

UDK: 159.942	Godišnjak za psihologiju, vol 5, No 6-7., 2008, pp. 147-168	ISSN 1451-5407
--------------	--	----------------

Lidija Mitić,

Bojana Dimitrijević⁸,
Ljubiša Zlatanović,
Filozofski fakultet,
Niš

APSTRAKTNA INTELIGENCIJA, EMOCIONALNA INTELIGENCIJA I JAVLJANJE FLOW-A

Apstrakt

Cilj našeg istraživanja bio je nastojanje da otkrijemo i opišemo faktore i preduslove za dostizanje optimalnog iskustva i, uopšte rečeno, složenog osećaja očaravajuće obuzetosti, ispunjenosti, zadovoljstva i sreće koje prati flow. Koji su to preduslovi, odnosno, crte ličnosti, najvažniji za nastanak flow-a? Zašto ljudi teže flow-u, i da li postoji razlika između osoba različitog nivoa emocionalne i apstraktne inteligencije u sposobnosti dostizanja stanja flow-a. Uzorak istraživanja je prigodan, čini ga 110 ispitanika, starosti od 25 do 50 godina. Sastoji se od ispitanika za koje se ispostavilo, na osnovu dobijenih rezultata testova, da su dostizali stanje flow-a. Među ispitanicima ima dosta sportista, muzičara, umetnika, šahista ali i prosečnih, „običnih” ljudi. Pretpostavka od koje smo krenuli je da količnik apstraktne inteligencije nije prediktor uspeha u životu i zadovoljstva radom koji implicira flow, i da je nastanak flow-a omogućen učešćem crta ličnosti koje čine emocionalnu inteligenciju, a koje su obuhvaćene jednim od testova primenjenih u istraživanju. Većina hipoteza je potvrđena.

Ključne reči: *flow, optimalno iskustvo, emocionalna inteligencija, apstraktna inteligencija, sreća, samosvrhovito iskustvo.*

⁸ dimitrijevitj.bojana@gmail.com

Uvod

Šampionka u klizanju na ledu opisuje svoje osećanje u trenucima kada joj nastup ide od ruke: „Osećam da su sve stvari došle na svoje mesto. Sve je išlo kako treba, sve je bilo dobro, osećaš da te preplavljuje bujica emocija koja se samo nastavlja. Jednostavno ne želiš da prestane, zato što je tako dobro“. Čuveni kompozitor opisuje osećanje koje ima kada mu rad dobro napreduje: „Nalaziš se u stanju kada osećaš kao da ne postojiš. Ovo sam osetio nebrojeno puta, osećam kao da moje ruke nisu deo mene, imam osećaj kao da samo sedim i ništa ne radim, sve vreme začuđen i oduševljen, a muzika nastaje sama od sebe“.

Ukoliko ste nekada bili potpuno udubljeni u neku aktivnost, tako da je vaša energija fokusirana i koncentrisana, a čini se da vreme samo proleće, onda ste najverovatnije doživeli optimalno iskustvo ili takozvani „flow“.

U nastavku rada zadržan je originalni (engleski) naziv zato što u našem jeziku još uvek ne postoji odgovarajući, opšte prihvaćen izraz za ovaj psihološki pojam. U doslovnom prevodu sa engleskog jezika, ovaj pojam znači „tok“.

New York Times ga je nazvao „čovekom koji je opsednut srećom“ ali za Mihajla Čiksentsmihalja (Mihalyi Csikszentmihalyi), čoveka koji je uveo pojam flow-a, osećanje sreće je mnogo suptilnije i dublje stanje od onog što većina ljudi podrazumeva kada koristi ovu reč.

Većina ljudi, kada razmišlja o tome, šta ih može učiniti srećnim, misli da je posedovanje velike količine novca i lepe kuće, više automobila ili sličnih stvari ono što njihov život može da učini srećnim i ispunjenim. I, generalno, očekivanje da su materijalne stvari izvor sreće je široko rašireno, ali u svakom istorijskom periodu, ljudi koji su se bavili ovim pitanjem uočili su da materijalna dobrobit nikoga ne čini srećnim. Novac, moć ili čak i zdravlje nisu izvori sreće. Oni su korisni, čine nas srećnim samo trenutno, ali kao ljudska bića mi imamo urođeno nezadovoljstvo koje se pre svega odnosi na ono što imamo i posedujemo. Uvek, i pored svega što imamo, mi želimo više - želimo više novca, više moći, više komfora. Ukoliko ne naučimo kako da prilagođavamo sopstvene zahteve i želje, koje postoje u našem nervnom sistemu, a koje se genetski prenose, ukoliko ne naučimo da uživamo u trenutku, da uživamo u vremenu koje prolazi, u aktivnostima kojima se bavimo, a ne samo da razmišljamo o našim željama, uvek ćemo

biti razočarani i bez ikakvih iluzija na kraju života. Znači, vrsta sreće o kojoj je reč u ovom radu nije sreća koja proizilazi iz onog što posedujemo ili onog što pokušavamo da dostignemo, već sreća koja proizilazi iz svakodnevnih aktivnosti, sreća koja dolazi u trenutku, i to iz našeg uživanja u okolini, u ljudima koji nas okružuju, u zadacima koje nastojimo da ispunimo, a to je jedna sasvim posebna vrsta sreće. Sreća koja proizilazi iz našeg trenutnog korišćenja veština, iz života, sreća koja dolazi iz samog življenja, a ne želje koju možemo da ostvarimo u budućnosti .

Sreća, pogled iz drugog ugla

„ Psiholozi retko razmišljaju o tome šta čini ljude sretnima. Umesto toga, usmereni su na ono što ih čini tužnima i/ili zabrinutima. U prilog ovome ide i činjenica da je u poslednjih 30 godina u psihološkim časopisima u Americi objavljeno 45 000 članaka o depresiji, a samo 400 o sreći“.

