

Emotsionaalne intelligentsus ja üksildus

Töö 4.X.

Sandra Pallo,

2018

Kuidas ma ennast praegu tunnen?



Õppetöö kava



- IQ või EQ
- Populaarsed mudelid
- Kuidas EQ ära tunda?
- EQ ja üksildus
- Arendame oma EQ

4 основных вида интеллекта



www.grafo2.ru

Emotsionaalne intellekt: probleemi ajalugu

- Terminit ***emotional intelligence*** — **emotsionaalne intelligentsus** — kasutatakse üha laialdasemalt, kuid teaduses siia maani puudub ühene arusaamine selle olemusest.



Emotsionaalne intellekt: probleemi ajalugu

- **Mõiste EQ** — *emotional quotient, emotsionaalsuse koefitsent, IQ analoogi põhjal* —*intellekti koefitsent*—
tõi kasutusele **1985** aastal kliiniline füsioloog Ruben **Bar-On**.
- 1990. aastal võeti kasutusele mõiste “**Emotsionaalne intelligentsus**”
- Daniel Goleman on juhtivaid emotsionaalse intelligentsuse uurijaid.
- **Intelligentsus** on üldine vaimne [võimekus](#), mis hõlmab loogiliste järelduste tegemise võime, planeerimisvõime, ülesannete lahendamise võime, abstraktse mõtlemise võime, mõistetest ja keelest arusaamise võime ja õppimisvõime.
- intellekt on mõtlemisvõime, mõistus, aru.

Ruben Bar-Oni EMOTSIONAALSE INTELLIGENTSUSE mudel

- Sisesfäär:

See puudutab meie võimekust iseendast aru saada ja ennast juhtida..

- Isiksuste-vaheline sfäär:

See puudutab meie “sotsiaalseid harjumusi” - võimekust teistega koostööks.

- Adaptatsioonisfäär:

- *See puudutab meie võimet olla paindlik ja realistlik ja lahendada probleeme nende tekkimise järjekorras*

- Stressi juhtimine

- Üldine meeleolu

Salovey ja Mayeri EMOTSIONAALSE INTELLIGENTSUSE mudel

Hinnangute ja eneseväljenduse täpsus:

Tuleb mõista nii iseenda kui teiste inimeste emotsioone. See eeldab võimet aru saada nii füüsilisest seisundist kui mõtetest, välisest olekust ja käitumisest.

Emotsioonide kasutamine mõtlemisprotsessis:

Kuidas me ennast tunneme, mõjutab nii seda, kuidas mõtleme ja millest mõtleme. Emotsioone juhtides saab inimene probleeme käsitada erinevate vaatenurkade alt, efektiivsemalt neid lahendada.

Emotsioonidest arusaamine:

Emotsioonid ei ole juhuslikud. Neil on teatud põhjused, need muutuvad kindlate reeglite järgi.

Emotsioonide juhtimine:

Kuna emotsioonid sisaldavad informatsiooni ja mõjutavad mõtlemist, tuleks neid arvesse võtta loogiliste ahelate ehitamisel, erinevate ülesannete lahendamisel, otsuste langetamisel ja oma käitumise kujundamisel.

Daniel Golemani EMOTIONAL INTELLIGENCE USE model



Tõde või vale: viis müüti EQ kohta.



Müüt nr 1: EQ vs IQ

- **Kuskohast see müüt pärit on?**
- See on kõige lihtsam müüt, aga juba kuulsusega pärjatud. Varem räägiti, et IQ parandab maailma, nüüd ollakse vastaspoolel – väidetakse, et kõige tähtsam on EQ, mitte IQ arendamine.
- Müüdi tõestuseks esitatakse väiteid, et mitte “viielised”, vaid “kolmelised” on täiskasvanu elus edukamad.

Kuidas on päriselt?

- Yale'i ülikooli professor David Caruso ütleb lihtsalt: “Väga oluline on mõista, et EQ ei ole intelligentsuse vastand, südame võit aju üle, see on ainuvõimalik tee nende mõlema ühendamiseks”:
- EQ aluseks on 4 promootorit: teadvustamine, enesehinnang, motivatsioon ja adaptatsioon, mis kõik aitavad luua eluks ja tööks vajalikke strateegiaid.
- EQ on alus, omapärane isiksuse püramiidi põhi. Erinevate oskuste arendamisega tugevdame seda põhja. EQ ühendamisel IQ-ga tekib uus strateegia, nimetame seda “loojate strateegiaks”. Alles EQ ja IQ ühendamisega saab inimene oma potentsiaali rakendada ja saavutada eneserealisatsiooni kõrgema taseme.

Müüt nr 2: EQ on manipulatsioon

- **Kuskohast see müüt pärit on?**
- Emotsionaalne intelligentsus lubab aru saada mitte ainult enda tunnetest, vaid ka ümbritsevate tunnetest. EQ arengutase on otseselt seotud sotsiaalsete oskustega, mis tähendab teiste emotsioonide tunnetamist ja suhete juhtimist. Just seda juhtimist aetakse sageli segi manipuleerimisega.

Kuidas on päriselt?

- Lähtudes definitsioonist, on psühholoogiline manipuleerimine sotsiaalne või psühholoogiline koostegevus, eesmärgiga muuta teiste inimeste arusaamu või käitumist, kasutades selleks varjatud, petturlikke või vägivaldseid taktikaid.
- Arenenud emotsionaalne intelligentsus on ilmselgelt positiivne. Selles puudub varjatud, petturlik või vägivaldne toon. Enamgi veel: arenenud EQ lubab manipuleerimist ära tunda ja sellele mitte alluda.

