

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra germanistiky



Název bakalářské práce:

Emoční inteligence z hlediska genderu – Emoční inteligence jako nástroj k úspěšnému vykonávání vedoucí pozice ženy

The emotional intelligence from the gender point of view. Emotional intelligence of females as a tool towards a succesful practise of profesion

Jméno a příjmení: Pavla Svobodová

Vedoucí bakalářské práce: Dr. Jana Valdrová

Studijní program: B7310 Filologie

Studijní obor: Anglický jazyk a německý jazyk pro hospodářskou a obchodní sféru

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma
**„Emoční inteligence z hlediska genderu – Emoční inteligence jako nástroj
k úspěšnému vykonávání vedoucí pozice ženy“**
jsem vypracovala samostatně a použila jsem pouze pramenů, které uvádím
v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění
souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě
elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované
Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových
stránkách.

V Českých Budějovicích dne 26. dubna 2007

Pavla Svobodová

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi byli při vypracování mé bakalářské práce nápomocni. Mé díky patří Dr. Janě Valdové za cenné rady, pomoc a odborné vedení při tvorbě této práce. Poděkovat bych však chtěla zejména svému manželovi Janu Svobodovi za obrovskou podporu a také své mamince za pomoc.

Anotace

Ve své bakalářské práci provedu srovnávací výzkum českých a německých webových stránek, zabývajících se podporou rovných šancí žen na pracovním trhu, z hlediska rozsahu a kvality propagace poznatků o emoční inteligenci jako nezbytné kompetenci k úspěšnému výkonu profese popř. předpokladu pro vedoucí funkci. Poněvadž ženy jsou považovány za obecně citlivější, kooperativnější a empatičtější než muži, budu sledovat, zda informační zdroje rovněž odlišují mužskou a ženskou emoční inteligenci. Východiskem budou pro mě německy a česky psané webové stránky relevantních orgánů a institucí a odborná literatura německých a českých autorských týmů. Provedu také kvalitativní průzkum názorů vybraného vzorku žen ve vedoucích pozicích.

The main aim of my bachelor work is to compare Czech and German websites, which are focused on support of equal opportunity for female on the job market, from the point of view of extent and quality of publicity of emotional intelligence as an indispensable skill for successful profession performance possibly as a precondition for a top post. As female are considered to be more perceptive, cooperative and empathetic than men, I will also study, whether data sources similarly differ between male and female emotional intelligence. German and Czech websites of relevant bodies and institutions and professional literature from German and Czech authors will be the main resources for me. I am also going to carry out opinion inquiry of selected sample of female on top posts.

Obsah

Úvod	7
1. Pojem emoční inteligence	8
1.1 Co je emoční inteligence	8
1.2 Jak poznat člověka s vysokým EQ	11
1.3 Význam emoční inteligence	12
1.3.1 Jakou úlohu hraje emoční inteligence ve vztazích	13
1.3.2 Vzájemný vztah mezi city a zdravím	14
1.3.3 Emoční inteligence a zvládání stresu	15
1.3.4 Vliv emoční inteligence na pocit štěstí	17
2. Průzkum webových stránek	20
2.1 Německé webové stránky	20
2.2 České webové stránky	23
3. Rozvoj emoční inteligence	26
3.1 Úloha rodičů ve výchově dětí	26
3.1.1 Základní způsoby výchovy	27
3.1.2 Jak reagovat na nevhodné chování	29
3.2 Jaké aspekty emoční inteligence by měly být u dětí rozvíjeny	30
3.2.1 Vcítění se do druhých	30
3.2.2 Poctivost a čestnost	31
3.2.3 Stud a pocit viny	32
3.2.4 Realistické myšlení	33
3.2.5 Optimismus	34
3.2.6 Řešení problémů	35
3.2.7 Sociální dovednosti	37
3.2.8 Sebemotivace	40
3.2.9 Emoce a jejich zvládání	42
3.3 Emoce a trauma	44
3.4 EQ a počítače	45
3.5. Odlišná výchova dívek a chlapců	46
3.5.1 Vliv rodiny na přijetí sexuální role	47
3.5.2. Odlišná výchova dívek a chlapců ve vzdělávacích zařízeních	48
3.5.3 Internetové zdroje	48
4. Emoční inteligence ve vedoucí funkci	50
4.1 Charakteristika emocionální dospělosti	50
4.2 Jakou úlohu hraje emoční inteligence při přijmu do zaměstnání	51
4.3 EQ rozhoduje o úspěchu	52
4.4 Měkké faktory vedení	55
4.5 Emocionální inteligence v leadershipu	57
4.6 Jak lze emoční inteligenci využít v praxi	57
5. Emoční inteligence z hlediska genderu	61
5.1 Způsoby řízení	63
5.2 Rozdíl v emoční inteligenci žen a mužů	64

Průzkum.....	68
Zhodnocení ankety.....	71
 Závěr.....	 74
 Resumé.....	 76
Příloha č. 1.....	79
Seznam použité literatury.....	93

Úvod

Téma mé bakalářské práce zní „Emoční inteligence z hlediska genderu – Emoční inteligence jako nástroj k úspěšnému vykonávání vedoucí pozice ženy“. Hlavní náplní bakalářské práce je zasvěcení do pojmu emoční inteligence, jako hlavní kompetence pro výkon vedoucí funkce. Předmětem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda lze emoční inteligenci považovat za důležitý předpoklad pro vedoucí funkci a je-li dnes vědomě používána. Dále jsem se měla pokusit zjistit, do jaké míry propagují emoční inteligenci webové stránky, zabývající se podporou rovných šancí žen na pracovním trhu.

V první části své práce jsem se snažila o vysvětlení pojmu emoční inteligence se vším, co k němu patří. Snažila jsem se zařadit co nejnovější poznatky o tomto druhu inteligence. Pokusila jsem se také o vysvětlení dalších pojmů, které by měli pomoci pro lepší pochopení celého problému.

Druhá část je věnována průzkumu webových stránek z hlediska propagace poznatků o emoční inteligenci.

Ve třetí části jsem se zaměřila na rozvoj emoční inteligence u dětí. Je-li známo, že emoční inteligence může člověku značnou měrou pomoci, a to nejen v profesním životě, ale i v tom soukromém a zároveň víme, že ji lze daleko lépe rozvíjet, než inteligenci kognitivní, potom jsem pokládala za povinnost seznámení vás i s tímto problémem.

Čtvrtá část uvádí poznatky o tom, jak velkou roli hraje emoční inteligence pro výkon povolání a zvláště pak její uplatnění ve vedoucí pozici.

Pátá část se snaží o rozlišení emoční inteligence u žen a mužů. Jelikož bylo velmi těžké, nalézt k tomuto tématu nějaké informace, zapojila jsem zde také svůj pohled na věc. Závěrem své bakalářské práce bych vás ráda seznámila s výsledky průzkumu názorů na emoční inteligenci v souvislosti s výkonem profese. Tento průzkum vychází z rozhovorů, které jsem provedla s ženami ve vedoucích pozicích v různých oborech.

1. Pojem emoční inteligence

Emoční inteligence je pojem, o němž se začíná stále více hovořit jako o klíčovém faktoru ovlivňujícím míru naší úspěšnosti v životě. Význam kognitivní inteligence (IQ) je v poslední době zpochybňován. Na IQ se nahlíží jako na kvocient, který měří jen jednu, velmi omezenou část inteligence.

Zjednodušeně lze říci, že kognitivní inteligence nám pomáhá při řešení problémů s neživými předměty a symboly. A emoční inteligence nám pomáhá při řešení problémů mezilidských vztahů, konfliktů apod. A protože člověk je tvor sociální, žije mezi jinými lidmi a v mnoha různých komunitách (stát, rodina, pracoviště, škola) je zřejmé, že k dosažení životního úspěchu je emoční inteligence potřebná minimálně stejně jako inteligence kognitivní, ne-li ještě potřebnější. Ale i přes tento fakt je emocionální inteligenci věnováno stále příliš málo pozornosti.¹

Zejména ve světě práce a zaměstnání získaly v posledních letech na významu schopnost komunikace a sociální kompetence. To lze vysvětlit základní změnou struktury hospodářství, v němž se mění poměr mezi průmyslem a službami ve prospěch služeb. V této zásadní přestavbě světa práce, ve které se místo výrobků a služeb dostávají do středu lidé - jako zákazníci a spolupracovníci -, schopnost porozumět lidem a správně se k nim chovat nabírá stále více na významu.²

1.1. Co je emoční inteligence

Pojem „emoční inteligence“ poprvé použili v roce 1990 psychologové Peter Salovey z Harvardovy univerzity a John Mayer z New Hampshireské univerzity³. Byl použit pro popis emočních vlastností, které jsou důležité pro dosažení úspěchu. Patří k nim následující:

- vcítění
- vyjadřování a chápání pocitů

¹ JANOUŠEK, Vašek, *aka Asdareel*, <http://globalsystems.3web.cz/clanky/eq1.htm>.

² HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 38.

³ <http://ei.czechian.net/webs/ei/historie.php>

- ovládání nálady
- nezávislost
- přizpůsobivost
- oblíbenost
- schopnost řešení mezilidských problémů
- vytrvalost
- přátelskost
- laskavost
- úcta

V roce 1995 uvedl tento pojem ve všeobecnou známost bestseller Daniela Golemana: *Emotional Intelligence* (Emoční inteligence). Pomohl mu k tomu, aby se objevila na obálce časopisu Time, a učinil z něho aktuální téma diskutované na všech úrovních.⁴

Existuje celá řada definic emoční inteligence, vybrala jsem však pouze jednu a to tu, která pochází od vědců, kteří poprvé použili termín emoční inteligence:

„Emoční inteligence je schopnost vnímat emoce; vybírat a navozovat si emoce tak, aby pomáhali myšlení, porozumět emocím a emočním sdělením a reflektivně emoce regulovat tak, aby podporovaly emoční a intelektuální růst.“ (Mayer & Salovey, 1997)⁵

Emoční inteligence se skládá ze čtyř oblastí mentálních schopností:

1. identifikace, vnímání a interpretace emocí: Schopnost identifikovat emoce z obličeje, hudby a příběhů
2. usnadnění myšlení emocemi: Zahrnuje schopnost spojení emocí s duševním vnímáním jako chutí a barvami a užití emocí v posuzování a řešení problémů (čili včlenění emocí do myšlení)

⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004.

⁵ <http://ei.czechian.net/webs/ei/mscvsgol.php>

3. porozumění emocím: Zahrnuje objasnění a poznání emočních problémů – jaké emoce jsou podobné, protichůdné a co nám sdělují.
4. řízení emocí: Zahrnuje porozumění důsledkům sociálnímu fungování emocí a omezení emocí v sobě a druhých.⁶

O tom, zda ve svém životě budeme převážně spokojení nebo nešťastní, klasická inteligence rozhoduje velmi málo, stejně jako stupeň vzdělání. Daleko důležitější je naše naučená strategie, jak s neúspěchem nebo spokojeností zacházíme.

Neovládané emoce snižují naši schopnost myslet. V hněvu nebo úzkosti přestáváme myslet. Určitě si každý z nás vzpomene na situaci například ve škole, kdy trémou, strachem nebo úzkostí zapomněl i to, že něco umí. Proto je tak důležité získat alespoň základní emoční gramotnost. Pomůže nám to v našem životě a můžeme to pak jako dar předat i našim dětem.

Vědecké výzkumy prokázaly, že kvalita naší emoční inteligence spolurozhoduje nejen o subjektivním prožívání života, ale i o úspěchu a neúspěchu, zdraví a nemoci, kvalitě partnerských i jiných vztahů.

EI vs. EQ

Podle názoru Steve Heina⁷ je nutné dávat pozor, abychom nezaměňovali pojmy EQ a EI. Pojmu emoční inteligence EI by mělo být podle Heina používáno k vysvětlení vrozeného potenciálu osoby. Každé narozené dítě se totiž rodí s určitým potenciálem schopností emoční citlivosti, emoční paměti, dovednostmi emočního jednání a emočního učení.

Vrozená inteligence EI může být dále rozvíjena nebo poškozována životní zkušeností, zvláště lekcemi emočního učení od rodičů, učitelů, rodinou během dětství, adolescence nebo v průběhu kariéry. Výsledkem osvojení si těchto

⁶ <http://ei.czechian.net/webs/ei/definice.php>

⁷ <http://eqi.org/>

emočních lekcí je EQ, která reprezentuje relativní vrstvu zdravého nebo nezdravého vývoje osobnosti vrozené emoční inteligence EI.

Užitím pojmu EQ však Hein nehovoří o číselném výsledku analogickému k výsledku testu IQ, jak by se na první pohled mohlo zdát, nýbrž jde o vhodný název, který činí rozdíl mezi vrozeným potenciálem EI a pozdějším rozvojem nebo poškozením EQ. Podle Heina je totiž možné, aby se děti narodily s vysokou úrovní vrozené emoční inteligence EI, ale poté se pod vlivem učení zhoubným emočním zvykům ve zkaženém prostředí, jejich EQ snižovalo. Hrubé zacházení, zneužívání, zanedbávání způsobuje toto emoční poškození nejčastěji.

Je možné narodit se s vysokou EI, ale poté co je emočně poškozena v raném dětství, je nižší coby EQ později v životě. Na druhou stranu věří, že je možné, aby se děti narodili s relativně nízkou EI, ale díky zdravému emočnímu modelu a výchově, v životě končili s průměrně vysokým EQ.⁸

1.2 Jak poznat člověka s vysokým EQ

Při svém zkoumání emocionální inteligence došel psycholog Daniel Goleman k závěru, že pro veškeré schopnosti, představující inteligenci citů, existuje jedno staromódní slovo: charakter.

Tento poznatek, tak důležitý pro náš společenský život, by se dal vyjádřit tak, že lidé upřímní, otevření a sympatičtí – nezávisle na tom, zda je vnímáme jako charismatické, přitažlivé nebo povahově silné – mají i vysokou emocionální inteligenci.⁹

Psycholog Gerhard Bruns objevil při rozborů tisíců moderních kariér následující zásadní rysy osobnostní kompetence: vedle kladné citovosti, důvěryhodnosti a otevřenosti hlavně ochota přebírat osobní zodpovědnost, účelná vnitřní motivace, rozpoznání možností a hranic sebe sama, schopnost kritiky jakož i ochota dále rozvíjet vlastní osobnost.¹⁰

⁸ <http://ei.czechian.net/webs/ei/eivseq.php>.

⁹ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 43.

¹⁰ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 44.

MAYER & SALOVEY & CARUSO (2000) předpokládají, že emočně inteligentní jedinec:

- bude dospělejší v bio-sociální rodinné adaptaci (bude emočně citlivějším rodičem)
- nebude pravděpodobně defensivní
- bude schopen účinněji ovládat emoce (bude opravdověji optimistický a vnímavý)
- bude si vybírat vhodné emoční role
- bude schopen hovořit a diskutovat o pocitech
- osvojí si odborné znalosti v jednotlivých emočních oblastech (estetice,

morálním nebo etickém cítění, v řešení sociálních problémů, vůdcovství nebo duchovním cítění)

1.3 Význam emoční inteligence

Emoční inteligence hraje velkou roli v mnoha sférách našeho života ať už v soukromém životě či v zaměstnání. Nerada bych zde popisovala emoční inteligenci jako takzvaný „všelák“ na všechny strasti a problémy. Je nutné si však uvědomit, že emoční inteligence je naší součástí a to od pradávna ať už chceme či nikoli. Avšak nyní, díky tomu, že ji pojmenujeme a díky našim poznatkům o ní máme tu sílu ovládat ji a dokonce ji i zdokonalovat a ona nám poté na oplátku pomůže k tomu, abychom se stali šťastnými a úspěšnými. Ráda bych upozornila na to, že poznatky o tomto novém vnímání sebe sama mohou znamenat velký pokrok jak pro nás samotné tak pro společnost a jedná se podle mého názoru o nevyhnutelný trend. Výška emoční inteligence se stala novým kritériem při příjmu do zaměstnání a možná časem bude nabírat na významu i v jiných oblastech. Je jen otázkou času, kdy budou muset lidé v psychicky náročných a zodpovědných profesích uspět v testech emoční inteligence před tím, než jim bude povoleno vykonávat zaměstnání. Možná bude absolvování těchto testů doporučováno i žákům

základních škol, aby se jim lépe rozhodovalo o tom, jaká střední škola či učiliště by pro ně bylo nejvhodnější.

1.3.1 Jakou úlohu hraje emoční inteligence ve vztazích

Kdo chce rozvíjet a zdokonalovat svou emoční inteligenci, aby zažil šťastnou lásku zdařilého partnerství nebo manželství, ten musí nutně rozvíjet i schopnost milovat – známý americký sociální psycholog Robert Sternberg¹¹ přitom mluví o „vztahové inteligenci“.

Pro partnerské vztahy platí určité základní pravidlo: kdo přistupuje ke svému partnerovi vášnivě a je schopen důvěrné blízkosti a zodpovědně se v tomto vztahu zavazuje – ten miluje.

Americká terapeutka vztahů Judith Wallersteinová¹² se zabývala otázkou, jaké potíže je třeba řešit v partnerství nebo manželství prostřednictvím emoční inteligence tak, aby bylo dosaženo dobrého vztahu. Vymyslela „emocionálně inteligenční násobilku partnerského štěstí“, kterou je třeba se naučit, aby se daly zvládnout nevyhnutelné životní obtíže. Patří sem:

- uzavření minulosti
- vytvoření pospolitosti
- vybudování uspokojivého sexuálního vztahu
- přijetí rodičovské role bez zanedbání partnerství
- úspěšné zvládnutí životních krizí
- vytvoření prostoru pro spory
- společně se smát a nenudit se
- poskytovat bezpečí

¹¹ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 47

¹² HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 48

- najít rovnováhu mezi idealizací a skutečností¹³

Celá řada výzkumů ukazuje, že ženy reagují zřejmě citověji než muži. Jsou-li zamilované, chovají se citově výrazněji a nadšeněji. Muži zase v počátcích projevují větší k romantice v lásce než ženy, což se však v průběhu vztahu mění. Z tohoto silnějšího citového zaujetí u žen vyplývá skutečnost, že spíš skončují s příliš složitými, citově neuspokojivými vztahy – čtyři z pěti rozhodů se uskutečňují ze strany žen.¹⁴

V souvislosti s „teorií tří složek“ Roberta Sternberga¹⁵ – vášnivost, intimita a vazba – vyvodili němečtí psychologové následující závěry:

- Ženy i muži jsou schopni stejně silné vášnivosti, intimity a vazby.
- Zřetelné rozdíly se projevují v otázce, jak šťastni se cítí muži a ženy ve svém milostném vztahu: Zatímco muži jsou s partnerstvím tím spokojenější, čím vášnivěji jej prožívají, ženy jsou naopak tím šťastnější, čím je vztah důvěrnější. I muži sice pocítují, že milostné štěstí silně závisí na míře intimity a otevřenosti ve vztahu, ale kladou důraz i na vášnivost.¹⁶

1.3.2 Vzájemný vztah mezi city a zdravím

Kdo ovládá své city, ten je podle novějších závěrů psychologického výzkumu zvláštním způsobem inteligentní: chytré ovládání citů je totiž pro životní úspěch, zdraví a spokojenost mnohem důležitější než rozumová inteligence.

Tvrzení, že lidé city nejen mají nebo je pasivně zažívají, nýbrž s nimi i zacházejí a mohou je aktivně ovlivňovat, se jeví jako samozřejmé. Přesto však odborník na emoce Goleman zdůrazňuje, že zacházení s city je prý „zaměstnání na celý den“,¹⁷ protože mnoho věcí které děláme slouží k řízení naší nálady. Podle Golemana lze vše od čtení románu, sledování televize až po ostatní činnosti a přátele, pro něž se

¹³ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 47 – 49..

¹⁴ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 50

¹⁵ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 50

¹⁶ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 50.

¹⁷ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 60

rozhodneme chápat jako snahu zlepšit si náladu. Vedle toho se umění opanovat se ve společenském životě považuje za jednu z nejdůležitějších psychických vlastností. Přesto problém zvládání citů nehrál dlouhou dobu ve výzkumu skoro žádnou roli. To se změnilo až v posledních desetiletích.¹⁸

Pro naši pohodu a zdraví mají životně důležitý význam společenské, mezilidské dimenze citů. Mezinárodní studie z posledních let ukazují, že ovdovělé, rozvedené nebo osamělé, společensky izolované nebo společensky zápornými vztahy zatížené osoby jsou vystaveny většímu riziku onemocnění a smrti. Právě dobré společenské vztahy se v poslední době považují za nejspolehlivější ochranu proti nemoci srdce: osoby s kladnými manželskými nebo partnerskými vztahy bývají postihovány asi tři až pětkrát méně srdečním infarktem než osamělé osoby. Z léčivé síly mezilidských vztahů těží hlavně ženy.

