

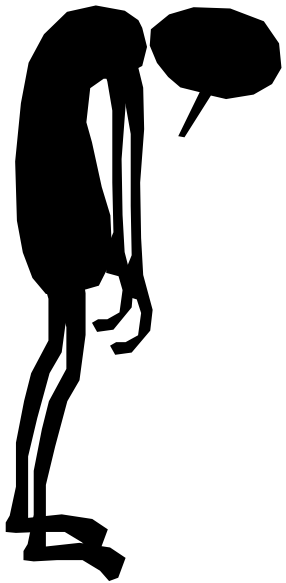
AZ ÉRZELMEK

Az érzelem fogalma

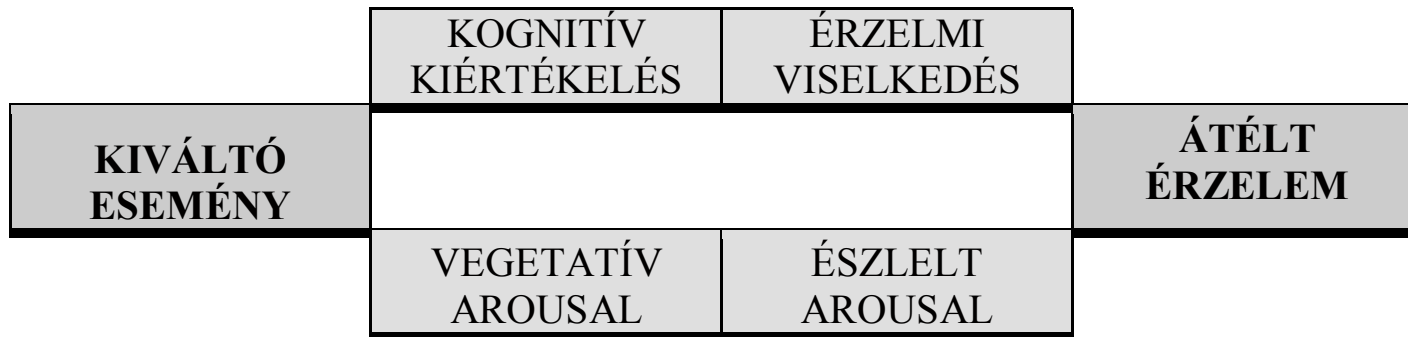
- A külvilág jelenségeihez, eseményeihez, személyeihez történő viszonyulás kifejeződése.
- Az érzelmek jellemzői:
 - bipolárisak
 - ambivalensek

AZ ÉRZELEM KIALAKULÁSA

- IZGALMI ÁLLAPOT
- ASSZOCIÁCIÓ INTERAKCIÓJA

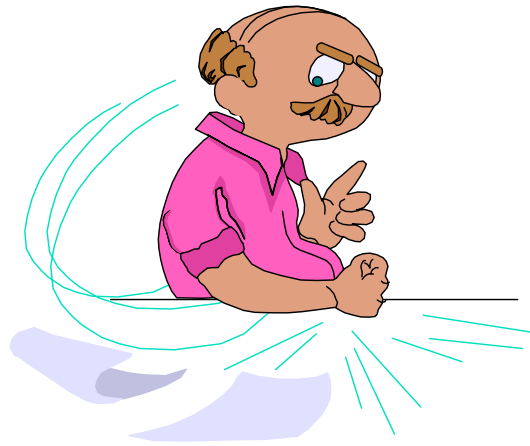
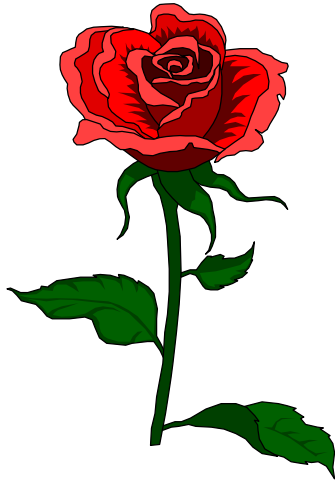


AZ ÉRZELMI ÉLMÉNY ÖSSZETEVŐI



Az érzelmek dinamika szerint

- HANGULAT INDULAT SZENVEDÉLY



FÉLELEM ÉS AGRESSZIÓ

- FÉLELEM

*fájdalom vagy más negatív
érzelem anticipálása*

FAJTÁI:

szeparációs

konkrét

szimbolikus

- AGRESSZIÓ

*mások szándékos
megsértésére, elűzésére,
megölésére irányuló
késztetés*

FAJTÁI:

territoriális

birtoklási

dominancia

frusztrációs

A SZORONGÁS

- FAJTÁI:

- állapot (state)

- alkati vagy vonás (trait)

- » (Spielberger, 1984)

