянии выслушать и понять точку зрения собеседника, даже если я ее не разделяю.



● верно ● скорее верно ● скорее неверно ● неверно





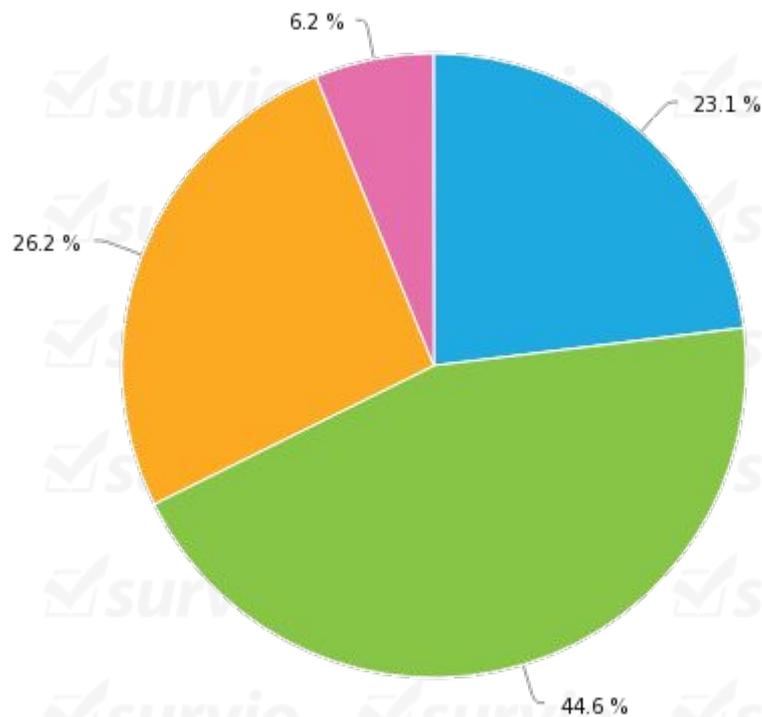
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Социальная восприимчивость:

Если у меня возникает проблема в отношениях с кем-то, я легко могу поговорить с ним об этом.



● верно ● скорее верно ● скорее неверно ● неверно





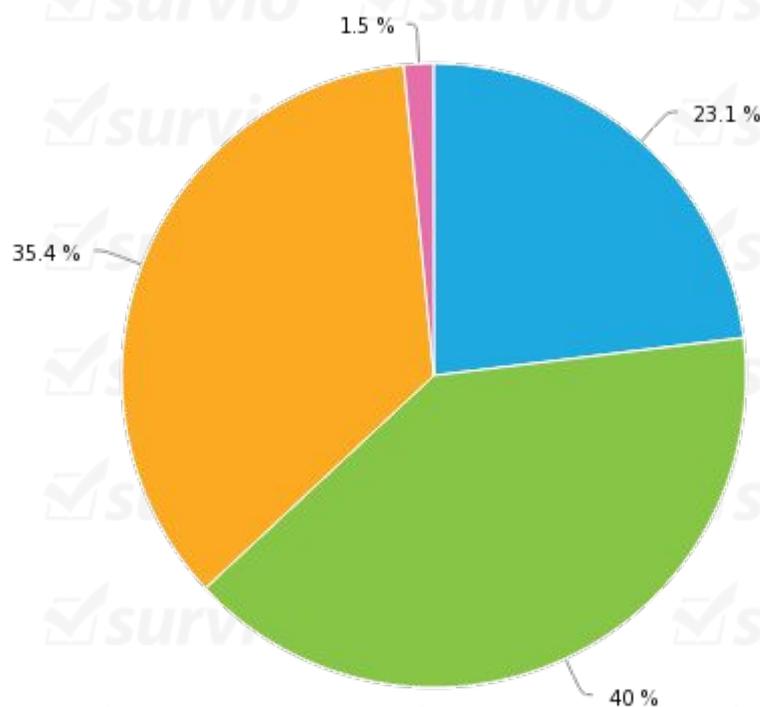
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Социальная восприимчивость:

Часто ли вы можете понять, что творится у человека на душе?