Kladný účinek citové a mezilidské dimenze byl nedávno potvrzen skandinávským výzkumem, kterého se účastnilo více jak 2500 lidí ve věku 40 až 60 let. Nejdůležitějším faktem, který z této studie vyplývá je, že mezi zemřelými bylo dvakrát tolik těch, kteří neměli skoro žádné sociální kontakty. I skupina prožívající své mezilidské vztahy zvláště neuspokojivě nebo trýznivě, byla vystavena dvakrát vyššímu riziku úmrtnosti než společensky spokojení a šťastně žijící lidé.¹⁹

1.3.3 Emoční inteligence a zvládání stresu

Jak ukazují poznatky novější emoční a zdravotní psychologie, předpokládá v dnešní době citově inteligentní jednání více než kdykoliv jindy rozumné zacházení se stresem.

Profesor psychologie Otto Krause²⁰ vyvozuje, že v poslední době je stále zřejmější, že pojem stresu lze převést do koncepce emocí. Souvislosti jsou mnohem hlubší, než by se zpočátku mohlo zdát. Stále více lidí citově trpí, trápí je strach a pocit prázdnoty, což mnohdy vede až k onemocnění, protože je oslabuje citový stres z nepříjemných pracovních vztahů nebo nedostatečná sociální bezpečnost. Podle nejnovějších údajů se cítí například přes 5 milionů osob v Německu vysloveně

¹⁸ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 60.

¹⁹ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 55.

²⁰ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 65

osaměle a každý druhý si stěžuje na citově tísnivé pracovní podmínky. Kromě toho spoustu lidí zatěžuje nutnost zpracovávat neustále narůstající proud podnětů, vyplývajících z moderního života.²¹

Nedostatek času, stres v zaměstnání, ve vztazích i ve volném čase ubírají člověku sílu. Oslabují imunitní systém a vedou k drancování přirozených zásob síly. Následkem jsou pak poruchy spánku, onemocnění žaludku, vysoký krevní tlak, svalové křeče, alergie, depresivní rozladěnost a v poslední době se na tento seznam zařadil také syndrom chronické únavy a vyčerpání, kterým trpí stále více lidí.

Zaklínadlo moderního stresového lékařství zní „balancing“ vyrovnanost – jde o to najít zdravý poměr mezi napětím a zotavením, které by odbourávalo stres. Schopnost vyrovnávat vlastní emocionální energetické hospodaření s uvolněním, chvílí pohody a klidem, kdy je možné načerpat nové síly, je ovšem uměním, kterému se musí mnozí lidé na Západě znovu učit.

Nejosvědčenějším prostředkem k odstranění starostí a špatné nálady je **sport**. Vyšlo také najevo, že televize, často používaná proti stresu a rozmrzelosti moc nepomůže, naopak spíše uškodí. Vedle sportu je možné zvládat nálady prostřednictvím **hudby**. Každého však může uklidňovat jiný typ hudby. Také **samomluva** může být účinnou metodou řízení nálady. Naše pocity a chování jsou utvářeny vnitřním dialogem, který si nemusíme mnohdy ani uvědomovat. A právě ve stresových situacích je možné pozměnit naši negativní promluvu k nám („To nedopadne dobře“) za samomluvu kladnou, která nás povzbudí a dodá nám odvahy („Však ty to zvládneš“). Dalším nesporným bojovníkem proti stresu je **humor**. Dlouhodobá americká studie s téměř 300 účastníky ukázala, že lidé se smyslem pro humor lépe zvládli stres a celkově žili zdravěji.²² Podle psycholožky Hannelore Weberové, která se zabývá zkoumáním citů je humor nesporně ideální vlastností. Humor zmírňuje hlavně v silně stresových situacích jako jsou mezilidské neshody protiklady mezi sporem a smířlivostí. Humor neškodí, nezraňuje a především nebrání aktivnímu zastávání vlastních zájmů.²³

V moderní psychohygieně jsou už emoce dávno článkem spojujícím všechny oblasti života, jako jsou tělesná zdatnost, psychická zatížitelnost, duševní pružnost,

²¹ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 65

²² HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 67

²³ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 67.

uspokojivé sociální vztahy, kladný přístup k práci a souznění s okolím. Výzkum stresu dnes považuje tělesné a citové uvolnění spolu se stravou a pravidelnou tělesnou aktivitou za jednu z nejdůležitějších složek lidského chování, vzhledem ke zdraví.

Protože uvolňování není technika, ale přirozený stav, slouží všechny uvolňovací postupy k vyvolání přirozené reakce uvolnění. K vědecky nejlépe prozkoumaným uvolňovacím metodám patří progresivní relaxace, hypnóza, autogenní trénink a meditace.

1.3.4 Vliv emoční inteligence na pocit štěstí

Na první pohled se zdají být naše pocity něčím zřejmým. Často si ale ani nevšimneme toho, co skutečně cítíme, nebo si to uvědomíme až dodatečně. Aby se to změnilo, měli bychom být ke svým citům pozornější a soustředěnější s nimi zacházet.

Měli bychom se naučit bdělosti, což je zakotvení pozornosti v určitém okamžiku. V každodenním životě se dá využít kdykoliv: když jdeme, stojíme, nasloucháme, jíme i pracujeme. Nekonečně plýtváme svým drahocenným časem. Pokud nepochopíme, že se náš život skládá z nespočetných okamžiků současnosti, jimž musíme věnovat svou pozornost, místo abychom byli v myšlenkách vždy někde jinde. Americký lékař Jon Kabat-Zinn²⁴ říká, že nádobí nemusíte umívat za každou cenu rychle a nějak to odbýt, abyste zase konečně měli čas na jiné důležitější a zajímavější věci, protože právě onen okamžik, kdy umíváte nádobí, je váš život. Tento okamžik, tato minuta, tento den je váš život, ne ten zítřejší. Kabat-Zinn nám sděluje na první pohled tak jednoduchou skutečnost, že když stoupám do schodů, tak vím, že po těch schodech jdu já. Bdělost znamená vidět a vědět, že činíme právě to – znamená tedy – soustředění se na zkušenost stoupání po schodech v každém okamžiku. Takové soustředěné a bdělé jednání může prolomit navyklé automatické činnosti a bezmyšlenkovitou rutinu, můžeme se více a lépe zaměřit na současnost a své pocity a tak lépe využívat veškerou citovou energii, kterou máme k dispozici.²⁵

²⁴ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 75

²⁵ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 75.

Daniel Goleman zdůrazňuje, že bdělost je nutno chápat jako vědomí, které se nenechává unášet city, na vjemy nereaguje přehnaně a tím je nezesiluje. Bdělost je prý naopak nezaujatý postoj, který se podstatně nemění ani v okamžicích pohnutí.²⁶ Člověk by měl prožívat vše jakoby s nadhledem jako pozorovatel, aby nereagoval emotivně.

Sociálně-psychologické výzkumy ukazují, že samotné peníze neučiní nikoho šťastným. Skutečně bohatí se prý nepovažují za nijak šťastnější než průměrní občané. Hmotné výhody sice mohou krátkodobě vyvolat pocity štěstí, nebo mohou být chápány jako náplast na žal, ale nepřispívají k opravdové spokojenosti a ke štěstí jako základnímu životnímu pocitu.

Američtí psychologové se snažili najít odpověď na otázku, zda vůbec existují lidé, kteří jsou skutečně šťastní a spokojení se svým životem a pokud ano, čím se liší od ostatních. Nakonec došli k tomuto závěru. Šťastní lidé se vyznačují čtyřmi rysy:

- mají o sobě velmi dobré mínění
- věří, že mají život ve vlastních rukou
- jsou optimisté
- jsou extrovertní a mají sociální orientaci²⁷

Americký lékař Paul Rosch připomněl ještě jiný druh schopnosti být šťastný: umění zahálet. Ovšem odsuzuje to, že dnes již nejde mnohým o volný čas jako o možnost citového uvolnění, zotavení a naplnění volné chvíle, nýbrž se snaží vytěžit ze svého volného času co nejvíce – mají tendenci si svůj volný čas odpracovat. Rosch radí, že je dobré si uvědomit činnosti, které vás v posledních měsících opravdu naplňovali radostí a vykonávat je.²⁸

Příznačný pocit štěstí lze navodit také ve stavu „flow“ (být v proudu). Pro tento zvláštní, na vnějších podnětech nezávislý stav bytí a štěstí je charakteristické naprosté soustředění, splynutí s danou činností a uvolnění hranice mezi vnímáním a

²⁶HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 76.

²⁷ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 76 - 77.

²⁸ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 77 - 79.

bytím – jsme v něm tím, co děláme. Daniel Goleman označuje schopnost „dát se unášet proudem“ za nejvyšší stupeň emoční inteligence.²⁹

Svět citů je významnější a pro naše bytí důležitější, než si dosud uvědomujeme. A právě postmoderní doba ve své složitosti znovu objevila význam emoční inteligence a moc citů. Zdá se, že už nejsou považovány za rušivé a neprofesionální, nýbrž naopak za velmi potřebné pro úspěšný a šťastný život.³⁰ V této uchvátané době máme sice mnoho spojení s ostatními – i díky různým technickým prostředkům – ale v této záplavě často jen povrchní komunikace prožíváme příliš málo citů, které nejvíce potřebujeme pro svou pohodu těla i ducha. Z tohoto hlediska je rychle žijící postmoderní člověk trvale nešťastný a změní se to teprve tehdy, až vezmeme na vědomí, že potřeba duševní pohody je právě tak přirozená jako naše potřeba potravy, sexuality a jistoty, snad poté začneme věnovat této potřebě zaslouženou pozornost.³¹

Na otázku, zda nastal konec analyticko-kognitivního věku, odpověděl ostatně odborník na city Daniel Goleman jednoznačným „ne“ a dodal, že se jedná spíše o to „připočíst srdce k rozumové inteligenci.“³²

²⁹ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 78.

³⁰ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 85.

³¹ HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 86 - 87.

³² HUBER, Andreas. *Emocionální inteligence*, Praha, nakladatelství ZEMS, 2005, s. 86.

2. Průzkum webových stránek

Při procházení českých a německých webových stránek, které se zmiňují o emoční inteligenci jsem narazila na mnoho zajímavých článků. Většina z nich však byla právě z německých webových stránek, kde je důraz kladen právě na důležitost emoční inteligence pro úspěšné vykonávání profese. České webové stránky jsou naopak velmi jednostranné a většina článků se odkazuje na knihu Daniela Golemana „Emoční inteligence“. Rozdíl je také v tom, že po zadání výrazu „emotionale Intelligenz“ v německém jazyce do vyhledávače na www.google.com se objeví 737 000 odkazů zatímco při zadání českého výrazu „emoční inteligence“ se jich objeví pouhých 35 900.

2.1 Německé webové stránky

Na německých webových stránkách, prošla jsem jich něco okolo sta, na kterých se lze setkat s pojmem „emoční inteligence“, se hovoří o tom, že význam EI za několik posledních let významně stoupl. Pojem emoční inteligence vstoupil ve známost a to v mnoha oblastech. Na emoční inteligenci je často pohlíženo jako na „klíč k úspěchu“, což potvrzují mnohé názvy článků o emoční inteligenci. Tato informace, kterou se lze dočíst na německých webových stránkách vyvolala řetězovou reakci, kdy došlo ke zvýšení nabídky kurzů, které se věnují emoční inteligenci a jejímu rozvoji. Vznikají také nové knihy týkající se tématu emoční inteligence. Uvádím některé z nich, které naleznete na www.amazon.de:

- Emotions Management. Erfolgsfaktoren sozial kompetenter Führung (Ulrich Gonschorrek)
- Der weibliche EQ. Wie Frauen ihre emotionale Intelligenz nutzen können (Marie Sartorius)
- Das emotionale Konto. Ihr Weg zu innerem Reichtum (Rosemarie Dypka)
- Die heilende Kraft der Gefühle (Daniel Goleman)

Na některých německých webových stránkách se lze setkat také s kritikou emoční inteligence, a to i v souvislosti s jejím významem pro výkon profese. Tak se kupříkladu na webové stránce <http://de.wikipedia.org>, lze dočíst o studii izraelského

psychologa Moshe Zeidnera a jeho australského kolegy Richarda D. Robertse, prostřednictvím které vyšla najevo kritika konceptu emoční inteligence a její vypovídací schopnosti o pracovní způsobilosti. Výzkum, který mimo jiné zahrnoval mnoho dosavadních studií o emoční inteligenci, neprokázal kupříkladu mezi 224 britskými manažery žádnou pozoruhodnou souvislost mezi emoční inteligencí a pracovními schopnostmi probandů. Proto považují Zeidner a Roberts emoční inteligenci za nevhodné kritérium při volbě vhodného uchazeče o zaměstnání.

Když jsem zkoumala, zda německé webové stránky o emoční inteligenci rozlišují mezi mužskou a ženskou emoční inteligencí, došla jsem k závěru, že rozlišení lze občas v určitých článcích vyčíst, a to se jedná pouze jen o určitý aspekt emoční inteligence, jako kupříkladu na <http://emotions.psychologie.uni-sb.de>, kde se lze dočíst, že ženy mnohem častěji hloubají nad problémy než muži. Ženy jsou také mnohem výrazněji připraveny, o svých problémech i hovořit. Skutečnost, že u žen je dvakrát tak často diagnostikována deprese než u mužů se může zakládat na tom, že muži se snaží svůj smutek častěji „utopit“ v alkoholu, a proto u nich jako diagnóza v popředí stojí alkoholismus.

Univerzita Johanna Wofganga Goethe ve Frankfurtu nad Mohanem zase zve na svých stránkách www.evangelische-akademie.de na konferenci s názvem „Emotionale Intelligenz, Gender und Ellite“, která se bude konat 12. května 2006. Tato konference by tedy měla být z části zaměřena na rozlišení mužské a ženské emoční inteligence.

Nenalezla jsem však články ani odkazy na literaturu, která by byla přímo zaměřená na rozlišení mužské a ženské emoční inteligence.

Nyní bych se chtěla alespoň zmínit o zajímavostech, které jsem se o emoční inteligenci resp. jejích aspektech na německých webových stránkách dočetla.

Na webové stránce <http://emotions.psychologie.uni-sb.de> se kupříkladu hovoří o Danielu Sternovi, který se zabýval studií dětí, které zakusily těžké týrání a zjistil, že tyto děti mají vyvinutou nadměrnou bdělost v souvislosti s emocemi jejich bližních. Tento fenomén představuje druh posttraumatického stavu zvýšené reakční pozornosti na signály, které by mohly představovat nebezpečí.

Daniel Stern se zabýval také nedostatkem empatie u zločinců. Tato neschopnost vcítění se do utrpení oběti je společná mnoha násilníkům. Prostřednictvím chybějící empatie zločinců je možné si sám sobě namluvit fakta, která je pak povzbudí k trestnému činu. Z tohoto důvodu dělá zločinec, jako by neměla oběť žádné vlastní pocity a projektuje toto „kooperativní chování“ dítěte do své fantazie na pocity.

Test emoční inteligence je možné si udělat na webových stránkách <http://www.alpenland.com/cgi-local/eq2.pl>, http://www.beratung-therapie.de/home/index_intelligenz_persoendlichkeit_diagnostik.html?/diagnostik/eq/eq_test.html nebo na http://www.medizin-lernplaner.de/Lerntechnik/lerntechnik_kreativitaet.html. Po zadání <http://www.personalseite.de/aufsatz/steinert2.htm> si můžete přečíst zajímavý článek, který nejen že výstižně popisuje emoční inteligenci, ale zároveň pojednává o významu emoční inteligence u přijímacích pohovorů do zaměstnání. Tento článek upozorňuje na zbytečné výlohy, které má zaměstnavatel v souvislosti s výběrovým řízením, pokud již předem nebere v úvahu osobní a emoční schopnosti relevantní k dané pozici. Na stránce <http://www.zeitzuleben.net/artikel/beruf/emotionale-intelligenz.html> se můžete zase dozvědět zajímavé informace o emoční inteligenci a o tom, jak lze tyto poznatky aplikovat do praxe. Webová stránka <http://www.iir.de/emotionale-intelligenz> nabízí seminář pro manažery a vedoucí pracovníky zaměřený na rozvoj emoční inteligence podle metody Daniela Golemana. Webová stránka http://www.success-and-career.ch/de/ie_de1.html nabízí článek týkající se emoční inteligence na pracovišti. Článek popisuje vliv našich emocí a toho, jak s nimi umíme zacházet na všechny oblasti našeho života včetně vlivu na naši úspěšnost či neúspěšnost v zaměstnání. Zajímavé články o využití emoční inteligence v zaměstnání je možné taktéž nalézt na webové stránce www.jobpilot.de. Po zadání webové stránky <http://www.netschool.de/ler/lerzit14.htm> je možné si přečíst úryvek z knihy Daniela Golemana „Emotionale Intelligenz“, DTV, München, 1997, s. 64 a dále. Webová stránka www.eq2u.de je celá zaměřena na emoční inteligenci, proto lze na ní nalézt vše o emoční inteligenci, co by vás zajímalo. Jsou zde odkazy na další webové stránky zabývající se emoční inteligencí, knižní tipy, citáty, nejrůznější články týkající se všech aspektů emoční inteligence. Na této stránce je taktéž možné si

nastavit, aby vám byl každý den na vaši e-mailovou adresu zasílán citát týkající se emoční inteligence, lásky a mezilidských vztahů.

2.2 České webové stránky

Prochází-li člověk české webové stránky zabývající se emoční inteligencí, zaujme ho, že většina z nich nabízí kurzy týkající se emoční inteligence. Jsou to například následující webové stránky:

www.agentura-aha.cz

www.educity.cz

www.abcentrum.iq-psychologie-kurzy-kariera.com

www.kurzy-skoleni-seminare.cz

www.veva.cz

www.vox.cz

www.ipoint.financninoviny.cz

www.cvonline.cz

www.elseaz.cz

www.tempo.cz

a další

Jedná se většinou o kurzy pro manažery, kteří jsou lákáni většinou na víkendová školení, na kterých se seznámí s pojmem emoční inteligence a dále se dozví o užitečnosti zvládání emocí. Většina kurzů se však zabývá pouze úzkým spektrem problémů souvisejících s emoční inteligencí, zabývá se správnou komunikací a dalšími jednotlivými aspekty emoční inteligence. Chybí zde však kurzy, které by učili člověka pochopit své vlastní emoce, a poté je v závislosti na situaci cíleně ovládat. Tyto kurzy by totiž byly nuceny poukázat na to, že se jedná o „běh na dlouhou trať“ a že vytouženého cíle: porozumění vlastním citům nelze dosáhnout hned a bez námahy.

Na tom, že většina webových stránek o emoční inteligenci se zabývá nabídkou kurzů na rozvoj emoční inteligence, nevidím nic špatného. Avšak, zajímavé je na tom to, že české webové stránky lidí jen velmi málo informují o emoční inteligenci jako takové a v případě, že takovéto stránky naleznete, jedná se většinou o webové stránky vytvořené lidmi, kteří se o emoční inteligenci začali zajímat a přišlo jim, že u nás v České Republice je o tomto pojmu jen malé povědomí (www.fotoroman.cz, www.smysl.com) nebo tyto stránky opět vycházejí z toho samého zdroje: kniha Daniela Golemana „Emoční inteligence“ a přijde vám tak, že čtete neustále to samé (www.ostrava.mensa.cz, www.casopis.bloudil.cz). Na webové stránce www.lopuch.cz probíhá diskuse na téma „emoční inteligence“. Několik odkazů nás přivádí k článkům, které byly již někde uveřejněny a týkají se emoční inteligence – www.marianne.cz.

Stránky, které by rozlišovali mezi mužskou a ženskou emoční inteligencí jsem našla pouze jedny, na kterých je uveden rozhovor s psychologem Mariánem Chrastou, který se zabývá Gestaltterapií (www.taxoft.cz) .

Jen velmi málo webových stránek nabízí nové knižní tituly týkající se emoční inteligence (www.obchod.portal.cz) a jde-li člověk v České Republice do knihkupectví setká se tam pouze s několika málo tituly, pojednávajícími o této problematice.

Na webové stránce <http://yoohoo.euweb.cz/cantor2004/aktual/aktual8/gruber.html> lze nalézt článek Davida Grubera manažerského poradce a školitele emotion managementu. David Gruber vysvětluje v tomto článku pojem emoční inteligence a zajímavě ho porovnává s klasickou kognitivní inteligencí. Na závěr se snaží o rozdělení lidí do čtyř skupin z hlediska úrovně kognitivní a emoční inteligence jedince. Velmi zajímavý shledávám článek uvedený na webové stránce <http://www.dusecz.com/?akce=zobraz&clanid=892> s názvem Nástroj emoční inteligence: ENNEAGRAM, jehož autorkou je Eva Velechovská, PhDr., a ve kterém popisuje, jak důležité je pro člověka sebeuvědomění a jak ho může jedinec dosáhnout. Za přečtení stojí jistě i článek Petra Moose z Libereckého psychiatrické oddělení a ARO-oddělení chronické bolesti na <http://www.psychodiagnostika.cz/index.php?akce=moos>, jenž zajímavým a konstruktivním způsobem zpochybňuje výši IQ, jako faktor úspěšnosti

v praktickém životě. Ve svém článku také hovoří o nedostatku pozornosti věnované emoční inteligenci. Články týkající se emoční inteligence lze nalézt také na stránce www.personalista.com.

Závěrem lze říci, že zde vidím jistou díru na trhu, která bude zřejmě dříve či později zalepena.

3. Rozvoj emoční inteligence

V poslední době je stále zřejmější, že pro úspěšné zařazení do života je důležitější emoční inteligence než kognitivní inteligence. Rozvoj emoční inteligence dítěte by proto měl být součástí výchovy na každém vývojovém stupni. Rozruch kolem pojmu emoční inteligence souvisí s jeho významem pro výchovu a vzdělávání dětí, ale jeho význam přesahuje i do pracovního procesu a ve skutečnosti do všech mezilidských vztahů a projevů. Výzkum ukazuje, že tytéž emoční dovednosti, které způsobují, že něčí dítě je vnímáno jeho učiteli jako nadšený žák nebo že je oblíbené mezi jeho kamarády, mu pomohou i po dvaceti letech v jeho povolání nebo manželství.

3.1. Úloha rodičů ve výchově dětí

Ve druhé polovině dvacátého století jsme byli svědky nebývalého zájmu o blaho dětí a zjištění rodičů, že každodenní interakce s nimi mohou v jejich životech zanechat hlubokou stopu. Rodiče se většinou snaží svým dětem poskytovat maximum různých příležitostí v domnění, že když budou chytřejší, budou mít také větší šanci, že budou úspěšné.³³ I přesto jsme však denně svědky trestných činů včetně vražd, které byly spáchány dětmi. Mnoho sociologů se domnívá, že problémy dnešních dětí je možné vysvětlit složitými změnami ve společenských vzorcích, k nimž došlo v posledních několika desetiletích včetně velké rozvodovosti, negativního vlivu televize a médií, nedostatku úcty ke škole jako zdroji autority a zkracující se doby, kterou rodiče tráví se svými dětmi.³⁴ Rodiče v dnešní době příliš spoléhají na to, že výchovu za ně plně převz mou školy, televize a nejrůznější kroužky, do kterých své děti přihlašují.

Rodiče si obvykle velmi dobře uvědomují fyzické hodiny svých dětí stejně jako milníky jejich rozumového vývoje, když nadšeně zaznamenávají, jak se v šesti měsících naučily sedět, chodit ve dvanácti měsících, dokázali říct několik slov

³³ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 17 - 18

³⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 19.

v osmnácti měsících a tak bychom mohli pokračovat až do dospělosti, protože každé období dítěte je doprovázeno určitou změnou.³⁵ Je nutné však podotknout, že pro rodiče je neméně podstatné znát i jednotlivá stádia vývoje emočního mozku.

Všechny děti mají například nejméně do sedmi let vývojově naprogramováno, aby měli bezmeznou důvěru ve své schopnosti. To znamená, že nepochybují o tom, že něco zvládnou, ačkoliv se jim to už stokrát za sebou nepovedlo. Prostě věří, že jednou to dokážou. Dokud se děti v tomto věku o něco snaží, věří, že se jim to podaří. Zhruba ve třetí třídě však už dětem jejich rozumová vyspělost umožňuje mnohem realističtěji zhodnotit, co dokážou a co ne. Začínají si uvědomovat, že jiné děti mají více nebo méně schopností než ony. Vidí, že chtějí-li být stejně úspěšné jako jejich schopnější spolužáci, musí vynaložit více úsilí. Uvědomění, že úsilí může nahradit schopnosti, se stává kritickým faktorem pro děti mezi osmým a dvanáctým rokem a může být jednou z klíčových složek výchovy těch dětí, kteří dokážou stát tvář v tvář nesnázím. Očekávají-li rodiče tuto vývojovou změnu a odměňují-li po nástupu svých dětí do školy nejen jejich úspěchy, ale také jejich úsilí, mohou významným způsobem ovlivnit vybudování jejich dobrých studijních návyků i jiných pracovních dovedností.³⁶ Podle mého názoru děti nemohou mít nic naprogramovaného, avšak mohou být více důvěřivé. Myslím si, že je to proto, že o běhu jejich života rozhoduje v útlém věku někdo jiný a oni nemají možnost se vyjádřit k tomu, zda s tím souhlasí či nikoliv jinak než pláčem či vztekáním. Později, zhruba od školního věku však již mají možnost sami rozhodovat o určitých věcech. Přitom však také zjistí, že to nemusí být vždy výhoda. Protože rozhodovat o něčem vyžaduje také určité úsilí. Většina z nás by se jistě ráda vrátila do dětských let, kdy jsme nemuseli o ničem rozhodovat a nic řešit.

3.1.1 Základní způsoby výchovy

Vědci, kteří zkoumají, jak rodiče reagují na své děti, zjistili, že existují tři základní způsoby výchovy:

³⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 26

³⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 27

- autoritářský
- shovívavý
- autoritativní³⁷

Autoritářští rodiče dávají důraz na systém a tradici, i když to mnohdy může znamenat pro dítě zátěž. Mnohé studie naznačují, že děti z autoritářských a přísně vedených rodin nedopadají dobře: mají sklon být nešťastné, stáhnuté do sebe a mají problémy důvěřovat druhým lidem, mají nejnižší stupeň sebedůvěry ve srovnání s dětmi, které jsou vychovávány rodiči jinými způsoby výchovy.

Shovívaví rodiče jsou ke svým dětem velmi vstřícní. Často však neumějí dětem stanovit určité hranice a jen velmi málo reagují jakýmkoliv způsobem na poslušnost. Rodiče, které své děti vychovávají shovívavým způsobem nemají na své děti velké požadavky a často je ani nesměřují k nějakým cílům. Věří totiž, že děti se mají vyvíjet podle svých přirozených sklonnů.

Nejideálnějším způsobem výchovy je způsob autoritativní, i když je nutné podotknout, že mnohdy dochází k případům, že každý rodič zastává jiný způsob výchovy nebo dokonce oba rodiče mohou používat v různých situacích odlišný způsob výchovy. Autoritativní rodiče na rozdíl od autoritářských a shovívavých rodičů dokážou nacházet rovnováhu mezi jasně stanovenými hranicemi a vstřícným rodinným prostředím. Snaží se své děti vést, ale nesnaží se ovládat jejich životy. Dávají dětem příležitost, aby se podílely na důležitých rozhodováních. Autoritativní rodiče oceňují nezávislost svých dětí, ale vedou je k vysoké úrovni odpovědnosti ke své rodině a ke svým vrstevníkům. Odmítají závislost a dětinské chování, naopak oceňují samostatnost svých dětí. Mnoho studií potvrzuje, že právě autoritativní rodiče jsou ti, kteří ovládají způsob, jak vychovat děti sebevědomé, nezávislé, vynalézavé, přizpůsobivé a oblíbené – děti s vysokým stupněm emoční inteligence.³⁸

³⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 30.

³⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 30-31

3.1.2 Jak reagovat na nevhodné chování

Mnohdy se můžeme setkat s tím, že nás zarazí reakce rodiče na nevhodné chování dítěte, a to ať už se jedná o reakci příliš tvrdou nebo naopak někdy rodič nereaguje vůbec.

Někteří rodiče se mylně domnívají, že s dětmi se má za všech okolností rozumně diskutovat a má se jim dát možnost volby, i když svým chováním překračují všeobecně přijímané hranice společenského chování. Opak je pravdou. Dítě s vysokým EQ nelze vychovávat bez toho, aniž by se učilo disciplíně. Ta hraje velmi důležitou úlohu v tom, aby děti uměli co nejlépe využívat své vrozené vlohy. Děti se musí setkat s pevnou a důslednou disciplínou i tehdy, když začnou zkoušet hranice určitých společenských pravidel.³⁹ Účinná disciplína se omezuje na několik jednoduchých principů a pokynů:

- stanovení jasných pravidel a určení hranic, které nesmí být překročeny
- varování dítěte, když se začíná chovat nevhodně, pomůže mu to, naučit se sebekontrolu
- ignorování projevů, které mají pouze upoutat pozornost
- chválení pozitivního chování
- předcházet problémům dříve než se objeví
- zvolit takový trest, který odpovídá přečinu

Druhy trestů:

- Napomenutí
- metoda přirozených důsledků
- odchod do ústraní
- odejmutí nějakého práva
- opakování správného chování
- bodovací systém⁴⁰

³⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 33

⁴⁰ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 34-35

Výzkum jednoznačně ukazuje, že k výchově dítěte s vysokým EQ je lépe přehánět přísnost než být příliš mírný.⁴¹

Největší překážkou ve výchově dětí s vysokým EQ je televize a fakt, že u ní tráví velmi mnoho času. Je nutné nepovažovat televizi jako levnou sílu na hlídání dětí.⁴² Psychologické studie dokládají, že televizní programy obsahující násilí mohou mít škodlivý vliv na malé diváky. Studie prokazuje, že čím více násilných programů sleduje chlapec ve věku 9 let, tím vyšší bude pravděpodobně míra jeho agresivity v 19 letech.⁴³ Televize může mít i pozitivní vliv na vývoj dítěte, avšak je nutné, aby rodiče spolu s dítětem vybrali programy, na které se dítě může dívat.⁴⁴

3.2 Jaké aspekty emoční inteligence by měly být u dětí rozvíjeny

Na rozdíl od jiných živočišných druhů má člověk schopnost vytvářet a ovládat své emoce tím, že myslí. Vývoj mozkové kůry, té části mozku, která ovládá řeč a logické myšlení, nám umožňuje přemýšlet o našich pocitech a také je měnit. Rodiče by měli své děti učit, jak používat svůj rozum, stejně jako emoční a sociální dovednosti, aby se uměli vyrovnávat se stále složitějším houfem osobních, rodinných a společenských stresů.⁴⁵

3.2.1 Vcítění se do druhých

K tomu, aby děti mohli pomáhat druhým je nutné, aby v nich byla posilována schopnost vcítování se do druhých. Jen tak potom mohou také lépe odhadnout, komu je potřeba pomoci a jak je mu možné pomoci. Mezi lidmi se říká, že to je spíše dívčí záležitost pomáhat druhým, avšak většina výzkumů neprokazuje významnější rozdíly v empatickém chování chlapců a dívek. Všeobecně jsou chlapci stejně ochotni pomáhat jako děvčata, ale mají sklon spíše k fyzické pomoci

⁴¹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 35

⁴² SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 37

⁴³ ATKINSON, Rita, *Psychologie*, Praha, PORTÁL, 2003, s. 413

⁴⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 37

⁴⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 71.

nebo k záchranářským aktivitám (jako naučit jiné děti jezdit na kole apod.), zatímco dívky rády poskytují spíše psychologickou podporu (jako utěšovat jiné dítě, které je nešťastné).⁴⁶

Když jsou děti zlé, lhostejné a dokonce kruté, ve většině případů můžeme vysledovat příčiny tohoto nepřírozeného chování v rodině. Je nutné si uvědomit, že děti sami většinou nevědí, co je správné a co nikoliv, je třeba tedy od nich to dobré návyky požadovat. Stanovit jasná pravidla, jejichž dodržování je důsledně požadováno a od nichž se nesmí ustupovat. Od dětí se musí žádat, aby byly zodpovědné. Už od tří let se má od nich žádat, aby po sobě uklízely a pomáhali svým rodičům s jednoduchými pracemi. Jejich domácí povinnosti a odpovědnosti by se měli s věkem zvyšovat a neměly by být spojovány s odměnami ani s kapesným. Děti by měli doma pomáhat proto, že pomáhat druhým je správné. Kapesné a zacházení s penězi je úplně jiná záležitost.⁴⁷ Mají-li rodiče možnost pomáhat druhým lidem, měli by toho zapojit i své děti, protože skutečný účinek mají jenom skutky.

3.2.2 Poctivost a čestnost

Děti začínají lhát téměř ve stejné chvíli, kdy se naučí mluvit. Když malé děti lžou je to většinou tak evidentní, že rodiče mají co dělat, aby se nezačali smát. Pro batolata jsou skutky důležitější než slova a neumí ještě rozlišit spojitost mezi slovy a skutky. Ve čtyřech letech však už děti začínají chápat, že lhaní s úmyslem oklamat je špatné. Děti v tomto věku začínají většinou fanaticky prosazovat pravdu, proto by si rodiče dětí v tomto věku měli dávat zvláštní pozor, aby jim neslibovali něco, co jim s jistotou nemohou splnit. Čím jsou děti starší, začínají si postupně uvědomovat, že existují různé typy lží, uvědomují si také že lež, která má ochránit někoho druhého je méně špatná než lež, která může někomu ublížit.⁴⁸

⁴⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 50 - 51.

⁴⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 53.

⁴⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 56 - 57.

Pochopíte-li tento vývoj, bude pro vás zároveň jednodušší pochopit, proč děti lžou. Mladší děti lžou většinou proto, aby se vyhnuli trestu, aby dostali, co chtějí. Dospívající děti lžou proto, aby si uchránili své soukromí.⁴⁹ Lhaní je za prvé nutné předcházet tím, že budeme respektovat soukromí a za druhé je nutné trestat. Za třetí je dobré budovat důvěrný vztah s dětmi a to prostřednictvím různých kooperativních her a odměňováním upřímnosti dítěte. Zároveň by rodiče neměli lhát svým dětem, vyšlo-li by totiž najevo, že jim někdy v něčem zásadním lhali, bylo by dost pravděpodobné, že dítě ztratí k tomuto rodičovi zcela svou důvěru. Čím větší budou cítit děti důvěru a otevřenost ze strany rodičů, tím menší budou mít potřebu podvádět.⁵⁰

3.2.3 Stud a pocit viny

Profesor Brownovy univerzity William Damon⁵¹ zastává názor, že naše kultura zašla příliš daleko ve své snaze chránit děti před věcmi, před kterými je chránit není třeba. Bylo velkou chybou, že u dětí byly zdůrazňovány tak horlivě jejich dobré emoce a ty špatné byly pouze potlačovány. Jak se totiž ukázalo, negativní emoce jako stud a vina jsou pro emoční učení a změnu chování člověka mnohem důležitější než ty pozitivní.

- Stud by měl být vyvolán v případě, nereaguje-li dítě emočně v situaci, když udělalo něco, za co by se mělo stydět.
- Stud by měl být chápán jako legitimní metoda změny chování, když zklamaly mírnější formy ukáznění dítěte.⁵²

Podle následujících doporučení lze konstruktivně využít studu a viny, aby se podařilo vychovat děti, které by byly čestné, chovaly by se podle etických zásad a byly by citliví vůči druhým:

⁴⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 57.

⁵⁰ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 61.

⁵¹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 63-64.

⁵² SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 67.

- Mít důsledná pravidla a důsledně uplatňovat tresty, v případě porušení těchto pravidel. Tresty musí být spravedlivé, okamžité a účinné.
- Děti starší deseti let je možné požádat, aby si sami vypracovali seznam trestů. Nějaká třetí osoba poté vybere z nich ty vhodné a bude také dohlížet na jejich vykonání. Tento postup stimuluje děti k tomu, aby na sebe byly náročnější.
- Reagovat ostřeji, když dítě ublíží někomu jinému. Pokud je to dítěti líto, nespěchat ho hned utěšovat. Pocit viny mu zabrání, aby bylo příště opět bezohledné.
- Vyžadovat omluvy do té doby, než budou upřímné.⁵³

3.2.4 Realistické myšlení

Jako lidé všichni podléháme sebeklamu a rádi si hledáme pro své pošetilosti racionální důvody. Miliony jinak rozumných dospělých si každý den sedají do auta bez toho, aniž by si zapnuli bezpečnostní pásy, nebo si zapalují cigaretu a předstírají, že jedna cigareta přece žádný škodlivý účinek na jejich zdraví nemůže mít. Někteří z nás jsou náchylnější strkat hlavu do písku než druzí, ale chceme-li vychovat tělesně i emočně zdravé děti, musíme se naučit přijímat skutečnost takovou, jaká je.⁵⁴

Opakem sebeklamu je realistické myšlení: schopnost vidět svět takový, jaký je, a reagovat na něj vhodným rozhodováním a chováním. Mnozí z nás zanedbávají příležitost naučit této emoční schopnosti své děti a někdy je dokonce učí pravý opak. Snažíme-li se ochránit své děti před tvrdou realitou života, ve skutečnosti pouze utvrzujeme jejich sebeklam. Vhodné je naopak dětem situaci vysvětlit a rozebrat z našeho hlediska jedině tak poznají, že máme emoční sílu, pochopit i tu nejtěžší situaci a vyrovnat se sní. Z toho si implicitně mohou učinit závěr, že to dokáží také.

⁵³SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 69.

⁵⁴SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 73.

Děti zažívají mnoho těžkých situací ať už se snažíme je před nimi chránit či nikoli. Tím, že však před svými dětmi skrýváme to, jak je řešíme my, tím bereme dítěti vzor, jak je může řešit ono. Výzkum šedesáti rodin se 131 dětmi například ukázal, že se mnozí rodiče utěšují klamnou představou, že rozvod je dočasná krize, avšak opak je pravdou a výzkum prokázal, že rozvod má na děti trvalé negativní účinky, které jim mohou způsobovat trauma ještě v době dlouho poté, co už sami dospěly, i když to v době rozvodu nevypadalo, že by měly nějaké závažné problémy.⁵⁵ Nejdůležitější je, být k dětem upřímní a říkat jim pravdu.

Dovednosti realistického myšlení lze naučit také metodou modelových příběhů, ať už je předčítáme z knížek nebo je sami vymýšlíme, protože prostřednictvím nich můžeme dětem ukázat, jak lidé realisticky řeší své problémy.⁵⁶

3.2.5 Optimismus

Optimismus je více než jen pozitivní myšlení. Je to druh psychické imunity proti spoustě životních problémů. Je prokázáno, že optimisté trpí méně často depresemi, jsou úspěšnější ve škole i v zaměstnání a jsou i fyzicky zdravější než pesimisté. Proto je tak důležité děti optimismu naučit. Aeronem Beckem a jeho kolegy z Pennsylvánské univerzity bylo dokázáno, že lze vytvořit terapeutický program, který dokazuje, že logickou mysl je možné trénovat tak, aby ovládala emoční mysl.⁵⁷ Optimismus pramení z realistického myšlení a také z příležitostí řešit a vyřešit věku dítěte přiměřené úkoly. Děti se učí pozorováním a proto i rodiče by se měli snažit být optimističtí. Výrazný vliv na to, zda bude dítě optimista či pesimista má způsob kritiky rodičů. Kritika by měla být vyvážená a měla by být namířena na konkrétní situaci nebo chování, kterou lze změnit. V kritice by se neměly objevit fráze typu: „Ty jsi to nejzlobivější dítě...“, „ty se nikdy nezlepšíš...“. Místo toho by rodiče měli ve své kritice poukazovat na to, že věří dětem, že s tím něco udělají.⁵⁸

⁵⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 73 - 74.

⁵⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 77-78.

⁵⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 83.

⁵⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 85.

3.2.6 Řešení problémů

První krok u většiny forem kognitivní psychoterapie je naučit děti rozlišovat mezi sebou a svým problémem. Dítě musí vidět problém jako něco mimo sebe. John March z Dukeovy univerzity dětem říká, aby svůj problém viděly jako svého nepřítele, aby ho pojmenovaly a bojovaly s ním.⁵⁹ Tento proces se nazývá „přerámování“ a dětem dává možnost se na problém dívat z jiného úhlu pohledu. Dalším krokem je odepsání problému z života. Další metodou, která pomáhá dětem řešit problémy je samomluva, ta pomáhá dětem se vyrovnávat se stresujícími problémy a snižovat jim jejich úzkost. Je vhodným nástrojem pro děti od šesti let. Rodiče mohou pomoci svým dětem vymyslet vhodnou větu, která řeší problém a říct dětem, aby si ji neustále opakovaly. Podstata této metody spočívá v tom, že děti si budou tyto věty opakovat tolikrát dokola, než jim začnou sami věřit. potom se stane skutečností. I když se může zdát, že mechanické opakování určitých vět je poněkud primitivní psychologická metoda, není pochyby, že je velmi účinná.

