

EQ

Érzelmi intelligencia fogalma

N. Kollár Katalin

Az IQ reneszánsza és kritikája

- Az IQ jól jósolja be az iskolai sikerességet, DE
- Nem garantálja a magas IQ s későbbi üzleti vagy munkahelyi sikert
- A magas IQ nem függ össze a magánéleti boldogsággal, kiegyensúlyozott családi és emberi kapcsolatokkal
- Gardner többszörös intelligencia (7): verbális, matematikai-logikai, térérzék, kinezetikus (mozgásos), zenei, kapcsolatteremtői és intrapszichikus

Mi kell az életben való boldoguláshoz?

- Új fogalom Thorndike (1920) „társas intelligencia” fogalma nyomán
- 1975-ben, Howard Gardner írása a *The Shattered Mind* (Darabokra tört elme): Az intelligencia több összetevőből áll – ebből két szociális: interperszonális és az intraperszonális intelligencia
- Mayer és Salovey, 1990-től – újfajta intelligencia az érzelmek területén
- 1995 érzelmi intelligencia kifejezés (Nancy Gibbs *Times* magazin) tette népszerűvé a fogalmat

Mayer és Salovey, 1997 – négy képesség

- Mások és saját érzelmeink *észlelése, értékelése és kifejezése* verbális vagy nem verbális módon
- *Az érzelmek felhasználása a gondolkodás és a cselekvés serkentésére* (pl. ítélet alkotás, kitartás)
- *Az érzelmek megértése és elemzése* (komplex érzelmek felfogása)
- *Az érzelmek szabályozása* az érzelmi és intellektuális fejlődés elősegítése érdekében (pl. önmagunk vagy mások megnyugtatója)

Mayer és Salovey (1999) öt képesség

- 1. Önismeret:** felismerni, monitorozni és megnevezni saját érzelmi állapotunkat; megérteni a kapcsolatot az érzelmeink, gondolataink és tetteink között
- 2. Önszabályozás:** Az érzelmeink kezelésének a képessége, ellenőrzést gyakorolni felettük, kellő módon való kifejezésük illetve a nemkívánatos érzelmi állapotokat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába eltolni. Érzelmek el.
- 3. Szociális készség:** Képesség kielégítő kapcsolatok létrehozására és fenntartására.
- 4. Empátia,** Képesség mások érzéseinek olvasására, érzékenynek lenni azokra, illetve befolyásolni őket.
- 5. Önmotiválás:** tudatosan olyan érzelmi állapotba kerülünk, amely produktiváshoz és sikerességhez vezet. Jutalom késleltetése, az érzelmek és indulatok adaptív kezelése és kanalizálása.

Iskolai sikerességet támogató (érzelmi) képességek

1. Önbizalom
2. Kíváncsiság
3. Céltudatosság
4. Önkontroll
5. Társas kapcsolódás
6. Kommunikációs érzék
7. Együttműködés

Goleman (1995) 8 összetevő

Érzelmi kompetenciák

1. az érzelmek ismerete,
2. az érzelmek kezelése,
3. éntudatosság
4. impulzuskontroll
5. jutalom késleltetése

6. önmagunk motiválása,
7. mások érzelmeinek felismerése
8. a kapcsolatok kezelése.

Bradberry: a magas EQ –jú ember 10 tulajdonsága

- 1. Sokszínűen képesek kifejezni az érzelmi állapotukat**
- 2. Érdeklődnek az emberek iránt**
- 3. Ismerik a saját erősségeiket és gyengeségeiket**
- 4. Jó jellemismerők**
- 5. Nehéz megbántani őket**
- 6. Nem lovagolnak saját hibáikon**
- 7. Nem dédelgetik a sérelmeiket**
- 8. Semlegesítik a mérgező embereket (nem hagyják magukat manipulálni)**
- 9. Ki tudnak kapcsolni**
- 10. Képesek megszakítani a negatív önnarrációt**

Kritikák az érzelmi intelligenciával kapcsolatban

- Nem vagyunk tisztában az EQ sikerességben játszott szerepének **nagyságával** – mennyire határozza meg a sikert
- Az Érzelmi intelligencia túlságosan egybevág bizonyos ismert személyiségjegyekkel
- Személyiséget és általános intelligenciát mér - jól bejósolható a barátságosság, ált. IQ és a nem alapján
- Konformitást jelöl és nem képességet

Más megközelítésben ugyanaz

Pozitív önkontroll funkciók:

- késleltetés – várt jutalom
 - cukor most, vagy NAGY csoki majd
 - felelősségtudat
 - problémamegoldáshoz kell → IQ
- frusztráció tolerancia
 - korai tapasztalatok (érdemes-e várni)
 - idegrendszeri adottságok
 - optimális késleltetés
- jutalmazás önszabályozása
- kitartás

Negatív önkontroll funkciók

- viselkedésgátlás – a büntetés elkerülése
- ellenállás a csábításnak
 - azonnali erős büntetés helyett késleltetett gyenge a hatékony