Müüt nr 3: arenenud emotsionaalse intelligentsusega inimene hoiab alati emotsioonid vaos, teda endast välja ei vii.

- **Kuskohast see müüt pärit on?**
- Emotsionaalne intelligentsus võimaldab mitte reageerida mõttetutele provokatsioonidele. Kõrge EQ isik suudab seesmise vaatleja sisse lülitada, mis omakorda aitab säilitada rahu, mitte lasta emotsioonidel möllata, vaid näha asja tuuma. Niimoodi saab konstruktiivselt konflikte lahendada.

Kuidas on päriselt?

- EQ võimaldab aru saada, mis on mingi mittekonstruktivse käitumise taga. Need võivad isegi olla positiivsed kavatsused. Näiteks, teie äripartner karjub teie peale, siiski võivad tal olla head kavatsused. Näiteks soovib ta selgeks teha talle üliolulist asjaolu, kuid sellega kaasnevad tugevad tunded.
- Üsna sageli keevad inimesed emotsionaalselt üle, kui üritavad mingit nende arvates enesestmõistetavat asjaolu teistele selgeks teha, ja teised ei saa kohe aru. Ja tuleb muudkui korrutada, korrutada, korrutada, kuni emotsioonid löövad üle pea.
- Heade kavatsuste äratundmine ka keevalise käitumise tagant aitab ära hoida palju mõttetuid konflikte.

Müüt nr 4, vastuoluline:
arenenud emotsionaalse intelligentsusega in
inimene väljendab oma emotsioone eredalt

- **Kuskohast see müüt pärit on?**
- Väga sageli on liidrid arenenud EQ karismaatilised isiksused, kes suudavad vaimustada ja sütitada, auditooriumi kütkestada. Samas, küllalt sageli aetakse liidrid segamini lärmakate ja lõbusate inimestega, kelle puhul siis ekslikult arvatakse, et neil on kõrge EQ.

Kuidas on päriselt?

- Oluline on vahet teha karismal ja kirkal emotsionaalsel eneseväljendusel. Ülekeev rõõmustamine ja lärmakad vaimustusehood kestavad ehk pool tundi ja tegemist ei ole kõrge EQga, vaid lihtsalt ebaküpsete reaktsioonidega.
- Arenenud EQ inimestel on kaks võtmeoskust.
- Esimene: vahetu ja siiras omaenda emotsioonide mõistmine ja tajumine. Me mõistame, võtame vastu ja tunnistame emotsioonide kogu spektrit – mitte ainult rõõmu, vaid ka kurbust ja viha.
- Teisalt mõistame, et “mina” ei ole see emotsioon, mis meid praegusel hetkel valdab, vaid on kogu spekter.
- Muresse uppunud inimesel võib olla raske sellest lahti lasta, kuna on oma murega läbi imbunud. Talle võib tunduda, et kui see emotsioon vabastada, siis ei jäägi temast midagi järele. Sisemine hingeline tühjus on see, mida püüame teiste tunnetega täita.
- Just sellepärast on vaja ehitada “Looja” strateegiat, täita püramiid EQ ja IQga, mis aitavad leida terviklikkust ja rahuolu.

Müüt nr 5: empaatia on kõik!

- **Kuskohast see müüt pärit on?**
- Empaatia on võime teiste inimeste tunnetest aru saada. Väga paljud paneksid siia kohta punkti: vaikib, kõik. Kui mõistame, mis teistega toimub, siis saame ka maailma asjadest paremini aru.

Kuidas on päriselt?

- Arenenud emotsionaalset intelligentsust ei ole võimalik ette kujutada ilma arenenud empaatia võimeta.
- Kuid mind hirmutavad pigem inimesed arenenud empaatiavõimega, kui neil on alaarenenud teised EQ baasoskused. Need inimesed on valmis meeletult kõike üle elama, kuid neil puudub igasugune arusaamine, mida nende üleelamistega peale hakata.
- Enemasti elatakse kaasa kurbusele. Nii toimub selle tunde kõlapinna laienemine, aga emotsioonidega midagi peale hakata ikkagi ei osata.
- Empaatia on tähtis EQ arendamisel, kuid see on siiski üks esimesi samme. Ilma stressitaluvuse, eesmärgipärasuseta võib empaatiavõime teile rohkem kahju kui kasu tuua.

Emotsionaalselt »tarkade» inimeste 7 harjumust

1. Emotsionaalselt intelligentsed inimesed pööravad tähelepanu sellele, mida nad tunnevad.
2. Psühholoog Daniel Goleman peab eneseteadvust üheks emots. Intelligentsuse võtmeks. Eneseteadvus tähendab võimet oma meeleolu, tundeid ja emotsioone tajuda. Eneseteadvus lubab ka aimata, kuidas kellegi emotsioonid mõjutavad teisi inimesi. Oma emotsioonide kontrollimine on emotsionaalse intelligentsuse vältimatu osa.
3. Empaatia on samuti Golemani arvates EQ põhielemente. See tähendab teiste inimeste tunnete mõistmise oskust. See on vajalik igapäevases koostöös.
4. Eneseregulatsioon on kesksel kohal EQ-s. Emots. Intelligentsed inimesed enne mõtlevad, siis tegutsevad. Nad on oma tunnetega harmoonias. Ja nad ei luba tunnetel oma elu juhtida.

Emotsionaalselt »tarkade» inimeste 7 harjumust

Nad on motiveeritud.

Motivatsioon on oluline eesmärkide saavutamiseks ja käitumise ning tunnete juhtimiseks. Langetanud otsuse, nad teavad, mida on vaja teha ning samm sammult lähenevad oma eesmärgile.

Neil on suuremad sotsiaalsed oskused.

Osalt ehk sellepärast, et nad ei ole orienteeritud ainult enda eesmärkidele. Nad oskavad teiste inimestega ümber käia ja oskavad aidata ka teistel edu saavutada.

Nad on valmis oma tundeid teiste inimestega arutama.

Oluline on ka **teada**, kuidas tundeid kohaselt väljendada.

Nad oskavad oma tunnete põhjustest aru saada, leida nõ “juure”.

See on pealtnäha lihtne, tegelikult võib meie emotsionaalne elu olla väga keerukas, eriti kui mängus on tugevad tunded nagu armastus või vihkamine.

Kuidas emotsionaalset intelligentsust arendada?

- Seda peab tegema järjepidevalt.
- Esimese asjana tuleb tunnistada, et meie EQ ei ole piisavalt heal tasemel, et tunded veavad meid alt, et sellepärast on probleeme suhetes, tervisega jne. Lühidalt, et see segab rõõmsat ja rahulolevat elu.
- Aeg tegelda oma emotsioonidega.
- Järgmine samm on oma emotsionaalsuse tundmaõppimine. Pange kirja, missugused sündmused teis emotsionaalse purske esile kutsusid ja missugune see oli – positiivne või negatiivne. Pikapeale hakkate mustrit nägema.
- Arendage ka vaatlusoskusi ja intuitsiooni. Omandage "aktiivse kuulamise" oskused. Esitage täpsustavaid küsimusi. Õppige teise inimese emotsionaalset seisundit välja lugema näost, kehahoiakust, žestidest.
- Pidage arvet oma emotsioonide üle. Iga tugeva tunde puhul analüüsige, mida te tunnete, ja MIKS. Õppige ja treenige end teadlikult emotsioone esile kutsuma. See ei ole keeruline!
- Iga kord negatiivsete tunnete korral hakake otsima olukorrast plusse. Mõelge iga negatiivse olukorra kohta 10 põhjust, miks see niimoodi läks.

Kellel on paremine väljaarenenud EQ – kas naistel või meestel?

- Daniel Goleman, EQ rajajaid, väidab oma kodulehel www.danielgoleman.com , et sellele küsimusele ei ole põhjendatud vastust. Tuleb meeles pidada, et EQ koosneb 4 osast: eneseteadvus, emotsioonide juhtimine, empaatia ja suhtlemisharjumused.
- Paljud testid osutavad, et naistel on kõrgem EQ, eriti empaatiavõime osas.
- See-eest juhivad mehed emotsioone paremini. Ka empaatiaga ei ole kõik nii lihtne, kui esmapilgul võib paista.

IQ või EQ

- Ikka veel valitseb arvamus, et mehed on naistest andekamad ja targemad. Põhjenduseks näiteks, et meeste seas on rohkem silmapaistvaid õpetlasi, kunstnikke jne. Testid, mis meeste ja naiste intellekti mõõdavad, on vastukäivad ja mitmemõttelised, kuna intellekti arengut mõjutavad väga erinevad tegurid: geenid, kasvatus, sotsiaalne ja kultuuriline keskkond, haridus jne.
- Tuleb täheldada, et IQ mõõtmisel on sugude-vahelised erinevused tavaliste keskmiste näitajate piires. Teiste sõnadega, nii mehed kui naised annavad erinevaid näitajaid juba lapseeas, kuid see ei näita, et üks sugupool on targem kui teine.

Loomade maailm



Inimeste maailm















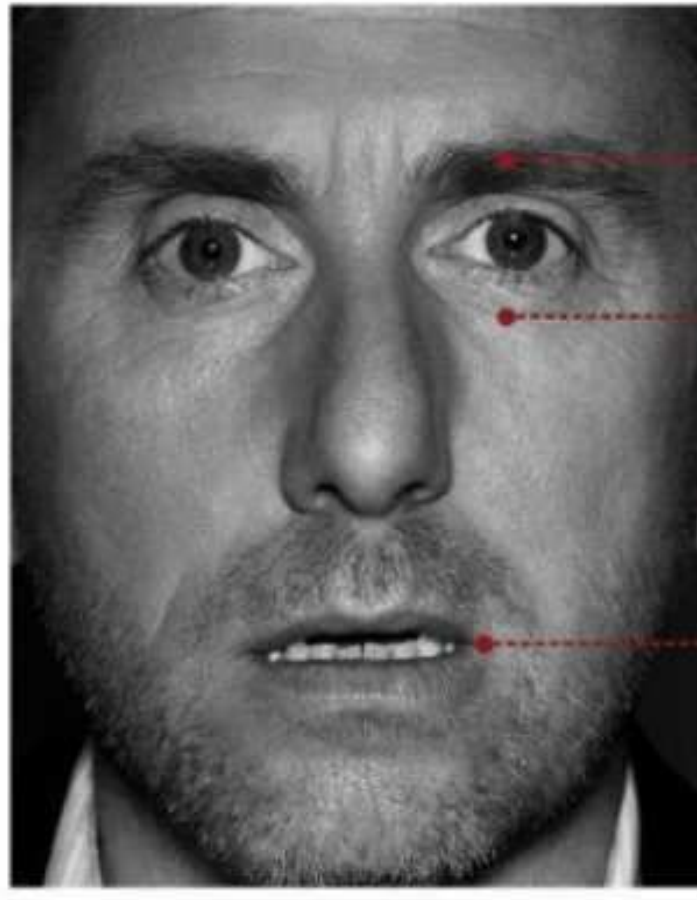


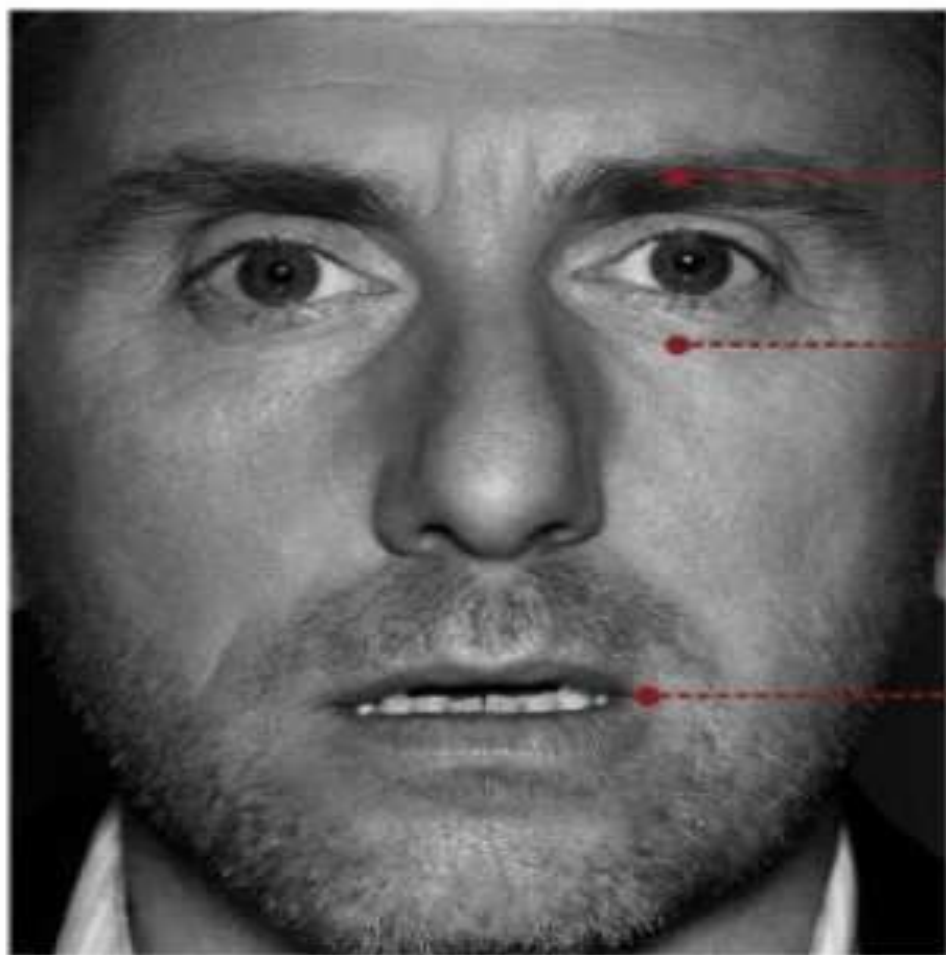
Naeratus:

viisakaspäris naeratus



Mis emotioon see on?





Удивление

① Брови приподняты

② Глаза широко раскрыты

③ Рот приоткрыт

ÜLLATUS (eelmise pildi juurde)

- Kulmud on tõstetud
- Silmad laialt pärani
-Suu lahti

Mis emotioon see on?





Страх

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

Hirm

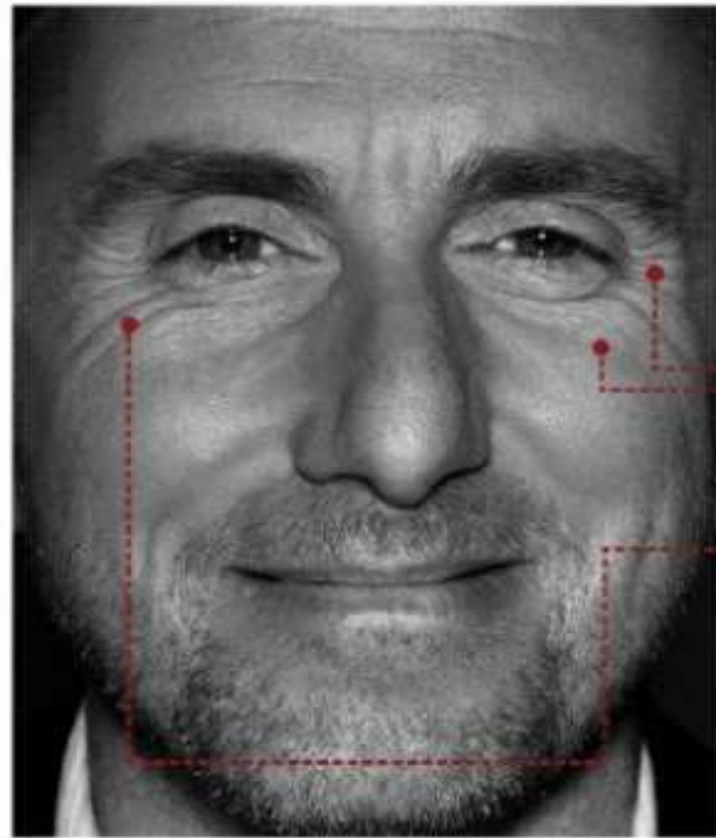
Kulmud kergitatud

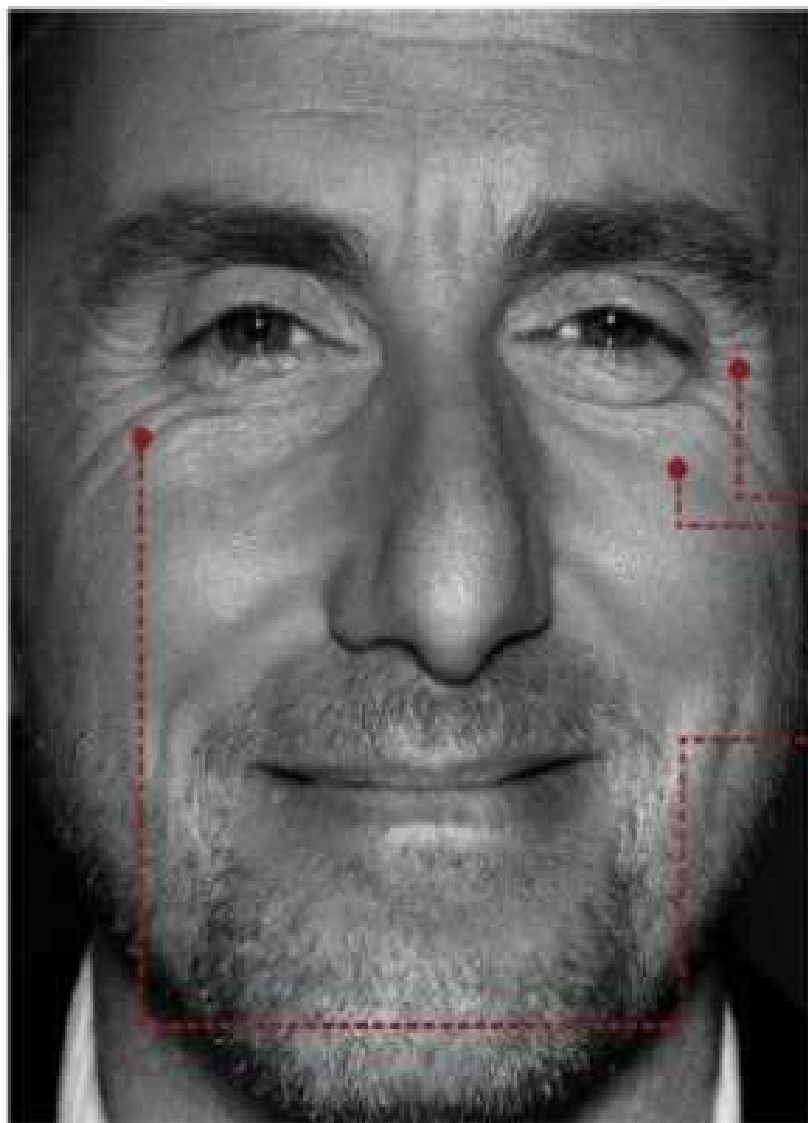
Ülemised silmalaud pinges

Alumised laud pinges

Huuled natuke venitatud

Mis emotioon see on?





Счастье

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

Õnnelikkus

- Väikesed kurrud silmanurkades
- Põsesarnad tõstetud
- Silmade ümbruse lihased liikuvad

Mis emotioon see on?





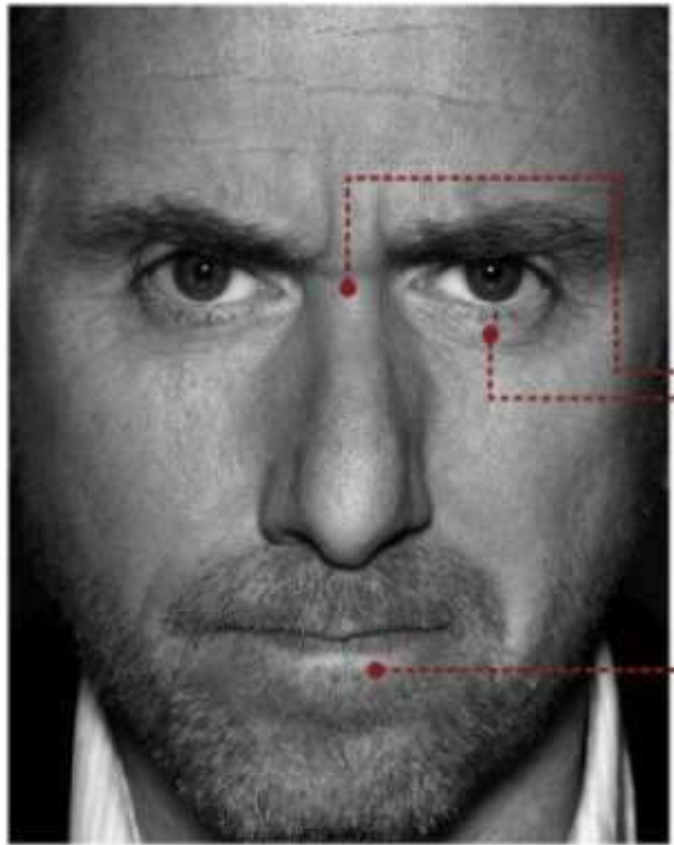
Печаль

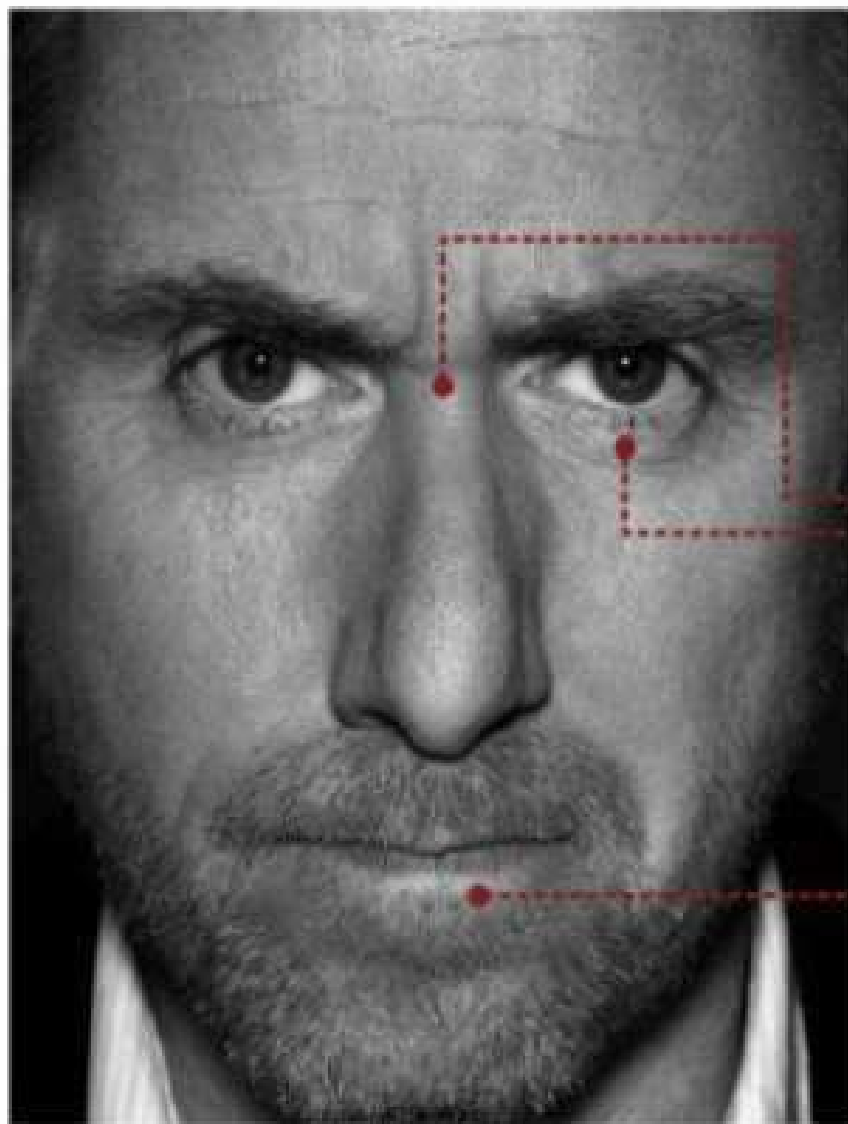
- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

Kurbus

- Ülemised laud natuke langetatud
- Natuke segane pilk
- Suunurgad allapoole

Mis emotioon see on?

