Социальный интеллект и одиночество. Типология взрослых.

Сандра Палло

Age is not an obstacle Nordplus

Vecums nav šķērslis Nordplus

Старость не препятствие Nordplus

Vanus ei ole takistuseks Nordplus

Amžius nėra kliūtis Nordplus

План занятий

- Социальный интеллект и одиночество
- Типология людей - как это помогает и мешает
- Энеаграммы - самая старая типология
- Виды коммуникации - вербальная и невербальная
- Социальные роли и стереотипы
- Проблемные люди - особенности коммуникации с ними

Социальный интеллект

В разное время сторонники различных психологических школ по-своему трактовали понятие **«социальный интеллект»:**

как способность уживаться с другими людьми (Moss F. & Hunt T., 1927)

как способность иметь дело с окружающими (Hunt T., 1928); знания о людях (Strang R., 1930)

способность легко сходиться с другими, умение входить в их положение, ставить себя на место другого (VernonP.E., 1933)

способность критически и правильно оценивать чувства, настроение и мотивацию поступков других людей (Wedeck J., 1947)

- Суммируя эти представления, известный американский психолог Дэвид Векслер предложил определять **социальный интеллект как приспособленность индивида к человеческому бытию** (Vechsler D., 1958).

Характеризуя концепцию социального интеллекта, можно выделить три группы:

1. Когнитивные:

• социальные знания — знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей;

• социальная память — память на имена, лица;

• социальная интуиция — оценка чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста;

• социальное прогнозирование — формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей.

2. Эмоциональные:

• социальная выразительность — эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль;

• сопереживание — способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм);

• способность к саморегуляции — умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение.