Pomáháme-li někomu bojovat se závažným problémem, měli bychom očekávat, že se nás dotýčný bude snažit vtáhnout do sítě poraženeckého postoje. Bude se nás snažit přesvědčit o tom, že problém je nepřekonatelný a i naše rady povede tím směrem. Nesmíme se však nechat ovlivnit a neustále dotýčného přesvědčovat o tom, že to dokáže.

Mezi třetím a čtvrtým rokem věku se u dětí vyvíjí schopnost vytvářet si v mysli obraz a dokonce si ho promítat jako film. Představy mohou být důležitým nástrojem pro snížení psychického a fyzického stresu. Představy mohou působit jako přirozené analgetikum. Můžeme tedy děti naučit si v mysli vytvářet různé obrazy a tak se vyrovnávat s nejrůznějšími situacemi. Bojí-li se naše dítě zubaře a bolesti zubů, může se naučit zavřít oči, uvolnit se a představovat si, že odlétá na výlet na kouzelném koberci. je dobré vysvětlit dětem, že představy mohou zařadit do své bedýnky nástrojů, kterou člověk využívá k tomu, aby si udržel zdraví, podobně jako mu k tomu pomáhá výživná strava a cvičení.⁶⁰ Doktor Shane Murphy, sportovní

⁵⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 92 - 93.

⁶⁰ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 101.

psycholog amerického olympijského výboru uvádí, že více než 90 procent elitních sportovců využívá představivosti, aby posílili své sportovní schopnosti. Murphy říká že, mysl je jako sval – může zesílit jen cvičením.⁶¹

Rodiče často nedůvěřují svým dětem, že dokážou samy vyřešit určité problémy a mnohdy zakročí dříve, než je jejich pomoc skutečně potřeba.⁶² Představa, že dětství by mělo být problémů co nejvíce ušetřeno, je milná. Když nás děti sledují, jak klidně diskutujeme o určitém problému, promýšlíme situaci a zvažujeme alternativní řešení, začínají přirozeně toto chování oceňovat a napodobovat. Rozčilujeme-li se však, nadáváme, jsme svými problémy sklíčení nebo zahlceni, nebo když předstíráme, že problémy jen tak odejdou nebo se vyřeší samy, co můžeme očekávat, že se z toho naše děti naučí.

Doporučuje se pětistupňový postup řešení problémů:

- označení problému
- promýšlení alternativních řešení
- srovnávání jednotlivých řešení
- výběr nejlepšího řešení
- následné zhodnocení vybraného řešení, úprava nebo změna⁶³

Dětem se líbí, když je jim dána příležitost pomoci svým rodičům v důležitých záležitostech, a jejich názory by měly být respektovány. Nejširší výzkumné programy zaměřené na učení dovednosti řešit problém ukázaly, že i impulzivní tří až čtyřleté děti je možné naučit, aby vhodně reagovaly na své problémy. Začíná se pomocí jednoduchých slovních her, které jsou později zobecněny na situace, v nichž dítě předkládá problém k řešení.⁶⁴ Když si děti zkoušejí hledat řešení svých problémů, vytvářejí si spojnice mezi emočními a logickými částmi mozku.⁶⁵

⁶¹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 104.

⁶² SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 109.

⁶³ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 115.

⁶⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 115-117.

⁶⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 123.

Rodiče by měli dětem ukázat vůli poskytnout svým dětem pomoc i své zkušenosti v řešení problému, aby se mezi nimi a jejich dětmi vytvořil takový most, který děti budou považovat za nejrychlejší trasu k řešení problému.⁶⁶

3.2.7 Sociální dovednosti

Ze všech emočních dovedností, které může dítě získat, jim právě schopnost vycházet s druhými lidmi nejvíce přispěje k pocitu úspěšnosti a uspokojení v životě. Dospělí si často neuvědomují jak brzy ve svém vývoji začínají děti vnímat své sociální okolí a jsou na ně citlivé. Děti v předškolním věku nezískávají sociální dovednosti tolik od rodičů jako ze vzájemných interakcí mezi kamarády. Stovky studií ukazují, že odmítnutí vrstevníků v dětství se stává významným faktorem špatného prospěchu ve škole, emočních problémů a zvýšeného rizika kriminality v dospívání.⁶⁷ Děti, které jsou mezi vrstevníky oblíbené navazují kontakt spíše verbálními otázkami a poznámkami o tom, co vidí („To je legrační hra“, „Jak jsi se to naučil?“), zatímco děti se špatnými sociálními dovednostmi navazují kontakt spíše dravým, urážlivým a sebestředným chováním („Já vím, jak se to hraje“, „Já to umím líp než ty“)⁶⁸.

K sociálním dovednostem patří umění sdílet osobní informace, klást otázky druhým a vyjadřovat zájem a souhlas s druhými. Konverzační dovednosti dětem pomáhají navazovat kontakty s jednotlivci i skupinami. Mnoho rodičů si však jen velmi zřídka najde čas, aby mluvili se svými dětmi. Je nutné využít každou chvíli, dobrou příležitostí pro vzájemnou komunikaci mohou být procházky nebo jízda autem.⁶⁹

Také humor může velkou měrou pomoci dětem být úspěšnější v sociálních interakcích v dětství, je přeci těžké nemít rád někoho, kdo vás dokáže rozesmát.⁷⁰

⁶⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 130.

⁶⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 133 - 134.

⁶⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 135.

⁶⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 138.

⁷⁰ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 140.

Způsob chápání humoru se u dětí také vyvíjí až s postupem času. Miminka dokážou ocenit jen fyzickou legraci.⁷¹ Skutečný humor se objevuje až ve druhém roce života, kdy dítě začíná chápat symbolický význam slov a předmětů. V tomto věku je základem humoru fyzická nesrovnalost. V období od dvou do tří let poté děti zjišťují, že mohou být legrační i samotná slova. Začínají nesprávně pojmenovávat a později tvoří nesmyslná jména.⁷² Ve třech letech se děti nesmějí jen fyzickým a verbálním nesrovnalostem, ale začínají se smát i těm pojmovým. Další stadium humoru se objevuje mezi pátým a sedmým rokem, kdy se u dětí začínají vyvíjet hlubší jazykové schopnosti a kdy začínají chápat, že slova mohou mít víc než jeden význam. Ve věku pěti až šesti let začínají říkat dvojsmyslné říkanky.⁷³ Děti na základní škole poté prostřednictvím vtipů vyjadřují svůj zájem o základní principy sexuality a agresivity. Děti od desíti do čtrnácti let dosahují úrovně rozumového poznání, která jim umožňuje chápat nesrovnalosti na symbolické rovině. Tyto poznatky by měli rodiče využít k tomu, aby je učili humoru. Ten dětem umožňuje využívat řady způsobů, jak se vyrovnávat se stresem a úzkostí. Může jim pomoci zachovat si tvář poté, co byly uvedeny do rozpaků, nebo jim může pomoci vyrovnat se s hněvem, nebo říci něco, co se jinak těžko říká. Rodiče by měli povzbuzovat své děti, aby nacházeli humor i v těžkých situacích.⁷⁴ Na druhou stranu je nutné děti naučit, že slova mohou zranit stejně nebo dokonce více než facka nebo kopanec.⁷⁵

Navazování přátelství se pokládá za další sociální dovednost, která může hrát velmi důležitou roli ve vývoji dítěte. V sedmi až osmi letech se dítě začíná vymaňovat z vlivu rodičů a s každým uplynulým rokem hledá zdroje citu, souhlasu a podpory stále více u svých spolužáků a kamarádů. Zatímco v rodině se emoční podpora

⁷¹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 140.

⁷² SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 141.

⁷³ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 142.

⁷⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 143-145.

⁷⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 146.

chápe jako něco samozřejmého, ve skupině dětí je to dosažená odměna.⁷⁶ Existují čtyři stádia, v nichž se děti učí umění získávat přátele:

- Egocentrické stádium (mezi třetím a sedmým rokem), v tomto stádiu děti definují své přátele jako ty, co bydlí nejbližší, nebo se věnují stejné činnosti.
- Stádium potřeby naplnění (mezi čtvrtým až devátým rokem), děti si už více cení kamarádů kvůli nim samým a ne pro to, co mají nebo kde bydlí.
- Stadium reciprocity (mezi šestým až dvanáctým rokem) je charakterizováno potřebou vzájemné výměny a rovnosti
- Stadium důvěrnosti (mezi devátým a dvanáctým rokem), v tomto stadiu jsou děti schopny vstoupit skutečně do důvěrného přátelství. Mnozí psychologové pokládají toto stadium za základ všech dalších důvěrných vztahů a domnívají se, že děti, které nejsou schopny si vytvářet důvěrná přátelství před pubertou a na začátku puberty, možná nikdy nepoznají skutečně důvěrný vztah v období dospívání, ani jako dospělí. Pro malé děti nebo ty, které jsou plaché a mají sklon se od společnosti izolovat, je důležité plánovat aktivity, v nichž budou s dětmi, které jsou jako ony nebo mají stejné zájmy. Rodiče by měli brát přátelství svých dětí vážně a dávat jim najevo svůj zájem o jejich vztahy s kamarády, zároveň by se však měli vyvarovat podporování negativních názorů dítěte na jiné děti, mohli by tím podporovat jeho společenskou izolaci, měli by své dítě jen pozorně vyslechnout.⁷⁷

Další důležitou součástí sociálního vývoje dětí a vysoce oceňovaným emočním rysem je schopnost vycházet s dospělými. V současné generaci je mnoho dětí, které jsou nezdvořilé k rodičům, neuctivé k učitelům a hrubé k druhým dětem. Z dětí vychovávaných v rodinách přehnaně zaměřených na děti se stali sebestřední dospívající a dospělí. Chtějí-li rodiče naučit děti zdvořilejšímu chování, musí zvednout laťku představ o mravech svých dětí. Neuctivé, nezdvořilé nebo hrubé chování by neměli rodiče tolerovat za žádných okolností. Rodiče by neměli ustupovat nikdy od toho, aby jejich děti pozdravili dospělého, kterého znají a aby poděkovali, když pro ně někdo něco udělá a nejen, když jim někdo něco dá.⁷⁸

⁷⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 148.

⁷⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 149-150.

⁷⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 166.

3.2.8 Sebemotivace

I žáci sami si uvědomují, že nedostatek sebmotivace je dnes skrytou příčinou některých závažných problémů ve škole.

Několik základních principů motivace:

- Dítě je třeba učit, aby očekávalo úspěch
- Dítě je třeba učit, aby chápalo hodnotu vytrvalého úsilí
- Dítě je třeba učit, jak je důležité, aby čelilo neúspěchu a snažilo se ho překonat
- Je třeba usilovat, aby vzdělání bylo důležitou součástí zájmů dítěte
- Je třeba dítěti poskytovat příležitost, aby ovládalo svůj svět⁷⁹

Není dobré nekriticky chválit děti za všechno, co dělají, nenaučí se tak realisticky posuzovat své schopnosti. Důsledkem je to, že v soutěživém školním prostředí budou náchylnější ke zklamání.⁸⁰ Umožní-li rodiče svým dětem získat zkušenost, že něco zvládnou, posilují tím jejich víru v sebe sama. Poznají, že jejich skutky mohou přinést předvídatelné výsledky a že cesta k úspěchu vede přes jejich vlastní rozhodnutí a vytrvalost. Mnoho rodičů se mylně domnívá, že vytvoření pocitu, že něco zvládneme, je totéž jako zvládat nové dovednosti. Proto se snaží, aby jejich děti navštěvovali co nejvíce různých kroužků. Děti však poté mají pocit, že jsou ovládány svým rozvrhem, který jim nalajnovali rodiče. Toto však může působit proti tomu, aby se děti naučily soběstačnosti. Mají totiž pocit, že je ovládají jiné vnější síly a to je vede ke ztrátě motivace.⁸¹ V dnešní době mají rodiče tendenci dětem více dávat a méně od nich očekávat, tím jim však nepomáhají, aby se učily sebmotivaci a směřování k cíli. Významnou chybu dělají nejen rodiče také ve způsobu odměňování. Jsou-li děti odměňovány různými body, známkami nebo sladkostmi za věci, které sami rády dělají, začnou mít pocit, že učení je jen způsob, jak získat odměnu. Děti by měly být povzbuzovány jen je-li to absolutně nezbytné.⁸² Lepší způsob je nechat děti samotné, aby se ohodnotily za svou práci. Mohou-li se totiž děti podílet na posouzení výsledku své práce, dělají věci rychleji a

⁷⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 171.

⁸⁰ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 173.

⁸¹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 174.

⁸² SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 175.

jsou při práci mnohem svědomitější. Je také dobré naučit děti, rozdělit si složitější a delší úkoly do několika menších zvládnutelných kroků, tento způsob jim pomůže i do budoucna v jejich zaměstnání.⁸³

I když je všeobecně známo, že dospívající děti mají zájem spíše než o učení o opačné pohlaví, vývojoví psychologové připisují ztrátu motivace mnohých dospívajících kognitivním změnám. Psycholog Martin Covington⁸⁴ tvrdí, že při poznávání vztahu mezi úsilím, schopnostmi a úspěchem procházejí děti čtyřmi kognitivními stádii, která významně ovlivňují motivaci dítěte se učit:

- Stadium 1. Děti v předškolním věku neumí rozeznat mezi schopnostmi a úsilím. Věří, že když se budou snažit, podaří se jim cokoli.
- Stadium 2. Děti mezi šestým a desátým rokem už vnímají rozdíl mezi snahou a schopností, avšak stále se zaměřují více na snahu.
- Stadium 3. Děti ve věku mezi desátým a dvanáctým rokem už si plně uvědomují vztah mezi schopností a úsilím. Vědí, že děti s menšími schopnostmi, musí vyvíjet větší úsilí a naopak. Některé děti v tomto věku jsou otrávené, že se musí učit čím dál tím více a pokud nejsou usměrněni, začínají učení odkládat nebo se mu zcela vyhýbat.
- Stadium 4. Kolem třináctého roku se u dětí nedostatek schopností stává dostatečnou omluvou za neúspěch. Děti jsou často pesimističtí a je velmi složité je přemluvit k vynaložení jakéhokoliv úsilí.⁸⁵

Rodiče by měli najít rovnováhu mezi zábavou svých dětí a potřebou naučit je, jak je nezbytné dělat a vydržet i u činností, které jim nepřinášejí tolik potěšení. Je dobré naučit děti organizaci jejich času. Rodiče by měli podporovat své děti v jejich koníčcích. Podle Anny Freudové⁸⁶ by děti měli zvládat určité úkoly v určitém věku, aby mohl pokročit ve vývoji své osobnosti. Tvrdila, že koníčky jsou z vývojového hlediska důležité pro děti v prvních ročnících základní školy, protože leží přesně

⁸³ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 176.

⁸⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 183-185.

⁸⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 183 - 185.

⁸⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 188.

uprostřed mezi hrou a prací a mají charakteristické vlastnosti obou. Koničky umožňují dětem prožívat pocity hrdosti a užitečnosti.⁸⁷

Děti by se měli naučit překonávat neúspěch a rodiče by jim v tom měli pomoci. Většina nezdarů vyvolává úzkost, smutek, hněv a další zneklidňující emoce, dítě, které chce dosáhnout úspěchu se však musí naučit zvládat tyto emoce, protože k tomu, aby dítě mohlo zažít úspěch se mu musí nejdříve něco nepodařit. Je třeba dětem říci, že i za úspěchy slavných lidí stojí mnoho počátečních neúspěchů, o těch se však nemluví. Děti se často za své neúspěchy stydí a snaží se jim tedy předcházet. V době, kdy dětem nejvíce záleží na tom, jak je vnímají jejich vrstevníci, začínají pít alkohol a brát drogy.⁸⁸ V dnešní době se děti již od raného věku setkávají se soutěží a dnešní svět obdivuje jen ty, kdo vítězí. Není však dokázáno, že soutěživost buduje charakter, naopak, soutěživost může vést děti k tomu, aby podváděly, lhaly a sdružovali se do skupin, které mají zabránit druhým, aby vyhráli. Podle mnoha pedagogů neexistuje nic, jako zdravá soutěživost. Výzkumy naznačují, že zavedení soutěživých stimulů snižuje školní úspěšnost. Jelikož mají-li studenti hlavní starost o to, aby se vyhnuli nezdaru, nevěnují takovou pozornost samotnému úkolu. Cílem je vyhrát a ne se něco naučit. Pedagogové proto spíše doporučují kooperativní hry. Ty mohou být využity také ke změně agresivního chování u malých dětí.

3.2.9 Emoce a jejich zvládání

Schopnost dítěte slovy vyjádřit své emoce je životně důležitou součástí uspokojení jeho základních potřeb.⁸⁹ Mluví-li se v rodině dítěte otevřeně o emocích i ono se je časem naučí označovat. Emoční dovednost je důležitá jak v partnerských vztazích tak i na pracovišti. Například podřízení vnímají své nadřízené, kteří jsou školení v aktivních dovednostech naslouchání jako ty, u nichž spíše naleznou oporu a zastání. Je dobré naučit děti pomocí her, aby uměli lépe vyjadřovat své pocity i aby se staly lepšími emočními posluchači.

⁸⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 188.

⁸⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 196.

⁸⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 206.

S vyjadřováním emocí souvisí také význam neverbální komunikace. Je třeba děti učit jejímu obrovskému významu. Nenaucí-li se dítě správně porozumět řeči lidského těla, může se v budoucnu setkávat s malými nedorozuměními, ale někdy nedorozumění řeči lidského těla může vést až ke smrti, jak uvádí světově proslulý zoolog Desmond Morris.⁹⁰ V sérii studií ukázal psycholog Albert Mehrabian⁹¹, že v přímé interakci je 55 procent emočního významu zprávy vyjadřováno neverbálními náznaky, jako je obličejová mimika, držení těla a gesta, a dalších 38 procent je přenášeno tónem hlasu. Tak zbývá pouhých 7 procent emočního významu, který je skutečně vyjadřován slovy, které říkáme.⁹²

Ovládat emoce je pro děti skutečně obrovský úkol. Terapeuti a poradci, kteří dětem pomáhají, aby se naučily ovládat své emoce, stále vycházejí s týchž předpokladů. Aby se dítě naučilo krotit své podvědomé vášně, musí mu jeho rodiče pomoci si vytvořit kontrolní mechanismy jeho ega, k nimž patří chápání podstaty věci, plánování, odklad odměny a ohled na druhé. Nestačí pouze mluvit s dětmi o jejich emocích, protože zuří-li emoce, rozum většinou zklame. Je nutné navodit dětem stresovou situaci ve které pomůžeme dětem stres zvládnout.

Nepochybně nejběžnější emoční problém, s nímž se děti v dnešní době setkávají, souvisí s ovládáním hněvu. Děti charakterizované jako zlostné, agresivní nebo vzdorovité představují okolo 40 až 50 všech klinických případů.⁹³ Potlačení agrese si děti mohou cvičit například na hře mikádo, kdy jeho spoluhráč ho může jakkoliv urážet nebo mu nadávat. Hráč poté dostane body za to, podaří-li se mu z hromádky odebrat špejli tak, aby se ostatní nepohnuly a další body dostane za to, že nereagoval na urážky spoluhráče. Nestačí totiž s dětmi mluvit o tom, co mohou dělat, když je někdo uráží, ale musí si vyzkoušet v praxi ovládání své podrážděnosti v situaci, kdy prožívají urážku.

⁹⁰ MORRIS, Desmond, *Lidský Živočich*, Praha, Knihní klub Balila, 1997, s.31

⁹¹ THIEL, Eduard, *Řeč lidského těla*, Bratislava, PLASMA SERVICE, 1993, s. 8

⁹² SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 212.

⁹³ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 220.

3.3 Emoce a trauma

Nejvýznamnější objevy v oblasti emoční inteligence vyplynuly z nového chápání léčivé síly emočního mozku. Megan Gunmarová⁹⁴, vývojová psycholožka z Minesotské univerzity zjistila, že děti na trauma nereagují jen fyzickými reakcemi ale také uvolněním nadměrného množství hormonu kortisolu, který může vést k poškození části emočního mozku nazývané hippocampus, což vede k výpadkům paměti, úzkosti a neschopnosti ovládat emoční výbuchy, agresivitu a vznětlivost. Děti, které jsou vystavené traumatu trvale mohou mít trvalé poškození části mozku, v níž se uskutečňuje řešení problémů a vyvíjí se řeč. Psychiatr Bruce Perry⁹⁵ z Baylorské lékařské fakulty zjistil, že skupina dětí, které byly zanedbávány mají plochu mozkové kůry menší o 20 procent než děti z kontrolní skupiny. Menší plocha mozkové kůry vede k nižšímu IQ i EQ.