● очень часто ● часто ● редко ● очень редко





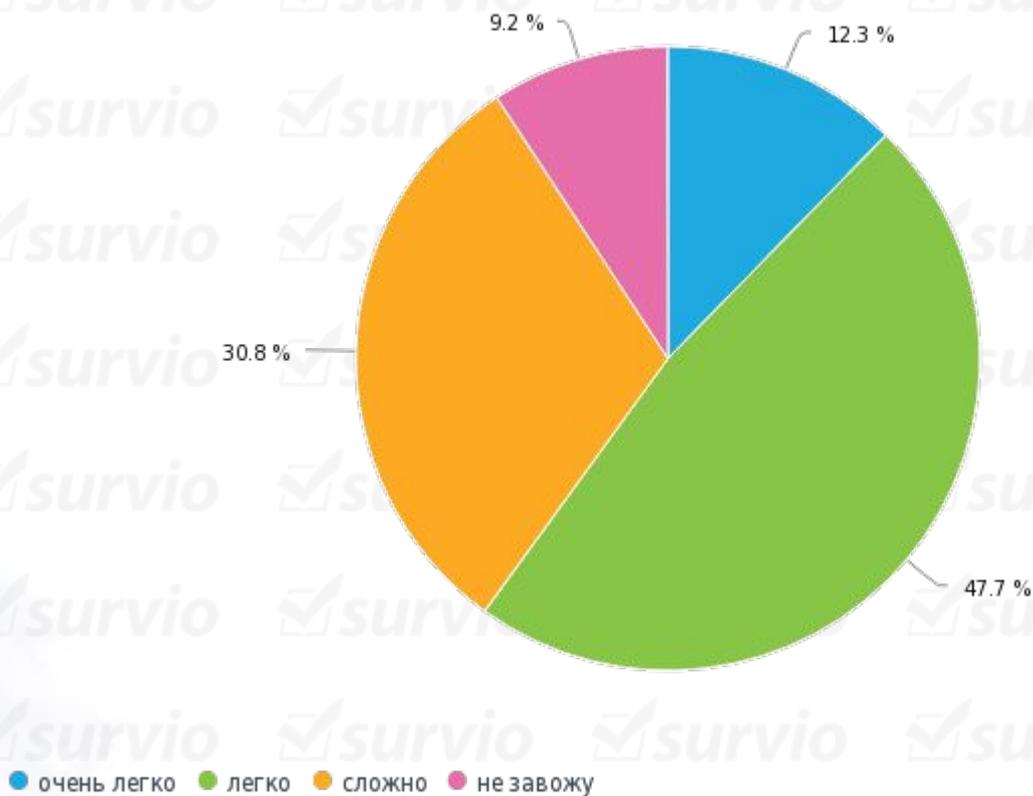
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Управление отношениями:

Насколько легко вы заводите новые знакомства?





