Emocionálna inteligencia (EQ) :)

Čo je emocionálna inteligencia?

Je vari niekto, kto nikdy nepocítil zázračnú ľahkosť zamilovanosti alebo blčiaci oheň hnevu? Všetci z vlastnej skúsenosti vieme, čo sú emócie, city. Ale čo máme rozumieť pod pojmom emocionálna inteligencia?

Ide predovšetkým o to, aby sme svoje vlastné city spoznali, pochopili a vedeli ovplyvňovať. Mnohí myslia, že city človeka celkom zaplavia, premôžu, a že sa proti tomu nič nedá robiť. Zmierujú sa s vlastnou bezmocnosťou a učia sa s ňou žiť. Iní, naopak, svojím citom sotva venujú pozornosť. Avšak úspešní ľudia si svoje city všímajú a zaobchádzajú s nimi uvedomene. Na každý čo ako prudký citový prejav možno reagovať rozličným spôsobom. Dôležité je, aby sme svoje city vyjadrovali vhodnou formou. Keď sme nahnevaní, neznamená to, že musíme kričať. Ak si uvedomíme hranice možného konania, ľahšie si budeme vedieť poradiť s tým, čo nás rozčuľuje.

Vari nechce každý z nás, aby ho okolití ľudia uznávali, chápali a mali radi? Ak je tak, aj sami musíme byť schopní prejavovať svojim blížnym náklonnosť, porozumenie a spolucítenie. Emocionálne inteligentný človek vie postihnúť, čo sa odohráva v jeho partnerovi, vie dešifrovať reč jeho tela a vhodne reagovať na jeho citové prejavy. Vzťahy medzi ľuďmi vie utvárať tak, aby boli pre obidve strany optimálne a príjemné.

Čo je emocionálny kvocient a z čoho pozostáva?

Dnes všeobecne platí predpoklad, že úspešný človek, či už v povolaní alebo v súkromnom živote, sa vyznačuje predovšetkým vysokou úrovňou emocionálnej inteligencie. Preto sa na označenie kvality emocionality namiesto názvu „emocionálny kvocient inteligencie“ používa často aj pojem „kvocient úspešnosti“.

Z vysokej úrovne EQ ešte nevyplýva, že sa všetci ľudia budú k sebe správať len priateľsky. Skôr ide o to, aby konali múdro a intuitívne. To sa týka takisto postoja k sebe samému, ako aj v súčinnosti s ostatnými ľuďmi. Svojich blížnych musíme občas upozorniť aj na chyby, prípadne napomenúť či pokarhať. Emocionálny kvocient vyjadruje, že máme vypestovanú základnú schopnosť sebapoznania a zaobchádzania s citmi. Emocionálne inteligentný človek býva vo všeobecnosti hodnotený prosto ako charakterný, dobrý človek. Dnes už existuje bohatá ponuka textov, ktorými možno merať emocionálny kvocient osobnosti. Ťažisko v nich tvoria otázky z oblasti sebavedomia, sebaovládania, motivácie, empatie a sociálnej kompetencie. EQ testy ponúkané na súčasnom trhu sa však neraz od seba výrazne odlišujú, predovšetkým preto, lebo záujem jednotlivých autorov testov sa v nich zacieľuje na veľmi rozdielne oblasti, čo má za následok, že na hodnotenie emocionálnej inteligencie dosiaľ vlastne neexistujú štandardizované diagnostické prostriedky. Napriek tomu však tieto testy ponúkajú záujemcom možnosť orientovať sa v aktuálnom stave svojich citových a sociálnych spôsobilostí.

EQ či IQ? V čom sú rozdiely, čo je pre život dôležitejšie?