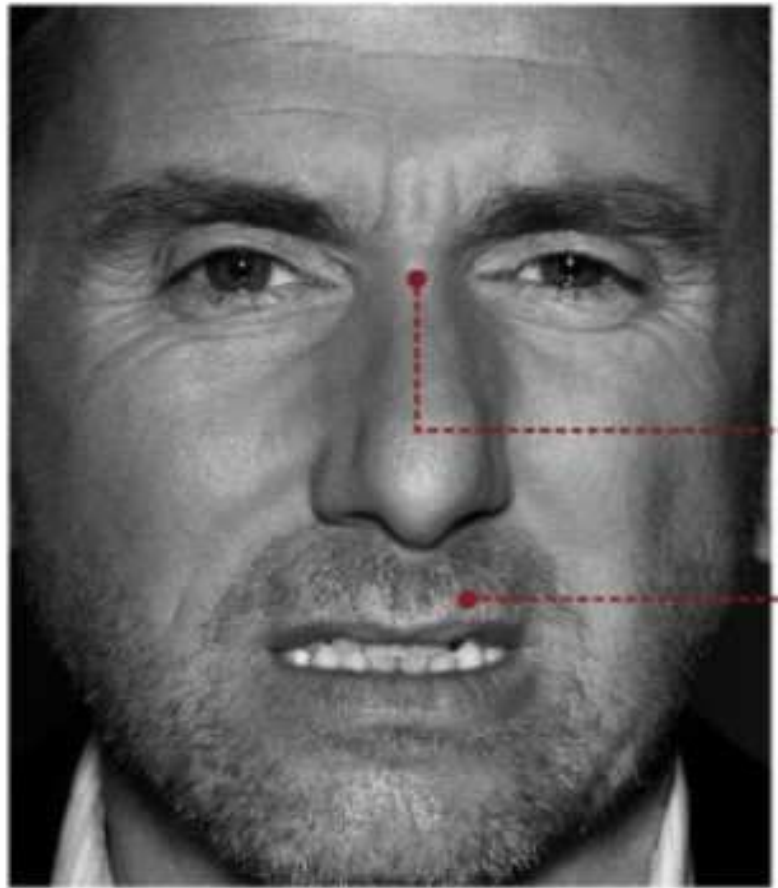


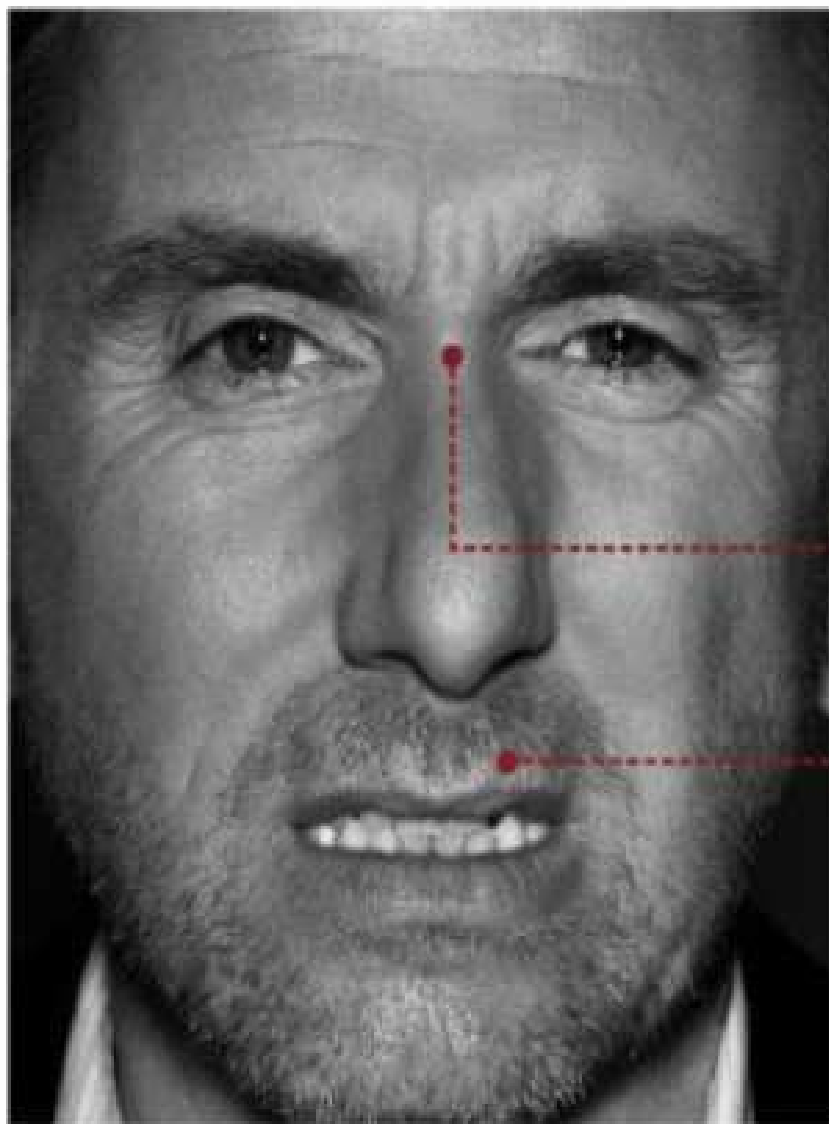


Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены

Mis emotsoon see on?





Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Elurõõm kui isiksuslik kvaliteedimärk

Kunagi jutustas Meister Elava Sõna hiiglaslikust jõust. Teda kuulasid sajad õpilased. Ja igaüks soovis sellist hiigeljõudu omada. Kuid mitte igaüks neist ei uskunud Meistrit.

Nad otsisid kinnitust sõpradelt, teised naeratasid üleolevalt, kolmanda arutasid, kuidas seda teooriat kinnitada...Järsku karjatas keegi tagumisest reast: "Sa räägid totrusi...Kas sa saad sellest pühakuks, kui kogu aeg korrutad: Jumal! Jumal! Jumal! Kas sinust saab patune, kui kogu aeg korrutad: Patt! Patt! Patt!

Totrus on see su Elava Sõna jutt.

"Istu maha, lollpea," lõiakas Meister. Inimest haaras raev, teda nimetati lollpeaks sadade teiste ees. Ta hakkas veel rohkem Meistrit alavääristama. Raev tumestas mõistuse.

Meister kuulas ja ütles: "Anna mulle andeks! Südamest palun vabandust! Ma ei oleks pidanud sind teiste ees solvama!" Õpilane rahunes hetkega.

Meister jätkas: "Siin ongi teile Elva Sõna näide. Ühest sõnast piisas, et puhkeks raev, ühest sõnast piisas, et saabuks rahu."

Kuidas elust rõõmu tunda

- Ärkame juba hommikul koos murekoormaga. Samal ajal kui meie maadleme tõsidusega, muudavad paljud positiivsed inimesed oma päeva koos esimeste päikesekiirtega lõbusaks ja õnnelikuks. Aitab sellestki, kui hammaste pesemise ajal näitate peeglis keelt ja naeratate. Naeratage kõikidele – möödujatele, pereliikmetele, lähedastele eriti. Naeratus tõstab tuju, maandab pingeid ja rõõmustab kõiki meie ümber.
- Rõõmsameelseks jääda olukorras, kes eriti ei tahaks, on raske. Aga kui olete endas välja kujundanud kombe olla heatujuline, siis teistmoodi elada enam ei tahakski. Kui olete alati mossis, kurb või ärritatud, siis jääb see teile külge ning muutub teie osaks, nii et mugavalt tunnete end üksnes depressiivsetes situatsioonides. Ärge lõpetage üritamast olla rõõmsameelne.

Kuidas elust rõõmu tunda

- Kui tundsite solvumist, pettumust või kurbust, olge natuke aega rahulikus keskkonnas, püüdes **ise** oma emotsioonidega toime tulla. Ärge jätke lahendamata probleeme niisama, olge realistid ning proovige ära lahendada, mis teid häirib. Pärid sageli närveerib inimene niisama. Varuge kannatust, sageli lahenevad probleemid lihtsalt ajaga.
- Proovige leida enda ümbert ilu ning tundke sellest rahuldust.
- Töömured jätke tööle, kodused mured koju. Nii ei koorma te oma pead asjatute mõtetega.
- Arendage endas huumorimeelt. Naerge anekdootide ja naljade peale. Vaadake komöödiafilme. Hea nali aitab alati!