Martin Selidžmen (Martin Seligman), osnivač pozitivne psihologije i predsednik američke psihološke asocijacije

Dovođenje sopstvenih misli u red, “kontrola uma” je ključ za postizanje sreće. Ali, čime mi postizemo kontrolu? Čiksentsmihalji je započeo istraživanja ne tako što je proučavao šta je sreća, već postavljanjem pitanja “Kada su ljudi najsrećniji?” To jest, šta mi tačno radimo kada u nečemu uživamo ili kada smo ispunjeni? Ljudi koji dostignu stanje flow-a su ljudi koji osećaju da su uključeni u nešto kreativno, u nešto što je deo nečeg većeg. Sportisti kažu da su tada u „zoni”, mistici takvo stanje opisuju kao „ekstazu”, a umetnici kao zanesenost.

Čiksentsmihalji opisuje svoje životno delo kao napor da prouči ono što ljude zaista čini srećnima. Sreća o kojoj on govori uključuje konstantno izazivanje da se krene van nečijih ograničenja i da se postane deo nečeg većeg od nas samih.

Istraživanja su pokazala da su ljudi uglavnom nesrećni kada „ništa ne rade“; srećni su kada rade, ali obično ne mogu da definišu šta ih to čini srećnima.

Svi smo doživeli periode kada smo osećali da imamo kontrolu nad svojim postupcima i radnjama koje izvršavamo, i da sami kreiramo svoju sudbinu. U retkim situacijama kada se to dešava, osećamo razdraganost,

duboku i neobjašnjivu radost koju dugo negujemo i koja nam u sećanju postaje merilo za ono što bi život trebalo da bude.

Ipak, treba imati na umu da sreća nije nešto što se dešava samo od sebe; ona nije produkt sudbine ili nešto što možemo kupiti novcem. Aristotel je još pre dve hiljade i trista godina zaključio da svi ljudi više od svega žele sreću. S' tim u vezi Čiksentmihalji tvrdi da se malo toga promenilo tokom proteklih vekova. Mi i danas ne shvatamo sreću ništa bolje od Aristotela. Ljudi često imaju osećaj da su im životi protraćeni i da žive uzalud. Godine im prolaze u strepnji i dosadi umesto da su ispunjeni srećom.

Činjenica je da danas duže živimo i da smo zdraviji u svetu medicine i tehnologije koje su dostigle takav nivo razvitka koji je do pre par stotina godina bio nezamisliv, kao i da raspolažemo neuporedivo većim znanjem i razumevanjem sveta uopšte. Postavlja se, ipak, pitanje: da li su nas te prednosti zaista učinile srećnima ?

Definisanje „prave“ sreće je mnogo komplikovanije od konvencionalnog, hedonističkog načina da je sreća jednostavno, odsustvo bola (Maslov, 2001). Iako stvarna sreća može biti prolazna, ona je uvek živa u sećanju gde se može uvek, po volji, dozvati i na taj način ponovo doživeti. Ovo je voljni proces koji bi svako mogao da nauči, a ujedno je i način da se proširi i obogati naša svesnost. Hedonističke definicije sreće su pogrešne jer, prava sreća nužno implicira teškoće. Prema Maslovljevim rečima, „Moramo da naučimo kako da uživamo u „patnjama višeg života“ i u kreativnosti, ili pravim problemima, a ne u pseudoproblemima. Pravi „problemi“ su divni u poređenju sa realnim nevoljama koje donose dosada, usamljenost, i osećanje praznine i beskorisnosti života. Najbolji način da shvatite da ste u nekom trenutku bili srećni, čak i ako vam je tada nedostajala svesnost o tome, jeste da budete posvećeni zadatku ili cilju i da se njemu potpuno posvetite.

Teorijski kontekst

O flow-u

Flow je mentalno stanje u kome se osoba potpuno predaje nečemu što on ili ona trenutno obavlja, a koje je okarakterisano osećanjem fokusiranja energije, srećom i zadovoljstvom zbog uspeha u određenoj aktivnosti. Ovaj koncept, predložen od strane psihologa Mihajla

Čiksentmihalja, široko je prihvaćen u velikom broju naučnih polja (Csikszentmihalyi, 2006).

Čiksentmihalji je svoju doktorsku disertaciju, šezdesetih godina prošlog veka, izradio proučavajući ponašanje studenata čikaškog instituta za umetnost. Primetio je da su studenti, nakon što su počeli da slikaju, „pali” u neku vrstu transa. Činilo se kao da ne primećuju ništa i nikog iz svog okruženja. Kada bi završili sliku, divili bi joj se desetak minuta a zatim bi je odložili na stranu, uzeli novo platno i posvetili se njemu.

Kasnije je iz razgovora sa šahistima, planinarima, muzičarima i sportistima- tražeći od njih da opišu kvalitet iskustva koje su imali kada su dostizali svoje vrhunce u karijerama - zaključio da su svi oni bez obzira na to čime se bave, doživeli skoro isto iskustvo. Svi su bili zaokupljeni onim što rade, koncentracija im je bila na veoma visokom nivou, a u svakom momentu su znali šta treba da urade. Doživljavali su da je to što rade dobro, bili su svesni da su njihove mogućnosti rastegnute do krajnjih granica ali i da mogu i više od toga. Drugim rečima, njihov izazov je bio u skladu sa veštinama i u tim uslovima javljao se (kasnije definisan) flow. Zaboravljali bi na sebe ,na dnevne brige, nervozu. Osećali su se kao da su deo nečeg većeg od njih samih. Kasnije su intervjuisane na desetine hiljada ljudi iz različitih delova sveta, i primećeno je da su svi opisali slična iskustva .Zato se može reći da je flow univerzalno fenomenološko stanje koje je isto u skoro svim kulturama. Aktivnosti kojima se ljudi bave da bi se našli u tom stanju su različite, ali je iskustvo, samo po sebi, vrlo slično.

Izraz flow je nastao 1975. godine kada je nekolicina ljudi, koje je intervjuisao Čiksentmihalji, ovo iskustvo opisalo koristeći metaforu „struje koja ih nosi“. Dakle, psihološki koncept flow-a je povezan sa ostalim frazama tipa „pustiti da te tok nosi“ što ustvari znači „prilagoditi se“.

Smatra se da flow predstavlja vrhunac obuzdavanja emocija u cilju postizanja uspeha i učenja. Tokom flow-a, emocije ne samo što su zaustavljene i usmerene, nego su i pozitivne, snažne i usredsređene na određeni zadatak.