Väčšina inteligenčných testov sa ohraničuje na meranie rozumovej, racionálnej inteligencie, teda logických, rečových, priestorových alebo podobných schopností. V histórii výskumu v tejto oblasti sa k chápaniu inteligencie a k jej meraniu inteligenčnými testami čoraz častejšie ozývali kritické hlasy, poukazujúce na skutočnosť, že sa tu vôbec neberú do úvahy významné osobnostné vlastnosti človeka. Nálady, city, vášne nemali v bežných inteligenčných testoch nijakú merateľnú hodnotu. Pôvodne vytvorená koncepcia inteligencie sa z moderného hľadiska stala priveľmi jednostrannou. V súčasnosti sa rozvíja a presadzuje chápanie inteligencie ako mnohorozmerného javu. Dokonca aj pri prijímaní do zamestnania uchádzač dnes už nevystačí len s vysvedčeniami, vyžadujú sa od neho aj určité osobnostné kvality, predovšetkým motivácia a sebadôvera. Mnohé veľké podniky organizujú kurzy a tréningy pre manažérov s cieľom upevniť a zvýšiť ich emocionálnu a sociálnu kompetenciu. Viaceré štúdie z USA dokazujú, že úspešnosť človeka nezávisí bezpodmienečne len od vysokého IQ. Zistilo sa, že osoby s vysokou úrovňou emocionálnej inteligencie dosahujú v povolaní spravidla vraj lepšie výsledky v porovnaní s osobami s nízkymi hodnotami EQ. Dosiaľ sa však nepodarilo odhaliť nijakú zákonitosť v tom, do akej miery sa emocionálny kvocient podieľa na úspešnosti človeka. Táto problematika poskytuje v súčasnosti obľúbený a aj výdatne využívaný priestor pre výskum, možno teda očakávať, že čoskoro prinesie novšie, presvedčivejšie poznatky.

Kde v našom tele vznikajú emócie?

V obidvoch hemisférach ľudského mozgu je mandľovité teliesko tzv. mandľové jadro (lat. *nucleus amygdalae*). V ňom vznikajú a z neho vychádzajú naše city a vášne. Výskumy ukazujú, že operatívne odstránenie tohto útvaru robí človeka neschopným spoznávať a prežívať city. Tento jav sa odborne nazýva „citová slepota“. Rovnaký výsledok sa prejavil aj v pokusoch na zvieratách. Po odstránení mandľového jadra strácajú zvieratá strach, agresívnosť i vedomie svojho sociálneho postavenia v stáde.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

V mandľovom jadre sa ukladajú citové skúsenosti a spomienky, ktoré sú podnetom na utváranie citov a citových reakcií. V stresových situáciách vznikajú citové reakcie ešte skôr, ako človek začne svoj problém spracovávať rozumom. Táto funkcia vyvoláva rýchlejšiu reakciu, ktorá je v nebezpečných situáciách nevyhnutnou podmienkou prežitia. Telo dokonca vylučuje hormóny, ktoré zabraňujú, aby v takýchto chvíľach rozhodovali rozumové reakcie. Keď vodičovi vbehne pod auto dieťa, v prvom okamihu intuitívne dupne na brzdu, alebo strhne volant na opačnú stranu. Až v priebehu tohto mechanického úkonu začína situáciu racionálne analyzovať čelný lalok mozgu, zodpovedný za intelektové konanie, a vysiela svoje poznatky do mandľového jadra. Vodič si teda až dodatočne uvedomuje, či ho špecifická reakcia bola v kritickej chvíli.

Ideálna spolupráca hlavy a srdca – existuje také niečo?

V nebezpečných životných situáciách sú city nevyhnutné na prežitie. Zabezpečuje si ich telo, pretože vyvolávajú rýchlejšie reakcie ako analyticky fungujúci rozum. V kritických situáciách veľmi pomáha napríklad strach tým, že nás podnecuje k rýchlym rozhodnutiam. V panike všetky ostatné city ustupujú do pozadia a človek sa so všetkou pozornosťou sústreďuje na riešenie aktuálneho problému. City nám okrem toho pomáhajú aj pri rozumovom rozhodovaní tým, že nás určitým spôsobom nasmerujú. Ešte skôr, než sa ozve rozum, napovedá nám cit, ktorým smerom sa máme pustiť. Ak nám rozum nepomôže pohnúť sa z miesta, nechávame sa viesť citom. Na druhej strane, rozum môže na nával búrlivých citov pôsobiť zmierňujúco a zabezpečiť rovnováhu. Ak je niekto nazlostený na šéfa, pravdepodobne nebude preto na neho kričať ani nedá hneď výpoveď. V takej situácii nadobudne prevahu rozum. Takto by mala prebiehať ideálna spolupráca hlavy a srdca. Lenže na základe svojich bolestivých životných skúseností sa mnohí ľudia utiekajú pod ochranu emocionálnej hluchoty. Iní sa zasa bezmocne vystavujú vlastným citovým výbuchom v presvedčení, že rozumom proti nim nič nezvládnu. Jedni i druhí by racionálnym alebo emocionálnym tréningom mohli svoje kompetencie zlepšiť, získať nové spôsobilosti, ktoré by im pomohli city a rozum uviesť do súladu.