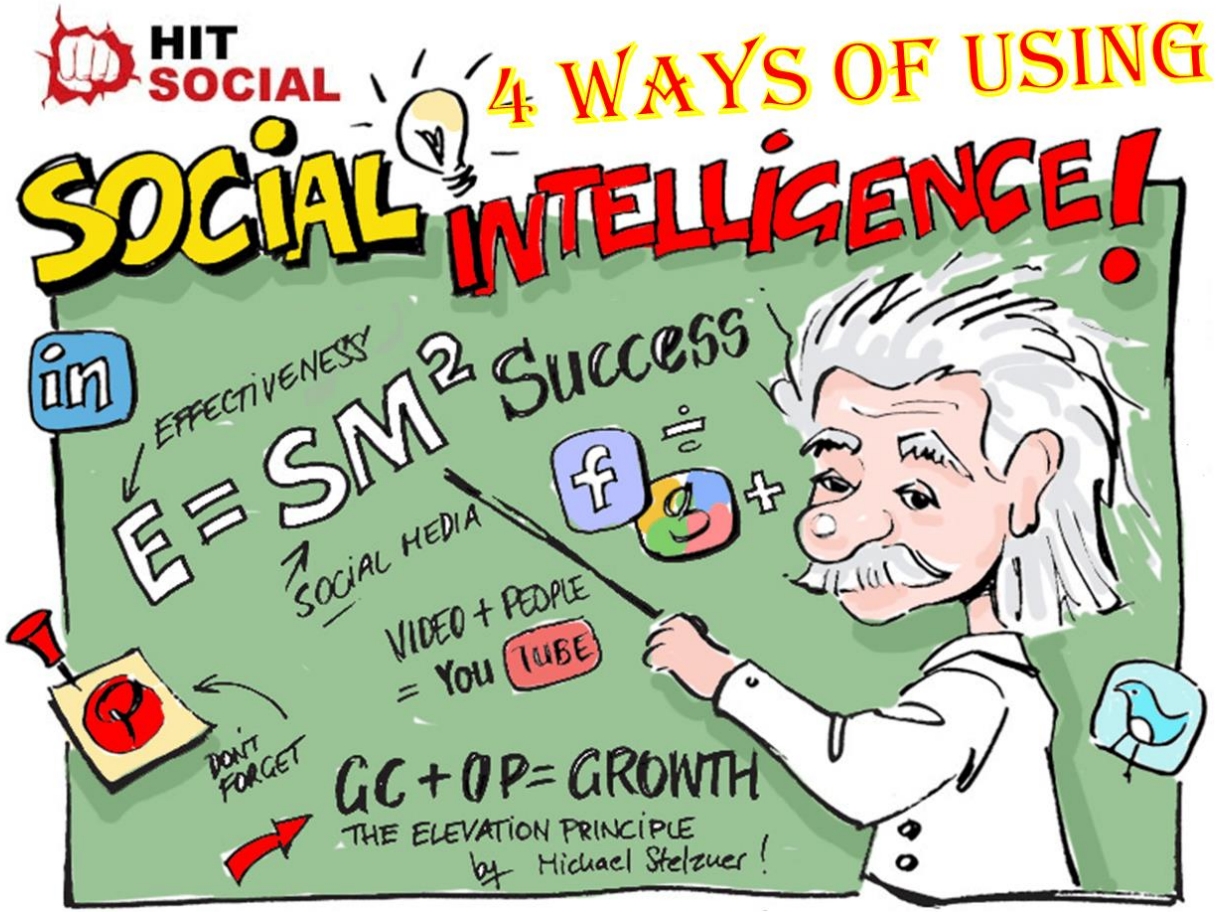
3. **Поведенческие:**

• социальное восприятие —умение слушать собеседника, понимание юмора;

• социальное взаимодействие — способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и как к высшему типу этого взаимодействия — коллективному творчеству;

• социальная адаптация —умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими.

МУДРОСТЬ – СВОЙСТВО ПОЖИЛЫХ И АДАПТИРОВАННЫХ?



Что говорит наука о людях, которые любят одиночество?

- **Может показаться странным, но любящие одиночество люди лучше других умеют распознавать нужды, потребности, страхи и тревоги окружающих**
- Так, люди, которые комфортно чувствуют себя наедине с самими собой (своим внутренним миром, мыслями, рассуждениями и эмоциями), **лучше других справляются с нервным напряжением и стрессовыми ситуациями.**

Разве может быть счастлив живущий в одиночестве человек I

- **Так, в некоторых случаях речь идёт о невротическом одиночестве.** В такой ситуации оно превращается в необходимость, потому что человек не способен устанавливать контакт с окружающими. Он видит угрозу в общении с людьми, поэтому старается его избегать.
- В противоположность им **существует другой тип людей, осознанно выбирающих моменты для уединения,** потому что им нравится находиться в компании с самим собой. Уход от реальности и общения не является мотивом для их уединения. Напротив, общение с самим собой и погружение в свои мысли подпитывают их энергией.
- Людям, которые комфортно чувствуют себя с самими собой, легче управлять своими эмоциями. У них реже бывает плохое настроение, они реже расстраиваются и разочаровываются.
- Как правило, такие личности имеют более открытый взгляд на жизнь. **Они любопытны, у них хорошо развиты фантазия и творческое начало.**

Разве может быть счастлив живущий в одиночестве человек II

- В отношениях с окружающими они более вежливы, легче устанавливают близость и чаще чувствуют эмпатию.
- Что касается внутреннего мира таких людей, то они **лучше чувствуют нужды и потребности окружающих, их страхи и тревоги**. Это объясняется тем, что они лучше знают и понимают самих себя.
- Другой важный аспект этой шкалы касается определения оттенков личности интровертов — людей, являющихся прирожденными одиночками

Одиночество и интроверты I

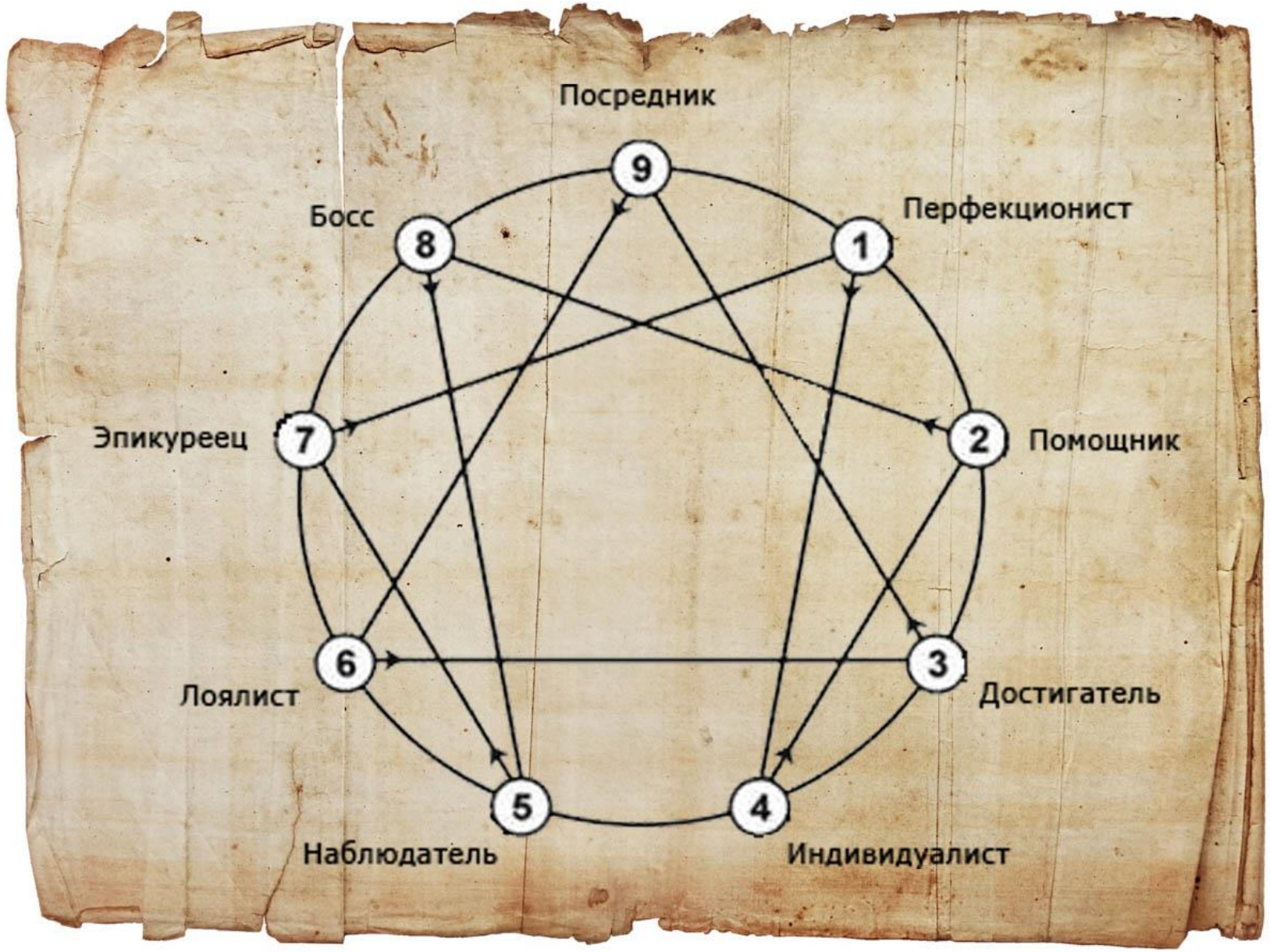
- Что касается последних, то специалисты отмечают, что **интроверсия не имеет ничего общего со скромностью.**
- Экстраверты чаще интровертов испытывают страхи и неудобства, связанные с одиночеством. Они могут воспринимать это как угрозу, признак своей не успешности. Когда в определённый жизненный момент они оказываются без партнёра или друзей, это становится для них серьёзной проблемой.
- Ещё один любопытный факт: **люди, которые комфортно чувствуют себя в одиночестве, легче справляются с нервным напряжением и стрессом.**

