

Chyby, ktoré ohrozujú vašu autoritu

Tréma ako brzda rečníka

Život je zmena – ako to vidíte vy?

Kolega náš každodenný...

Test Chevrolet Lacetti WTCC

Význam emócií v našom živote

Stalo sa vám už niekedy, že ste stretli človeka, ktorý bol vzdelaný, veľa vedel, ale nebol schopný vychádzať s inými ľuďmi? Alebo človeka, ktorý nedokázal ovládať svoje emócie? Určite ste všetci s takýmito ľuďmi prišli do kontaktu a už mnohokrát v živote si uvedomili, že okrem rozumu je pre fungovanie vo svete potrebný aj cit.



Čo je to emočná inteligencia? Na základe intelligenčného testu, z ktorého možno vypočítať tzv. intelligenčný kvocient, sa dodnes predpovedajú budúce úspechy detí v škole, brancov v armáde, uchádzačov o zamestnanie v pracovnom zaradení.

Výsledky sa interpretujú jednoduchým vzťahom: čím vyššie je IQ, tým vyššia je všeobecná inteligencia a pravdepodobnosť budúceho úspechu. Tento predpoklad sa pomerne dobre potvrdzuje pri odhade schopnosti učiť sa.

CIT PRE OKOLIE

Omnoho horšie výsledky sa dosahujú v odhade úspešnosti v praktickom živote. Nie vždy sa potvr-

dzuje, že tí najlepší študenti dosiahnu v zamestnaní excelentné výsledky. Je to tým, že nároky zamestnania sú omnoho komplexnejšie než relatívne jednoduché zvládanie úloh v škole. V praxi treba uplatňovať oveľa viac schopností na riešenie pracovných úloh. Emočná inteligencia (EQ) je dôležitá veličina, ktorá je na dosiahnutie úspechu nevyhnutná a ktorú doposiaľ nie sme schopní odmerať. Ide v prevažnej miere o cit pre:

- ★ ľudí,
 - ★ atmosféru,
 - ★ ako aj o schopnosť vhodne narábať so svojimi citmi.
- EQ ovplyvňuje vašu empatiu a motiváciu Čím

vyššiu má človek emočnú inteligenciu, tým úspešnejšia je jeho komunikácia s druhými ľuďmi a tým lepšie sám dokáže usmerňovať svoje správanie.

Emočná inteligencia má dve základné sféry pôsobnosti:

- ★ interpersonálnu – vzťahujúcu sa na iných ľudí, ktorá ovplyvňuje schopnosť správne vnímať druhých ľudí a schopnosť účinne zasahovať v prospech druhých,
- ★ intrapersonálnu – vzťahujúcu sa k sebe samému, ktorá sa prejavuje primeraným sebahodnotením a zdravým sebavedomím, schopnosťou dobre si organizovať vlastný život a primerane motivovať seba samého.



ROZDIEL MEDZI IQ A EQ

IQ inteligencia je determinovaná geneticky. So vzrastajúcim vekom sa jej úroveň postupne a nezadržateľne znižuje. No s EQ inteligenciou je to trochu inak. Možno ju veľmi podstatne zvyšovať, najmä v detstve, ale aj v dospelosti, a to bez ohľadu na úbytok kapacity mozgu.

Neustály vzostup EQ však nie je zadarmo. Vyžaduje od nás vedomé úsilie neustále rozvíjať svoju emočnú inteligenciu.

VÝZNAM EMÓCIÍ V NAŠOM ŽIVOTE

Svet emócií v istej fáze vývoja spoločnosti ustúpil do pozadia a dnes ho znovu objavujeme. Stále znovu sa potvrdzuje, že racionálnosť sama osebe ľudské problémy nevyrieši, neprináša očakávané všeobecné šťastie, ani nárast kvality života. Znovu prichádzame na to, že vo svojom živote potrebujeme rovnováhu oboch zložiek.

Emócie nemožno zakázať. Všetky procesy vždy sprevádzajú emócie. Emócie sú vo vzťahu k týmto procesom, aj k ľuďom a veciam okolo nás. Existujú bez ohľadu na našu vôľu.

Do určitej miery možno emócie popierať, tváriť sa, že neexistujú. Ničia nás však v podobe tzv. civilizačných chorôb, ktorými platíme daň za jedno-

stranné uprednostňovanie rozumu.