Jedan od poznatijih pristupa flow-u preko koncentracije je dat od strane Daniela Golemana (Goleman, 2005). On tvrdi da fokusiranje na jednu određenu stvar stvara povratnu spregu koja pojačava početnu koncentraciju do tačke kada ona postaje sila za sebe. Ovo stanje, koje i Goleman prepoznaje kao flow, ostavlja emocionalnu turbulenciju za sobom tako da se sam zadatak izvršava bez napora.

Golemanovo neurološko objašnjenje flow-a je da u tom stanju mozak podešava moždanu aktivnost na minimalno potreban nivo i tako čuva energiju. Osoba kod koje postoji flow na taj način izbegava suvišnu stimulaciju koja postoji u stanjima napetosti i besa, kada u mozgu postoji nekontrolisana stimulacija.

Istraživanja flow-a pružaju intrigantan pogled na večiti ljudski problem - traganje za srećom i kako svesnim naporom možemo doći do nje.

Svi su iskusili flow u nekom trenutku i prepoznaće ga po njegovim karakteristikama: ljudi se obično osećaju jakim, pobuđenim, imaju potpunu kontrolu nad onim što rade bez ikakvog truda, ne postoji svest o samom sebi, i na vrhuncu su svojih moći. Pored toga, i osećaj za vreme i emocionalni problemi nestaju. Postoji stimulišući osećaj transcendentnosti odnosno prevladavanje granica dotadašnjih iskustava.

Bilo da je kod stvaralačkih umetnosti, sportskih takmičenja, rada koji zaokuplja, ili duhovnog rada, flow je duboka i jedinstvena ljudska motivacija koja nas tera da se usavršimo i uglavnom prevaziđemo svoja postojeća ograničenja.

Nasuprot očekivanjima, flow se obično ne javlja u trenucima opuštenosti i zabave, već onda kada smo uključeni u neki težak poduhvat, u zadatak koji povećava naše psihičke i fizičke mogućnosti i koji nas zaokuplja. Nije bitno kojom se aktivnošću bavimo da bismo ovo doživeli. U principu, bilo koji rad nas može odvojiti od svakodnevnih briga, kolotečine i dosade.

Komponente flow-a

Kod flow-a postoji osam „elemenata uživanja“, koje Čiksentmihalji opisuje kao faktore koji karakterišu ili doprinose osećaju flow-a.

1) Izazovna aktivnost koja zahteva veštine ili ravnoteža između mogućnosti i izazova - flow se obično dogodi kada se nađemo pred težim izazovom koji od nas zahteva posedovanje određenih veština. Ovde mora da postoji ravnoteža između zahteva same aktivnosti i mogućnosti pojedinca da izađe u susret tim zahtevima. Ukoliko je aktivnost previše laka, rezultiraće dosadom, ukoliko je preteška, nastaće anksioznost.

Grafik br.1. Uslovi za nastanak flow-a



2) Gubitak svesti o sebi - u situacijama kada su izazovi veliki za pojedinca i kada su važne njegove veštine da bi se suočio sa njima, njegova se pažnja potpuno usmerava na datu aktivnost. To rezultira time što se ljudi toliko usmere na ono što rade da im aktivnost postane spontana. Prestaju da budu svesni sebe. Ovo je ujedno i jedna od najkarakterističnijih osobina optimalnog iskustva. Zbog toga se optimalno iskustvo naziva još i očaravajuća obuzetost.

3) Jasni ciljevi - omogućavaju potpuno uključanje u aktivnost očaravajuće obuzetosti. Osoba zna šta želi i teži ka tome. Prema modelu očaravajuće obuzetosti, ni jedan ekstrem koji se tiče postavljanja ciljeva ne omogućava potpuno uživanje u životu i zato se treba prilagoditi svojim trenutnim mogućnostima.

4) Koncentracija i fokusiranje - podrazumeva visok stepen koncentracije na jednu ograničenu aktivnost. Pri tom se u svesti ne ostavlja mesto za nevažne informacije (Csikszentmihalyi, 2006).

Tokom izrade ovog rada, poznati niški alpinista koji je bio jedan od učesnika istraživanja, je ispričao neka od svojih iskustava flow-a, koja mu, na kraju krajeva, i daju motivaciju za postizanje novih uspeha:

„ ... Doživljaj je neverovatan! Tokom celog trajanja ekspedicije, ti moraš da gledaš u pravcu jedne tačke kojoj svo vreme stremiš- to je vrh

planine. Za vreme puta doživiš sve i svašta, nelegalno prelaziš kinesku granicu zbog nedostatka novca, skrivaš se od graničnih pasa čuvara. Forsiraš svoju snagu do krajnjih granica i ugrožavaš svoje zdravlje. Znam da mi se krv svaki put kada se penjem pretvara u kačamak. Toliko mi se zdravstveni rezultati pogoršaju, da kada se vratim sa putovanja lekari mi zabranjuju čak i rekreativno trčanje.

Moraš biti svestan posledica hipoksije (snižen nivo kiseonika u krvi izazvan boravkom na velikoj nadmorskoj visini) pre svega mogućih halucinacija. Dok se penješ uz planinu nikako se ne smeš odazvati pozivu lepe vile da se sa njom kupaš u jezercu, već trebaš ostati pribran i shvatiti da je ispred tebe obična hladna baruština a da je vila u stvari tvoj, ne baš privlačni lokalni vodič, te da nastaviš dalje.

Svako iskustvo je neponovljivo i nezamenljivo, i uvek bih se vratio i ponovo penjao.“

5) Osećaj kontrole nad situacijom - ljudi koji se zabave radi bave sportovima koji su dosta rizični (na primer: alpinizmom, paraglajdingom, ronjenjem, vožnjom trkačkih automobila) svesno sebe dovode u situaciju u kojoj ne postoji obećan sigurni ishod. Uprkos tome, svi oni navode doživljavanje optimalnih iskustava u kojima pojačani osećaj kontrole nad situacijom igra važnu ulogu. Šta više, ljudi ne uživaju u tome da imaju kontrolu, već u osećaju postizanja kontrole u teškim situacijama (Csikszentmihalyi, 2006).

6) Iskrivljen osećaj za vreme - subjektivni osećaj vremena tokom flow-a ne nalikuje realnom, objektivno izmerenom vremenu. Balerine, na primer, težak okret koji u realnom vremenu traje sekundu doživljavaju kao da traje nekoliko minuta, a kada prođe, čini im se da je prošao jako brzo.

7) Povratne informacije, odnosno, direktna i trenutna reakcija na stimulaciju - uspeh i neuspeh su očigledni kod aktivnosti, tako da se ponašanje može na vreme prilagoditi novonastalim situaciji. Gotovo bilo koja vrsta povratnih informacija može biti prijatna po osobu ako je logički povezana sa ciljem u koji je uložena psihička energija.

8) Aktivnost je sama po sebi nagrađujuća, tako da se ne doživljava kao teška. Zadovoljstvo je to raditi. Reč je o unutrašnjoj motivaciji, bez težnje ka materijalnim nagradama i prihvaćenosti u društvu.

Samosvrhovito iskustvo

Sam pojam „samosvrhovit“ ili „autoteličan“ potiče od dve grčke reči: auto što znači sam, i telos što znači cilj. To ukazuje da je aktivnost koju započinjemo, sama po sebi, dovoljna, i da ne očekujemo buduće nagrade za nju. Izvršenje te aktivnosti je najveća nagrada.

Autotelična ličnost ima osobinu da lako transformiše potencijalne pretnje u prijatne izazove i na taj način gradi unutrašnji sklad. Takvoj osobi je retko dosadno, retko je anksiozna, i u flow-u je veći deo vremena. Zna da postavi ciljeve, da razvije sposobnosti, da se skoncentriše i udubi.

Imati kontrolu nad svešću znači da sve što se dogodi može biti izvor radosti. Svaka sitnica koja pruža zadovoljstvo može nam obogatiti život.

Pojam emocionalne inteligencije

Kao i u većini modernih društava, i u našem se vrednost pojedinca meri njegovim koeficijentom inteligencije. Ako uporedimo odnos između koeficijenta inteligencije i stečene stručne spreme, radnog mesta i sl., pre ili kasnije ćemo doći do velikih nesrazmera između racionalne inteligencije pojedinca i njenog ostvarenja kroz konkretne životne situacije. Kako je moguće da pojedinci često vrlo visokog koeficijenta inteligencije ne uspevaju da ostvare svoje životne ciljeve? Često ćemo za te ljude primetiti da imaju probleme u komunikaciji sa drugima, ili da su često netolerantni, sarkastični, ne saosećaju sa drugima itd. Zbog toga ne treba zanemarivati značajni kriterijum- emocionalnu inteligenciju, za prosuđivanje pojedinca koji igra ogromnu ulogu u životu svake osobe.

Šta više, ljudi sa visokim koeficijentom inteligencije mogu da budu izrazito nevesni vodiči u životu.

Poznato je da su emocije osnovni deo onoga što jesmo i igraju važnu ulogu u našim odnosima sa ostalima. One se ne mogu zaobići. Samo, većina nas je tradicionalno nastrojena da veruje da emocije treba zapostaviti u uverenju da trebamo, da bi bili efikasniji, sve naše planove i odluke bazirati samo na „hladnoj“ i logičkoj inteligenciji.

Naprotiv, takav stav garantuje da će potisnute emocije buknuti, uzrokovati porast sukoba i negativno delovati na raspoloženje pojedinca.

Piter Salovej (Peter Salovey) je nejdetajnije predstavio načine na koje inteligenciju možemo priključiti osećanjima. On emocionalnu inteligenciju bazira na pet područja:

1. Spoznavanje čovekovih emocija ili samosvest. To je prepoznavanje osećanja u trenutku kada se ispoljava što predstavlja temelj emocionalne inteligencije.

2. Upravljanje emocijama predstavlja sposobnost koja se zasniva na samosvesti. Upravljanje emocijama je složen proces. Potrebno je odabrati ispravnu emociju, njen intenzitet i smer ka željenom ishodu. Umeće upravljanja svojim emocijama ključna je životna osobina. Upravljanje emocijama podrazumeva prihvatanje emocija umesto njihovog potiskivanja pa njihovo korišćenje ima svrhu donošenja bolje odluke. Emocije nam mogu i trebale bi da nam pomažu prilikom odlučivanja. Emocionalna osoba će lakše razumeti tuđe osećaje i ponašanje. Sposobna je da sagleda situaciju iz više perspektiva. Emocionalna samokontrola i smirivanje afekata su u osnovi svakog uspeha i omogućavaju izuzetna ostvarenja na svakom polju.

3. Samomotivacija. Ovladavanje emocijama je osnova za samomotivaciju i ovladavanje određenom veštinom.

4. Prepoznavanje emocija kod drugih ili empatija. Empatični ljudi veštije primećuju skoro nevidljive društvene signale kojima se nagoveštava šta druge osobe žele. Neregistrovanje tuđih emocija veliki je nedostatak u emocionalnom životu pojedinca jer svaka vrsta ljudske povezanosti potiče od emocionalnog sklada, kao i empatije. Empatija je lična vrsta saosećanja, sposobnost uživanja u emocionalno stanje druge osobe i razumevanja njenog položaja. Empatija se temelji na samosvesti i samospoznaji - osoba otvorenija prema vlastitim emocijama biće veštija i u prepoznavanju i razumevanju tuđih osećanja.

5. Umeće održavanja međuljudskih odnosa se temelji na prepoznavanju tuđih emocija koje omogućava uspešan društveni život. (Goleman, 2005).

Prvobitne emocionalne reakcije naše EI (emocionalna inteligencija) su ključ ka boljem zdravlju, većem doživljaju sreće i bliskosti, postizanju jasnije vizije, većeg uspeha, viših ciljeva, širenja naše snage, unapređenju naše samosvesti, učenja, veće jasnoće, osiguravanju zdravijih odnosa i istančane percepcije i na kraju, postizanju većeg zadovoljstva. Ovi emocionalni refleksi, retko svesni, ali snažni, motivišu naše odluke. Ukratko, EI nam je potrebna da bismo ostvarili snagu naših emocija.

Moglo bi se reći da je najveće rastojanje, rastojanje između uma (IQ) i srca (EQ). Ako radimo na razumevanju ovoga i usmeravamo EI,

umanjićemo to rastojanje i raditi sa neverovatnim kapacitetom i efikasnošću.

Pojam apstraktne inteligencije

Neki psiholozi definišu inteligenciju kao opštu mentalnu adaptibilnost na nove probleme i nove situacije u životu, definišući inteligenciju kao sposobnost reorganizacije jednog modela ponašanja koji će biti više efikasan u novim situacijama. Inteligentne ličnosti mogu da se snađu u velikom broju različitih situacija, da se efikasno adaptiraju u novom okruženju, da uče iz iskustva i da prepreke savladaju razmišljanjem.

Visok stepen inteligencije predstavlja i jedan od uslova genijalnosti takve stvaralačke aktivnosti koja daje dela (naučna, umetnička, pronalazačka) koja imaju veliki i trajan značaj za društveni razvitak. Ali za genijalnost nije dovoljan samo visok količnik inteligencije. Na to ukazuje i činjenica da samo mali broj između onih za koje se može reći da su obdareni predstavljaju genijalne osobe.

Postavlja se pitanje, mogu li nam testovi inteligencije predvideti visoka postignuća? Testovi inteligencije i statističke analize rezultata, mogu nam pomoći u rasvetljavanju organizacije ili strukture intelekta: može li se inteligencija objasniti jednom jedinom sposobnošću ili većim brojem sposobnosti.

U velikom broju slučajeva, ljudi koji postižu visoke rezultate na testovima inteligencije, uglavnom imaju poslove višeg statusa. Sa druge strane, osobe koje postižu niže rezultate, u proseku imaju manje prestižna zvanja.

Akadska inteligencija tj. stepen uspešnosti pojedinca u obrazovanju ima malo veze s emocionalnim životom. Naime, zbog visoke samosvesti, neke osobe sa visokim količnikom inteligencije, i ne tako retko visokim obrazovanjem, sklone su samovoljnim impulsima i negativnom ispoljavanju strasti, pa neverovatno loše upravljaju svojim emotivnim životom. Akadska inteligencija ne priprema čoveka za prilike u koje nas stavlja život. Emocionalne veštine određuju koliko se uspešno možemo koristiti drugim sposobnostima kojima raspolažemo da savladamo sve frustrirajuće situacije u koje nas često dovodi život. Uprkos svemu, emocionalna i akadska inteligencija nisu suprotstavljene već samo

odvojene sposobnosti, baš kao i racionalna i emotivna strana svakog pojedinca.

Znanje nečijeg IQ-a nam može pomoći da predvidimo nečiji profesionalni status, ali nam u znatno manjoj meri omogućuje predviđanje nečije životne uspešnosti (Gardner, 1999). Drugim rečima, visok IQ pomaže u predviđanju koliko će neko biti uspešan u poslu (hoće li postati lekar, advokat ili naučnik). Međutim, testovi nisu naročito dobri u predviđanju koliko će neko biti uspešan u životu tj. hoće li zaista postati izvrstan u određenom području.

Metodološki okvir istraživanja

Predmet istraživanja

Predmet ovog istraživanja bio je utvrđivanje razlike između nivoa apstraktne i emocionalne inteligencije i dostizanja stanja flow-a.

Opšti cilj istraživanja

Opšti cilj ovog istraživanja je pokazati da li postoji razlika između osoba različitog nivoa emocionalne i apstraktne inteligencije u sposobnosti dostizanja stanja flow-a.

Hipoteze istraživanja

Opšte hipoteze:

Postoji statistički značajna razlika između osoba koje pokazuju natprosečnu apstraktnu inteligenciju od prosečno inteligentnih osoba u sposobnosti dostizanja stanja flow-a.

Osobe koje pokazuju višu emocionalnu inteligenciju imaju statistički značajno veću sposobnost dostizanja stanja flow-a.

Osobe koje pokazuju veću usklađenost apstraktne i emocionalne inteligencije imaju statistički značajno veću sposobnost dostizanja stanja flow-a.

Posebne hipoteze:

Postoji statistički značajno viša adaptivnost kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša asertivnost kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno bolja emocionalna percepcija sebe i drugih kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno bolja sposobnost izražavanja emocija kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša sposobnost unapređivanja emocija u drugima kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno niža impulsivnost kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša sposobnost regulisanja emocija kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno bolja sposobnost održavanja međuljudskih odnosa kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno više samopoštovanje kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša moć samomotivacije kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša socijalna kompetencija kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša sposobnost empatije kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno viša sposobnost unapređenja stresa kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno izraženija crta sreće kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Postoji statistički značajno izraženija crta optimizma kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju.

Varijable istraživanja

Nezavisna varijabla:

Kategorijalna je i odnosi se na doživljeno stanje flow-a, čiji je drugi polaritet nepostojanje ovakvog iskustva, procenjena upitnikom koji meri angažovanost za vreme neke aktivnosti.

Zavisne varijable:

apstraktna inteligencija - procenjena testom nizova TN 10

emocionalna inteligencija - procenjena testom emocionalne inteligencije TEIQue-Trait Emotional Intelligence Questionnaire, koji se odnosi na sledeće crte ličnosti:

1.adaptivnost 2.asertivnost 3.emocionalnu percepciju sebe i drugih 4.izražavanje emocija 5.unapređivanje emocija u drugima 6.regulisanje emocija 7. impulsivnost 8.umeće održavanja odnosa 9.samopoštovanje 10.moć samomotivacije 11.socijalnu kompetenciju 12.unapređenje stresa 13.crtu empatije 14.crtu sreće 15.crtu optimizma.

Kontrolna varijabla:

Godine starosti.

Uzorak istraživanja

Uzorak je prigodan, čini ga 110 ispitanika, starosti od 25 do 50 godina. Sastoji se od ispitanika za koje se ispostavilo na osnovu rezultata testova da su dostizali stanje flow-a. Među ispitanicima ima dosta sportista, muzičara, umetnika, šahista ali i prosečnih, „običnih“ ljudi.

Instrumenti istraživanja

1. Upitnik za procenu sposobnosti dostizanja flow-a, objavljen je u časopisu "Journal of Happiness Studies", (chapter 6, 2005. godine), pod naslovom "Orientations to happiness and life satisfaction-The full life versus the empty life", čiji su autori C. Peterson, N. Park, M.E. Seligman.

2. TEIQue-Trait Emotional Intelligence Questionnaire. Ovo je test čiji su autori K.V. Petrides i Adrian Furnham, psiholozi sa Instituta za obrazovanje, pri Univerzitetu u Londonu.

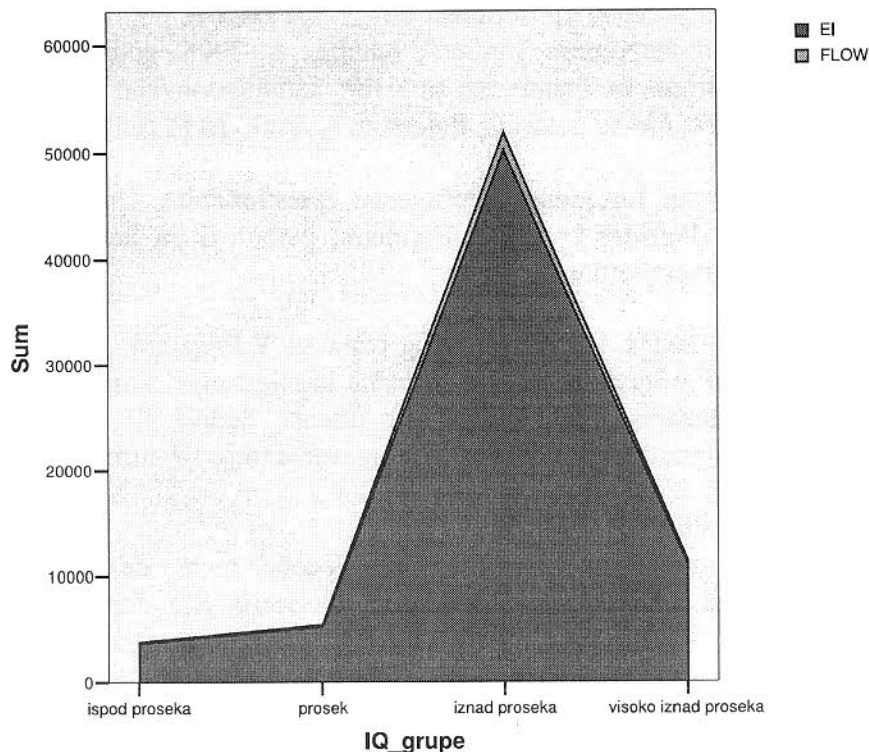
3. Test nizova TN 10. Autori ovog testa su V.Pogačnik i Ž.Bebe-Potočnik. Namijenjen je merenju fluidne ili opšte inteligencije. Sadržaj ovog testa je relativno nezavisan od kulturalnih uticaja. Sadrži 30 zadataka. Postoji vremensko ograničenje za rađenje ovog testa a to je 10 minuta.

Osnovni rezultati istraživanja

U ovom istraživanju korišćene su sledeće mere deskriptivne statistike:aritmetička sredina AS, standardna devijacija SD, frekvence i procenti.

Hipoteza da osobe koje pokazuju višu emocionalnu inteligenciju imaju statistički značajno veću sposobnost dostizanja flow-a je dokazana. To je i u skladu sa očekivanjima jer se smatra da flow predstavlja emocionalnu inteligenciju najvišeg reda (Goleman, 2005).

Grafik br. 2. Prikaz zavisnosti javljanja flow-a u odnosu na koeficijent emocionalne inteligencije

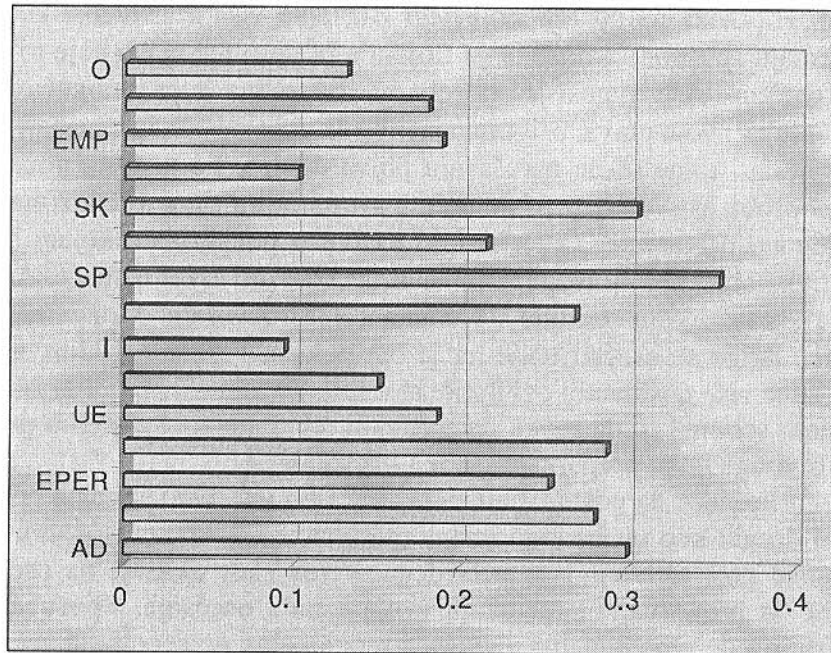


U grafikonu su prikazane vrednosti Pirsonovog koeficijenta korelacije dobijenog na osnovu merenja 15 crta ličnosti ispitivanih u TEIQue testu. Primetno je da su visoko izraženi visoki skorovi sledećih crta: socijalna kompetencija, samopoštovanje, održavanje međuljudskih odnosa, adaptivnost, samomotivacija, empatija i crta sreće. Stepenn korelacije između ispitivanih varijabli je visok. Očigledno je da javljanje flow-a prati visoke skorove na testovima emocionalne inteligencije.

Tabela 1. Prikaz vrednosti Pirsonovog koeficijenta dobijenog za pomenute crte ličnosti ispitivane u TEIQue testu

AD	ASR	EPER	EXPE	UE	RE	I	UO
.300	.281	.254	.288	.187	.152	.095	.269
SP	SM	SK	US	EMP	S	O	
.355	.216	.306	.104	.189	.181	.132	

Grafik br. 3. Na ordinati ovog grafika je prikazano 15 crta ličnosti a na apcisi dobijene vrednosti Pirsonovog koeficijenta za svaku crtu



U grafiku su prikazane vrednosti Pirsonovog koeficijenta korelacije dobijenog na osnovu merenja 15 crta ličnosti ispitivanih u TEIQue testu. Evidentno je da su visoko izraženi visoki skorovi sledećih crta: samopoštovanje, socijalna kompetencija, održavanje međuljudskih odnosa, adaptivnost, asertivnost, samomotivacija, empatija i crta sreće.

Hipoteza da osobe koje pokazuju veću usklađenost apstraktne i emocionalne inteligencije imaju statistički značajno veću sposobnost dostizanja stanja flow-a je potvrđena. Ova dva vida inteligencije se ne isključuju već se prožimaju i dopunjuju. Slikovito rečeno, visok koeficijent apstraktne inteligencije pomaže čoveku da nađe posao, a visok koeficijent emocionalne inteligencije napredovanje u karijeri.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša adaptivnost kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Osobe koje su postigle visok skor na subskali adaptivnost su fleksibilne, lako se prilagođavaju na novonastale situacije i probleme. Nije

im problem da promene svoje navike i ponašanje ako je to jedini način da se problem prevaziđe.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša asertivnost kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Asertivnost je sposobnost ili veština koja omogućava da se izborimo za svoja prava, osiguravajući da se naše mišljenje i osećaji uzmu u obzir, a pri tome se ne narušavaju prava drugih. To je vrsta ponašanja u kojem osoba aktivno napreduje prema svom cilju i sama preduzima korake za njegovo ostvarenje, za razliku od pasivnog ponašanja u kojem je osoba neaktivan objekat koji reaguje na situacije koje mu život nameće. Asertivna osoba „kroji“ svoju sudbinu i upravlja svojim životom. Možda neće uvek uspeti, ali će se osećati bolje jer je bar pokušala nešto da učini, a i drugi ljudi će je više poštovati i ozbiljnije shvatati. Za takve ljude možemo reći da „vladaju sobom“ tj. da mogu da sačuvaju relativno spokojstvo u prilikama koje bi druge ljude potpuno porazile i obeshrabrile.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša emocionalna percepcija sebe i drugih kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Visok skor ukazuje na osobe koje umeju da prepoznaju i razumeju svoja i tuđa osećanja. Sposobni su da dešifruju tuđe emocionalne signale. Emocionalna percepcija je presudna u onim situacijama u kojim bi pomogla postignuće željenog cilja, ali nije presudna za uspeh.

Hipoteza da postoji statistički značajno bolja sposobnost izražavanja emocija kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Osobe koje su postigle visoki skor lako iskazuju svoja osećanja drugima, bez ikakvih inhibicija i problema u nalaženju pravih reči za to, bilo da su to osećanja besa, mržnje, straha ili sreće.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša sposobnost unapređivanja emocija u drugima kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Visok skor srećemo kod osoba koje utiču na raspoloženje drugih osoba i mogu da ga promene svojim ponašanjem. Takve osobe su vedre, nasmejane, uglavnom obraćaju pažnju na pozitivna dešavanja u njihovim životima a lakše podnose stresne situacije i traume.

Hipoteza da postoji statistički značajno bolja sposobnost održavanja međuljudskih odnosa kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Osoba koja je postigla visok skor na ovoj subskali se oseća prijatno u društvu, zna da se ponaša,

odnosno, socijalizovana je. To joj nije naporno i neprijatno čak ni kada komunicira sa nepoznatim ljudima. Ovu sposobnost čini uspešna interakcija sa ljudima i mogućnost da se nosimo i upravljamo emocijama drugih.

Hipoteza da postoji statistički značajno više samopoštovanje kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Osobe sa visokim samopoštovanjem imaju poverenje u sebe. Ne sumnjaju u svoje postupke i mogu da preuzmu inicijativu kada je to zaista potrebno. Samopoštovanje čine pozitivna i negativna osećanja prema sebi povezana sa verovanjem u sopstvenu efikasnost i osećanje kontrole nad sopstvenom sudbinom. Čovek bez samopoštovanja je „gladan“ tuđe pažnje, tuđih pohvala, tuđeg divljenja. Visok skor ukazuje na stepen u kom osoba veruje za sebe da je značajna i vredna.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša moć samomotivacije kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Motivacija je opšti pojam koji obuhvata celu klasu drugih pojmova kao što su: potrebe, želje, stremljenja, nagoni, težnje, itd. Bez obzira na izazove pred njima, osobe sa dobijenim visokim skorom na ovoj subskali lako uspevaju da sami sebe motivišu za dalji rad. Sve što urade im predstavlja zadovoljstvo jer su sigurni da je to dobro urađeno. Nije im potreban pritisak sa strane da bi se pokrenuli. Kada rade, uporni su, ne treba im ohrabrivanje. Samo saznanje da su dobro odradili posao im je primarni cilj. Ovo je činjenica koja je spomenuta u teorijskom delu rada.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša socijalna kompetencija kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Osobe sa dobijenim visokim skorom su socijalizovane. U osnovi se prijatno osećaju u društvu. Nemaju problema sa ponašanjem i komunikacijom kada su u društvu ljudi koje dobro ne poznaju. Socijalna kompetencija je sposobnost i spremnost da se spoznaju i razumeju socijalni odnosi i interesne sfere, sklonosti i očekivanja kao i da se racionalno i odgovorno raspravi i sporazume sa drugim ljudima. Kompetencija označava uspeh u učenju pojedinca koji uči, i njegove sposobnosti za odgovornost u poslovnim i društvenim situacijama.

Hipoteza da postoji statistički značajno viša sposobnost empatije kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju je potvrđena. Empatija znači biti u mogućnosti da sagledamo problem iz perspektive druge osobe. Ona je najznačajnija komponenta emocionalne inteligencije. Ona nastaje kao oblik samosvesti; što bolje poznajemo sopstvene emocije, veštije ćemo iščitavati tuđa osećanja. Empatija nam daje emocionalnu pismenost, veštinu kojom otkrivamo šta

drugi osećaju. A sposobnost da se čitaju neizgovoreni znakovi jeste ključ za predosećanje tuđih osećanja: ton u glasu, pokret, izraz lica. Nesposobnost da se odgonetnu tuđe emocije predstavlja osnovni nedostatak emocionalne inteligencije i tragičan gubitak ljudskosti: nedostatak prisnosti, suštinske pažnje, odsustvo emocionalnog sklada.

Potvrđena je hipoteza da postoji statistički značajno izraženija crta sreće kod osoba koje imaju sposobnost dostizanja flow-a u odnosu na osobe koje to nemaju. Sreća je emocionalno ili osećajno stanje čoveka koje se karakteriše osećanjima uživanja i zadovoljstva. To je duboki osećaj užitka kojeg se dugo sećamo i na temelju kojeg određujemo kakav bi život trebao da nam bude. Sreća je jedina stvar koju ljudi žele samo radi sebe samih.

Diskusija dodatnih rezultata dobijenih prilikom istraživanja

Rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika između polova među ispitanicima koja bi ukazala na predispozicije za dostizanje stanja flow-a. Znači da i muškarci i žene imaju jednake šanse za dostizanje ovog stanja. Takođe se pokazalo da je kod onih osoba koje su u upitnicima navele da imaju neki hobi nastanak flow-a češći, što znači da je evidentan statistički značajno viši nivo dostizanja flow-a. Još jedna činjenica je utvrđena a to je da starije osobe (do 50 godina) imaju statistički značajan viši nivo flow-a. U prilog ovome može ići pretpostavka da su to zrelije osobe sa mnogo više životnog iskustva.

Zaključak

Zašto ljudi teže flow-u? Suština flow-a je sreća, ona je neprocenjiva. Ne javlja se kao rezultat slučajnih okolnosti. Uprkos verovanjima, sreća se ne može kupiti novcem niti osvojiti uz pomoć sile.

Naši najbolji trenuci u životu nisu trenuci pasivne opuštenosti, mada su i ta iskustva izuzetno prijatna kada slede nakon napornog rada. Njih najčešće doživljavamo kada svoj um i telo forsiramo do krajnjih granica svesno pokušavajući da postignemo nešto izuzetno teško ali i izuzetno vredno. Dugo se sećamo tih trenutaka i težimo njihovom ponovnom doživljavanju.

Tada nismo ispunjeni samo zadovoljstvom i srećom nego i osećanjem kontrole nad svojim životom. Uopšteno govoreći, da bi život tekao, ljudi bi trebali da prevaziđu robovanje svojim navikama, rutinskim izvođenjima relaksirajućim stavom.

Preuzimanje kontrole nad životom nikad nije lako i ponekad može biti bolno jer nije baš svaka aktivnost prijatna. Ali uprkos teškoćama i naporima da se flow dostigne sama nagrada koja se ogleda u obavljanju željene aktivnosti (a samim tim i postizanje cilja) je izuzetno vredna. Sećanje na zadovoljstvo koje smo doživeli u flow-u je neizbrisivo i uvek nas stimuliše da tražimo nove izazove, razvijamo sposobnosti i da dostignemo novi flow.

Koji su to preduslovi, crte ličnosti, najvažniji za nastanak flow-a? Na osnovu istraživanja možemo zaključiti: adaptivnost, asertivnost, viša sposobnost emocionalne percepcija sebe, bolja sposobnost izražavanja emocija, viša sposobnost unapređivanja emocija, veća sposobnost održavanja međuljudskih odnosa, veći stepen samopoštovanja, veća sposobnost samomotivacije, viša socijalna kompetencija, viša sposobnost empatije.

Ovi faktori sami po sebi, čine naš život lepšim, vrednijim i smislenijim. Iskustvo flow-a je nezamenljivo i nezaboravno. Bukvalno nas tera da se iznova usavršavamo i prevaziđemo svoja ograničenja i konstantno probamo nešto novo u životu, ne dozvoljavajući dokolici i dosadi da nas savladaju i pretvore u „robove svoje sudbine“.

Literatura

- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow - Očaravajuća obuzetost: psihologija optimalnog iskustva*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Gardner H., Kornhaber M., Wake W.K. (1999). *Inteligencija: različita gledišta*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija*. Beograd : Geopoetika.
- Maslov, A.H. (2001). *O životnim vrednostima. Izabrani eseji o psihologiji vrednosti*. Beograd: IP „Žarko Arbulj“.

Lidija Mitić, Bojana Dimitrijević, Ljubiša Zlatanović

**ABSTRACT INTELLIGENCE, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
THE APPEARANCE OF FLOW**

Abstract

The aim of our research was to discover and describe the factors and prerequisites for accomplishing the optimal experience and, generally speaking, a complex feeling of overwhelming engrossment, fulfillment, pleasure and happiness that accompanies the flow. Which conditions or character traits are most relevant for the upcoming of the flow? Why do people have a tendency towards the flow and is there a difference between people of various emotional and abstract intelligence level and their capability of reaching the flow. The sample of the research is appropriate, consisting of 110 tested subjects ageing from 25 to 50. It is comprised of subjects whose test results showed that they reached the state of the flow. Among them there are many sportsmen, musicians, artists, chess players, as well as average „ordinary“ people. The assumption from which we have started is that the quotient of the abstract intelligence is not the anticipation of success in life and pleasure in work implied by the flow and that the achieving of the flow is possible with participation of the traits comprising the emotional intelligence, again consisted in one of the tests used in the research. The majority of the hypotheses are confirmed.

Keywords: *flow, optimal experience, emotional intelligence, abstract intelligence, happiness, self-indulgent experience*