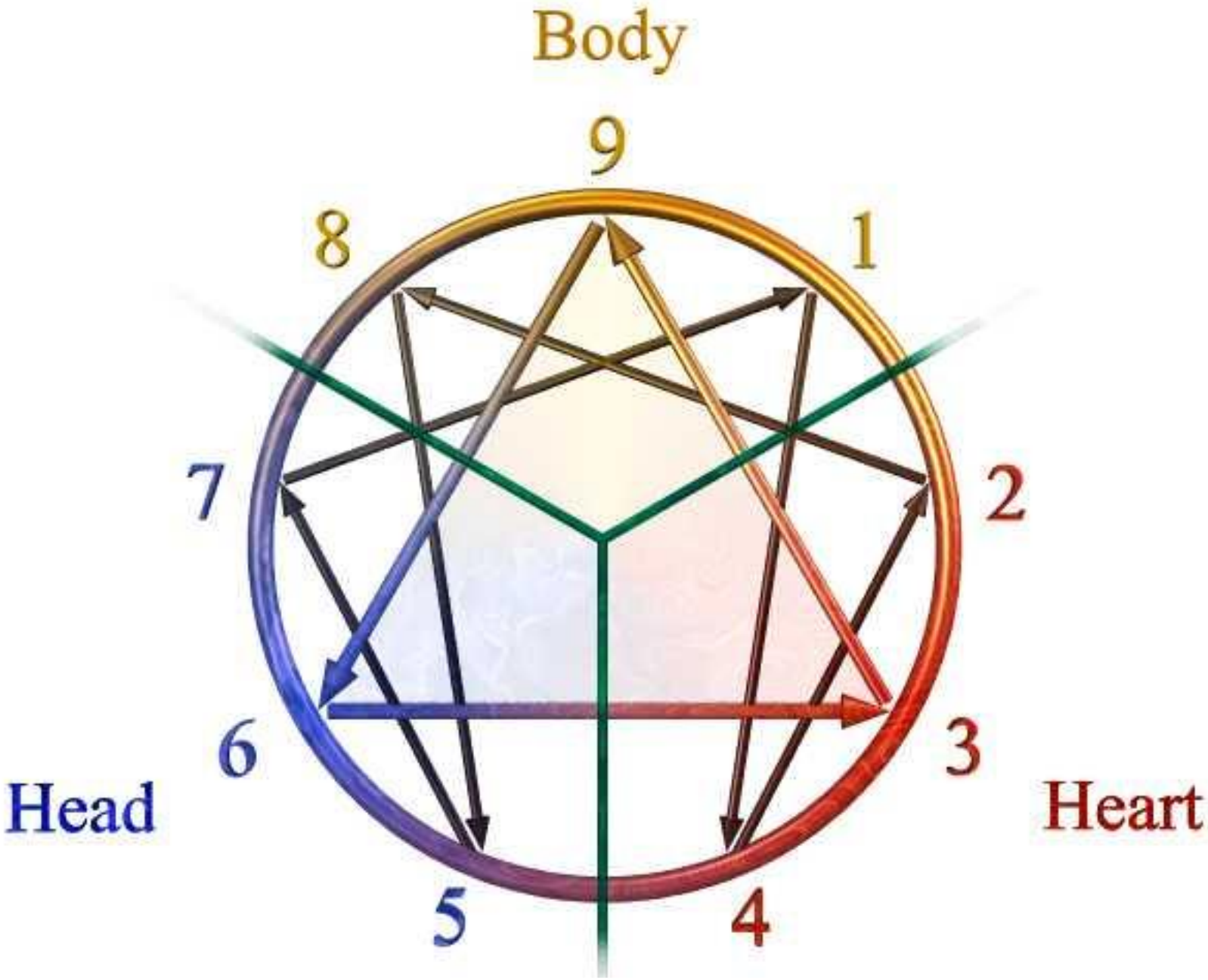
Одиночество и интроверты II

- А какие проблемы могут ожидать интровертов? Обратившись к данной шкале, мы увидим, что негативный аспект личности интровертов связан с тем, что последние часто сталкиваются с непониманием.
- Как правило, у них здоровые самооценка и самовосприятие, но при этом **им кажется, что окружающие считают их странными и чужими.**
- Хотя в реальной жизни далеко не всегда такие предположения оказываются правдой. Вряд ли можно утверждать, что 100% интровертов кажутся окружающим странными.
- В довершение необходимо отметить, что каждый из нас имеет свои личностные особенности. И здесь неуместны сравнения.
- **Самое главное, чтобы человек был способен чувствовать себя счастливым** в любой ситуации и находить своё место в социальной структуре.