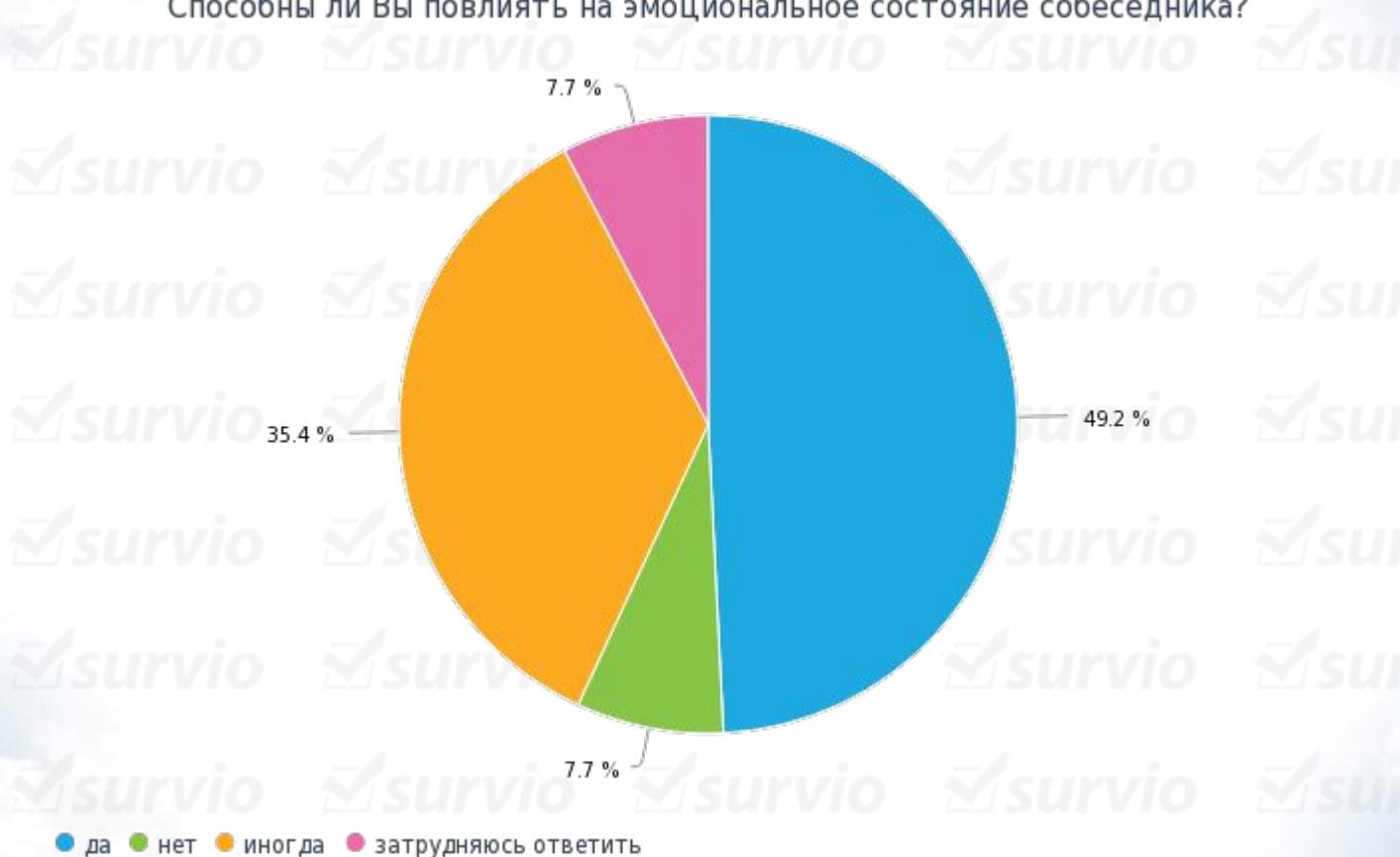
РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Управление отношениями:

Способны ли Вы повлиять на эмоциональное состояние собеседника?





РОСАТОМ



Эмоциональный интеллект студентов СарФТИ

Управление отношениями:

Я умею нравиться и добиваться популярности.





РОСАТОМ

Роль эмоционального интеллекта



Несмотря на то, что все больше людей начинают обращать внимание на EQ, можно сказать, что в мире сохраняется дефицит в области понимания эмоций и управления ими.

Это означает, что две трети из нас находятся во власти эмоций, причем не способны их уловить или воспользоваться ими для собственного блага. В школах нас не учат улавливать эмоции и понимать их значение. Мы начинаем свою карьеру, научившись читать, писать и общаться на деловые темы, однако часто нам не хватает навыков управления своими эмоциями, связанными с каждой новой задачей или проблемой, встающей перед нами. Для принятия хороших решений нужно что-то еще, помимо знания фактов. Основа хороших решений находится в понимании самого себя и управлении эмоциями в наиболее нужный для этого момент.





РОСАТОМ

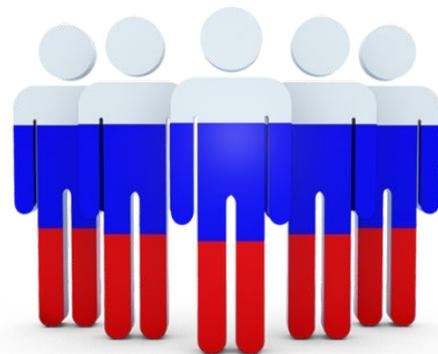


Список литературы

- Хасслер К. Манифест Двадцатилетних - М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2017.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект М.: АСТ, 2008.
- Алешина А., Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Москва, Манн-Иванов-Фербер, 2014



Спасибо за внимание!





РОСАТОМ

Р Ф Я Ц
ВНИИЭФ



Р Ф Я Ц
ВНИИЭФ