Emocionálna inteligencia – potrebujeme ju pri výkone povolania?

V posledných rokoch už pri prijímacích pohovoroch do zamestnania čoraz častejšie vystupujú do popredia otázky nasmerované na osobnostné vlastnosti. Uchádzač o dobré pracovné miesto dnes už nevystačí len s dobrým vysvedčením alebo akademickým titulom. Ani výberové testy na určitú funkciu sa už natoľko nezaujímajú len o jeho všeobecné alebo odborné poznatky. Za rozhodujúce kvality sa dnes pokladajú najmä sociálne kompetencie. Motivovať pracovníkov, udeľovať kritiku čo najvhodnejším spôsobom, ale vedieť ju aj zniesť – to sú dôležité vlastnosti, ktoré uchádzač musí mať. Na človeka, ktorý má prevziať zodpovednú funkciu, sa kladú čoraz vyššie nároky v oblasti emocionálnej inteligencie. Podniky sa reorganizujú, oddelenia sa menia na tímy. Ak človek nemá predpoklady na tímovú spoluprácu, má ťažkosti v komunikácii so spolupracovníkmi, nie je schopný spolucítiť s inými ľuďmi, pochopiť ich, alebo je neustále v zajatí vlastných súkromných problémov, nebude vo svojom povolaní úspešný a pravdepodobne ani šťastný. Celkom isto každý z nás pozná niekoho, komu tieto dôležité vlastnosti chýbajú! Sotva by sme chceli s takým človekom spolupracovať! Znakom ozajstného úspechu nemusí byť vždy len vysoký zárobok, vplyv a váženosť. Trvalú radosť z práce a lepšie šance na profesijnú kariéru má len spokojný, optimistický človek, ktorý si vie poradiť sám so sebou a dobre vychádzať aj s inými.

Emocionálna inteligencia – predpoklad harmonického partnerstva?

Dnes sa už zriedka stáva, že by si niekto hľadal partnera či partnerku len podľa rozumových kritérií – spoločenského postavenia či materiálneho zabezpečenia, veď v súčasnosti už partneri nie sú od seba natoľko závislí. Voľba vhodného partnera sa uskutočňuje na základe citov. Láska, dôvera a vášeň, to sú hodnoty, ktoré ovládajú súčasný svadobný trh. Základné požiadavky, ktoré kladieme na životného partnera, sú ohľaduplnosť, porozumenie a schopnosť spolucítiť. Ak voči nám partner tieto vlastnosti neprejavuje, sme sklamaní a zraňuje nás to. Na vytvorenie funkčného vzťahu s dlhodobou perspektívou sú však tieto kompetencie nevyhnutným predpokladom. Vzájomné porozumenie je dôležité. Nie vždy je to, samozrejmé, ľahké, veď napokon muži a ženy majú odlišné predstavy a potreby. Najlepší prostriedok na upevnenie a zlepšenie vzájomného porozumenia je správna komunikácia a potreba hovoriť o citoch. Zlé návyky by sa do vzťahu vôbec nemali vkradnúť. Zabehané modely správania sa ťažko odstraňujú. A hoci sa nám nie vždy podarí zabrániť hádke, mali by sme ju pokladať za šancu na zlepšenie vzťahu. Obidvaja partneri by mali argumentovať konštruktívne, nie agresívne. V ľúbostnom vzťahu je emocionálna inteligencia veľkou pomocou, ba nevyhnutnosťou, bez nej ťažko možno dosiahnuť harmonické spolunažívanie.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Emocionálna inteligencia a zdravie – je v tom súvislosť?