Модель эннеаграмм

- Это Гергий Гурджиев и Оскар Ичазо. Современными разработками наполнили Эннеаграмму Клаудио Наранхо, Дон Ричард Рисо и Рас Хадсон.
- Георгий Гурджиев (армянский мистик 1875 года рождения) собрал группу единомышленников, они называли себя «Искателями Истины», каждый из этой группы изучал одно из направлений древних учений, таким образом, они смогли охватить все учения, которые можно было только найти.
- Годами они собирали знания в храмах и монастырях, побывали в Египте, Афганистане, Греции, Персии, Индии, Тибете и других странах, время от времени встречаясь и обсуждая найденное. И когда Георгий Гурджиев обнаружил символ Эннеаграммы (ему более 2500 лет), у них получилось собрать все воедино


Посредник
9
Перфекционист
1
Босс
8
Эпикуреец
7
2
Помощник
6
3
Лоялист
Достигатель
5
4
Наблюдатель
Индивидуалист


Body
9
8
1
7
2
6
3
Head
Heart
5
4

Эннеаграмма типы

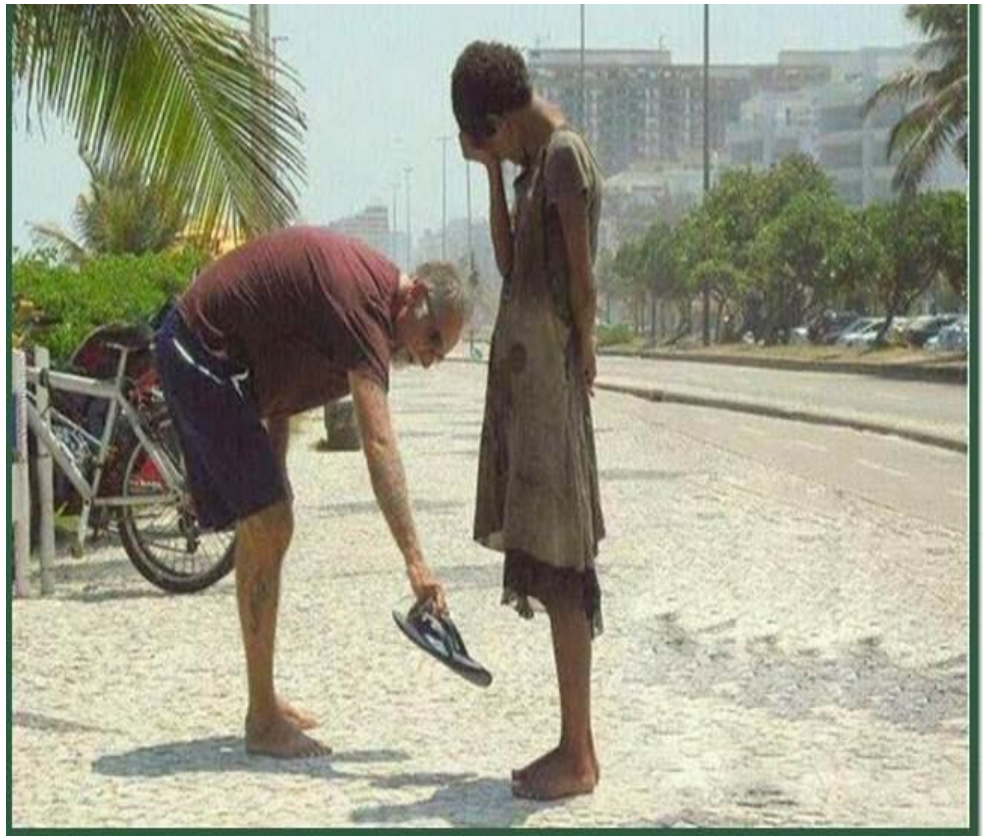
- **Типы личности** данная система рассматривает с точки зрения глубинной мотивации.
- **Эннеаграмма** знакомит нас с **типами** личности на средних уровнях развития. Именно тогда типы личности наиболее проявлены и их легко классифицировать по **Эннеаграмме.**
- **Типы Эннеаграммы** могут сильно различаться даже внутри одного типа, так как на него оказывают влияние не только родители и условия развития, но и крылья, инстинкты, личный жизненный опыт.
- Эннеаграмма и ее типы - уникальная система, которая дает ответы по поводу скрытых и неосознанных причин человеческого поведения.

Эннеатип 1 –

Перфекционист - моралист - организатор

- Я стремлюсь сделать все лучше, чем оно есть.
- Я иногда могу показаться слишком критичным, сердитым или субъективным, но это только мои высокие ожидания в сочетании с высокими стандартами этики и морали.
- Это означает, что я всегда стараюсь соответствовать им, и не позволяю делать ошибки. Я стараюсь, чтобы сделать работу правильно и в срок

Эннеатип 2 –
Помощник - альтруист - особый друг



- Один из моих самых больших талантов - способность к эмпатии и умение слушать других людей.
- Я посвящаю себя другим, чтобы увидеть их способности и возможности.
- Мне нравится, находить именно то, что может помочь и положительно повлиять в их жизни. Я горжусь тем, что существует необходимость во мне.
- Я стараюсь быть центральной фигурой в жизни других людей, быть для них незаменимым

Эннеатип 3 –

Достигатель - образец для подражания - мотиватор

- Меня мотивирует быть занятым в реализации различных проектов. У меня есть цели, задачи и результаты.
- Быть успешным важно для меня, и особенно, чтобы избежать неудачи.
- Я вкладываю большую часть времени и свое сердце в работу, и отождествляю себя с ней – я то, что я делаю.
- Я не замечаю свои чувства, если надо что-то сделать для достижения целей

Эннеатип 4 – Индивидуалист - романтик - эстет

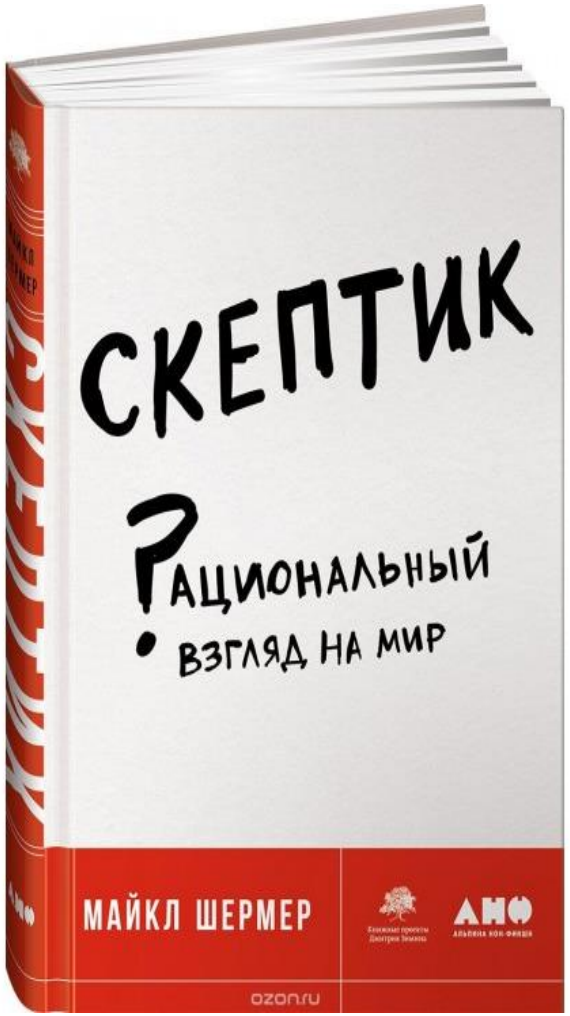
- Я чувствительный человек, и нахожу глубокий смысл в подлинных отношениях с другими людьми.
- Мне всегда чего-то не хватает, и я думаю постоянно об этом, не ценя, что есть. У меня хороший вкус и чрезвычайно творческие способности, отличающиеся оригинальностью.
- Меня часто занимает, как другие воспринимают меня, и я даже могу читать их мысли о себе.