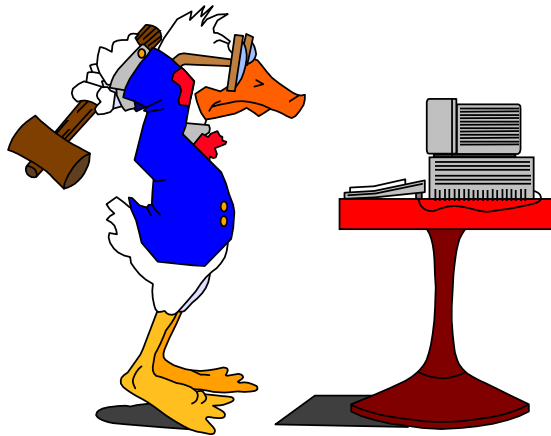
- facilitáló

- debilizáló

- » (Haber, 1962)

FRUSZTRÁCIÓ

- Kínos, kellemetlen, akadályoztatás-érzés
- Érzések, elvárások, vonzódások kudarca

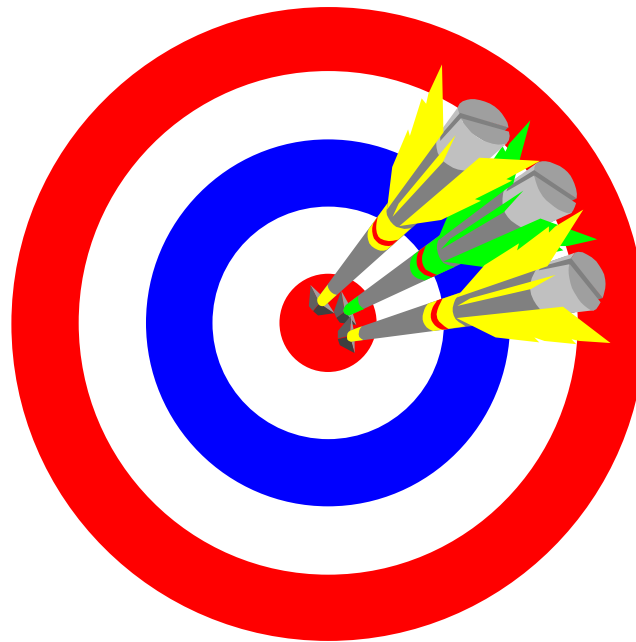


A FRUSZTRÁCIÓ KÖVETKEZMÉNYEI

- AGRESSZIÓ
- REGRESSZIÓ
 - VISSZACSÚSZÁS EGY ELŐZŐ FEJLETTSÉGI SZINTRE
- TOLERANCIA

AFFEKTÍV TULAJDONSÁGOK

- Emocionális érzékenység

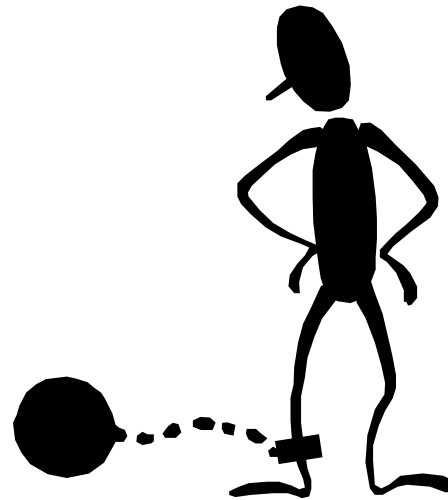
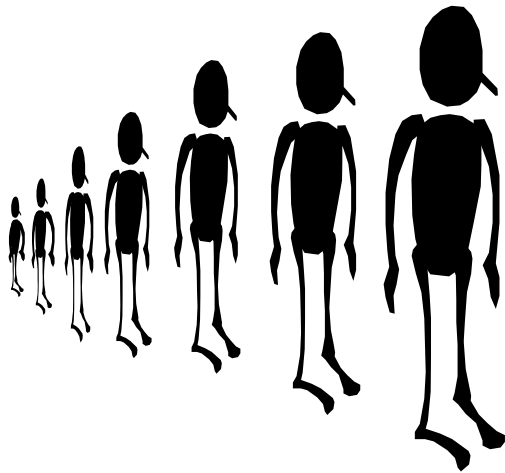


AFFEKTÍV TULAJDONSÁGOK II.