Emócie sú nadradené rozumu. Prečo sú emócie také základné a dôležité, že je ich lokalizácia v mozgu nadriadená rozumu? Pretože pomáhajú zvládať situácie, ktoré majú pre človeka životnú dôležitosť. Takú veľkú, že vývojovo mladší mozog je odsunutý do pozadia a emócie preberajú riadenie nášho správania s vylúčením intelektu. Ide o viaceré situácie:

Ohrozenie života. V situácii ohrozenia života dáva silná emócia popud na okamžité konanie na základe evolučne nadobudnutej skúsenosti. Ak vám na hlavu padá kameň alebo strecha, uskočíte skôr, než informácie o tom dorazia do mozgu.

Bolestná strata. Strata druhého človeka alebo inej hodnoty je situáciou, keď emócie dočasne vyradia schopnosť myslieť a izolujú človeka od okolitého sveta. Veľká bolesť zo straty je ako vážne poranenie. Emócie vtedy vládnu preto, aby pomohli toto zranenie zahojiť – izolácia predstavuje pre dušu „liečivý obväz“.

SMEROVANIE K CIEĽU

Najväčším významom emócií v pracovnom živote je vytvrdené smerovanie k cieľu napriek problémom a komplikáciám. Ak majú podniky úspech v súčasnej neľútostnej konkurencii na trhu, potom

je potrebná emočná inteligencia na oboch stranách, na strane zamestnancov aj zamestnávateľov. Prehľad dáva pomerne ucelený obraz toho, aké zásadné odlišnosti sú medzi týmito dvoma typmi inteligencie.

Ľudí doma a najmä v škole vychovávajú k tomu, že hodnoty vľavo sú cennejšie ako tie, ktoré sú uvedené v stĺpci vpravo. Ešte dlho bude trvať, kým dokážeme v plnom rozsahu prijať fakty z výskumov poslednej doby, že oba typy inteligencie sú pre človeka rovnako významné.

BUDOVANIE RODINY

Móda medzi našimi úspešnými mladými ľuďmi nezakladať si rodinu a nevytvárať hlbšie partnerské vzťahy je veľmi krátkozraká. Dobrá rodina a bezproblémové partnerské vzťahy dávajú človeku stabilnú základňu, ktorá má motivujúci význam pre zvládanie pracovných úloh, podporuje regeneráciu síl a pomáha preniesť sa cez neúspechy v práci a ľahšie pokračovať ďalej.

Emócie náš život nielen sprevádzajú ako kulisa všetkých prebiehajúcich dejov, ale ovplyvňujú aj naše myslenie, rozhodovanie a hodnotenie. Aby sme nadobudli skutočnú vládu nad sebou samým, potrebujeme čo najlepšie poznať svoje emócie a ich vplyv na nás. Cesta ich popierania nevedie nikam.

Rozumová inteligencia (IQ) sa vyznačuje:

- ★ premýšľaním, hľbaním
- ★ zhromažďovaním faktov a údajov
- ★ rozpoznaním zmyslu
- ★ logickým rozhodovaním
- ★ analytickým uvažovaním
- ★ využívaním ľavej mozgovej hemisféry
- ★ zvažovaním
- ★ myslením
- ★ skúšaním, overovaním
- ★ porozumením minulosti
- ★ rozumom
- ★ vzdelávaním

Emočná inteligencia (EQ) sa vyznačuje:

- ★ asociovaním
- ★ hľadaním nových ideí
- ★ vytváraním zmyslu
- ★ rozhodovaním pokus – omyl
- ★ celostným uvažovaním
- ★ využívaním pravej mozgovej hemisféry
- ★ spontánnymi rozhodnutiami
- ★ cítením
- ★ vierou v správnosť
- ★ vplyvom na budúcnosť
- ★ citom
- ★ vývojom emócií

Emočná inteligencia v sebe zahŕňa:

- ★ citlivo vnímať a reagovať na podnety, ktoré vedome aj nevedome poskytujú ľudia okolo nás,
- ★ porozumieť tomu, čo sa skrýva za slovami a čo vyjadrujú, ako sa ľudia cítia, ako určitú situáciu prežívajú, čo od nich možno ďalej očakávať,
- ★ rozumieť vlastným emóciám a prežívaniu,
- ★ emócie primerane spracovávať, prípadne aj vyjadrovať.