

Тестирование на определение эмоционального интеллекта по методике Холла

Содержание:

- Что такое эмоциональный интеллект. Его отличии от психотипа человека.
- Опросник Холла.
- Методики, помогающие в развитии эмоционального интеллекта.



Последние 20 лет в мировой психологии всё большее значение приобретает интерес к развитию эмоционального интеллекта. Многие психологи приходят к пониманию неоспоримой пользы изучения этой проблемы, как у взрослых, так и у детей. Работая в детском образовательном учреждении, и мы хотели бы уделить достаточное внимание развитию эмоционального интеллекта (EQ) у детей, так как понимаем актуальность и необходимость этого в условиях современного мира. Но считаем, что любой взрослый, задумавший помочь детям в столь важном вопросе, должен не только изучить научную сторону вопроса, но прежде всего помочь себе, применяя эти психологические практики, оценить и развить собственный EQ. Если понятие коэффициента интеллекта (IQ) существует больше ста лет, то об EQ заговорили только в 1990 году, когда в научном журнале появилась небольшая статья, которая так и называлась — Emotional Intelligence. Ее написали исследователи Джон Майер и Питер Саловей, которые нашли доказательства того, что эмоциональный интеллект можно рассматривать как отдельный вид интеллекта и считать разумной формой подхода к тем данным,

которые мы получаем посредством эмоций. Статья вышла, но ее почти никто не прочитал, поэтому вся слава досталась Дэниэлю Гоулману — журналисту The New York Times, который в 1995 году переработал статью и написал книгу «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь большее значение, чем IQ».

У психологов накопилось довольно много претензий к исследователям EQ. Во-первых, четкого определения эмоционального интеллекта не существует, а без этого понятие нельзя назвать научным. Во-вторых, EQ сильно пересекается с теорией психотипов. В-третьих, общепринятого способа измерить эмоциональный интеллект нельзя, что тоже вызывает сомнения в его объективности.

Но мы попробуем рассмотреть EQ с точки зрения принятых позиций. Согласно Д. Гоулману эмоциональный интеллект есть «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей». Более современный подход определяет EQ как сумму 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.

Актуальность формирования этих навыков в современном мире не вызывает сомнений. Хотим мы этого или не хотим, но мы испытываем различные эмоции ежедневно 24 часа в сутки, в любых ситуациях, а значит, применяем свой эмоциональный интеллект и очень важно насколько высок его уровень. И можно говорить о высоком EQ когда вы уравновешаны в любой ситуации и можете положительно влиять на эмоции других людей. Из уровня развития именно эмоционального интеллекта можно извлечь много успешного в своей жизни, карьере, отношениях в семье, с окружающими, здоровье.

Как же определить разницу между привычным уже понятием психотип и рассматриваемым нами эмоциональным интеллектом. Психотип — это комплекс психических характеристик, составляющих обобщенную модель поведения человека и его реакций на внешние раздражители. Эти особенности врождённые, изменению не подлежат, в течении жизни возможна лишь коррекция некоторых моментов в своём поведении. EQ возможно развивать.



Как мы уже знаем, такого чёткого и полного теста определения уровня EQ как IQ пока не существует, есть приближенный к истине тест, состоящий из 141 вопроса. Конечно, в данной статье мы не будем приводить его, но предложим более короткий и доступный тест Холла, состоящий из 30 вопросов, ответ на каждый можно оценивать по 6 - бальной шкале.

Прохождение анкетирования позволит тестируемому понять:

1. Осознает ли он испытываемые эмоции и причину их появления.
2. Может ли он контролировать чувства.
3. Имеет ли влияние на других людей.
4. Каков его уровень эмпатии.
5. Возможности к самомотивации.

Ставим себе оценки по такому принципу:

- категорически не согласен: - 3;
- скорее не согласен: - 2;
- частично не соглашусь: - 1;
- частично соглашусь: 1;
- скорее согласен: 2;
- абсолютно согласен: 3.

Опросник Холла

- Любые эмоции (и плохие, и хорошие) являются основой для понимания того, как действовать.
- Негативные эмоции вынуждают меня произвести изменения в жизни.
- Мое спокойствие не страдает в случае давления на меня.
- Я могу понять, как изменяются мои чувства.
- Если это нужно, я буду спокойным и уверенным в себе.
- При необходимости я в состоянии быть веселым, оптимистичным.
- Я обращаю внимание на свое эмоциональное самочувствие.
- Если я расстроился, то могу быстро прийти в норму.
- Я способен выслушать жалобы от человека.
- Я стараюсь быстро избавиться от разрушительных эмоций.
- Я проникаюсь чувствами других.
- Со мной люди ощущают себя спокойно.
- Я упорно преодолеваю трудности.
- Мне нравится креативно решать проблемы.
- Настроения и потребности других людей вызывают у меня адекватные реакции.
- Я с легкостью ввожу себя в состояние гармонии.
- Если есть время, я анализирую свои отрицательные эмоции.
- Я недолго переживаю.
- Осознание эмоций важно для хорошего самочувствия.
- Я умею считывать чувства людей, даже если они их маскируют.
- Я вижу эмоции по мимике.
- Если нужно «идти в бой», я держу эмоции в узде.
- Я без слов улавливаю истинные желания людей.
- Окружающие считают меня способным к сопереживанию.
- Человек, понимающий причины эмоций, способен управлять течением жизни.
- Я могу развеселить и вдохновить людей.
- Друзья советуются со мной по вопросам личной жизни.
- Мне легко поставить себя на место другого человека.
- Я помогаю другим разобраться в себе.
- Я не закливаюсь на переживаниях.

Теперь посчитайте общий балл, который говорит об уровне EQ:
высокий – свыше 70;
средний – 40-69;
низкий- 0-39.



Что же делать, если полученный результат нас не устраивает? Можно, по желанию воспользоваться предложенными методами развития эмоционального интеллекта.

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.

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 немой 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, с их подавлением. 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.

Желаем успеха!