

Sadržaj:

1. UVOD

- 1.1.Emocionalna inteligencija i društvo
- 1.2.Emocionalna inteligencija i njeno merenje
- 1.3.Emocionalna inteligencija po Saloveju
- 1.4.Povezanost emocionalne i kognitivne inteligencije
- 1.5.Uloga emocionalne inteligencije u svakodnevnom životu

2.Istraživanje

1.Uvod

1.1.Emocionalna inteligencija i društvo

Želimo li ukratko objasniti pojam emocionalne inteligencije, tada bi to bio skup emocionalnih i društvenih veština koje čoveku pomažu da bolje funkcioniše i lakše se nosi sa svakodnevnicom. Razvoju svakog deteta emocionalna inteligencija barem je jednako važna kao i procenat inteligencije, iako se u našem društvu ovoj drugoj pridaje puno više značaja nego prvoj inteligenciji.

Primeru radi, istraživanja su pokazala da članovi Mense (kluba najinteligentnijih) ne pokazuju veći ukupni uspeh u životu od prosečno inteligentnih. Velika inteligencija, očito, nije preduslov da bismo zadržali partnera, ostvarili uspešne veze s drugim ljudima, bili vedri i optimistični. No, visoka emocionalna inteligencija, ili EQ, pomoći će nam upravo u veštinama ophođenja s drugim ljudima, u tome da lakše savladavamo stres, manje tragično sagledavamo probleme i slično.

Emocionalna inteligencija nešto je što delimično dobijamo genima, ali i učimo.

Činjenica je da se ljudi međusobno razlikuju po karakteru, tako da se neki srećnici među nama rađaju prirodno sa velikim optimizmom i sa visokom emocionalnom inteligencijom, no istina je da većina nas ipak nema takve genetske predispozicije. Odlična vest je da postoje vrlo jednostavni i razrađeni trikovi, veštine, navike i igre kojima možemo poboljšati emocionalnu inteligenciju. Kako je emocionalna inteligencija ipak manje genetski uslovljena, to nam omogućuje da popravimo propuste prirode i sami utičemo na razvoj svojih i dečijih sposobnosti.

Emocionalnu inteligenciju najlakše ćemo poboljšati deci tokom vaspitanja i razvoja, iako nema prepreka da i odrasli rade na unapređenju svoje emocionalne inteligencije.

U slučaju naših primitivnih predaka sve je bilo jednostavno - emocije su se aktivirale u pravim trenucima. No, danas, najviše zbog stresnih uslova života, ljutnja se aktivira u saobraćajnim gužvama, gledanjem televizije aktiviraju se sve vrste emocija, pa čak i za vreme igranja video igrice. Priroda nije predvidela ovakav način života i naše nas emocije često zbunjuju, pa i ometaju. Emocije su biohemijske reakcije u mozgu, te se aktiviraju na nadražaj. Dakle, u prošlosti su nadražaji opravdavali aktiviranje emocija, dok danas to više nije uvek tako.

Srećom, kako su emocije biohemijske reakcije, tako postoje vrlo jednostavni načini da se "istreniramo", naučimo drugačije reagovati i time unapredimo emocionalnu inteligenciju.

1.2.Emocionalna inteligencija i njeno merenje

Koncept EQ (emocionalna inteligencija) pojavio se 1990. godine kada su psiholozi John Mayer i Peter Salovey objavili tekst pod nazivom Emocionalna inteligencija, a svoju svetsku afirmaciju doživeo je 1995. godine kada je Daniel Goleman objavio svoj bestseller s istim naslovom.

Za razliku od IQ-a, okružuje nas mnoštvo dokaza kako visoki EQ uglavnom jamči uspeh, bilo privatno ili poslovno. Emocionalno inteligentna osoba neće se lako zbuniti, retko žali za svojim odlukama ili postupcima, te se vrlo dobro nosi sa stresom. Ona prihvata izazove i ne slama se pod pritiskom, samo-ograničavajuća je, ali ima visoko samopouzdanje i zna prepoznati svoje vrednosti. Uglavnom je zdravija i više zadovoljna životom.

Za razliku od IQ-a, EQ je i teže meriti. Ipak, naučnici su razvili nekoliko načina merenja, a najpoznatiji je razvio Reuven Bar-On, izraelski psiholog.

On def. sljedeće kriterijume:

Intrapersonalna skala - Govori kako osoba vidi sebe i koliko je kompetentna identificirati različite emocije u isto vrijeme. Ova kategorija takođe meri samopouzdanje, samosvesnost i nezavisnost osobe.

Interpersonalna skala -Odnosi se na odnos osobe s drugim osobama u odnosu na dve najvažnije stvari:

- 1. Empatija - sposobnost osobe da oseti tuđe emocije.
- 2. Društvena odgovornost - svest o doprinosu za opšte dobro.

Interpersonalni odnosi - Oni mere sposobnost osobe da kreira i zadrži obostrano zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima, s velikom dozom intimnosti i iskrenosti. Tu se cene osobine poput razumevanja tuđih problema i situacije, fleksibilnost i tolerancija.

Skala upravljanja stresom - Pokazuje koliko je neka osoba dobra u tolerisanju stresa i kontrolisanju impulsivnih reakcija.

Skala raspoloženja - Emocionalno inteligentni ljudi su sretniji i optimističnijeg pogleda, jer se dobro nose s negativnim osećanjima.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com