Enesekontrolli tehnikad

- **TULETAGE MEELDE OMA ELU KÕIK EDUSAMMUD JA PÖÖRDEMOMENDID**
- **LÜKAKE RAHUTUSETUNNE EDASI HILISEMALE AJALE**
- **MÕELGE, MIS ON KÕIGE HULLEM, MIS SAAKS JUHTUDA**
- **VÄLJENDAGE OMA EMOTSIOONE TÄPSELT**

Näiteks: Ma tunnen niimoodi X (emotsioon), kui ma teen niimoodi Y/kui minuga tehakse niimoodi Y (käitumine) situatsioonis Z.

Kui miski ei aita, siis vaadake peeglisse.

Tolerantsus on Inimese teise Inimesesse suhtumise printsiip

- *Tolerantsus* (Sallivus) on inimese või ühiskonna võimelisus taluda, tunnustada või/ja usaldada harjumuspärasest erinevaid arvamusi, uskumusi, hoiakuid. Teist hinnatakse enesest lähtuvalt: ohtlik – mitteohtlik, vastuvõetav – mittevastuvõetav, kasulik – kahjulik, ükskõikne – mitteükskõikne.
- Tolerantsust saab analüüsida läbi käitumise ja tegutsemise: avatus, arusaamine, austus, usaldus, erinevad koostöö vormid.
- Tolerantsus avaldub üksnes juhtudel, kui “ arvamused, hinnangud, uskumused, teiste käitumine ei lange kokku enda omadega.”
- Formaalselt sõltub kannatlikkuse/tolerantsuse aste sellest, kui lähedased subjektid omavahel on.

Harjutus “ 5 head sõna”

Kõik joonistavad paberile oma käelaba ja peopesa keskele kirjutavad oma nime. Seejärel ulatate lehe oma paremale naabrile, ise saate uue lehe vasakult. Ühele sõrmele kirjutate midagi meeldivat käepildi omaniku kohta. Järgmine kirjutab järgmisesse kohta, kuni joonistus jõuab omaniku juurde tagasi.



Empaatia kui inimeste vaheliste suhete mehhanism

- Empaatia tähendab oskust panna ennast teise inimese olukorda ja mõiste teise inimese emotsionaalseid üleelamisi. See tähendab ka oskust mõista teise tundeid nii, nagu need oleksid sinu enda omad.
- Empaatia stabiliseerib inimeste vahelisi suhteid ja muudab käitumise sotsiaalselt mõistetavaks. Empaatiata on raske pääseda teise inimese maailma. Osadel elualadel on empaatiavõimeta töötamine võimatu: pedagoogika, meditsiin, kunst, juhtimine.
- Põhimõtteliselt on empaatiavõime igaühes olemas, kuid see on erinevalt arenenud.

Empaatia funktsioonid inimese elus

- 1) Tõstab meie võimekust kedagi veenda;
- 2) Vähendab teise poole psühholoogilist kaitset;
- 3) Avardab ettekujutust teiste elust;
- 4) Rikastab isiklikku emotsionaalset kogemust;
- 5) Arendab isiksuse väärtussüsteemi;
- 6) Kannab kaitsefunktsiooni, kui mingi kogemus ähvardab indiviidi psühholoogilist tasakaalu.

Emotsioonide ja mõtete teadvustamine

Kirjeldus:

Teil tuleb lõpetada lause, mis algab sõnadega “Mina tunnen...”, ja järgneb emotsioon.

Hes oleks oma emotsioonid päevikusse kirjutada ja neid aeg-ajalt üle vaadata. Analüüsida, kas on põhimõttelisi muutusi.

Näiteks:

- Ma tunnen ennast õnnelikuna, kui kohtan oma sõpra.
- Ma tunnen vaimustust, kui joonistan.
- Ma tunnen nukrust, kui tajun, et kohe saabub sügis.

Tulemused:

- Mis on mõtte ja tunde vahe?
- Mõte on idee ja arvamus, emotsioon on tunne.

Rollide vahetus

Kirjeldus:

Empaatia tekib siis, kui panete ennast teise inimese olukorda.

Tuletage meelde kõik lähedased ja sugulased, tehke neist nimekiri. Ja siis vahetage nendega kordamööda rollid.

Vastake küsimusele:

- Kui vana te olete?
- Missugused on teie lemmikraamatud?
- Mida armastate üle kõige?
- Mis teid üle kõige kurvastab?
- Mis teid vaimustab?
- Mida te kardate?

Harjutuse tuum on selles, et jätta mõtlemine omaenda probleemide üle ja tegelda sellega, mis on teise inimese probleemid. Ja mis põhjusel.

Tulemused:

- Küsige teiselt inimeselt, kas teie vastused tema kohta on õiged. Milles eksisite? Milles oli õigus?
- Missuguseid tundeid kogete, kui olete teise inimese rolli?

Empaatileine kuulamine

Kirjeldus:

Kuulake inimene ära ja püüdke aru saada, mis on sel hetkel tema jaoks kõige tähtsam. Pange ühte lausesse võimalikult täpselt, missugused tunded tal on. Ärge unustage, et empaatia tähendab omaenda mõtete ja tunnete kõrvalejätmist, olulised on vestluskaaslase mõtted ja tunded.

Siis on teie kord rääkida teile väga tähtsast asjast. Kirjeldage võimalikult detailselt situatsiooni, kuid ärge andke hinnanguid. Siis võimaldage partnerile kirjeldada, millest mõtlesite ja mida tundsite.

Pidage meeles, et pigem olgu lause vigane, kui et te seda üldse kõva häälega välja ei ütle. Ka on korras, kui oma emotsioone üle võimendate, näiteks nimetate ärritust vihaks, viha raevuks jne.

Tulemused:

- Kuidas end tunnete kuulaja rollis? Mis oli kõige raskem?
- Kuidas end tunnete jutustaja rollis?
- Kuidas end tundsite, kui partner kirjeldas, teie emotsioone?