Эннеатип 5 –
Наблюдатель – мыслитель – эксперт

- У меня есть сильная потребность иметь "личное пространство" вокруг меня.
- Мне легко быть мысленно одному, даже когда присутствуют другие люди.
- Я очень хочу собрать достаточное количество знаний. Я стремлюсь найти ключ к пониманию мира.
- Я планирую и мысленно готовлюсь, чтобы избежать сюрпризов.

Эннеатип 6 –

Лоялист - реалист – скептик

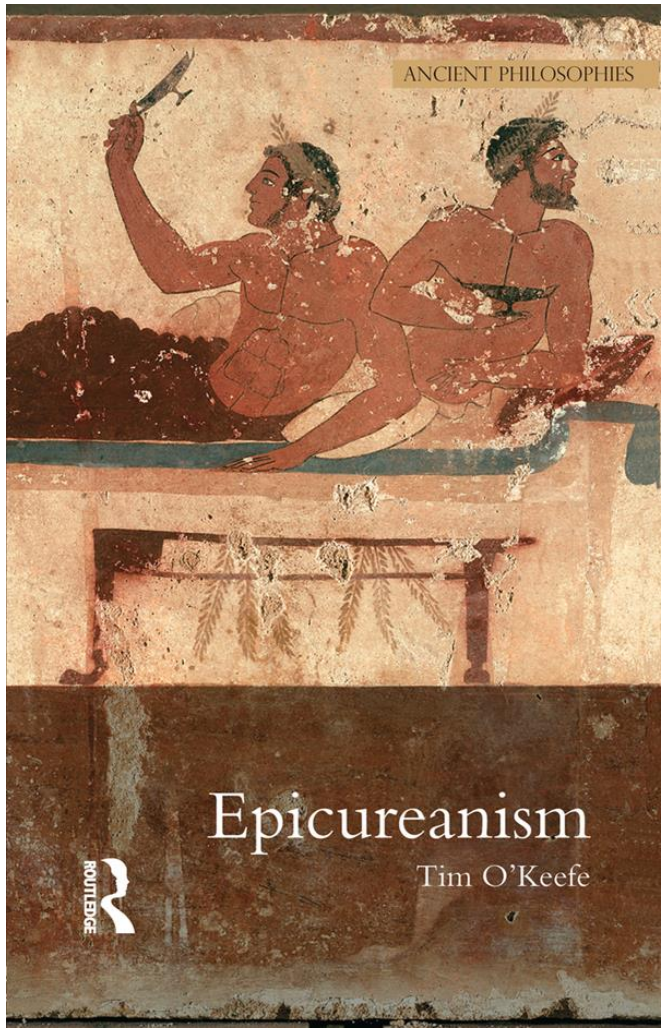


- Один из моих самых больших талантов это мое чувство предсказывать, что пойдет не так и, следовательно, предусмотреть его.
- Я часто испытывают сомнения, которые заставляют меня откладывать начало действий.
- Я часто анализирую все последствия, прежде чем принимаю решение.

Эннеатип 7 –

Энтузиаст - авантюрист - эпикуреец

- Я оптимистичный человек, который отдает приоритет новым и интересным предложениям.
- Я легко очаровываюсь и увлекаюсь, начиная кучу проектов одновременно.
- Я ищу новые ощущения и опыт, и поражаюсь людям, которые не хотят все попробовать и живут скучно.
- Я предпочитаю всегда оставаться в позитивном настроении, и это у меня хорошо получается.



Эннеатип 8 –
Конфронтатор - босс - лидер

- Мне важно чувствовать, что я контролирую мою жизнь, мое личное пространство и мои дела.
- Я ценю справедливость, силу и честность, и я достаточно прямой в моем подходе к важным вопросам.
- Мне трудно уважать слабых людей, которые ноют и жалуются.
- Я легко иду на конфликт и выплескиваю гнев на других.

Эннеатип 9 – Миротворец - посредник - целитель

- Я стараюсь избежать конфликтов и в этой связи мне трудно отказывать, говорить о том, что мне не нравится.
- У меня есть талант рассматривать вопрос с разных сторон, и это помогает разрешить противоречия других людей и найти реальный компромисс.
- Мне очень знакома лень.

Социальные роли и стереотипы

- Социальная роль — фиксация определенного положения, которое занимает тот или иной индивид в системе общественных отношений.
- В обществе выделяют 2 типа общественных отношений:
  - формальные (конвенциональные) – регулируются законодательством и социальным статусом;
  - неформальные (межличностные) – регулируются чувствами.

Виды социальных ролей

1. формальные социальные роли

(учитель, повар)

2. межличностные социальные роли

(друг, лидер, враг)

3. социально-демографические роли

(мама, мужчина, сестра)

СТЕРЕОТИПЫ

- С греческого языка слово "стереотип" переводиться дословно, как "твердый отпечаток чего-либо".
- Изначально это слово использовалось в типографии. Там стереотипом называли монолитную печатную форму, копию с клише или типографского набора, которая использовалась для печатных машин.

Образование стереотипов

Трудные люди

Трудные люди — активные конфликтанты

- Агрессивисты, подразделяющиеся на такие категории, как «паровые катки», или «танки» (грубые бесцеремонные люди, действующие напором и яростью); «снайперы» (люди, любящие говорить колкости, иронизировать, издеваться, плести интриги или махинации); «взрыватели» (люди, склонные к вспышкам агрессии не по злобе, а в силу особенностей взрывного быстро возбудимого темперамента и неустойчивого настроения).

- Всезнайки, убежденные в своем превосходстве над другими и проявляющие себя либо как «бульдозеры», расталкивающие всех, возникающих на их пути, либо как надутые «пузыри», переполненные сознанием свой сверх-осведомлённости и «чувством собственной значимости».

- Максималисты, настаивающие на своем до конца и требующие от других удовлетворения собственных желаний и уступок, даже когда в этом нет необходимости.
- Скрытные, держащие все отрицательные чувства в себе, но в самый неожиданный момент выпускающие их на вас в агрессивной форме.

С активными конфликтантами вам нужно быть сильным, спокойным и уверенным человеком, проявлять на начальном этапе разумную сдержанность и в дальнейшем в случае необходимости дать бой.

Трудные люди — пассивные конфликтанты

- Жалобщики, предпочитающие обвинять судьбу и сетовать на обстоятельства вместо того, чтобы действовать
- Молчуны, из которых не выжмешь слова, и которые любят своим молчанием выводить из себя других людей, остающихся в недоумении, почему они молчат
- Сверх-покладистые, всегда говорящие «да» и обещающие поддержку: но, тем не менее, в решающий момент склонные к уклонению от обещаний
- Вечные пессимисты, всегда предвидящие неудачи и любящие об этом говорить вслух, как бы программируя у других людей подобный поворот событий (они испытывают большой дискомфорт и беспокойство, когда говорят о чем-то в утвердительной форме)

- Нерешительные («стопоры»), боящиеся принять какое-либо решение из-за страха ошибки и потому откладывающие его до самого последнего момента
- Невинные лгуны, опутывающие каждое свое действие такой мощной системой лжи, что невозможно понять суть дела
- Ложные альтруисты, на внешнем уровне делающие вам или другому человеку добро, но в душе сожалеющие об этом и периодически выплескивающие свое недовольство, требуя компенсации за свой альтруизм.

- **С пассивными конфликтантами** ключевым настроением с вашей стороны будет терпение и гибкость, позволяющие вытащить их из скорлупы конфликта.
- Полезно задать себе вопрос: в чем причина «трудности» этого человека, почему он стал таким?
- Если в ваших силах устранить эту причину, обязательно сделайте это. Попытайтесь также понять, всегда ли он труден или только во время общения с вами?
- Но тогда, может быть, в этом есть какая-то вина или ошибка с вашей стороны, которую нужно понять и устранить.