- Az érzelmek
erőssége

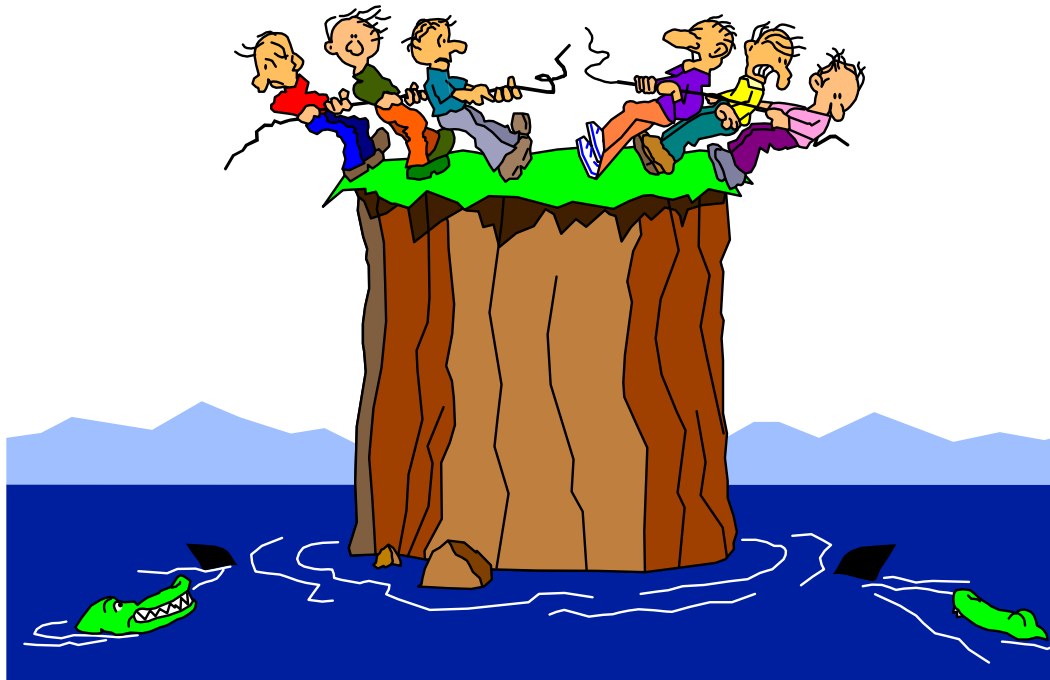
tartóssága

impulzivitása



AFFEKTÍV TULAJDONSÁGOK III.

- Frusztrációs tolerancia



AFFEKTÍV TULAJDONSÁGOK IV.

- Empátia:
 - olyan érzelmi tulajdonság-együttes, amely lehetővé teszi, hogy egy másik ember által átélt érzelmet megértsünk, elfogadjunk.

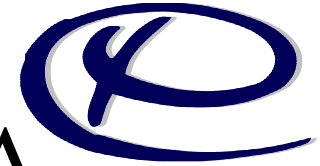
AZ ÉRZELMI
INTELLIGENCIA ELMÉLETEI

Az érzelmi intelligencia fogalma

- Az érzelmi intelligencia az a képesség, hogy felismerjük az érzelmek jelentését és kapcsolatait, valamint gondolkodjunk és problémákat oldjunk meg mindezek alapján.
- Az ÉI szerepet játszik az érzelmek észlelésében, az érzelmekhez kapcsolódó érzések asszimilálásában, valamint az érzelmek által hordozott információk megértésében és az érzelmek kezelésében.

(Mayer, 1999)

ÉRZELMI INTELLIGENCIA



Goleman 2001

SZEMÉLYES KOMPETENCIA

- **Éntudatosság**
(érzelmeink ismerete)
- **Önszabályozás** (az
érzelmek kezelése)
- **Motiváció**
(önmagunk motiválása)

SZOCIÁLIS KOMPETENCIA

- **Empátia**
(mások érzelmeinek
felismerése)
- **Társas készségek**
(az emberi
kapcsolatok kezelése)



Az érzelmi intelligencia Mayer & Salovey

Négy képesség csoport

- Az érzelmek észlelése
- Az érzelmek beillesztése a gondolkodásba (érzelmi integráció)
- Az érzelmek megértése
- Az érzelmekkel való bánásmód

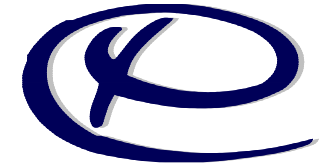


1. Az érzelmek észlelése

- Az érzelmek tanulása az anya-gyerek kapcsolatban
- Az empátia
- A nonverbális kommunikáció jelzéseinek „értelmezése”

2. Az érzelmek beillesztése a gondolkodásba (érzelmi integráció)

- Az érzelmek megszakíthatják a gondolkodás menetét, a problémákat fontosságuk szerint rangsorolhatják.
- Érzelmi emlékek befolyása a gondolkodásra
- A hangulatok váltogatása és körbenforgása – hatása a motivációra és az információfeldolgozásra.
- Az érzelmek befolyása a döntésekre



3. Az érzelmek megértése

- Az érzelmi információk megértése, elvonatkoztatása és a róluk való gondolkodás
- A „cimkézés”
- Az érzelmek átmenetei és fejlődése



4. Az érzelmekkel való bánásmód

- Nyitottság
- Az érzelmek tudása és szabályozása
- Lehetőség a plaszticitásra, sokoldalúságra
- Lehetőség a manipulálásra, ellenőrzésre és kizsákmányolásra