Děti, které prožily trauma jsou léčeny prostřednictvím hry. Dětem je umožněno hrát si s velkým množstvím hraček. Děti si ve hře přehrávají aspekty svého traumatu, což jim pomáhá získat kontrolu nad bolestnými emočními vzpomínkami.

Přehled symptomů u traumatizovaných dětí:

- strach a úzkost
- nedůvěra druhým lidem
- agresivita
- tiky
- deprese
- obviňování se
- zdravotní problémy
- ztráta zájmu o školu a učení
- různé změny v dosavadních návycích⁹⁶

⁹⁴ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 225.

⁹⁵ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 225.

⁹⁶ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 227-228.

3.4 EQ a počítače

Ještě před deseti lety si sociologové stěžovali na rychle se šířící všudypřítomnost počítačů a na jejich negativní vliv na vývoj dětí. V dnešní době však lze počítače stejně dobře využít k učení matematice nebo k čtení, v počítači si dítě prohlíží encyklopedie a místo toho, aby počítače děti izolovali, tak se naopak mohou prostřednictvím internetu spojit s dětmi z celého světa.⁹⁷ Počítače, ačkoliv lze tomu jen těžko věřit, mohou být využity k učení mnoha emočním dovednostem, které byly popsány výše. Počítače mohou zvýšit emoční inteligenci dítěte tím, že:

- dokážou zaujmout téměř všechny děti
- stimulují emoční i myslící části mozku
- zprostředkovávají opakování potřebné pro vytvoření nových nervových drah
- proměňují učení se něčemu v interaktivní činnost
- poskytují zabudované povzbuzování
- učí děti široké paletě společenských dovedností⁹⁸

Narozdíl od televize, která poskytuje pouze pasivní poznání, počítače po dětech vyžadují, aby reagovaly, přemýšlely a řešily problémy.⁹⁹ Mnozí rodiče zjišťují, že počítače ve skutečnosti prodlužují dobu, kterou tráví se svými dětmi. Především je to obvykle otec, který přinese domů počítač a prozkoumává společně s dětmi jeho využití. Počítače tak mohou poskytnout dětem zejména chlapcům příležitost všimnout si při učení emočním dovednostem modelu mužské role.

Největší skupina emočně přátelského softwaru pomáhá dětem tvůrčím způsobem se vyjadřovat. Tyto programy umožňují dětem již od čtyř let až do dospělosti vytvářet a tisknout své vlastní knihy a komiksy, divadelní hry a kreslené filmy a bez omezení sdělovat své myšlenky a pocity.¹⁰⁰ Tím se děti učí emočním dovednostem jako je realistické myšlení, řešení problémů a emoční vyjadřování.

⁹⁷ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 235.

⁹⁸ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 237.

⁹⁹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 238.

¹⁰⁰ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 240.

Lidé se stále obávají agresivního obsahu mnoha počítačových her. tyto hry nezpůsobují, že by děti měli větší sklon k agresivitě, ale snižují citlivost k pocitům druhých a ke skutečnému násilí existujícímu ve světě. Většina počítačových programů je označena věkovým rozpětím, pro které jsou určeny. Je dobré, aby rodiče věděli, s jakými hrami si jejich děti hrají a aby je aktivně směřovali, aby si nehráli s těmi, které obsahují příliš mnoho násilí.¹⁰¹

Také internet může ovlivnit výchovu a vzdělávání dítěte. Umožňuje mu přístup k rychlým informacím téměř ze všech oblastí. Dětem připadá surfování po internetu velice zábavné, tak proč je od toho odrazovat. Společnost se vyvíjí ať chceme nebo ne. Záleží jen, zda se na tom chceme podílet, či nikoli.

3.5. Odlišná výchova dívek a chlapců

Většina dětí si osvojuje gender (rodovou) identitu, stálé pojetí sebe samého jako muže nebo ženy. Avšak většina kultur rozpracovává biologické rozdíly mezi mužem a ženou do všudypřítomné sítě přesvědčení a praktik, které ve skutečnosti prostupují každou oblast lidské aktivity. Jednotlivé kultury definují společensky žádoucí sociální chování, role a osobnostní charakteristiky. Tyto požadavky se samozřejmě v čase mění. Akceptace vlastností a chování, které určitá kultura pokládá za přiměřené pro ženy a muže, se nazývá přijetí sexuální role. Pohlavní identita a přijetí sexuální role tedy nejsou stejné věci. Dívka může pevně akceptovat sebe jako ženu, ale stále ještě nemusí pevně přijímat všechny typy chování, které její kultura považuje za ženské, a nemusí odmítat všechny typy chování, které jsou označovány jako mužské.¹⁰² Je však pohlavní identita a přijetí sexuální role pouze produktem kulturních příkazů a očekávání nebo jsou projevem přirozeného vývoje?

¹⁰¹ SHAPIRO, Lawrence, E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Praha, PORTÁL, 2004, s. 243.

¹⁰² ATKINSON, Rita, *Psychologie*, Praha, PORTÁL, 2003, s. 92-93

3.5.1 Vliv rodiny na přijetí sexuální role

Již od narození je dětem vtiskováno to, jak by se měli chovat, jsou-li holčička/chlapeček. Už jen výběrem hraček, které jim rodiče kupují předurčují to, co se od dítěte očekává. Je však správné toto počínání nebo by bylo lepší dát dítěti na výběr?

Podle teorie sociálního učení mají na přijetí sexuální role vliv rodiče, kteří trestají a odměňují chování odpovídající nebo neodpovídající sexuální roli a slouží jako první modely pro maskulinní a femininní chování dítěte. Rozsáhlá pozorování, která byla vedena v předškolních zařízeních zjistila, že rodiče odměňují své dcery, když se hezky oblékají, tančí, hrají si s panenkami a poslouchají své rodiče, avšak kritizují je, když manipulují s předměty, běhají, skáčou a lezou. Naproti tomu odměňují rodiče své syny za to, že si hrají s kostkami, náradím a autíčky, ale kritizují je za hraní si s panenkami, když žádají o pomoc, nebo dokonce, když se sami dobrovolně hlásí, že někomu pomohou¹⁰³

Toto počínání však může vést k tomu, že chlapci či dívky jsou „podsouvány“ role, které by třeba sami, kdyby měli na výběr, nechtěli přijmout.

Kultura však dítěti poskytuje ještě mnohem hlubší informace, jmenovitě to, že rozdíly mezi muži a ženami jsou tak důležité, že by se dítě mělo tímto pohledem dívat na celé své okolí. Vstoupí-li kupříkladu dítě poprvé do mateřské školy, jež mu poskytuje řadu nových hraček a aktivit, existuje mnoho potenciálních kritérií, jež by dítě mohlo použít při rozhodování, kterou hračku a aktivitu vyzkoušet. Ze všech potenciálních kritérií však kultura zdůrazňuje nejvíce jedno: „Rozhodně nejdříve uvaž, jestli odpovídá určitá hračka nebo aktivita tvému pohlaví.“ V každém případě je dítě povzbuzováno k tomu, aby na svět pohlíželo svého pohlaví, jinými slovy, aby se přizpůsobilo gender schématu.¹⁰⁴

¹⁰³ ATKINSON, Rita, *Psychologie*, Praha, PORTÁL, 2003, s. 95

¹⁰⁴ ATKINSON, Rita, *Psychologie*, Praha, PORTÁL, 2003, s. 98

3.5.2 Odlišná výchova chlapců a dívek ve vzdělávacích zařízeních

V dnešní době je zajímavým tématem to, zda rozdělení pracovního trhu na sféry mužské a ženské je důsledkem přirozených biologických rozdílů mezi muži a ženami výsledkem svobodných voleb mužů a žen či mají-li na toto rozdělení pracovního trhu vliv vzdělávací zařízení.

Jedna z teorií říká kupříkladu říká, že genderové nerovnosti se začínají formovat již na prvních stupních vzdělávacího systému, v mateřských a základních školách. Výzkumy poukazují na rozdílný přístup k chlapcům a dívkám při výchově a vzdělávání v institucích mimo rodinu. Není tedy divu, že dívky zásobované hračkami kufříků zdravotnic a chlapci obdařeni konstrukčními stavebnicemi se ubírají i v budoucnu rozdílnými cestami.

Politika rovných příležitostí ve vzdělávání se zaměřuje zejména na odhalení a podporu individuálních schopností dítěte bez ohledu na to, zda jsou tyto schopnosti charakteristické pro chlapce či dívky.¹⁰⁵

3.5.3 Internetové zdroje

Když jsem hledala na internetu zdroje, které by pojednávaly o rozdílné výchově a výuce dívek a chlapců setkala jsem se kupodivu s velkým množstvím materiálů. Uvádím zde proto alespoň ty nejzajímavější z nich. Na webové stránce http://zenskaprava.ecn.cz/cz/rp/na_web.pdf lze například nalézt brožurku, která je určena všem vyučujícím kteří/které chtějí ve své výuce napomoci k vytváření rovných příležitostí pro ženy a muže. Úkolem brožurky je seznámit její čtenáře s problematikou generově odlišné výchovy a vzdělávání, ukázat, kde lze hledat kořeny nerovnosti a předložit několik podnětů, jakým způsobem vést výuku, aby přispívala k upevnění společenské rovnosti. Brožurka se zabývá tzv. „genderově citlivou výukou“. Další zajímavý odkaz <http://obcan.ecn.cz/index.shtml?w=r&x=146056> nabízí zamyšlení nad rolí genderu ve výuce. Součástí textu jsou i zkušenosti z praxe a inspirace pro změnu přístupu. Na webových stránkách

¹⁰⁵ http://zenskaprava.ecn.cz/cz/rp/na_web.pdf

http://www.modernivyucovani.cz/mv/clanek.aspx?a=1&prmKod=MV_MY0507A03A si lze přečíst zajímavý rozhovor s Lucií Jarkovskou o generových stereotypech v české škole. Na této internetové adrese http://www.ucitelskenoviny.cz/obsah_clanku.php?vydani=37&rok=02&odkaz=gender.html se lze naproti tomu dočíst výsledky a vyhodnocení průzkumu zaměřeného na rozdílné znalosti a dovednosti dívek a chlapců v maturitním předmětu občanský a společenskovední základ.

4. Emoční inteligence ve vedoucí funkci

Sociální kompetence je považována za klíčovou způsobilost budoucnosti, ve smyslu vcít'ovat se do druhých, spolupracovat a dorozumívat se s nimi, snažit se chápat ty druhé a být ochoten řešit vzniklé spory. Je zřejmé, že manažeři ve všech oblastech práce potřebují jistou dávku inteligence, přinejmenším na zvládnutí znalostí o oboru, v němž působí, řešení složitých problémů a složité rozhodování. Ale intelekt sám o sobě nestačí, protože mnohé problémy s nimiž se setkávají, jsou emočního charakteru. Jsou například lidé, kteří jsou naštvaní, když není po jejich, jiní bývají jízliví, další občas vybuchují nebo nepracují naplno, z důvodů, které jsou známé pouze jim samým. Také jsou lidé, pro něž je problém efektivně spolupracovat s druhými.

Schopnost zvládat takové osobní problémy úzce souvisí se schopností zvládat své vlastní emoce, neztratit hlavu a zároveň si uvědomovat své vnitřní pocity a rozumět tak své motivaci a tomu, proč dáváme některým věcem přednost před jinými. Přitom však musíme být schopni podívat se na věc ze stejného úhlu jako druzí a také vycítit a předvídat, jak budou reagovat na naše návrhy. Konečně je nutné komunikovat s ostatními příjemným, zralým a uvážlivým způsobem. Zkrátka to, co je potřeba je docela vysoká emoční inteligence. Význam emoční inteligence pro vedoucí pracovníky je velmi vysoký. K opravdovému úspěchu tyto lidé potřebují sebevědomí, musejí se umět ovládat, musejí být vysoce motivovaní a schopní motivovat ostatní, musejí být empatičtí a ovládat všechny důležité sociální dovednosti.¹⁰⁶

4.1 Charakteristika emocionální dospělosti

V dnešní době se posuzováním a testováním člověka setkáváme poměrně často. Je to nejen ve škole, ale i v mnoha jiných oblastech: při přijímání na vysokou školu, při výběrových a konkurzních řízeních, při různých mediálních soutěžích v různých

¹⁰⁶WOOD, Robert, TOLLEY, Harry. *Testy emoční inteligence*, Brno, Computer Press, 2003, s. 6.

publikacích. Jedna z nejdůležitějších charakteristik osobnosti je její emocionální dospělost. Alternativní označení téhož může být např. citová zralost nebo psychosociální dospělost, kompetence. Ta není v médiích zmiňována skoro vůbec, v odborné literatuře poměrně málo, neúměrně jejímu významu. Pravda, zhodnocení emocionální dospělosti není tak snadné jako použití inteligenčního testu. Přesto je nedostatek zájmu o tuto klíčovou charakteristiku překvapující a vyvolává podezření, že se všichni jaksi obáváme, co vše by mohlo vyplout na povrch.

Emočně dospělý jedinec je produktivní, prosociální, tvořivý, z chyb se poučí. Emočně nezralý jedinec je svými postoji, potřebami a očekáváními stále dítě v zajetí nedořešených konfliktů sourozenecké žárlivosti, rivalry, ukřivděnosti, méněcennosti apod.¹⁰⁷

Rozhodujícím činitelem pro úroveň naší emocionální dospělosti je rodina, ze které jsme vyšli. Měli-li se lidé v ní rádi, pak jsme na tom dobře. Byly-li tam trvalejší a těžší konflikty právě kvůli emocionální nezralosti, pak jsme postiženi. Mnoho může napravit kvalitní psychoterapie, která nás vlastně posouvá k větší zralosti.

4.2 Jakou úlohu hraje emoční inteligence při příjmu do zaměstnání

Emoční inteligence je právem považována za stejně důležitou a mnohdy i za důležitější než tradiční rozumová inteligence. Aniž bychom si to uvědomovali, důkazy o existenci tohoto fenoménu se již dlouho hromadily v nejrůznějších zdrojích informací používaných v průběhu výběru a rozmisťování zaměstnanců – v životopisech, CV, doporučujících dopisech, rozhovorech a výsledcích diagnostických metod.¹⁰⁸

Charakter nově přijímaných zaměstnanců je dnes pro některé firmy mnohem důležitější než dosažené vzdělání a odborné kompetence kandidáta. Potvrdil to průzkum redakce Wirtschaftswoche u 250 manažerů v Německu. Vzdělávací firmy

¹⁰⁷ BAKALÁŘ, Eduard. *Dospěli si mohou stále hrát*, Praha, Alfa Publishing, 2004, s. 70.

¹⁰⁸ WOOD, Robert, TOLLEY, Harry. *Testy emoční inteligence*, Brno, Computer Press, 2003, s. 3.

na nový trend okamžitě zareagovaly a nabízejí semináře na rozvíjení charakteru. Semináře tohoto typu začaly nabízet i univerzity.

Hledání kandidátů s výrazným charakterem má dva důvody. Prvním je ten, že na jedno zajímavé volné místo se přihlásí velmi mnoho uchazečů, ze kterých se do užšího výběru dostane desítka lidí s výborným školním vzděláním, se znalostí jazyků, se zahraniční praxí a jediné, co je odlišuje, je tedy jejich charakter. Druhým důvodem pro orientaci na charakter nových zaměstnanců je poznání, že takové faktory, jako jsou školní vysvědčení, délka studia nebo renomé školy nemusejí nemusí mnoho znamenat pro vhodnost kandidáta na dané místo.¹⁰⁹

Zájem se soustředí na charakterní a zároveň kreativní osobnosti. Každý podnik však může mít jiné požadavky. Psychologové chápou charakter člověka jako sumu jeho osobnostních znaků a z toho odvozených převládajících způsobů jednání. Rozlišují pět hlavních osobnostních znaků:

- extroverze
- snášenlivost
- svědomitost
- psychická stabilita
- otevřenost novým zkušenostem

Z kombinací těchto pěti hlavních znaků lze pak odvodit takové vlastnosti, jako je schopnost týmové práce nebo komunikační schopnosti. Charakter člověka se může v průběhu jeho života měnit, od poloviny třicátých let se však většina lidí stává nemennými a lidé po čtyřicítce se už většinou nedají formovat vůbec.

4.3 EQ rozhoduje o úspěchu

V osmdesátých a devadesátých letech byly především v USA prováděny rozsáhlé výzkumy mezi velmi úspěšnými manažery a i těmi méně úspěšnými. Výzkum přinesl překvapivé zjištění, že inteligence měřená IQ testy, dosažené vzdělání,

¹⁰⁹KOURIL, Martin. *Hledá se charakter*, <http://www.hrtrend.net/index.php?id=122>.

skvělé studijní výsledky ani zkušenosti a schopnost jich využít při rozhodování nejsou pro úspěšnost kariéry manažera určující. Ukázalo se, že nejdůležitější složkou osobnostní výbavy úspěšného manažera je emoční inteligence.

Čím vyšší je pozice manažera, tím důležitější je jeho emoční inteligence. Na nejvyšších místech podnikové hierarchie představuje význam emoční inteligence až dvě třetiny všech schopností a kompetencí nutných pro úspěch. Někteří autoři uvádějí, že je to 80%. Pomocí stovek studií, testů, analýz, rozhovorů a dalších postupů bylo prokázáno, že stejně odborně zdatní manažeři se výrazně odlišovali v úrovni a zaměření toho, čemu se začalo říkat sociální, později emoční inteligence. Emočně inteligentní manažeři totiž budovali emočně inteligentní organizace, které dokázaly být efektivnější, konkurenceschopnější a adaptabilnější vůči měnícím se potřebám trhu.

Emoční inteligence člověka na manažerské pozici by mohla být charakterizována jako komplex osobních kompetencí, které umožňují manažerovi získat pro věc lidí, motivovat je a vytvořit dělný a také pracovně nadšený tým.

Autority managementu tvrdí, že nízká úroveň emoční inteligence manažerů i zaměstnanců snižuje zisk společnosti o 20%. Dnes jsou úspěšní ti, kteří dokážou pracovat v týmu a jednat velmi kooperativně, přátelsky a otevřeně a svou soupeřivost obracejí navenek vůči svým konkurentům. Pro manažery je velmi důležitá schopnost sebeovládání, které jim pomůže udržet si chladnou hlavu při řešení problémů, schopnost snadno se přizpůsobit změnám, přijímat dobré nápady, podporovat inovace a získávat nové informace. Manažer často řeší otázku, zda a jak spojit osobní cíle se svou manažerskou prací. Jádrem problému hodnot je nalézt smysl konkrétního podnikání nebo služby, objevit přínos této činnosti pro jiné lidi, obec, region nebo případně lidstvo. Pokud je manažer nenajde, musí hledat dál a pokud skutečně jediným smyslem jeho podnikání nebo práce je vydělávat peníze, pak by si měl najít buď jinou práci nebo nějakou společensky nebo sociálně prospěšnou činnost, ve které se může realizovat jako úplný, zralý člověk. Pokud totiž manažer zjistí, že vyšší cíle činnosti jsou v souladu s jeho osobními hodnotami, bude se cítit dobře, získá optimismus a bude-li chtít, tak má šanci stát se manažerskou hvězdou. Je totiž schopný motivovat sebe i jiné k vyšším cílům. Jak se

říká, chce-li někdo být úspěšný, musí se úspěšným cítit a i tak vypadat a to jde nejlépe tehdy, stojí-li si člověk za svými cíly.

Podmínkou úspěšnosti je uvědomování si a respektování pocitů, potřeb a zájmů ostatních. Jde o takzvané „vidění do druhých“. Pro obchodníky je tato kompetence přímo podmínkou úspěchu, pro manažery poskytuje schopnost empatie obrovskou výhodu při jednání jak uvnitř podniku, tak mimo něj. Trénink empatie může pomoci člověku naučit se rozeznávat signály a pak volit způsob jednání. Někdo k ní má větší předpoklady než jiný, avšak zráním a tréninkem je možné ji rozvinout u každého. Schopnost ovlivňovat druhé je pro manažery pravděpodobně nejžádanější emoční kompetence. Je závislá na správné volbě přesvědčovacích postupů a metod. Kompetentní manažer rychle pochopí, na čem může vybudovat zaujetí lidí.

Další kompetencí emoční inteligence je schopnost vést. Nemá-li manažer přirozený talent vůdce, může ho získat patřičným tréninkem. Předpokladem je ovšem, že předtím zvládl kroky rozvoje emoční inteligence. Kompetence, která je velmi potřebnou pro manažery je schopnost působit jako katalyzátor změn. Manažer bez rozvinuté emoční inteligence může změnu naplánovat, fakticky správně zorganizovat, ale pravděpodobně se mu nepovede, protože lidé ji odmítnou, budou ji sabotovat, odejdou mu. Protože ji lidsky – emočně nepřijmou nebo nezvládnou a manažer to nepochopil a nepomohl jim. Manažeři, jsou-li rozhodnutí pro změnu, tak ji musí také sami chtít, musí být přesvědčeni o tom, že je výhodná, nezbytná, užitečná a musí se pro ni sami nadchnout.

Emoční inteligence není vrozená. Narozdíl od inteligence kognitivní ji lze rozvíjet. Schopnost vytvářet vazby, spolupracovat, pracovat týmově jsou pravděpodobně ty nejdůležitější kompetence pro časy dobré i zlé. Tým je nutné postavit na základě racionálního kalkulu výhodnosti vzájemné spolupráce. Jen to však nestačí. Bez emočních vazeb nejsou lidé s to, vydat ze sebe to nejlepší. Aby to dokázali, potřebují se mít svým způsobem vzájemně rádi, potřebují spolu prožívat napětí a úspěchy a překonávat zklamání. Emočně kompetentní manažeři dovedou dovést

organizaci, podnik či úřad k emoční zralosti. Tento stav je bezkonkurenčně nejlepší zárukou nejen přežití, ale i úspěchu.¹¹⁰

4.4 Měkké faktory vedení

Stále více organizací po celém světě zjišťuje, že k získání konkurenční výhody je třeba, aby jejich lidé uměli kontrolovat sami sebe a aby uměli vycházet se svými zákazníky a kolegy. To do nich vyžaduje nejen empatii a pozitivní přístup, ale především pochopení toho, co se kolem nich opravdu děje. tyto schopnosti se nazývají „měkkými faktory řízení“ a jsou v současné době předmětem mnoha diskusí.

Civilizace západních zemí se svými tradičními manažerskými teoriemi mají tendenci nás vést k přílišné podpoře individualismu a zaměřují se na silné lidské stránky místo i na ochotu přiznat své slabosti. Tento způsob myšlení je zabudován do našeho každodenního života. V dnešní době se také stále ještě většina vzdělávacích programů nezabývá rozvíjením měkkých faktorů řízení. Ani studenti ve škole nejsou odměňováni za schopnost kolektivně řešit komplexní situace, za ohleduplnost nebo soucit. Přesto jsou tyto dovednosti z oblasti emoční inteligence nezbytné pro klidné, radostné soužití lidí v kterékoliv společnosti nebo organizaci.¹¹¹

Sama si vzpomínám na situaci, kdy jsem se před rokem ucházela o místo asistentky ředitele, který byl německé národnosti. Vůbec jsem si v tom konkurzu nevěřila. Neměla jsem ještě dokončenou vysokou školu a měla jsem konkurovat dívkám, které ji již dokončenou měly a dokonce měly několikaletou praxi ze zahraničí. Jedním z hlavních požadavků byla znalost mluveného německého jazyka a já v komunikaci v německém jazyce neměla taktéž vůbec žádnou praxi, pominu-li komunikaci v německém jazyce během svého studia. Říkala jsem si však, že budu prostě sama sebou a třeba to vyjde. Věřila jsem v to, proč o tu práci stojím, a ono to

¹¹⁰ČÁPOVÁ, Štěpánka, CSc. *Moderní řízení 5/2003*,
http://www.rebeka.cz/intermed/index.php?p=preview&sekce=4_4&id=266

¹¹¹ *Měkké faktory vedení – rady sestrám*,
http://www.rebeka.cz/intermed/index.php?p=preview&sekce=4_3&id=147

vyšlo. Z nepřeberného množství uchazeček jsem to byla nakonec já, kdo tu práci získal. Když jsem se zeptala ředitele, proč si vybral právě mě, řekl mi, že se dokážu smát a když se mnou mluví, připadá mu, že mluví s člověkem a že takovýto pocit při rozhovorech s ostatními kandidátkami neměl. Tato odpověď mě skutečně překvapila. Vyhrála tedy lidskost.

Zdá se, že se dnešní svět navrácí k lidskosti, doufejme však, že to nebude jen v určitých sférách. V mé další práci jsem totiž s lidskostí už moc nepochodila. Po dvou dnech v oné práci jsem zjistila, že tato práce by mi do budoucna nic nepřinášela a že někdo jiný by byl za ni možná více vděčný. Šla jsem tedy za místní manažerkou a snažila se jí říct upřímně, jak věci vidím. Řekla jsem také, že mi připadá fér jí to oznámit už teď, abych zbytečně firmu nepřipravila o čas a peníze, protože školení člověka na této pozici bylo náročné jak časově tak i finančně.

Bohužel jsem se setkala právě s tím, že absolutně nebylo pochopeno mé stanovisko. A nakonec jsem odešla ponížena. Bylo mi řečeno, že žádnou lepší práci neseženu a že jsem naivní. Šlo v podstatě o to, že manažerka této firmy byla natolik zahleděna do ideologie firmy, do níž zahrnovala vše i všechny, kteří byli její součástí, že nedokázala pochopit, že někdo chce z tohoto „ráje“ odejít. Nezbyvalo jí, než mě tedy ponížit, aby si alespoň trochu vykompenzovala své zklamání. Já však na odchod měla právo, jelikož jsem byla ve zkušební době. Takováto zkušenost zamrzí a myslím, že na rozhovor s touto paní nezapomenu do konce života.

Já jsem původně zdravotní sestra a myslím, že právě v tomto oboru je hleděno na onou lidskost. nasvědčuje také tomu příběh Jany, která byla povýšena z pozice řadové sestry na vrchní sestru. Některé její kolegyně byly překvapené a nechápaly, proč právě ona získala tuto pozici, protože její vzdělání bylo nižší než některých jiných sester. Jednou z jejích silných stránek, o které nebyla zmínka v žádném z jejích osobních spisů, byla její schopnost kladně myslet za všech okolností a bylo pro ni úplně přirozené motivovat ostatní. Byla usměvavá a měla schopnost vidět pozitivní aspekty každého projektu. Nešetřila uznáním a pochvalou při styku s ostatními sestrami a vždy z ní vyzařovala radost a vnitřní pokoj. To byly její přirozené silné stránky. Vyjadřovaly, jakým člověkem Jana opravdu je. Tyto měkké dovednosti byly stejně důležité jako její znalosti.

4.5 Emocionální inteligence v leadershipu

Daniel Goleman jako první v roce 1995 využil termín emocionální inteligence v oblasti podnikání. Našel přímé souvislosti mezi EQ a obchodním úspěchem. Goleman tvrdí, že emocionální inteligence roste spolu s věkem, jedná se prý o takzvanou „zralost“.

Existuje mnoho výcvikových programů na zvyšování emoční inteligence. Daniel Goleman však říká, že tyto programy se zaměřují na špatnou část mozku a přínosy jsou tak jen malé nebo dokonce žádné. Emocionální inteligence se rodí v té části mozku, který vládne pocitům, impulsům a pudům. Výzkumy ukazují, že limbický systém se učí nejlépe skrze motivaci, praxi a zpětnou vazbu. Jinak je to s učením v neokortexu, který je centrem analytické a technické schopnosti, pojmů a logiky. A právě na tuto část mozku se zaměřuje většina školících programů, cílených na zvýšení emocionální inteligence. Ke zvýšení emocionální inteligence je třeba se zaměřit při školení na limbický systém. Školení musí pomoci lidem prolomit staré návyky chování a zavést nové. To vyžaduje nejen mnohem více času, než konvenční výcvikové programy, ale také individualizovaný přístup.¹¹² Kdyby však i tak chtěl někdo z vás nějaký školící program související s emoční inteligencí zkusit může se podívat na webové stránky největšího českého vzdělávacího centra www.educity.cz, kde po zadání pojmu „emoční inteligence“ do vyhledávače se mu objeví velké množství kurzů z této oblasti.

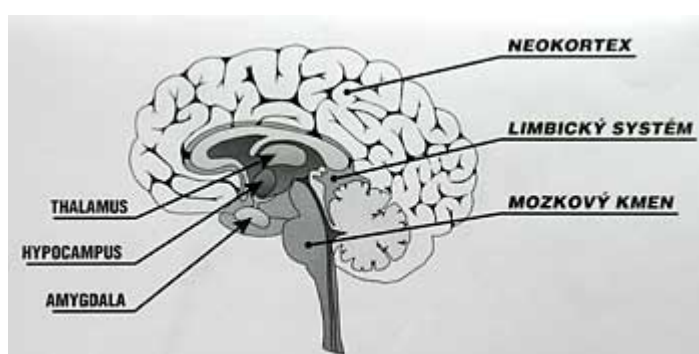
4.6 Jak lze emoční inteligenci využít v praxi

Pro pochopení využití emoční inteligence v praxi je nutné, osvojit si základní vědomosti z anatomie a fyziologie nervového systému. Pokusila jsem se zde tedy nastínit alespoň základní údaje.

¹¹² MAREK, Petr. *Emocionální inteligence v leadershipu*, <http://www.hrtrend.net/index.php?id=136>

Mozek má dvě paměťová centra. Hippocampus, který je odpovědný za uchovávání údajů a faktů a amygdalu, která uchovává pocity (strach, vztek, radost, zlost...). Hippocampus potřebujeme k tomu, abychom poznali svou sestřenicí a amygdala nám připomene, že jí nemáme rádi. Hippocampus a amygdala odpovídají za většinu schopností se učit a pamatovat si.

Za rozum, logickou analýzu a logický komentář je odpovědný neokortex. Je to vývojově nejmladší část mozku, která zvířatům povětšinou chybí a je to právě neokortex, který odlišuje lidi od zbytku přírody.



PhDr. Daniel Goleman napsal: „Na základě dlouholetého výzkumu jsem přišel na to, že ani odbornost ani nucené vědomosti nejsou zdaleka tím nejdůležitějším pro úspěch v práci a v životě. Z tisíců testů, které jsem provedl jak na studentech tak na špičkových manažerech vyplývá, že to, co nám pomáhá vzhůru je celá řada obecně lidských vlastností a schopností, které nazývám emoční inteligencí“.¹¹³ Znamená to vlastně cit pro vlastní emoce se schopností jejich správného hodnocení a tak regulování vlastního chování a chování k druhým lidem. Zralý člověk by měl mít tedy své IQ a EQ v rovnováze.

Ing. Roman Pihan se rozhodl po dlouholeté spolupráci s agenturou VEVA, která se zabývá moderní psychologií, emocemi, emočními prožitky a jejich praktickým použitím v každodenním osobním i profesním životě a ve spolupráci s PhDr. Evou Velechovskou a Emanuele Byrtusem napsat článek, ve kterém popisuje důležitost emoční inteligence ve fotografii. Když sháněl podklady tak zjistil, že toho je hodně

¹¹³ GOLEMAN, Daniel, *Emoční inteligence*, Praha, Columbus, 1997

málo a že je to opomíjené téma. A přitom co může být základnější ve fotografii, než dokázat si odpovědět na otázky:

- Proč se mi některé fotografie líbí a jiné ne?
- Proč se různým lidem líbí různé fotografie ale některé se líbí skoro všem?
- Proč z některých fotografií "něco" jde a jiné jsou o ničem?
- Jak to udělat, aby právě mé fotografie způsobily hluboký prožitek?

Někteří fotografové si myslí, že jde zejména o odlišné zobrazení fotografované scény oproti realitě. Tím, že se použijí určité filtry, doba expozice či zaostření fotografie, působí většinou trochu tajuplně, což může v lidech vzbuzovat různé emoce. Ale proč na člověka nějak působí například i tato fotografie, která pouze zobrazuje realitu?



Setkání dvou generací

Canon EOS 10D, 1/125s, f/4, ISO200, 53mm

Možná proto, že ta fotografie se nás nějak osobně dotýká a i sám fotograf nefotí pouze portrét ale něco, co na něj samotného udělalo dojem a „něco“ při pohledu na setkání dvou generací „cítí“.

Ing. Roman Pihan to komentuje takto: „Autor fotografie si neklade za cíl zobrazit realitu, ale zobrazit něco víc. Zobrazit emoce (pocity, nálady ...), které autor na místě cítil a chce vám je také předat.

Když se díváte na fotografie z vaší dovolené obvykle si vybavíte pocity, jaké to tam bylo (jé podívej - tady jsme byli ...). Díváte-li se ale na fotografie z cizí dovolené, vidíte jenom obyčejné pláže, hrady, zámky atp. Prostě emoce spojené s místem a zážitkem vám chybí a proto vám často tyto fotografie připadají obyčejné. Dobrá fotografie vám dokáže předat pocity a zážitky i z míst, kde jste nebyli. A o tom to je...

Když stojíte v lese, vidíte široko okolo sebe, vnímáte vítr, šumění lesa, vůni jehličí a do zad vás pálí slunce. Toto vše na fotografii však chybí. Je tam jen obrazový výsek a to ještě ve 2 rozměrech (3 rozměr prostoru / perspektivy chybí). A proto je to tak těžké. A proto je pokoušet se o to taky tak krásné!¹¹⁴

¹¹⁴ PIHAN, Roman, Ing. *Psychologie ve fotografii*,
http://www.fotoroman.cz/techniques2/photo_psycho.htm

5. Emoční inteligence z hlediska genderu

Nejprve bych ráda vysvětlila pojem gender. Jde o souhrn významů, které jsou v rámci určitého společenství spojeny s ženskými a mužskými rolemi. Gendrově ovlivněné jsou vlastnosti, které jsou častěji spojovány s typickými vlastnostmi žen a mužů, a to jak v prostředí práce, tak i rodiny. Tyto vlastnosti se nejčastěji u žen spojují s emocionalitou a u mužů se strategickým myšlením. V oblasti práce jsou u mužů spojovány s vyšší soutěživostí a u žen se schopností vytvářet dobré pracovní podmínky díky schopnosti vcítit se a rozumět svým spolupracovníkům.

Gender je termín, který vyjadřuje, že vlastnosti a chování spojované s obrazem muže (maskulinita) a ženy (femininita) jsou formovány kulturou a společností. Na rozdíl od pohlaví, které je universální kategorií fyzické antropologie a nemění se podle času, či místa, působení gender ukazuje, že určení rolí, chování a norem vztahujících se k ženám a mužům je v různých společnostech, v různých obdobích či různých sociálních skupinách rozdílné. Jejich závaznost či determinance není tedy přirozeným, neměnným stavem, ale dočasným stupněm vývoje sociálních vztahů mezi muži a ženami. Rozdíl mezi ženou a mužem si lidé vytvořili nejen v jejich psychické oblasti (v tom, jak se které pohlaví chová), ale i v jeho vzezření. Lidé si prostě vynalezli rozdíly mezi pohlavími i tam, kde žádné pohlavní biologické protiklady nejsou. Naše oblečení, ozdoby těla a zvláštní místní zdobení kůže pomáhají zdůrazňovat zrakem vnímané rozdíly mezi oběma pohlavími.¹¹⁵

Dalším důležitým pojmem je teorie rovnosti žen a mužů, která vychází z respektu k odlišnostem mezi muži a ženami, uznává odlišnosti biologické a fyzické, ale i rozdíly dané různými vzorci chování, růzností sociálních funkcí a rolí, odlišnými životními aspiracemi a prioritami. Podstatou je právo na stejnou míru příležitostí dosáhnout životního uspokojení, které bývá zpravidla u mužů a u žen představováno preferencí odlišných životních hodnot. Základními obecnými předpoklady je zejména možnost rovného přístupu mužů a žen ke zdrojům

¹¹⁵ MORRIS, Desmond, *Lidský živočich*, Praha, Knížní klub Balila, 1997, s. 126

veřejných financí, ke zdrojům veřejné moci, resp. k odpovědnosti za její výkon, dále rovného přístupu ke vzdělání a k zaměstnání.¹¹⁶

Žijeme ve společnosti, která mužům i ženám přisuzuje určité role. I když se za poslední rok mnohé změnilo, obecně se dá říct, že muži jsou více orientováni na výkon a dosahování svých cílů a jsou tedy spíše agresivní a prožívají méně jiných emocí. V naší společnosti obecně chybí otcové, ve školách chybí učitelé i přesto, že by to měli být právě oni, kdo by učil kluky používat a zvládat agresi.

Velmi mnoho mužů má dnes problém s vlastní agresi. Agresi se rozumí chování s cílem zranit jinou osobu nebo zničit nějakou věc.¹¹⁷ Buď jsou málo agresivní, a pak nevědí, co chtějí, vyhýbají se konfliktům a konfrontacím, podřizují se druhým, a nebo jsou agresivní až příliš a svou agresi tedy nezvládají. Jdou bezhlavě za svým cílem bez ohledu na jiné nebo na okolnosti, fašizují a radikalizují se, vyvolávají násilí v rodinách. Není-li jejich agrese přijata a usměrněna, vymyká se kontrole.

Dalším klišé v rodinách a obecně ve společnosti je, že kluk nesmí plakat. Vyrostou z nich pak muži, kteří nejsou schopni prožívat smutek, což má za následek, že nejsou ani schopni vyrovnávat se se ztrátami, uzavřít minulost a tím i vyvíjet se a růst. Nejsou tedy schopni přijmout ani smutek svých partnerek a tím nejsou schopni ani intimity.

Ženy jsou oproti tomu více orientovány na vztahy, více je prožívají, ale často se ve svých emocích topí, nebo se jim úplně vyhýbají, protože mají strach, že je nezvládnou. Pro ženy je společensky daleko přijatelnější než pro muže prožívat smutek. Muži jsou pokládáni za slabochy, jsou-li z něčeho smutní. Ženy však často zaměňují smutek za lítost, kterou většinou vztahují na sebe.

Ženy jsou dnes velmi zmatené v tom jaká je jejich role. Je to způsobeno tím, že dnešní společnost je nutí k perfekcionismu. Musí být štíhlé, krásné, milé, vždy se

¹¹⁶ SUCHOMELOVÁ, Miriam, FISCHLOVÁ, Drahomíra. *Moderní společnost a její proměny: Gender v managementu*, http://www.vupsv.cz/Fulltext/MS-Fi_Su.pdf#search=%22gender%20teorie%20rovnosti%20%C5%BEen%20a%20mu%C5%BE%C5%AF%22

¹¹⁷ ATKINSON, Rita, *Psychologie*, Praha, PORTÁL, 2003, s.405

usmívat a zároveň jít jasně za svým cílem, neukazovat své emoce. Tak se ženy stávají někdy chladné a vypočítavé a zároveň jsou zmatené v tom, co se od nich vlastně očekává.

U žen je často potlačována agrese, protože holky mají být přece milé a slušné. Pak se ženy nedokáží ubránit agresi mužů, vytvořit si a ochránit své hranice a upadají do závislosti na mužích.

Muže lze pokládat za přímočařejší než ženy. Chtějí-li něco, nenaznačují to jen, jako to rády dělají ženy, ale řeknou to přímo nebo za tím bez otálení jdou.¹¹⁸

5.1 Způsoby řízení

V manažerských příručkách a speciální odborné literatuře je popisován

- femininní způsob řízení
- maskulinní způsob řízení

Femininní způsob řízení respektuje emoce a podporuje emoční inteligenci: schopnost vcítit se, intuici, péče o lidi a jejich pocity. Schopnost vcítit se nemusí být automaticky vlastností žen, je ale považována za spíše ženskou (tj. femininní) vlastnost.

Muži manažeři jsou častěji hodnoceni oproti ženám manažerkám jako dobří stratégové se schopností ponořit se plně do práce, či zadaného úkolu a „nerozptylovat se“ jinými záležitostmi. Díky možnosti soustředit se pouze na jeden úkol mohou být muži považováni za výkonnější. Přesunutím péče o rodinu (dítě) na ženy jsou, resp. mohou být muži více k dispozici. Zázemí, které podle žen manažerek mají muži díky zabezpečení chodu domácnosti, či péče o dítě ženami, jim umožňuje bez větších potíží trávit v práci více času. Ženy oproti mužům více pečují o domácnost a tím mají menší prostor pro vlastní pracovní nasazení.

¹¹⁸ CHRASTA, Marián. *Od smutku k radosti – rozvoj emoční inteligence*, <http://www.taxoft.cz/psychoterapie/?pg=gestalt&sb=rozhovor>

5.2 Rozdíl v emoční inteligenci žen a mužů

Vezmeme-li jednotlivé emoční vlastnosti, které jsou důležité pro dosažení úspěchu:

- vcítění
- vyjadřování a chápání pocitů
- ovládání nálady
- nezávislost
- přizpůsobivost
- oblíbenost
- schopnost řešení mezilidských problémů
- vytrvalost
- přátelskost
- laskavost
- úcta

můžeme je posoudit z hlediska mužské a ženské role ve společnosti.

Vcítění

Myslím, že malí kluci nejsou rodiči ani společností vedeni k tomu, aby se uměli lépe vžívat do druhých. Často umějí jen velmi těžko vycítit, co by si ti druzí přáli a podaří-li se jim to vycítit, pak většinou neví, jak reagovat. Mohou tedy vycházet jen z vlastní zkušenosti. Z toho, jak se chovají, když se cítí tak či onak avšak každý člověk může reagovat jinak, a tak se mohou často mýlit. Jsou tak odrazeni od příštích pokusů vcítování se do druhých. Ženy jsou naopak ke vcítování se do druhých vedeny již od malinka. Rády naslouchají druhým a řeší s nimi jejich problémy, pomáhá jim to pak i v řešení jejich vlastních problémů. Umějí lépe číst z výrazu tváře a z řeči těla.

Vyjadřování a chápání pocitů

Vyjadřování a chápání pocitů úzce souvisí se vcítěním. Muži by často velmi rádi chápali, co druzí cítí, avšak ne vždy to správně odhadnou. Muži si nechtějí o

pocitech druhého jen popovídat, jak to mají rády ženy, jen se někomu svěřit, „vymluvit se ze své špatné nálady“, vždy chtějí vše také hned řešit, což může být někdy dobře, ale někdy je to také velmi nevhodné. Sami vyjadřují jen ty pocity, které jim pomáhají k dosažení jejich cíle. Vyjadřovat zklamání, strach, úzkost, či smutek je u mužů považováno za slabost a emotivní muži jsou často vylučováni z důležitých rozhodnutí. Bylo by však dobré pracovat na tom, aby se toto změnilo, protože by se tak zamezilo mnohé agresii. Ženy často vyjadřují své pocity a tím je pro ně snazší, lépe chápat i pocity druhých. To jim mnohdy napomáhá k tomu, že se lidé cítí být jimi lépe pochopeni a cítí se tak v jejich přítomnosti lépe.

Ovládání nálady

Myslím, že v ovládání nálady není moc rozdíl mezi ženami a muži. Každé pohlaví má své tipy na to, jak si vylepšit náladu a jak zahánět smutek, záleží na jedinci samotném a na jeho zvyklostech. Umí-li však člověk mluvit o tom, jak se zrovna cítí, většinou přispěje k tomu, že zlepšení nálady a vyřešení vnitřního problému jedince trvá kratší dobu.

Nezávislost

Dalo by se říct, že muži jsou více nezávislí než ženy, protože jsou k tomu opět od malinka vedeni. Říká se jim často: „To přece zvládneš sám, jsi chlap!“ Naopak malým dívkám se snaží rodiče pomáhat dříve, než je to nutné, nenechají je tedy vyvíjet svou vytrvalost a nezávislost na pomoci druhých. Ženy často řeší své problémy s někým dalším, jednájí až po té, když se s někým poradí, jsou kooperativnější než muži, kteří většinou rádi vezmou práci do svých rukou, často však mohou udělat nějaký krok unáhleně, bez rozmyslu.

Přizpůsobivost

Přizpůsobivost je podle mého názoru opět doménou žen, které lépe přijímají názory druhých, přemýšlí o nich a dokáží se rychleji přizpůsobit novým podmínkám. Je to dáno tím, že nejsou tvrdohlavé, nýbrž více otevřené novým věcem a názorům. Změna znamená pro některé muže „obrovskou katastrofu“. Jedná-li se pak o změnu v jejich životní prioritě, například, že ztratí práci, která je tolik bavila a která pro ně „znamenal život“, často se s tím vyrovnávají jen velmi těžko. Žena je naučená, rychle se přizpůsobovat, protože je jí dána role matky, která nosí, rodí a vychovává

děti a to s sebou přináší velké nároky na rychlou přizpůsobivost a hlavně na obětování se druhým takzvaný „altruismus“ v závislosti na podmínkách, které se zrovna vyskytly.

Oblíbenost

Muži i ženy jsou rádi oblíbení. U mužů je to ješitnost, která jim může být někdy pořádnou překážkou, touha zalíbit se je totiž u nich někdy silnější než dosažení vlastního cíle. Ženy však podle mého názoru mají lepší cit pro to, co a jak mají dělat pro to, aby byli oblíbené, protože to umí lépe vycítit, ať už z určitého člověka na kterého chtějí udělat dojem nebo ze situace, v případě, kdy je jejím cílem udělat dojem na více lidí. Obecně se dá říci, že nejoblíbenější jsou ti lidé, kteří mají smysl pro humor a se kterými je legrace. Je tedy velmi dobré pracovat na vlastním pozitivním viděním světa.

Schopnost řešení mezilidských problémů

Zde je možné sledovat dva faktory :

- uklidnění problému, které souvisí s citem pro situaci a uměním naslouchat, většinou lépe zvládají ženy.
- vyřešení problému, které jde většinou lépe mužům, protože dokáží být konstruktivnější a rozhodnější.

Vytrvalost

Vytrvalost potřebují podle mého názoru obě pohlaví ve stejné míře a to již od dětství a proto je u obou pohlaví vyvinuta stejně. Mohou zajisté existovat individuální rozdíly, ale ty jsou dány výchovou a specifickou situací jedince. Muži jsou nuceni být vytrvalí, aby dosáhli svých cílů tedy co nejlepšího postavení ve společnosti a ženy jsou nuceny být vytrvalé, aby zvládli tlak, který je na ně vytvářen, musí zvládat velmi mnoho věcí.

Přátelskost

Družnost a přátelskost a to, jak jsou u člověka rozvinuty, je opět dáno individuální situací. Nelze říci, že by muži byli přátelštější než ženy nebo naopak. I když jde o

tak banální pojem, to, že je člověk označen za přátelského je velmi úzce spojeno s tím, že rozumí vlastním emocím, má to v sobě takzvaně „srovnané“, není zakomplexován a vyzařuje ze sebe pozitivní energii.

Laskavost

Laskavost je většinou přiřkávána ženám. Ženy rády pomáhají druhým co se týče psychických problémů, muži zase rádi někomu odlehčí s fyzickou prací. Často od někoho slyšíme, zvláště pak od starších lidí: „Jste laskav(a)“. Co si však pod tím představit? Pro mě laskavost znamená, že udělám pro někoho něco, aniž bych já sama měla z toho užitek.

Úcta

Úcta je podle mého názoru kamenem úrazu dnešní doby. Dnešní moderní doba děti moc nevede k tomu, aby se učily úctě k druhým lidem. Rodiče si také většinou velmi málo uvědomují, že tím jak mluví o druhých lidech dávají vzor svým dětem, jak mají smýšlet o ostatních. Rodiče často podporují své děti tím, že je nevědomky popuzují vůči jejich spolužákům, kamarádům...Myslím, že by lidé neměli zapomínat na zlaté dobré pravidlo „Nečiň druhým to, co by jsi sám nechtěl, aby bylo činěno tobě!“ Snad každý si přeje, aby si ho lidé vážili, už si však neuvědomuje, že k tomu je také potřeba si vážit těch druhých. Mezi úctou u mužů a žen nevidím rozdíl, myslím, že to opět záleží na vnitřních hodnotách každého člověka. Neváží-li si člověk sebe sám, nedokáže si tak ani vážit ostatních.

Průzkum

Do své bakalářské práce jsem zařadila také průzkum názorů žen ve vedoucích pozicích na emoční inteligenci. Pro průzkum jsem zvolila metodu osobních rozhovorů, jelikož mám zkušenosti s tím, že dotazníky bývají často vyplňovány neupřímně a mnohdy dokonce někým jiným, než komu byly svěřeny. Osloveným ženám ve vedoucích pozicích jsem kladla otázky, které jsem sama koncipovala. Otázky jsem se snažila směřovat tak, aby odpovídaly tématu mé práce a aby dávaly odpověď na otázky, které jsem na internetu nenašla. Všichni totiž víme, že osobní zkušenost je nad veškeré informace z knih a internetu.

Hlavním cílem bylo zjistit, nakolik je pojem emoční inteligence známý, zda je považován za důležitý pro výkon profese obzvláště pak je-li důležitý pro řídicí pracovníky. Ptala jsem se také na názor na rovnoprávnost žen na trhu práce obecně a na to, zda mají ženy stejné šance, uchází-li se o vedoucí pozici. Nakonec jsem si nemohla odpustit otázku na to, kdo by měl být odpovědný za rozvoj emoční inteligence u dětí.

Oslovila jsem celkem 11 žen ve vedoucích pozicích. Věk a profese dotázaných žen uvádím přímo u přepisu odpovědí v příloze č. 1. Snažila jsem se však oslovit ženy ze všech možných oblastí působnosti (politika, zdravotnictví, ekonomika, drogistický průmysl, podnikání ...atd.).

Ženám, které pojem neznaly, či vyžadovaly podrobnější vysvětlení jsem se snažila pojem vysvětlit. Seznámila jsem je se základními aspekty emoční inteligence a uvedla příklady z praxe. Taktéž jsem jim doporučila knihy pojednávající o této problematice, které jsou k dostání na českém trhu.

Na následujících stránkách uvádím výsledky průzkumu. Za každou z položených otázek následuje rozbor odpovědí. Přesné přepisy odpovědí jsou uvedeny v příloze č. 1 v závěru práce.

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Na tuto otázku odpověděla 6 dotázaných kladně. Většinou se o emoční inteligenci dočetli v časopisech pro ženy. Dvě respondentky odpověděly, že znají pouze výraz sociální kompetence. Pouze jedna žena tento pojem vůbec neznala a dvě si nebyly zcela jisté a vyžadovaly tedy osvětlení pojmu.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Na tuto otázku odpovědělo 7 žen záporně. V jednom případě to bylo spojeno i s dodatečnou odpovědí, že muži mají i vyšší platy. Jedna žena vyjádřila politování nad tím, že ženy jsou diskriminovány kvůli dětem, které prý často stůňou...Podle jedné ženy, se musí ženy daleko více snažit a prokázat daleko vyšší schopnosti. Dvě dotázané odpověděly, že záleží na profesi, o kterou se člověk uchází a dvě si myslí, že ženy již mají na pracovním trhu stejné šance jako muži.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Zde si už pouze 5 žen myslí, že muži jsou zvýhodňováni při žádání o vedoucí funkci. Objevil se takový názor, který nezávisle na sobě zastávají dvě ženy, a to takový, že to je mužská dominanta a že muži mezi sebe nikoho nepouštějí. 2 respondentky, které na předchozí otázku odpověděly záporně, zde uvedli, že co se týče vedoucích pozic, je již situace lepší. Zbýlé čtyři respondentky si myslí, že udělování vedoucích pozic se děje v rámci firmy a tak záleží na člověku, jaké schopnosti dosud prokázal a jakou image si ve firmě či organizaci získal.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

9 žen si myslí, že existuje rozdíl v emoční inteligenci žen a mužů. Z toho tři respondentky si myslí, že ženy mají emoční inteligenci vyšší. Zbylých 6 se domnívá, že ženy jsou obecně vnímavější, mají lepší komunikační schopnosti. Muži jsou podle nich spíše bojovnější a orientovaní na výsledek. 2 ženy zastávají názor, že existuje rozdíl mezi emoční inteligencí mezi jednotlivými lidmi bez ohledu na pohlaví.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

8 respondentek by souhlasilo s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při ucházení se o místo ve všech oborech. 3 ženy si myslí, že určité profese nevyžadují emoční inteligenci a tedy není ani nutné, aby byla brána jako kritérium při přijímání do zaměstnání.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

7 dotázaných považuje emoční inteligenci za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu všech profesí. 4 ženy se zastavily nad slůvkem „nezbytnou“ a dodaly, že nezbytnou je pouze v profesích, kde je člověk ve styku s lidmi resp. v sociální oblasti.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Zde si skoro všechny dotázané až na jednu myslí, že emoční inteligence člověku ve vedoucí pozici velmi pomáhá, jelikož jsou zde více ve styku s lidmi. Pro vedoucí pracovníky je prý velmi důležité umět „stmelit“ tým a umět ho pak také vést a ne „dirigovat“. Zdůrazňují zde komunikaci s podřízenými, pro kterou je prý emoční inteligence zcela nezbytná.

**8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí?
Kdo by za to měl být zodpovědný?**

Zde 8 respondentek odpovědělo kladně. Z toho si 2 myslí, že by za rozvoj emoční inteligence měly být zodpovědné školy a různé kurzy. Od věci by prý také nebyly návštěvy v centrech pro hendikepované děti apod.. Zbylých 6 dotázaných klade zodpovědnost na rodiče, kteří by prý měli být dětem vzorem. 3 ženy mají za to, že rozvoji dětí by měl být nechán volný průběh.

Zhodnocení ankety

Díky rozhovorům, které jsem vedla se ženami ve vedoucích pozicích, jsem zjistila, že pojem emoční inteligence vešel již celkem dobře ve známost a to především díky článkům v časopisech, které se tímto tématem zabývají.

Většina žen si bohužel myslí, že ženy jsou na pracovním trhu stále diskriminovány a to většinou kvůli dětem. Myslím si, že se to však brzy změní, protože v dnešní době existuje již mnoho mužů, kteří jdou na mateřskou dovolenou místo ženy a ta se může vrátit do svého původního zaměstnání. Udivující je to, že mnohdy je důvodem pro toto počínání právě fakt, že žena měla v době, než nastoupila na mateřskou dovolenou vyšší plat než muž, a tak je pro rodinu toto rozhodnutí výhodnější. Muži se také stále častěji nabídnou, že s dítětem zůstanou doma, je-li nemocné.

Většina žen si rovněž myslí, že existuje rozdíl mezi emoční inteligencí mužů a žen. Ženy se považují za vnímavější, empatičtější, lidštější a komunikativnější. Podle mého názoru jsou muži i méně vnímavější na neverbální komunikaci, která, jak je známo, řekne více než samotná slova. Ne nadarmo se říká, že muži slyší jen to, co chtějí. Abych však mužům nekřivdila, myslím si zároveň, že muži dokáží lépe pracovat se svými city. Umí je hlavně úplně vysadit tam, kde je to nutné. I když

ženy už je začínají dohánět v tom, být nekompromisní a nelítostné za každých okolností. Muži se například jako lékaři či policisté častěji ujímají nevdechné zodpovědnosti sdělit smutnou zprávu příbuzným o smrti jejich blízkých. Je to pouze můj názor, ale věřím, že žena se této zodpovědnosti ráda vzdá a přenechá ji na muži. Více by ji totiž ranila, protože by se neuměla oprostít od soucítění s onými lidmi. Proto ženy častěji než muži chtějí mít vše v osobním životě vyřešené a když tomu tak není, nemohou se tak dobře soustředit na jiné věci. Neumí své city jednoduše někam zavřít a až bude vhodná chvíle zase se k nim vrátit. Ale muži, alespoň si to myslím, to umí, protože k tomu byli vedeni.

Při příjmu do zaměstnání by podle dotázaných žen ve vedoucích pozicích měl být brán na emoční inteligenci větší zřetel, protože si myslí, že emoční inteligence patří mezi nezbytné kompetence pro výkon profese. Mě se například při příjmu do zaměstnání na pozici asistentky generálního ředitele zeptali, zda bych uměla učinit nepopulární věc, a sice, zda bych uměla říct ženě, která v té dané době zastávala tuto funkci, že jí pan ředitel propouští a na danou pozici přijímá mě. Abych pravdu řekla, když se mě na toto zeptal, tak se ve mně city doslova bouřily, avšak odpověděla jsem kladně, protože to v danou chvíli bylo žádoucí. Tímto jsem chtěla říct, že není tak jednoduché při přijímacím pohovoru emoční inteligenci dané osoby nějak prověřit. Protože zkoušená osoba se bude vždy chovat tak, aby uspěla a nebude upřímná, bude-li to nutné pro to, aby byla přijata na danou pozici. Emoční inteligence se nedá totiž měřit. Existují sice různé testy¹¹⁹, které umí odhalit, do jaké míry ovládá ta či ona osoba jednotlivé aspekty emoční inteligence, neexistuje však test, který by uměl zhodnotit emoční inteligenci jako celek.

Dotázané ženy pak o to více pokládají emoční inteligenci za klíčovou schopnost lidí, kteří pracují ve vedoucích pozicích a mají pod sebou lidi, se kterými musí komunikovat, musí je umět motivovat a rozumět jim. Ano, s tímto souhlasím i já. Pokud člověk vede jiné lidi, je nutné, aby uměl být taktní. Uměl se vžít do svých podřízených, aby věděl, jak na ně. Zároveň to však musí být i člověk, který umí zacházet i se svými city a má to takzvaně „v hlavě srovnané“, protože lidé půjdou za tím, koho obdivují jedině tak k němu budou loajální. Není však chybou ukázat

¹¹⁹ WOOD, Robert, TOLLEY, Harry. *Testy emoční inteligence*, Brno, Computer Press, 2003

své slabiny, protože podřízení musí zároveň cítit, že jejich nadřízený se nad ně nevyvyšuje a je také normální člověk s problémy. Je prostě jedním z nich.

Podle většiny žen, se kterými jsem vedla rozhovor by měla být emoční inteligence více rozvíjena i u dětí, kterým by měli jít příkladem jejich rodiče. Nejvíce si myslím, že lze v tomto ohledu dát na vedoucí vychovatelku školní družiny, která má o této věci nejlepší přehled. Rodiče tráví s dětmi nejvíce času a jsou jejich vzory. Ovlivňují je svým chováním, protože děti jsou zvyklé jim důvěřovat, alespoň v útlém věku, kdy společnost považuje rodiče dětí za jejich zástupce. Myslím, že každý z nás může souhlasit s tím, že si často uvědomíme, že se chováme stejně jako naše matka či otec nebo že daný problém řešíme tak, jak by ho řešili oni, zvláště pak, nemáme-li čas na rozmyšlenou a musíme-li jednat ihned. Pak řešíme situaci podle naučeného stereotypu, kterým je ten, jaký jsme měli možnost vidět nejčastěji. A to je jednání našich rodičů v dané situaci.

Závěrem bych chtěla říci, že anketa ukázala, že svět se točí a věci se mění. Ženy nejsou spokojeny s tím, že jsou neustále diskriminovány na trhu práce a nebojí se proti tomu vystoupit a proto je zde šance, že se to brzy změní. Škoda, že nežijeme déle, bylo by totiž zajímavé sledovat změny, kterými naše společnost prochází. To si však asi říkali lidé, kteří žili již dávno před námi, a proto vznikly knihy, filmy a další formy záznamů.

Závěr

Ve své práci jsem měla provést srovnávací výzkum českých a německých webových stránek, zabývajících se podporou rovných šancí žen na pracovním trhu, z hlediska rozsahu a kvality propagace poznatků o emoční inteligenci jako nezbytné kompetence k úspěšnému výkonu profese či předpokladu pro vedoucí funkci. Poněvadž ženy jsou považovány za obecně citlivější, kooperativnější a empatičtější než muži, měla jsem také sledovat, zda informační zdroje rovněž rozlišují ženskou a mužskou emoční inteligenci.

Na stránkách, které se zabývají podporou rovných šancí žen na pracovním trhu se bohužel o emoční inteligenci jako o kompetenci k úspěšnému výkonu profese či vedoucí funkce v této souvislosti nehovoří, není zde rozeznávána ani ženská a mužská emoční inteligence.

Snažila jsem se tedy informace s tímto související získat pomocí rozhovoru s ženami ve vedoucích pozicích.

Přála bych si, aby má práce pomohla v tom, aby si lidé uvědomili, že i v cestě za cílem, neúprosné konkurenci a hektickém světě plném médií a techniky by neměli lidé opouštět od lidskosti a všeho, co k ní patří. Neboť právě to může člověku pomoci v tom, být úspěšný a hlavně šťastný. Lidé by neměli být chváleni za to, že jsou lepší než ti druzí díky tomu, že mají delší nohy a tak po nich mohou šlapat, ale za to, že ležícího znovu postaví a dokonce mu i ukáží, jakým směrem má jít nebo ho vezmou na ramena a do cíle doběhnou spolu. Svět se zrychluje a člověk upouští od věcí, které mu připadají nejméně důležité a to je právě ta lidskost, to že někoho vyslechneme, na někoho se usmějeme a na chvíli se zastavíme, abychom přemýšleli o tom, čím bychom světu nejvíce prospěli. Přemýšleli o tom, co umíme, jaké zkušenosti jsme během života nasbírali, kam nás náš osud nasměroval a co nám tím chtěl asi říct.

