

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) και η σημασία της



Γιατί είναι τόσο σημαντική η συναισθηματική νοημοσύνη;

Για πολλά χρόνια θεωρούνταν ότι ο Δείκτης Νοημοσύνης, ή αλλιώς το γνωστό σε όλους IQ, αποτελεί τον κύριο παράγοντα που συμβάλλει στην επαγγελματική, προσωπική και **διαπροσωπική ανάπτυξη**.

Αν και κάποιες προσπάθειες όχι με μεγάλη επιτυχία είχαν προηγηθεί κατά τη δεκαετία του 1880, η πρώτη επιτυχημένη προσπάθεια μέτρησης του IQ έγινε το 1905 από τους Binet και Simon, οι οποίοι κατασκεύασαν ένα τεστ μέτρησης της νοημοσύνης που αφορά στην ικανότητα εκμάθησης στο σχολικό περιβάλλον. Έκτοτε δημιουργήθηκαν επιπλέον κλίμακες για τη μέτρηση της νοημοσύνης και τα υψηλά επίπεδα αυτής θεωρήθηκε ότι ασκούν μεγάλο αντίκτυπο στην επιτυχία ενός ατόμου.

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, μία νέα μορφή νοημοσύνης φαίνεται να έχει απασχολήσει τους ερευνητές και πλέον έχει εισαχθεί στο λεξιλόγιο της ψυχολογίας ο όρος «Συναισθηματική Νοημοσύνη» ή «Συναισθηματική Ευφυΐα». Η έννοια αυτή άρχισε να γίνεται γνωστή από το 1995 κι έπειτα, όταν ο ψυχολόγος Daniel Goleman δημοσίευσε το βιβλίο του *Η συναισθηματική νοημοσύνη - Γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ* (Goleman, 1995).

Σύμφωνα με το συγγραφέα, η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα δικά μας αλλά και τα συναισθήματα των άλλων, όπως επίσης και να χειριζόμαστε αποτελεσματικά τόσο τα συναισθήματά μας όσο και τις **διαπροσωπικές μας σχέσεις**. Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με το μοντέλο του Goleman, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από τις εξής διαστάσεις:

- Αυτεπίγνωση: αποτελεί την ικανότητά μας να κατανοούμε τί αισθανόμαστε και γιατί το αισθανόμαστε
- Αυτορρύθμιση: σχετίζεται με την ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε την εσωτερική μας κατάσταση και να αποφεύγουμε συναισθηματικές εκρήξεις
- Παρακίνηση: αφορά στην τάση να ωθούμε τον εαυτό μας προς την επίτευξη των στόχων μας
- **Ενσυναίσθηση**: αποτελεί την ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων
- Κοινωνικές δεξιότητες: πρόκειται για την τάση να επικοινωνούμε αποτελεσματικά με άλλους ανθρώπους και να δημιουργούμε κοινωνικές σχέσεις και δεσμούς

Οι συναισθηματικά ευφυείς άνθρωποι

Τα χαρακτηριστικά και η ουσία της συναισθηματικής νοημοσύνης την θέτουν ως κύριο παράγοντα για την επιτυχία και την ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Άτομα με υψηλά επίπεδα του χαρακτηριστικού αυτού μπορούν να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά και τις αντιδράσεις τους ώστε αυτά να μην επηρεάζουν την κρίση τους, να έχουν θετική διάθεση, όπως επίσης και να κατανοούν τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων ανθρώπων.

Μπορούν επομένως να λαμβάνουν ορθές αποφάσεις, να αντιμετωπίζουν με επιτυχία δύσκολες καταστάσεις και να επιβιώνουν σε αντίξοες συνθήκες.

Τα άτομα αυτά, επίσης, παίρνουν ρίσκα, έχουν υπομονή και επιμονή, αυτοπεποίθηση, πίστη στις ικανότητές τους και είναι αισιόδοξα. Επιπλέον, έχουν την ικανότητα να δουλεύουν αποδοτικά στα πλαίσια μίας ομάδας, να επικοινωνούν αποτελεσματικά με άλλους ανθρώπους, να δημιουργούν επαγγελματικές και προσωπικές μακροχρόνιες σχέσεις, ενώ μάλιστα είναι καταλληλότερα για θέσεις ισχύος.

Επομένως, κατά έναν μεγάλο βαθμό η μελλοντική επιτυχία ενός ανθρώπου, τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον προσωπικό τομέα, αλλά και η ικανοποίηση από τη ζωή του και η **ευτυχία** του, έγκεινται στην ανάπτυξη της συναισθηματικής του ευφυΐας.

Πώς αναπτύσσεται η συναισθηματική ευφυΐα

Το καλό της υπόθεσης είναι ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διδαχθεί και να αναπτυχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Η ανάπτυξής της μπορεί να ξεκινήσει από πολύ μικρή ηλικία και να συνεχιστεί ακόμη και μέχρι τα τελευταία χρόνια. Μέσα από το περιβάλλον μας και από τις σχέσεις μας με τους άλλους

ανθρώπους βιώνουμε καταστάσεις και συναισθήματα που ενισχύουν το χαρακτηριστικό αυτό.

Μαθαίνουμε να χειριζόμαστε τη διάθεσή μας, να αντιδρούμε κατάλληλα και να βάζουμε προτεραιότητες. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι οι γονείς οφείλουν να διδάξουν στα παιδιά τους να είναι συναισθηματικά ευφυή. Δεν χρειάζονται ειδικές γνώσεις για κάτι τέτοιο, αλλά καθώς τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται, οι γονείς αλλά και οι εκπαιδευτικοί πρέπει με τις πράξεις τους να τα εμπνέουν. Για παράδειγμα, θα πρέπει να εκφράζουν ενδιαφέρον για τις ανάγκες τους, να τα σέβονται, να τα κατανοούν και να δείχνουν πίστη στη μοναδικότητά τους.

Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά θα μάθουν να μην καταπιέζουν τα συναισθήματά τους, να τα αναγνωρίζουν και φυσικά να σέβονται τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων. Έχοντας αποκτήσει έτσι τις βασικές δεξιότητες από νεαρή ηλικία, θα μπορούν ως ενήλικες πλέον να στηρίζουν την επιθυμία τους για ανάπτυξη ενός ισορροπημένου χαρακτήρα και για προσωπική εξέλιξη.

Σε αντίθετη περίπτωση, εάν για διάφορους λόγους συνηθίζουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους και να βάζουν εμπόδια στην προσωπική τους ανάπτυξη, θα ήταν χρήσιμη η βοήθεια κάποιου ειδικού.

Βιβλιογραφία

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam