

Emocinis intelektas ir vienišumas

Tema 4.6

**Kaip
jaučiuosi
dabar?**

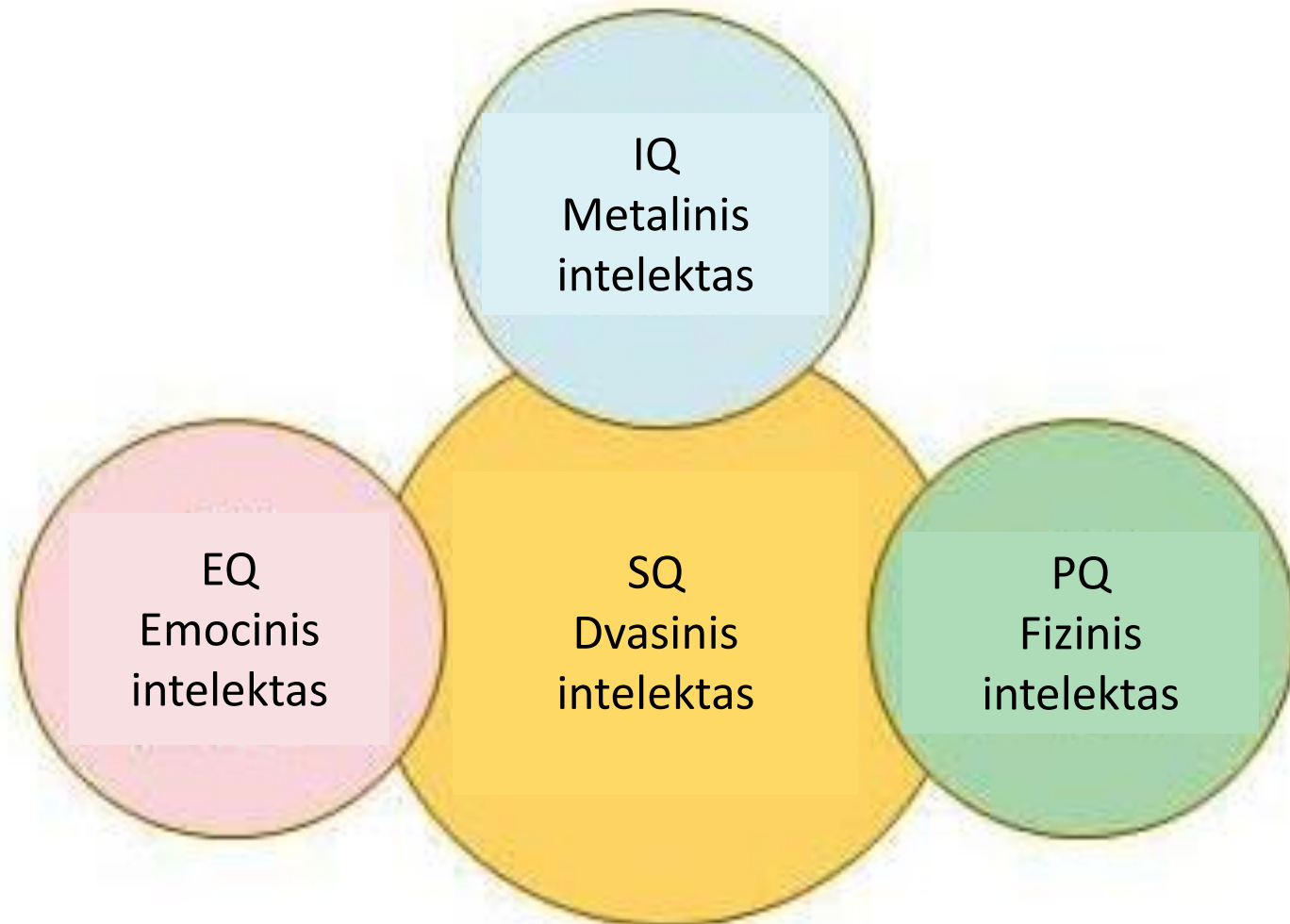


Seminaro turinys

- IQ ar EQ?
- Populiarūs modeliai
- Kaip atpažinti EQ
- EQ ir vienišumas
- Ugdome savo EQ



4 pagrindiniai intelekto tipai



Emocinis intelektas: istorija

Termino „**emocinis intelektas**“ (angl. emotional intelligence, **EI**) vartojamas populiarijėja, taėiau mokslas vis dar neėino tikslaus jo apibrėėimo



Emocinis intelektas: istorija

- Emocinio koeficiento (angl. emotional quotient, **EQ**) terminą, analogiškai vartotam intelekto koeficiento (angl. intelligence quotient, **IQ**) terminui, 1985 metais įvedė klinikinis fiziologas **Reuven Bar-On**
- Emocinio intelekto sąvokos pradininkais 1990 metais tapo **John D. Mayer** ir **Peter Salovey**
- Būtent šie mokslininkai kartu su **Daniel Goleman** yra žinomi kaip trys pagrindiniai emocinio intelekto tyrėjai

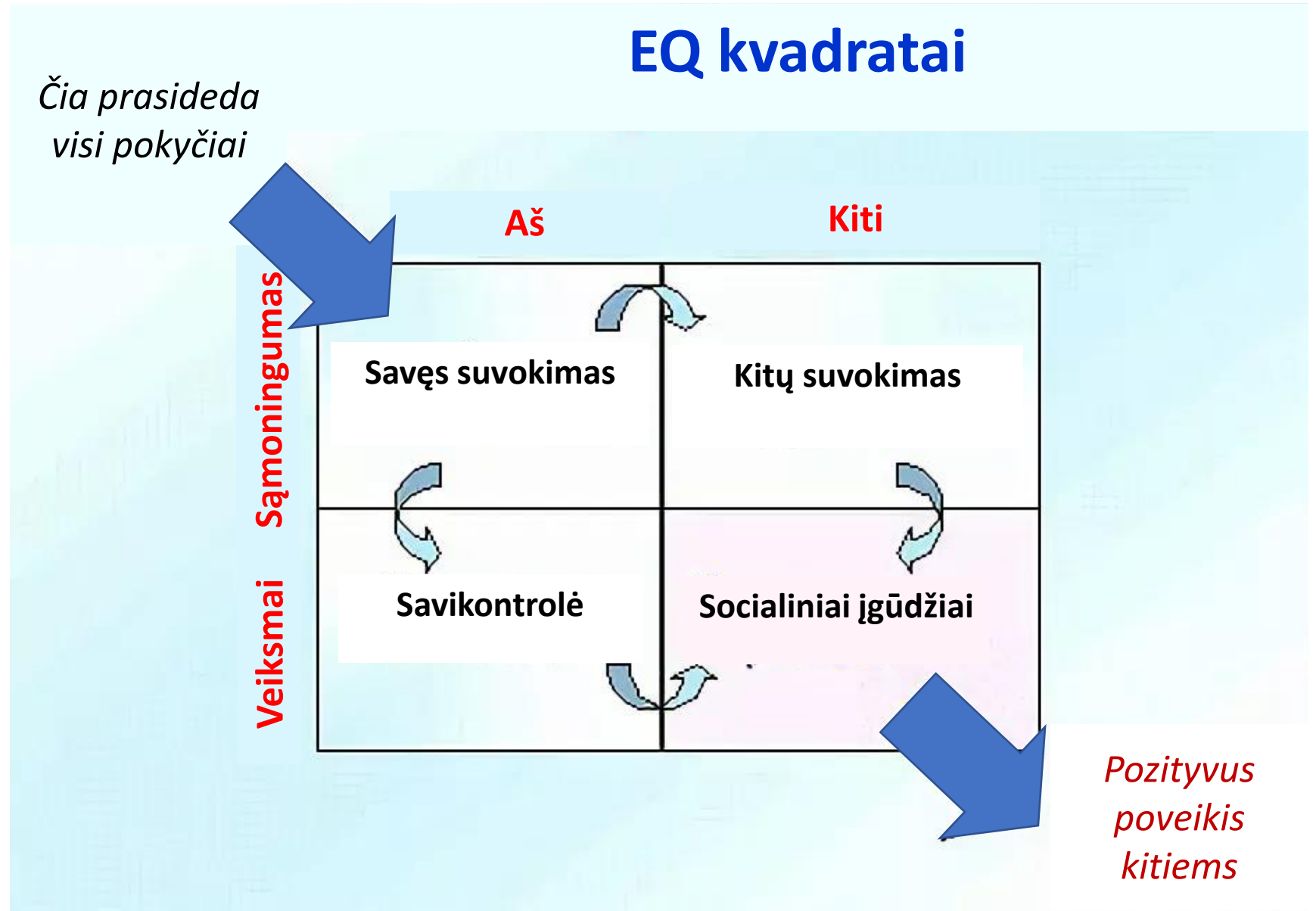
Reuveno Bar-On emocinio intelekto modelis

- **Vidinės asmenybės sritis** – tai su mūsų sugebėjimais suprasti save ir save valdyti susijusi sritis
- **Tarpasmeninė sritis** – socialinių įgūdžių – mūsų sugebėjimų bendrauti ir sutarti su kitais – sritis
- **Prisitaikomumo (adaptyvumo) sritis.** Sritis, apimanti mūsų gebėjimus išlaikyti lankstumą ir realistiškumą bei spręsti daugelį problemų tada, kai jos atsiranda
- **Streso valdymas**
- **Bendras nusiteikimas**

Mayer ir Solovey emocinio intelekto modelis

- **Vertinimo tikslumas ir emocijų išraiška.** Svarbu suprasti savo emocijas ir emocijas, kurias jaučia kiti. Tai gebėjimas atpažinti emocijas pagal fizinę būseną ir mintis, pagal išvaizdą ir elgesį.
- **Emocijos protinėje veikloje.** Tai, kaip mes jaučiamės, veikia tai, kaip ir apie ką mąstome. Valdydami emociją galime valdyti ir savo suvokimą, gebėti matyti pasaulį skirtingais požiūriais ir kur kas efektyviau spręsti problemas.
- **Emocijų supratimas.** Emocijos – ne atsitiktiniai įvykiai. Jas iššaukia tam tikros priežastys, jos kinta pagal tam tikras taisykles.
- **Emocijų valdymas.** Emocijos yra informacija, jos veikia mąstymą, todėl verta į jas atsižvelgti, kaip formuojame logines sekas, sprendžiame įvairias užduotis, priimame sprendimus ir apsisprendžiame dėl savo elgesio.

Danieliaus Golemano emocinio intelekto modelis



Tiesa tai, ar ne: penki mitai apie EQ



Mitas Nr. 1: EQ vs IQ

Mito kilmė. Tai pats paprasčiausias mitas ir jis jau beveik išsklaidytas. Anksčiau sakydavo, kad būtent proto vystymasis valdo pasaulį, dabar švytuoklė nusviro į kitą pusę – dažniau girdime sakant, kad mūsų gyvenime svarbiausia yra EQ, o ne IQ. Mitas kilo iš stebėjimų, liudijusių, kad ne pirmūnai, bet būtent trejetukininkai suaugę tampa itin sėkmingi.

Kaip yra iš tiesų?

Jeilio universiteto (JAV) profesorius, vienas iš emoncinio intelekto koncepcijos bendraautorių David Caruso sako paprastai: „**Svarbu suprasti, kad emocinis intelektas – tai ne proto priešybė, ne širdies triumfas prieš jį, o vienintelė vieta, kurioje jie susijungia**“. EQ apima 4 sritis – sąmoningumą, savigarbą, motivaciją ir gebėjimą prisitaikyti, – būtinas, įsisavinant gyvenimui ir veiklai svarbias elgsenas (veikimo strategijas). EQ – tai platforma, asmenybės piramidės pagrindas. EQ susijungus su IQ, formuojasi svarbiausia veikimo strategija – „kūrėjo strategija“. Ji yra gyvybiškai svarbi, per ją reiškiasi tikrasis žmogaus potencialas, taip jis gali pasiekti aukščiausią saviralizacijos lygį. Kuo platesnė piramidė (EQ vystymas ir darbas su IQ), tuo daugiau vidinės erdvės (laisvės) ir galimybių paveikti savo ir kitų žmonių gyvenimus bei pasaulį apskritai.

Mitas Nr. 2: EQ – tai yra manipuliacijos būdas

Mito kilmė. Emocinis intelektas padeda geriau suprasti ne tik savo, bet ir aplinkinių jausmus. EQ raida tiesiogiai susijusi su socialine kompetencija, kurios esmė – gebėjimas atpažinti kitų jausmus ir valdyti tarpusavio santykius. Būtent gebėjimą valdyti tarpusavio santykius dažnai painioja su manipuliacija.

Kaip yra iš tiesų?

Pagal apibrėžimą psichologinė manipuliacija yra socialinis ir psichologinis poveikis, siekis pakeisti kitų žmonių suvokimą ar elgesį, naudojantis užslėpta, apgaulinga ar prievartine taktika. Aukštas EQ – visiškai priešingybė. Tai neužslėpta, neapgaulinga ir neprievartinė taktika. Be to, vystant savo EQ, jis padeda atpažinti, jei tavimi kas manipuliuoja, ir veiksmingai tam pasipriešinti.

Mitas Nr. 3: aukšto EQ žmogus visada tvardo emocijas, jo niekas nepaveiks

Mito kilmė. EQ padeda nereaguoti į beprasmį aplinkinių emocionalumą. Aukšto EQ žmogus, kai tik tai būtina, geba iššaukti savo vidinį stebėtoją. Dažnai tai padeda išsaugoti ramybę, nepasiduoti jausmams ir matyti už jų besislepiančią esmę. Tai yra būdas itin konstruktyviai spręsti konfliktus.

Kaip yra iš tiesų?

EQ padeda suprasti, kad bet kurį nekonstruktyvų veiksma iš teisy gali iššaukti pozityvūs ketinimai. Ant jūsų šaukiantis jūsų verslo partneris gali tai daryti ir iš teigiamų paskatų. Gali būti, kad jis nori atkreipti jūsų dėmesį į jo manymu labai svarbų dalyką, tačiau nesugeba to padaryti nerodydamas stiprių emocijų. Labai dažnai žmonės naudoja emocijas kaip degiklį, siekdami išsakyti (arba padėti kitiems suprasti, pamatyti) tai, kas jiems atrodo paprasta ir akivaizdu. Jie jaučia, jog kažkas ne taip, ir tam, kad pavyktų, jie jaučia būtinybę kalbėti, kalbėti, kalbėti ar net pasipiktinti. Jei aiškiai suvoktume, kad už veiksmo esti pozityvus ketinimas, galėtume išvengti daugumos nereikalingų konfliktų.

Mitas Nr. 4 teigia priešingai: aukšto EQ žmogus rodo daug savo emocijų

Mito kilmė. Lyderiai – dažnai charizmatiškos aukšto EQ asmenybės. Jie moka įkvėpti kalbomis, geba uždegti, kausto auditorijos dėmesį. Vis dėlto, kai kada mes painiojame tikrą lyderį su tais, kurie išsiskiria savo elgesiu ar yra nenatūraliai linksmi, priskirdami jiems aukštą EQ.

Kaip yra iš tiesų?

Būtina atskirti charizmą ir išsiskiriantį emocionalų elgesį. Džiaugsmą po pusvalandžio pakeičiantis didelis verksmas – byloja apie emocinį nebrandumą. Aukšto EQ žmogus būdingi du gebėjimai. Pirma – jis geba iš tiesų priimti ir išgyventi savo emocijas. Jis supranta ir pripažįsta ne tik džiaugsmą, bet ir liūdesį, baimę ir pyktį. Antra – jis aiškiai suvokia, kad „aš“ – tai nėra emocija, kurią jis šiuo momentu jaučia, vadinasi, jis nepanyra į emociją visiškai. Sielvarte skęstančiam žmogui yra sunku jo atsisakyti, nes jis susilieja su juo. Jam atrodo, kad paleidęs šį jausmą, praras savo asmenybę ir iš jo nieko neliks. Vidinė tuštuma – tai, ką mes bandome pamiršti ir užpildyti įvairiomis emocijomis. Todėl svarbu vystyti „kūrėjo strategiją“, pildyti EQ-IQ piramidės erdvę, teikiančią asmenybės tolydumą, pilnatvę ir pasitikėjimą savimi.

Mitas Nr. 5: empatija yra viskas

Mito kilmė. Empatija – tai gebėjimas užjausti, ji padeda geriau suprasti kitų jausmus. Daugelis, o gal visi, mano, kad to ir gana, kad užtenka suprasti, kas vyksta su kitais, ir suvoksite pasaulį.

Kaip yra iš tiesų?

Iš tiesų – EQ vystymąsi sunkus įsivaizduoti be empatijos vystymosi. Tačiau kur kas labiau gąsdina empatiški žmonės, turintys mažiau kitų pagrindinių EQ gebėjimų. Tokie žmonės linkę užjausti, tačiau jie visiškai nesupranta, kaip su užuojauta ir emocijomis elgtis toliau. Paprastai jie užjaučia liūdesį, dirglumą, taip padedami plisti būtent šioms emocijoms, stiprindami „užkratą“ realiai nesprendami problemos. Empatija labai svarbi EQ raidoje, bet tai tik vienas iš pirmų žingsnių. Jei trūksta sąmoningumo, užtektinai išugdyto atsparumo stresui ir suvokimo, į kur tai gali nuvesti, empatija gali tapti greičiau bėda nei nauda.

7 emociškai „protingų“ žmonių įpročiai (1–2)

- 1. Jiems svarbu tai, ką jie jaučia.** Psichologas D. Goleman sąmoningumą vadina vienu iš svarbiausių emocinio intelekto elementu. Sąmoningumui priskiriamas gebėjimas atpažinti nuotaiką, emociją, jausmą. Tam tikra sąmoningumo yra žinojimas apie tai, kaip emocijos veikia kitus žmones. Šis gebėjimas kontroliuoti savo emocinę būseną yra pagrindinė emocinio intelekto sąlyga.
- 2. Jie supranta, ką jaučia kiti žmonės.** D. Goleman teigimu, empatija yra kitas savas emocinio intelekto elementas. Empatija lemia gebėjimą suprasti kitų žmonių emocijas. Norėdami sąveikauti su kitais žmonėmis bet kurioje gyvenimo srityje – darbe ar mokykloje – turime žinoti, ką jaučia kiti.

7 emociškai „protingų“ žmonių įpročiai (3–5)

- 3. Jie sugeba kontroliuoti savo emocijas.** Savikontrolei skiriama labai svarbi vieta. Emociškai protingi žmonės galvoja prieš imdamiesi veikti. Jų santykis su savo jausmais yra harmoningas ir jie neleidžia savo emocijoms jų valdyti.
- 4. Jie yra motyvuoti.** Motyvacija yra būtina, siekiant tikslų, ji padeda valdyti elgesį ir jausmus, siekiant ilgalaikės sėkmės. Priimdami sprendimus, turime žinoti, ką galime padaryti savo gyvenimo gerovei ir kaip siekti tikslo.
- 5. Jie turi daugiau socialinių įgūdžių.** Geresnius emociškai protingų žmonių socialinius įgūdžius lemia pirmiausia tai, kad jiems svabūs ne tik jų, bet ir kitų žmonių jausmai. Jie žino, kaip bendrauti su kitais, palaikyti socialinius ryšius ir padėti tapti sėkmingais.

7 emociškai „protingų“ žmonių įpročiai (6–7)

6. Jie pasirengę ir gali aptarti jausmus su kitais. Svarbu ne tik suprasti, bet ir žinoti, kaip atitinkamai reikšti jausmus.

7. Jie geba teisingai nustatyti pagrindines savo emocijų priežastis.

Emociškai protingi žmonės gali pažvelgti į situaciją ir teisingai nustatyti, kas iš tiesų sukėlė jausmus. Iš pirmo žvilgsnio tai atrodo paprasta, tačiau iš tiesų mūsų emocinis gyvenimas yra gana sudėtingas, ypač kai jis susijęs su stipriais jausmais, tokiais kaip meilė ar pyktis.

Kaip vystyti emocinį intelektą? (1)

Galima sąmoningai vystyti emocinį intelektą.

1. Iš pradžių turime pripažinti, kad esamas emocinio intelekto lygis yra nepakankamas. Paklauskite savęs, ar emocijos kada jus pavedė? Ar dėl to jums kilo problemų santykiuose, su sveikata? Ar tai trukdė ar trukdo džiaugtis gyvenimu? Jei taip – laikas tvarkyti savo emocijas.

Kaip vystyti emocinį intelektą? (2–3)

2. Ženkite kitą žingsnį – išstirkite savo emocionalumą. Tam tikrą laiką rašykite, kokie įvykiai iššaukė jūsų reakciją ir kokią emociją konkrečiai patyrėte. Taip išmoksite atpažinti, kaip jūsų emocijos siejasi su gyvenimo situacijomis, pamatysite savo silpnąsias ir stipriąsias puses.
3. Ugdykite savo pastabumą ir intuiciją. Įgykite „aktyvaus klausytojo“ gebėjimą: reaguokite į pašnekovo kalbą, tikslinkitės, nes tai gali padėti geriau suprasti kitus. Gerinkite įgūdį, kaip suprasti kito žmogaus būseną iš veido, pozos, judesio – tai įtraukiantis ir naudingas užsiėmimas.

Kaip vystyti emocinį intelektą? (4–5)

4. Vertinkite savo emocijas. Kiekvieną kartą, išgyvendami kurį nors jausmą, tiksliau paanalizuokite savo pojūčius ir jų priežastis. Išmokite sąmoningai iššaukti emociją – pasipraktikavę suprasite, kad tai padaryti galima gana lengvai.
5. Kiekvieną kartą, kai jaučiate nepasitenkinimą ir neigiamą emociją, mintyse paieškokite situacijos plusų, pateikite įtikinamų argumentų apie teigiamą šio įvykio įtaką jūsų gyvenime. Sugalvokite kiekvienai nesėkmei po 10 priežasčių, kodėl jums kažkas nepavyko. Taip išmoksite neleisti, kad neigiami jausmai imtų viršų.

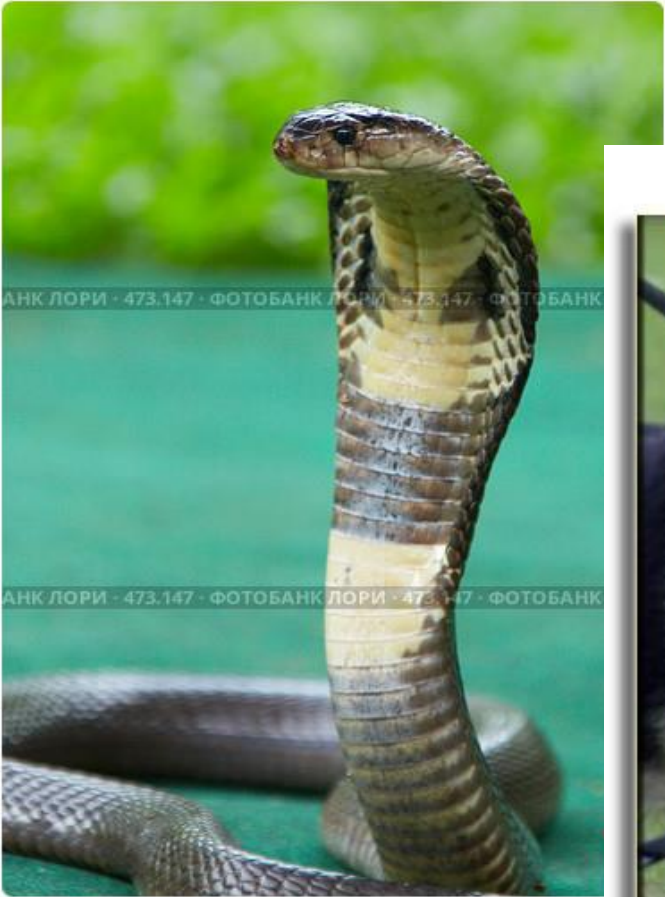
Kieno, vyrų ar moterų emocinis intelektas aukštesnis?

- Žinomas emocinio intelekto populiarintojas, psichologas ir mokslo žurnalistas D.Goleman savo oficialioje interneto svetainėje www.danielgoleman.com teigia, kad nėra vienareikšmio atsakymo į šį klausimą. Norint suprasti šio klausimo kilmę, būtina prisiminti, kad emocinis intelektas apima keturis veiksnius: sąmoningumą, emocijų valdymą, empatiją ir bendravimo įgūdžius.
- Yra daug EQ testų ir dauguma jų rodo moterų pranašumą prieš vyrus. Kai kurie rodikliai liudija, kad vidutinis moterų empatijos lygis yra kur kas aukštesnis nei vyrų. Tačiau vyrai geriau valdo destruktivias emocijas. O ir su empatija ne viskas taip paprasta, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio.

IQ ir EQ

- Dauguma mano, kad vyrai protingesni už moteris. Bandydami tai pagrįsti, taip manantys dažniausiai remiasi faktu, kad kur kas daugiau žinomų mokslininkų, išradėjų, menininkų ir yra vyrai. Tyrimų rezultatai, patvirtinantys ar paneigiantys vyrų ir moterų proto skirtumus, yra prieštaringi ir sąlyginiai, nes besivystantį protą veikia daug veiksnių (ne tik lytis). Tai ir genai, socialinė ir kultūrinė aplinka, auklėjimas ir išsilavinimas.
- Pastebėta, kad testuose, skirtuose nustatyti IQ, ličių skirtumai pasireiškia vidutiniais dydžiais. Kitaip tariant, vyrų ir moterų rezultatai yra stabiliai skirtingi, be to, šie skirtumai matyti dar vaikystėje. Vis dėlto, tai jokia būdu nereiškia, kad viena lytis yra protingesnė už kitą.

Gyvūnų pasaulis



Žmonių pasaulis







Tarpusavio santykiai



Pasitikėjimas?

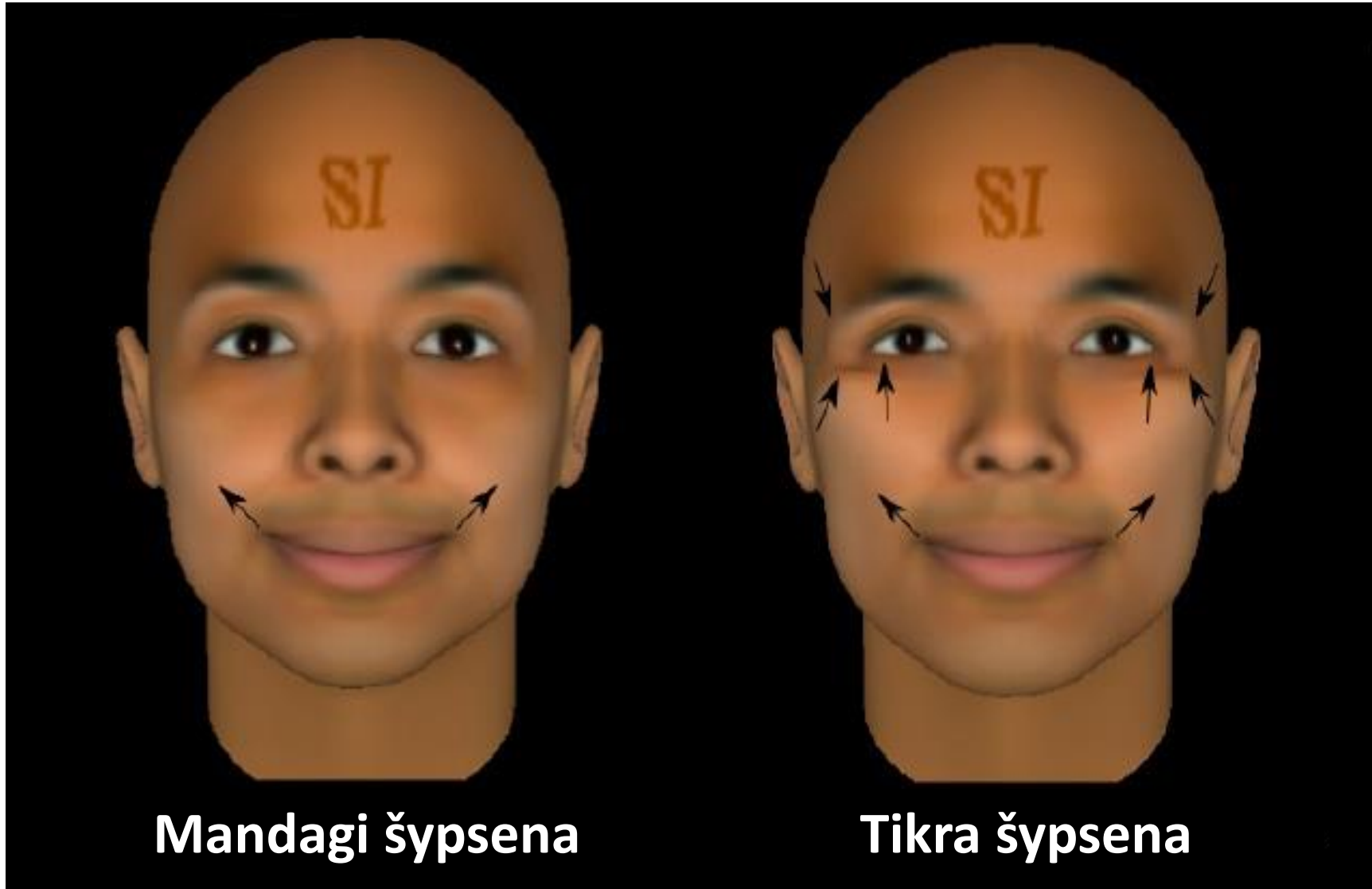




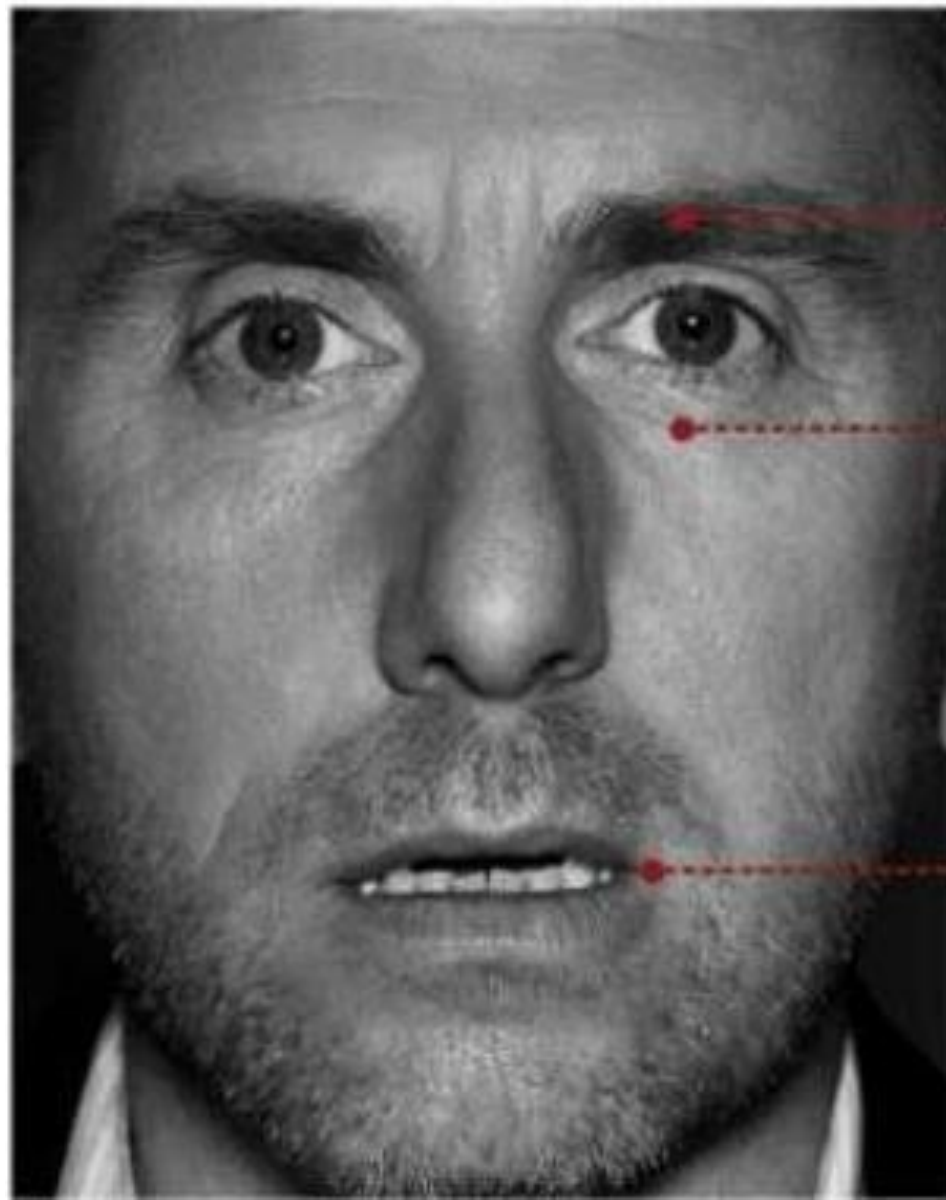




Šypsena



Kokia tai emocija?





Nustebimas

① Pakelti antakiai

② Plačiai atmerktos akys

③ Praverta burna

Kokia tai emocija?

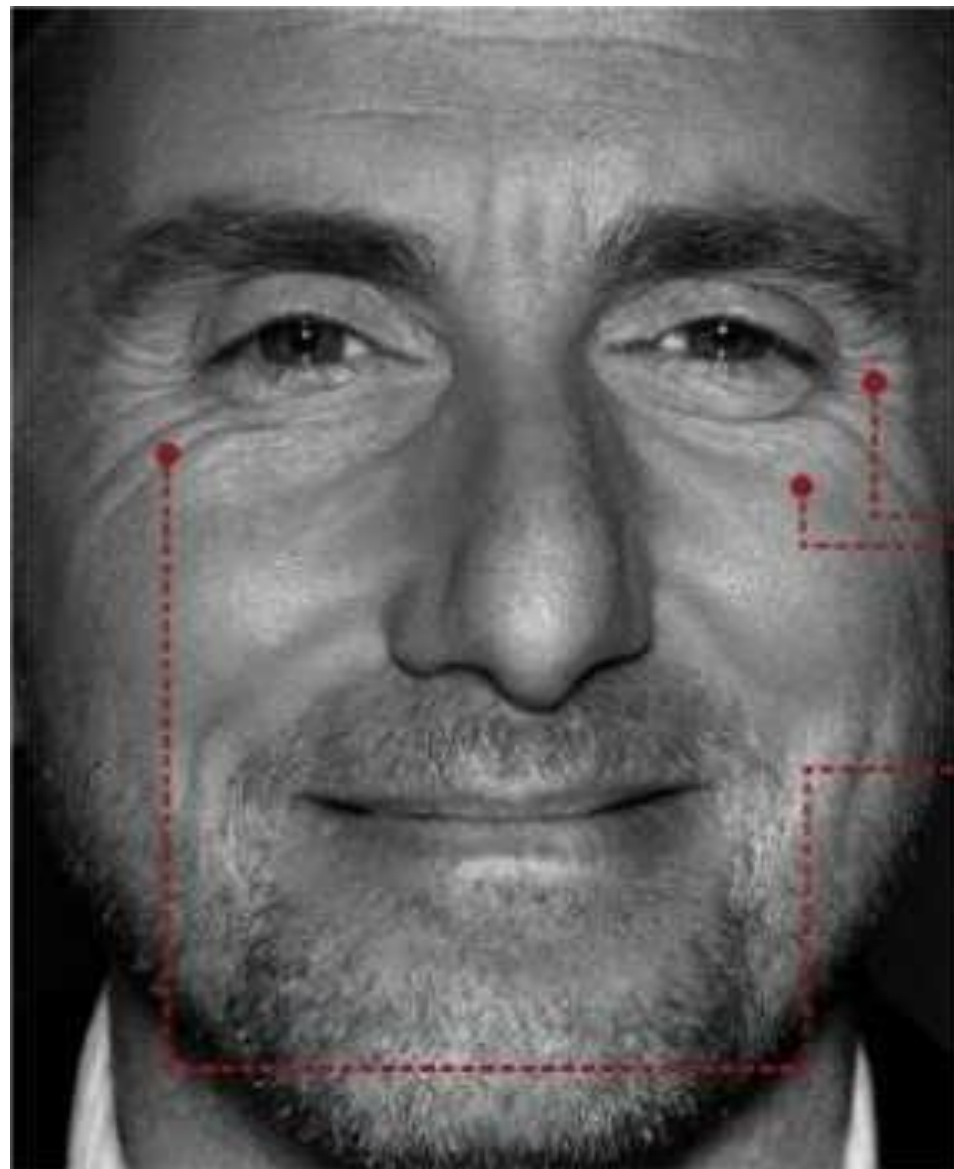


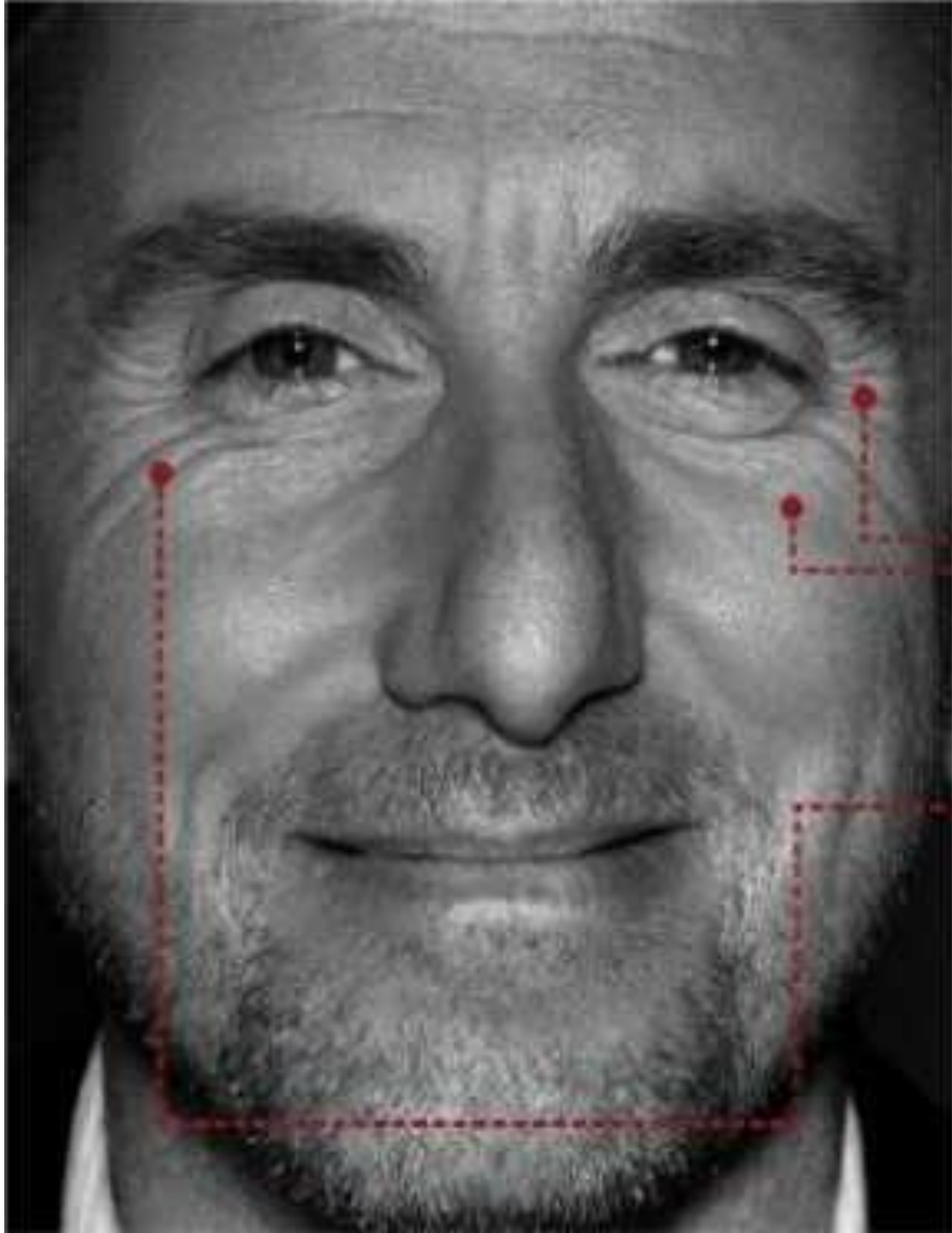


Baimė

- ① Pakelti ir įtempti antakiai
- ② Pakelti viršutiniai akių vokai
- ③ Įsitempę apatiniai akių vokai
- ④ Šiek tiek ištemptos lūpos

Kokia tai emocija?





Laimė

- ① Nedidelės raukšlelės prie akių kampų
- ② Pakilę skruostai
- ③ Dirba raumenys aplink akis

Kokia tai emocija?

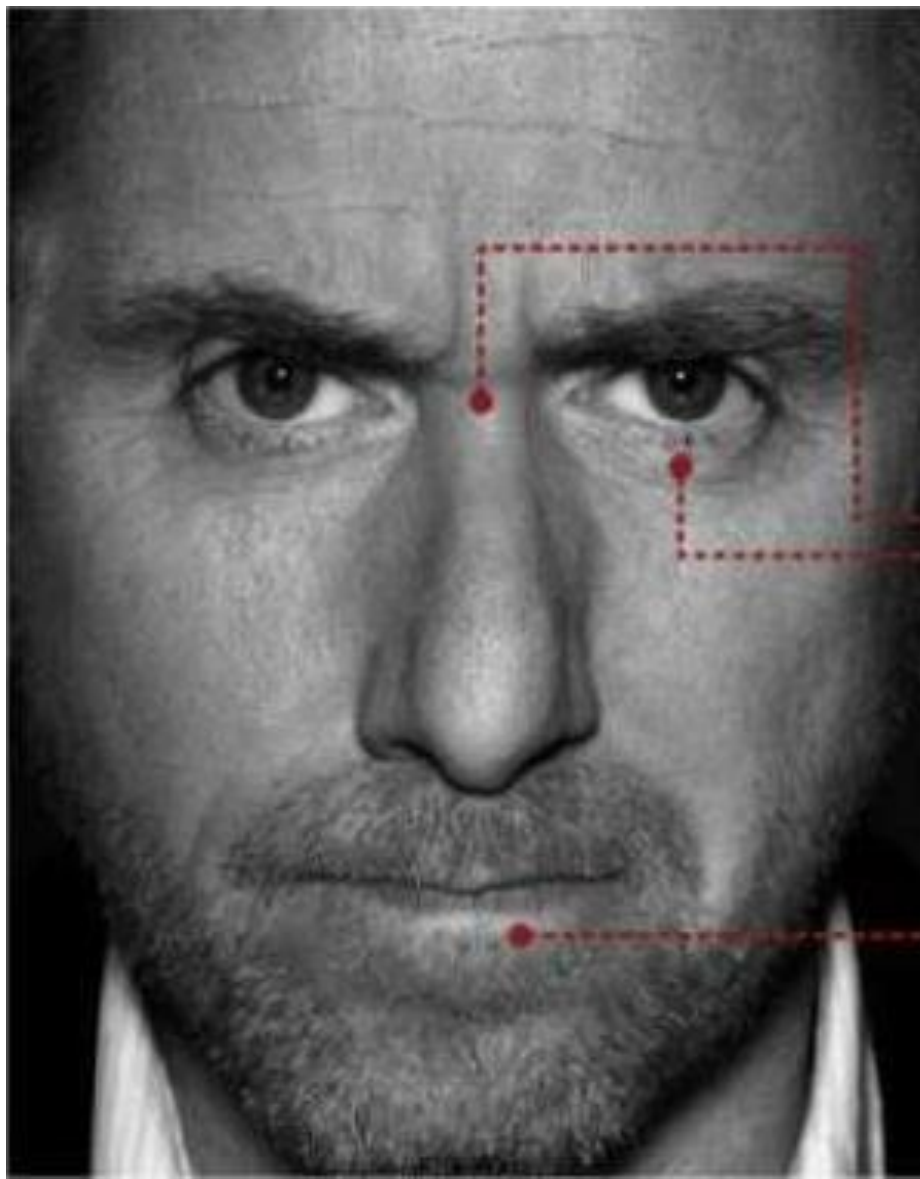


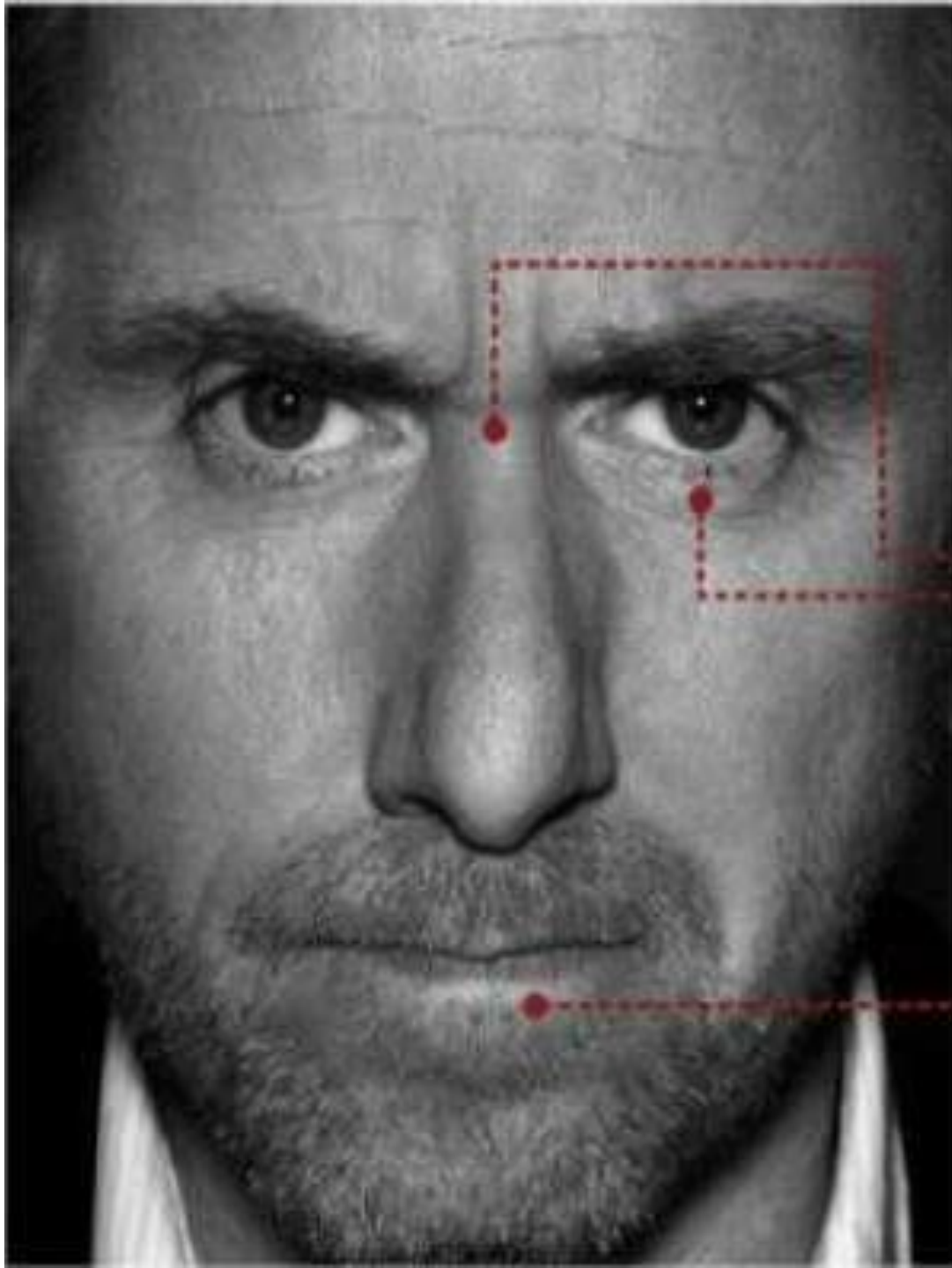


Liūdesys

- ① Šiek tiek nuleisti viršutiniai akių vokai
- ② Išsiblaškęs žvilgsnis
- ③ Šiek tiek nuleisti lūpų kampučiai

Kokia tai emocija?

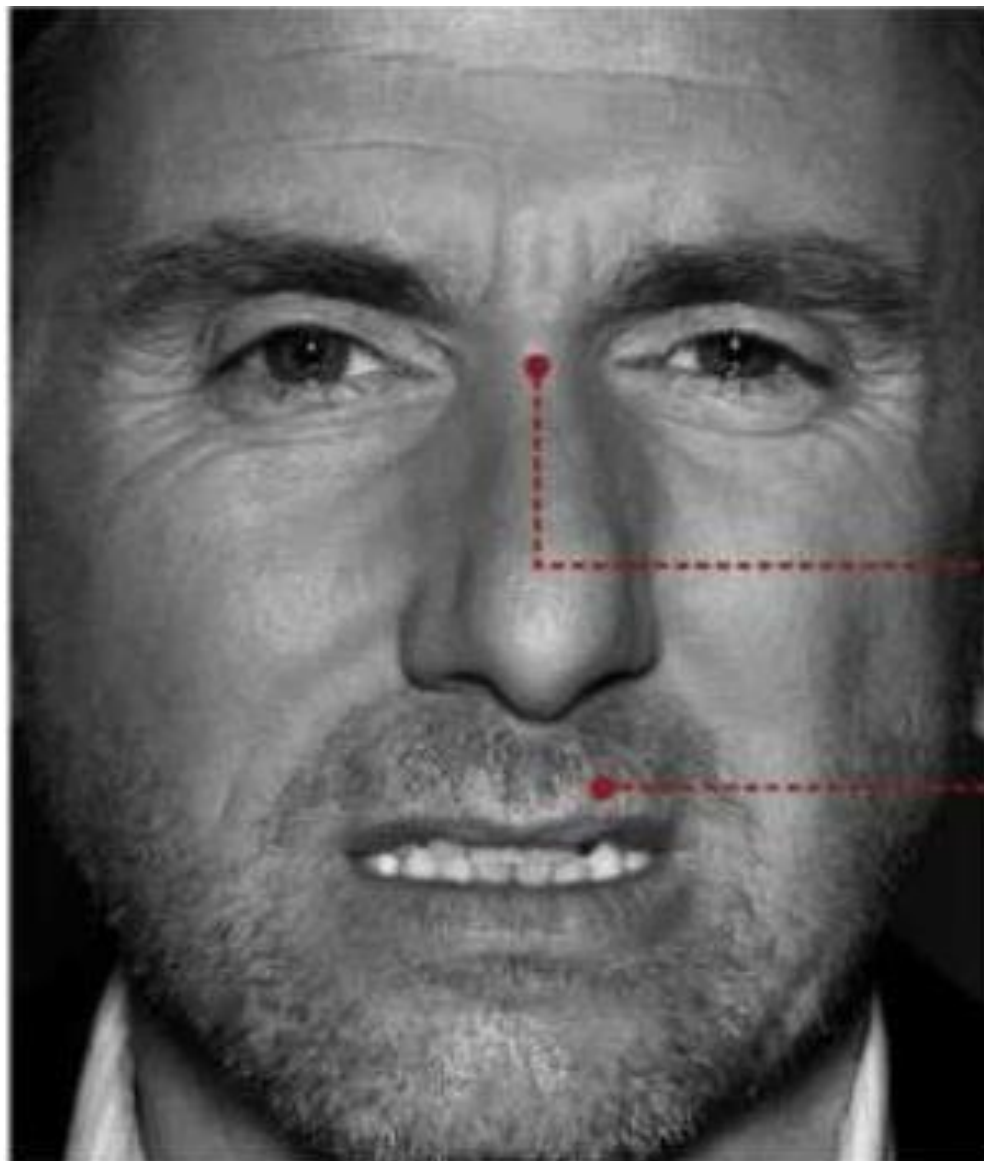


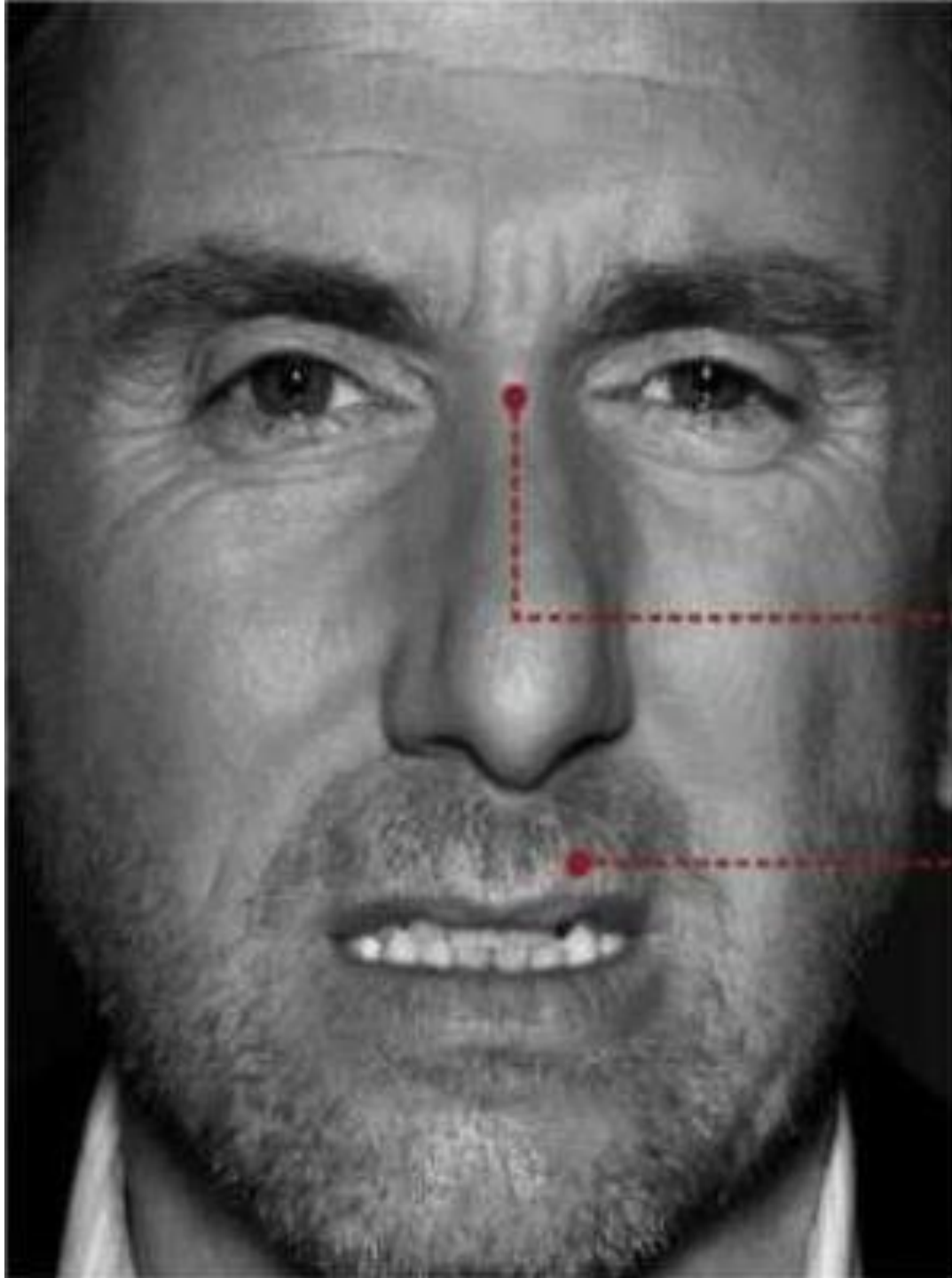


Pyktis

- ① Nuleisti ir suraukti antakiai
- ② Blizgios akys
- ③ Uždara burna, suspaustos lūpos

Kokia tai emocija?





Pasibjaurējimas

① Susiraukusi veido išraiška

② Viršutinē lūpa pakelta