Rozumět svým emocím i emocím druhých je podle mě schopnost s velkým S. Když člověk pochopí, proč je mu smutno, proč má na někoho vztek a proč se na něj jeho nadřazený dnes celý den mračil, může jít v klidu spát a dokonce ho to i může hřát u

srdce, protože to pochopil a v dnešním světě, kde toho chápeme tak velmi málo je to obrovská výhra a hlavně jistota. Dnes zažíváme tolik nejistot. Je dobré si být jisti „alespoň“ sami sebou. Nestane-li se tak, postupně se ztrácíme sami sobě, hledáme odpověď ve sportech, časopisech, koníčcích, filmech, jídle, alkoholu a dalších drogách, ubližujeme ostatním, protože tím si ulevíme od ponižování, které bylo spácháno na nás a my jsme se jím cítili utěšováni. Kdyby si bývali sami sobě rozuměli mí blízcí, nedopadli by tak jak dopadli. Ubylo by domácího násilí, alkoholiků, kuřáků, drogově závislých, vandalů, kteří si taktéž „pouze“ vybíjí svůj vztek a také by ubylo vrahů. Má profesorka na jazykové škole říkala: „Lidé tak málo věnují své duši“. Znamená to, věnovat se málo sami sobě.

Resumé

Emotionale Intelligenz ist ein Sammelbegriff für Persönlichkeitseigenschaften, welche den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen betreffen. Der Begriff wurde 1990 durch Salovey und Mayer eingeführt. Die Abkürzung "EQ" ist missverständlich, da es sich bei emotionaler Intelligenz, genauso wie beim heutigen IQ, nicht um einen Quotienten handelt.

Manche Autoren stellen die emotionale Intelligenz in Opposition zum "klassischen" Intelligenzbegriff IQ und betrachten sie als ein Element der ganzheitlichen so genannten "Erfolgsintelligenz". Nach Prof. Howard Gardner, Havard-University schließt der Einbezug der emotionalen Intelligenz eine Lücke, die in der klassischen Intelligenzforschung übersehen worden ist: Die Verarbeitung von inter- und intrapersonellen Informationen, also den bewussten Umgang mit der Kommunikation zwischen Menschen und des Menschen mit sich selbst.

Der Begriff "emotionale Intelligenz" ist durch das gleichnamige Buch des amerikanischen Psychologen Daniel Goleman populär geworden. Goleman stellte in 300 Untersuchungen fest, dass Firmen, die stark auf emotional intelligente Mitarbeiter setzen, ein höheres Betriebsergebnis erzielen. Nach Goleman setzt sich emotionale Intelligenz aus fünf Teilkonstrukten zusammen (Selbstbewusstsein: eigene Stärken und Schwächen kennen und ausdrücken können, Selbstmotivation: die Fähigkeit sich trotz Unlust für eine Arbeit zu begeistern, Selbstmanagement: planvolles Handeln in Bezug auf Zeit und Ressourcen, Engagement: in Gruppe Teamfähigkeit, erweitert um Führungsqualitäten und Empathie: Einfühlungsvermögen in Motive/Handlungen unsympathischen Verhaltens)

Nicht das Vorhandensein von Gefühlen, sondern der bewusste Umgang mit Emotionen machen also eine hohe emotionale Intelligenz aus. Darüber hinaus zählen hierzu Eigenschaften wie Vertrauenswürdigkeit und Innovationsfreude oder die Motivationsfähigkeit und das Vermögen, Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen. Dabei werden Befähigungen wie Teamführung, Selbstvertrauen, die Fähigkeit, sich selbst und andere aufzubauen sowie politisches Bewusstsein betrachtet. Goleman verwendet den Begriff emotionale Intelligenz also für eine

Vielzahl von Konstrukten, die nur bedingt als eine Einheit angesehen werden können.

Die hier zu Tage tretende konzeptuelle Unschärfe des Begriffs der emotionalen Intelligenz soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass der Begriff auch in der psychologischen Grundlagenforschung gebräuchlich und dort meist mit größerer konzeptueller Vorsicht benutzt wird.

Zur Erfassung der emotionalen Intelligenz bedient sich der Psychologe der Eignungsdiagnostik. Gemessen werden erfasste Verhaltensweisen im Verhältnis zum optimalen Verhalten. Diese Testverfahren sind noch nicht validiert, können jedoch als Teilbetrachtung innerhalb fundiert angelegter Persönlichkeitstests oder zur begleitenden Beratung eingesetzt werden.

Am Anfang meiner Arbeit habe ich den Begriff Emotionale Intelligenz vorgestellt. Ich habe mich bemüht, die neusten Informationen über diesen Typ der Intelligenz anzugeben. Ich habe auch die Begriffe erklärt, die mit der emotionalen Intelligenz in Zusammenhang stehen.

In dem zweiten Teil widme ich mich der Forschung der Webseiten.

Emotionale Qualitäten hängen vor allem von der angeborenen Struktur des Nervensystems ab. Das Gehirn ist jedoch in dem Gebiet der Emotionen sehr formbar. Jede Gefühlseigenschaft wird in hohem Maße durch die Angewohnheit geschaffen. Deshalb kann jeder seine Reaktionen verbessern.

Es gibt also das Entwicklungspotenzial der emotionalen Intelligenz, auf das habe ich hingewiesen. In dem dritten Teil habe ich Ihnen die Entwicklung der emotionalen Intelligenz bei Kindern bekannt gemacht. Ich habe zahlreiche Beispiele angeführt, die ausgenutzt werden können.

In dem nächsten Teil wollte ich mitteilen, wie die emotionale Intelligenz das Berufsleben beeinflusst. Wie können einzelne Elemente der emotionalen Intelligenz ausgenutzt werden. Hier habe ich auch einige Firmen vorgestellt, die emotionale Intelligenz nutzen. Sie bemühen sich, die Gefühle der Leute besser zu begreifen, um wertvoller Produkte herstellen.

Der fünfte Teil widmete dem Unterschied zwischen weibliche und männliche emotionale Intelligenz. Wegen dem Mangel an den Informationen musste ich meine eigene Meinung eingliedern.

Am Ende meiner Arbeit habe ich Sie über die Ergebnisse meiner Untersuchung der Meinungen über die emotionale Intelligenz informiert, die von den Gesprächen mit den Frauen in der Führungsposition ausgegangen sind. Durch diese Gespräche habe ich beispielsweise festgestellt, dass der Begriff „Emotionale Intelligenz“ ganz bekannt ist und die meisten Frauen meinen, dass die emotionale Intelligenz auch mehr entwickelt bei Kindern werden sollte.

Příloha č. 1

Přepisy odpovědí

1. Respondentka

Věk: 42 let

Povolání: vrcholová funkce místní samosprávy

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Asi ano, ale můžete mi to prosím upřesnit?

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Myslím si, že vesměs ano, ale jsou i případy, kdy ne.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Já myslím, že u vedoucích funkcí je to stejné, ale záleží na tom, o jaký podnik se jedná. Jen někde jsou ženy znevýhodňované. Kde? To také záleží na mnoha faktorech.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Já si myslím, že to záleží na konkrétním člověku. Obecně se říká, že ženy mají emoční inteligenci vyšší, ale nemusí to být vždy pravda.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Já myslím, že s tím ve většině profesí lze určitě počítat, ale v některých profesích by to nebylo vhodné. Tam, kde se jedná s lidmi, tam ano. Tam, kde je nutné dělat nestranná rozhodnutí, ne.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Jestli nezbytnou, to těžko říct, v některých typech profesí snad, nevím, těžko říct.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Určitě je dobře k podřízeným přistupovat s použitím emoční inteligence.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Určitě to není v možnostech základních škol a ani by to nebylo vhodné. Takovéto věci spíše záleží na rodině.

2. Respondentka

Věk: 49 let

Povolání: vedoucí ekonomického oddělení

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Myslím, že ano, budu ale radši, když mi vysvětlíte, co máte přesně na mysli.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Myslím si, že ještě úplně nemají, ale určitě se to již zlepšilo

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Tam je to asi trochu lepší.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Ženy mají výrazně vyšší emoční inteligenci.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Já myslím, že to je jak kdy a jak kde. V účetnictví je to třeba celkem jedno.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Jakmile se jedná s lidmi, tak určitě.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Ve vedoucí pozici pracujete s lidmi a tam je třeba dobré fungování kolektivu.

Abyste toho docílili, je třeba abyste měli vysokou míru emoční inteligence.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Já bych to nechala na dětech, ať se vyvíjejí přirozeně. Stylem ze zkušeností.

3. Respondentka

Věk: 32 let

Povolání: manažerka ve velké firmě

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Samozřejmě, že ano, protože se snažím neustále se vzdělávat.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Myslím, že záleží na každém člověku, jak se prosadí. Ale je jasné, že snažit se musí každý.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Tam již hraje roli to, jaké image si ve firmě získal, schopný člověk jde nahoru, ať je to muž či žena.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Myslím si, že ženy jsou lidštější a tedy dokáží lépe vést lidi, protože je umí lépe pochopit a lépe to s nimi umí.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Myslím, že jde zejména o to, jakými schopnostmi se člověk prokáže a do toho patří i EI.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Člověk hlavně musí umět jednat s lidmi.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Jestliže jde o jednání s lidmi, vždy musíte ovládat trochu toho taktu, ovšem pro mě jsou důležité rozhodnost a autorita.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Myslím, že dětem by se měl nechat jejich svět a nezatěžovat je zbytečnostmi.

Dětem také špatně vysvětlíte abstraktní pojmy. Děti danou věc pochopí, až když ji sami zažijí.

4. Respondentka

Věk: 52 let

Povolání: ředitelka krizového centra pro matku a dítě

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Samozřejmě. Já se zabývám sociálními otázkami a tam se s tímto pojmem setkáte.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

No to určitě nemají a vláda s tím již dlouhou dobu nic nedělá. Firmy potom zneužívají slabosti žen a znerovnoprávňují jejich postavení a na trhu práce je pak zneužívají.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Co se týče vedoucí pozice, tam je situace trochu lepší. I když je pravda, že ženy musí projevít lepší schopnosti a i tak za odvedenou práci dostanou nižší plat. Myslím si, že vedoucí pozice by měly zastávat z poloviny ženy.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Ženy jsou obecně vnímavější zatímco muži jsou spíše bojovnější a jsou orientovaní spíše na výsledek. Projevuje se to v sociální oblasti, kde je schopných pracovat jen málo mužů.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Mělo by to být jedno z kritérií, ale to by šlo obejít pozitivní diskriminací, protože ženy mají EI obecně vyšší.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Ano, samozřejmě, zvláště v sociální oblasti. Dobře komunikovat s lidmi v tíživé životní situaci.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Jakmile máte pod sebou nějaké lidi, ne každý se cítí dobře. Zvláště v sociální oblasti je práce velmi těžká a tedy potřebují podporu svého nadřízeného.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Na školách by se toto mělo učit, zvláště návštěvami center pro hendikepované děti a taktéž učitelé by měli být školeni, protože ty by měli jít dětem příkladem.

5. Respondentka

Věk: 27 let

Povolání: staniční sestra

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Jistě. Jedná se o takzvanou sociální kompetenci, vcítit se do druhých a vyznat se jak ve vlastních, tak v cizích pocitech.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Myslím, že závisí na profesi, o kterou se ucházejí.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Vedoucí funkce se většinou udělují v rámci firmy.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Jistěže asi existuje, protože ženy jsou více vedeny k tomu, aby byly citlivější a uměly se lépe vžít do druhých lidí. mužům naproti tomu bylo říkáno, že projevovat emoce se mezi muži považuje za slabost. Plakat muži vůbec nesmějí.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Myslím, že určitě v profesích, které jí vyžadují.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Tam, kde ji využijí jistě. Člověk pracující u pásu ji asi sotva využije (s úsměvem).

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Ve vedoucí pozici ji člověk využije vždy, protože má pod sebou lidi, které musí umět motivovat a řídit je.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Myslím, že děti jsou velmi málo vedeny svými rodiči k tomu, aby rozuměly svým emocím a to je špatně.

6. Respondentka

Věk: 43 let

Povolání: vedoucí ekonomického sektoru firmy

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Ano, z časopisů o životním stylu žen.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Určitě ne.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Tohle je jednoznačná dominanta mužů a muži mezi sebe ženy velmi neradi pouštějí.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Určitě. Ženy jsou obecně vnímavější a také mají lepší schopnost komunikace.

Obratněji mluví s lidmi a také jim lépe rozumí.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Do pozic, ve kterých člověk komunikuje s lidmi by na to měl být brán určitě zřetel.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

V některých profesích, kde je člověk ve styku s mnoha lidmi je jistě nezbytná.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Ve vedoucí pozici se to ještě rozšiřuje o to, že člověk musí komunikovat s podřízenými a že s nimi musí umět dobře vycházet.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Určitě by měla a je to především otázka školy, kurzů a předmětů jako je občanská výchova.

7. Respondentka

Věk: 55 let

Povolání: ředitelka krajské filiálky banky

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?"

Ne. (po vysvětlení pojmu). Z anás se tomu říkalo sociální kompetence.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Myslím si, že ženy se musí daleko více snažit než muži a ženy musí prokázat daleko vyšší schopnosti než muži na o hodně vyšší pozici.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Myslím si, že jsem musela prokázat daleko vyšší schopnosti než mí mužští kolegové.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Samozřejmě. Ženy jsou vnímavější a proto umí lépe komunikovat, naslouchat a vcítit se do toho, s kým komunikují.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Já se u volby svých podřízených o toto snažím, protože obzvláště u nás v bankovníctví je důležité, abychom rozuměli svým klientům a mohli tak lépe splnit jejich přání.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Nevím, jestli nezbytnou, myslím, že spousta lidí ji ještě nevyužívá tolik, kolik by měla, ale určitě je velkou výhodou.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Určitě pomáhá při komunikaci se zákazníky a s podřízenými a k lepšímu vedení týmu.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Určitě a je to především otázka rodiny a aby rodina dobře fungovala a učila děti vcítit se do ostatních a rozumět jim.

8. Respondentka

Věk: 49 let

Povolání: vedoucí vychovatelka školní družiny

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Ne, ale slyšela jsem o pojmu sociální kompetence..

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Ne. Ač mají i stejné vzdělání, tak pořád je tam diskriminace kvůli dětem.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Myslím, že i v tomto se to bere pořád žena, muž.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Myslím si, že ženy mají vyšší. Co se týče kvalitativního hlediska, muži lépe komunikují a lépe se prosazují a ženy mají lepší empatii. Žena bývá mírnější vedoucí pracovník.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při přijmu do zaměstnání, povýšení...?

Určitě, všude, kde je nějaký kolektiv, tak se stává, že z týmu se stávají jednotlivci.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Ano, tam, kde jde o týmovou práci a kontakt s lidmi, vlastně u všech povolání.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Pro vedoucí je mnohem důležitější, musí umět stmelit tým. Má ho vést a ne dirigovat a znát členy svého týmu a pak s nimi spolupracovat, vcítovat se do nich, ovládat se.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Měla by být více rozvíjena a základ by měl být v rodině. Škola zmůže jen málo, když v rodině není základ. Rodiče by měli jít příkladem.

9. Respondentka

Věk: 48 let

Povolání: ekonomická vedoucí

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Ano, z časopisu.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Myslím si, že v zásadě ano. Jsou profese, kde se lépe uplatní muži, ale jsou i profese, ve kterých se spíše uplatní muži.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Myslím, že tam především rozhodují schopnosti a to, co člověk umí.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Myslím, že především existuje rozdíl v emoční inteligenci mezi jednotlivými lidmi bez ohledu na pohlaví.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Patří to ke komplexním vlastnostem každého člověka a je to součást obecné schopnosti vykonávat danou funkci.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Určitě ano. Především při komunikaci se zákazníky je tato kompetence velice nutná.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Člověk ve vedoucí pozici se více setkává s lidmi a více záleží na výsledku jednání, tudíž určitě ano.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Za toto jsou zodpovědní rodiče. Myslím si, že by se mě la rozvíjet.

10. Respondentka

Věk: 48 let

Povolání: vrcholová funkce místní samosprávy

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Ano. Už nevím kde.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Ne, ale naše strana se snaží udělat vše pro to, aby se to změnilo.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Tam je situace velmi podobná, ale i to se snažíme změnit.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

Určitě, ženy jsou obecně emocionálnější než muži.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Já myslím, že emoce do zaměstnání nepatří.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

Já si myslím, že emoce by neměly ovlivňovat profesi, taky záleží na profesionalitě každého člověka.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Já si myslím, že zvláště ve vedoucí funkci by neměly mít emoce už vůbec žádný prostor.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí?

Kdo by za to měl být zodpovědný?

Já myslím, že emoce jsou přirozené pro každého člověka a není vůbec potřeba je zvlášť cíleně rozvíjet.

Děkuji, že jsem Vám mohla pomoci.

11. Respondentka

Věk: 42 let

Povolání: spoluvedoucí středně velké firmy zabývající se bytovými interiéry

1) Slyšela jste někdy o pojmu emoční inteligence? A kde?

Ano slyšela, četla jsem o ni v psychologické literatuře.

2) Myslíte si, že v dnešní době mají již ženy na pracovním trhu stejné šance jako muži?

Určitě ne, muži pořád mají větší šance a i dostanou vyšší plat než ženy, a to musíme právě změnit.

3) Jaké jsou šance žen při ucházení se o vedoucí pozici?

Samozřejmě, že jsou upřednostňovaný chlapy. Muži tam ženy nepustí a ještě mají kolem toho plno keců.

4) Myslíte si, že by mohl existovat nějaký rozdíl v emoční inteligenci mužů a žen?

A Vy si snad myslíte, že muži mají nějakou emoční inteligenci? Ženy mají děti a když dítě neumí mluvit, tak musí pochopit, co potřebuje. Samozřejmě, že mají vyšší EI.

5) Souhlasila byste s tím, aby byl na emoční inteligenci brán větší zřetel při příjmu do zaměstnání, povýšení...?

Já se o toto snažím. Manžel by tam vzal radši chlapy, ale já bych tam radši tu ženskou. Žanská vycítí lépe, co chce zákazník.

6) Myslíte si, že lze emoční inteligenci označit za nezbytnou kompetenci k úspěšnému výkonu profese?

No ano. Jakmile se setkáváte s lidma, když chcete, aby se cítili dobře, spokojeně, tak jim musíte umět rozumět.

7) Myslíte si, že vysoká míra EI může pomoci člověku ve vedoucí pozici, správně vykonávat svou práci? A popřípadě jakým způsobem?

Musíte i tak vycházet s lidma. Jsou tam ženský, zaměstnankyně a mají děti a musíte jim umět porozumět, vyjít s nimi.

8) Myslíte si, že by měla být emoční inteligence být více rozvíjena u dětí? Kdo by za to měl být zodpovědný?

Měla by být rozvíjena určitě. A musí to vycítit od rodičů a hlavně od mámy. Měly by mít pocit, že je ochrání a pak ho umět rozvíjet na ostatní.

Seznam použité literatury

- Atkinson Rita, Psychologie, nakladatelství PORTÁL, Praha, 2003
- Bakalář Eduard, Dospělí si mohou stále hrát, nakladatelství Alfa Publishing, Praha, 2004
- Goleman Daniel, Emoční inteligence, nakladatelství Columbus, Praha, 1997
- Huber Andreas, Emocionální inteligence, nakladatelství ZEMS, Praha, 2005
- Morris Desmond, Lidský živočich, Knižní klub Balila, Praha, 1997
- Shapiro E. Lawrence, Emoční inteligence dítěte a její rozvoj, Portál, Praha, 1998
- Thiel Erhard, Řeč lidského těla, nakladatelství PLASMA SERVICE, Bratislava, 1993

- Wood Robert, Harry Tolley, Testy emoční inteligence, Computer Press, Brno, 2003
- www.abcentrum-iq-psychologie-kurzy-kariera.com
- www.agentura-aha.cz
- www.alpenland.com
- www.amazon.de
- www.beratung-therapie.de
- www.casopis.bloudil.cz
- www.cvonline.cz
- www.dusecz.com
- www.educity.cz
- www.ei.czechian.net
- www.elseaz.cz
- www.emotions.psychologie.uni-sb.de
- www.evangelische-akademie.de
- www.eq2u.de
- www.fotoroman.cz
- www.globalsystem.3web.cz
- www.iir.de

- www.intermed.cz
- www.ipoint.financninoviny.cz
- www.jobpilot.de
- www.kurzy-skoleni-seminare.cz
- www.lopuch.cz
- www.marianne.cz
- www.medizin-lernplaner.de
- www.modernivyucovani.cz
- www.netschool.de
- www.obcan.ecn.cz
- www.obchod.portal.cz
- www.ostrava.mensa.cz
- www.personalista.com
- www.personalseite.de
- www.psychodiagnostika.cz
- www.smysl.com
- www.success-and-career.de
- www.taxoft.cz
- www.tempo.cz
- www.ucitelskenoviny.cz
- www.veva.cz
- www.vox.cz
- www.yoohoo.euweb.cz
- www.wikipedia.de
- www.zeitzuleben.de
- www.zenskaprava.cz