Západná medicína po dlhý čas stavala na striktnej odlišnosti tela a duše. Naproti tomu čínske liečiteľské umenie chápe človeka ako celok. Telo a ducha pokladajú za jednotu a tak pristupujú aj k liečeniu. Táto koncepcia sa dnes aj v Európe stretá s čoraz väčším ohlasom. V posledných rokoch výrazne stúpol počet praktických liečiteľov a psychické faktory pacienta zahrnula do svojich terapeutických postupov aj klasická medicína. Mnohí z nás presne vedia, ako negatívne môžu city pôsobiť na telo. V stresovej situácii nás zrazu rozbolí žalúdok alebo hlava. Pod vplyvom paniky a strachu sa nám zvyšuje krvný tlak. Výskumy poukazujú na skutočnosť, že u osôb, ktoré trpia chronickým strachom, agresívnosťou alebo melancholiou, je riziko ochorenia srdca alebo žalúdka dvojnásobne vyššie. Negatívne city sú teda pre naše telo rozhodujúcim rizikovým činiteľom a predstavujú výrazné nebezpečenstvo pre zdravie. Naše zdravie však ovplyvňujú aj pozitívne city. Optimizmus a nádej majú liečivú moc, nielenže posilňujú sebadôveru, ale pomáhajú aj nášmu telu lepšie sa vyrovnať s ťažkosťami. Tým, že sa učíme inteligentným spôsobom zvládať stres, zlosť a strach, súčasne šetríme svoje telo, upevňujeme zdravie a predlžujeme si život.

Ako ovplyvňuje výchova utváranie emocionálneho kvocientu?

Základy emocionálneho kvocientu sa kladú už v prvých rokoch života. V rodinnom prostredí si dieťa osvojuje také dôležité kompetencie ako sebadôvera, schopnosť nadväzovať vzťahy či sebaovládanie. Neskoršia emocionálna inteligencia buduje na týchto v skorom detstve utvorených základoch. Osobitne dôležité je, ako zaobchádzajú s dieťaťom rodičia, a najmä, aký príklad mu poskytujú. Ak rodičia sami majú problémy vhodným spôsobom prejavovať svoje city, ťažko môžu svojmu potomstvu vysvetliť, ako možno city spájať s inteligenciou. Deti sa učia predovšetkým na základe napodobňovania. Ak chceme svojim deťom sprostredkovať vhodné spôsoby správania, musíme mať pod kontrolou aj vlastné konanie. Ak má dieťa získať dôveru k svojmu životnému prostrediu, musíme brať ohľad na jeho potreby a správne ich dešifrovať. Rodičia by mali na city svojich detí primerane reagovať. Ak dieťa dlhodobo dostáva priveľa alebo primálo prejavov náklonnosti, začína to pôsobiť negatívne, čo môže mať dokonca až také dôsledky, že sa dieťa odnaučí takéto city prežívať a natrvalo sa obmedzí jeho schopnosť spolucítenia a vhodného prejavovania citov. Emocionálna inteligencia sa však dá v každom veku zlepšovať. Aj ten, kto si v skorom detstve neosvojil ideálne modely, môže si ich v neskorších rokoch dodatočne vytvoriť.

Dá sa emocionálna inteligencia učiť a trénovať?

V citovom živote máme pravdepodobne všetci určitý deficit. Nemusíme sa však preto trápiť, pretože každý môže svoju emocionálnu inteligenciu zlepšiť. Pri vážnych problémoch nám kvalitu života veľmi pomôže zlepšiť psychoterapia. Ak trpíme fóbiami, už po niekoľkých terapeuticky zameraných sedeniach sa naše chybné postoje začínajú napravovať. Aby sme emocionálnu inteligenciu využívali v každodennom živote, nepotrebujeme odbornú pomoc, môžeme sa v tom cvičiť sami, z kroka na krok zvyšovať svoje kompetencie. Na to je predovšetkým nutné, aby sme mali dôkladný obraz o sebe a o tom, ako sme citovo vybavený. Urobme si jasno v tom, ktoré oblasti nášho správania a prežívania nie sú primerané a potrebujú zlepšenie. Ktoré názory, spôsoby myslenia a skúsenosti nám bránia, aby sme tieto záležitosti zmenili? Zistime si, ktoré naše citové prejavy a zážitky sa uskutočňujú zo zvyku. Učme sa spoznávať svoj citový svet a zaexperimentujme si, pokúsme sa automaticky prebiehajúce emócie zmeniť.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania