

Inteligencja emocjonalna wyznacznikiem sukcesu?

Maciej Janowski
Uniwersytet Śląski

Inteligencja emocjonalna

**Umiejętność wykorzystywania
procesów poznawczych
do analizy, ekspresji i regulacji
procesów emocjonalnych.**

Źródła sukcesu pojęcia *INTELIGENCJA EMOCJONALNA*

- niespełnione oczekiwania wobec *INTELIGENCJI (poznawczej)*
- termin *inteligencja emocjonalna* – lata 60 XX w.
- Mayer, Salovey (1990): *zdolność do monitorowania własnych i cudzych odczuć i emocji, rozróżniania ich i wykorzystywania wiedzy o nich do kierowania swoim myśleniem i działaniem*
- Goleman (1995): *inteligencja emocjonalna ≈ charakter (wszystko co związane jest z emocjami, motywacją i dobrym charakterem)*
 - wpływa na sukces w szkole, w pracy, w życiu bardziej, niż inteligencja poznawcza (pozwala przewidzieć w 80% sukces życiowy)
 - można ją kształtować w przeciwieństwie do inteligencji poznawczej
- kursy, szkolenia

1. Analiza:

- a. **świadomość własnego funkcjonowania emocjonalnego**
 - **reakcji na bodźce emotogenne**
 - **indywidualnych form ekspresji emocjonalnej**
 - **stosowanych strategii regulacji emocji i warunków ich skuteczności**
 - **rozpoznawania aktualnego stanu emocjonalnego i jego korelatów**
- b. **etykietowanie stanów emocjonalnych**
- c. **rozumienie procesów emocjonalnych**
 - **przyczyn**
 - **rozwoju reakcji emocjonalnej**
 - **złożoności**
 - **wpływu na procesy poznawcze**
 - **wpływu na relacje interpersonalne**
 - **funkcji motywacyjnej**

- d. rozpoznawanie cudzych stanów emocjonalnych z różnych kanałów**
- **mimika**
 - **ciało i zachowanie**
 - **pozawerbalny kanał wokalny**
 - **przekaz werbalny**
 - **symbole i sztuka**
 - **różnicowanie ekspresji automatycznej i udawanej**
- e. wnioskowanie o stanach emocjonalnych innych osób na podstawie analizy sytuacji (empatia poznawcza)**

2. Ekspresja

- a. **wyrażanie s.a. w sposób jasny, bezpośredni i spójny**
 - **mówienie o odczuciach (język „ja”)**
 - **zgodność komunikatów niewerbalnych z treścią komunikacji werbalnej**
- b. **wyrażanie przez symbole, sztukę**
- c. **hamowanie ekspresji emocjonalnej ze względu na normy społeczne**

3. Regulacja

- a. **wywoływanie s.a. przydatnych w określonych sytuacjach**
- b. **elastyczne wykorzystywanie różnych metod radzenia sobie z negatywnymi s.a.**
- c. **organizowanie funkcjonowania w sposób sprzyjający zdrowiu**
 - **rozwijanie przystosowawczych schematów myślenia (optymizm Seligmana)**
 - **organizowanie funkcjonowania (przeciwdziałanie frustracji, unikanie niepotrzebnego nadmiernego obciążenia)**
 - **zwiększanie zasobów (także: odpoczynek)**
- d. **wpływanie na s.a. innych osób**

Nie wchodzą w zakres inteligencji emocjonalnej:

- 1) samoświadomość – dotyczy także elementów pozaemocjonalnych**
- 2) samoocena i poczucie własnej wartości - im więcej, tym lepiej?**
- 3) motywacja – patrz p. 1 i 2**
- 4) optymizm jako wiara, że sprawy potoczą się dobrym torem – patrz p. 2**
- 5) twórczość i wyobraźnia – jedynie wspierane przez odpowiednie stany emocjonalne**
- 6) asertywność – zawiera elementy związane z emocjami**

Wnioski z badań

- **Problemy z pomiarem**
 - samoocena
 - ocena ze strony innych osób
 - sprawdzenie umiejętności
- **Związek z inteligencją emocjonalną jest wyraźniejszy, jeśli wykorzystuje się samoopis**
- **Kobiety uzyskują wyższe wyniki niż mężczyźni, ale u mężczyzn poziom inteligencji emocjonalnej silniej wiąże się z funkcjonowaniem**

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

**POZWALA NIECO LEPIEJ PRZEWIDZIEĆ
WYNIKI NA STUDIACH,
NIŻ ŚREDNIA OCEN ZE SZKOŁY ŚREDNIEJ**

**regulacja emocji
i zdolność
do przystosowania**

EDUKACJA

BRAK KORELACJI

INTELIGENCJA EMOCJONALNA



INTELIGENCJA EMOCJONALNA



INTELIGENCJA EMOCJONALNA

**MNIEJSZE NASTAWIENIE NA WARTOŚCI
EKONOMICZNE**

ZRÓWNOWAŻENIE PROPORCJI PRACA/DOM

WYŻSZE ZAROBKI

WIĘKSZA KREATYWNOSĆ

PRACA

**LEPSZE SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE
U KADRY KIEROWNICZEJ**

**WIĘKSZE ZAANGAŻOWANIE
PODWŁADNYCH**

LEPSZE KIEROWANIE PODWŁADNYMI

**BRAK ZWIĄZKU Z MOTYWACJĄ
I SATYSFAKCJĄ Z PRACY
ORAZ Z POZIOMEM WYKONANIA PRACY**

**Stwierdzony w badaniach
związek inteligencji emocjonalnej
z różnymi aspektami funkcjonowania
jest istotny, ale stosunkowo niewielki.**