4.1 Uvod

Koncept emocionalne inteligencije uveli su Salovey i Mayer (1990.) kako bi opisali "sposobnost pojedinca da prati vlastite osjećaje i osjećaje drugih, razlikuju različite vrste emocija i koriste te informacije za usmjeravanje misli i djelovanja". Izraz je kasnije popularizirao Goleman objavljivanjem svoje knjige Emocionalna inteligencija (1995.), koja opisuje emocionalnu inteligenciju kao skup vještina ili karakteristika koje su temeljne za uspješno suočavanje sa životom: samokontrola, entuzijazam, ustrajnost i sposobnost motiviranja samog sebe. Kasnije su Mayer i Salovey (1997.) proširili definiciju kako bi uključili sposobnost percipiranja emocija, usporedbe emocija i osjećaja, razumijevanja informacija proizašlih iz tih emocija i sposobnosti rukovanja njima. Baron (1997, 2000) u svom teoretskom modelu definira emocionalnu inteligenciju kao zbroj emocionalnih i društvenih kompetencija koje određuju kako se osoba odnosi prema sebi i drugima kako bi se nosila s pritiscima i zahtjevima okoline.

Prema Golemanu (1995) i Mayeru i Saloveyu (1997), emocionalna inteligencija uključuje pet domena:

- upoznavanje vlastitih emocija

- rukovanje vlastitim emocijama

- motivirati samog sebe

- prepoznavanje tuđih emocija

- korištenje društvenih vještina u interakciji s drugima

S obzirom na prepoznavanje vlastitih emocija, Goleman (1995) govori o stanju samosvijesti, koje osobu čini sposobnom prepoznati emocije kada se pojave. Prema autoru, ova sposobnost jedan je od temelja emocionalne inteligencije, jer sposobnost prepoznavanja i praćenja vlastitih emocija povećava razinu samosvijesti pojedinca. Ova svijest omogućuje pojedincu da donosi svjesne odluke o velikim i manjim životnim događajima.

Prema Shapiru (1998.), djetetova sposobnost da izrazi svoje emocije riječima je temeljna; učenje prepoznavanja i komuniciranja emocija važan je dio komunikacije i osnovna je odrednica za stjecanje emocionalne kontrole. Koncept poznavanja samog sebe proizlazi iz posjedovanja samosvijesti; to se izražava u sposobnosti pojedinca da introspektivno gleda na svoje misli, osjećaje i postupke. Pozitivnim podešavanjem razine znanja o vlastitim emocijama kada su vlastite svjesne i nesvjesne misli predmet istraživanja, osoba stječe emocionalnu kompetenciju sebe.

Što se tiče rukovanja vlastitim emocijama, Goleman (1995) tu vještinu definira kao značajnu za povećanje razine samosvijesti, tj. kao sposobnost toleriranja pozitivnih i negativnih događaja u našim životima na uravnotežen način što je temeljna karakteristika stabilnosti i blagostanja.

Samomotivacija se može promatrati kao poticaj koji si pojedinac daje da postigne određeni cilj. Zirkel (2000) navodi da, u pokušaju razumijevanja motivacije kod pojedinca, znanstvenici obraćaju više pozornosti na rezultate prema kojima je ponašanje usmjereno nego na samo ponašanje. Prema Richburgu i Fletcheru (2002.), samomotiviranje je jedna od temeljnih vještina za postizanje ishoda. Za Lanea (2000.) motivacija odražava sposobnost stvaranja pozitivnog poticaja za povećanje mogućnosti postizanja osobnog cilja. Goleman povezuje motivaciju s protokom koji se može predstaviti kao stanje zaborava sebe kada emocije stvaraju optimalno iskustvo u postizanju cilja (Csikszenmilalyi & Csikszentmihalyi ,1988). Tijekom ovog stanja protoka, emocije su pozitivne i prisutni su osjećaji harmonije i radosti. Ova razina emocija dovodi do uspjeha jer se pojedinac ne usredotočuje na radnju, već na zadovoljstvo čina.

Prepoznavanje emocija kod drugih jedna je od najvažnijih društvenih vještina koja unapređuje empatiju i socijalnu kompetenciju.

Prema Gardneru (1983), temeljna sposobnost osobne inteligencije uključuje 'sposobnost uočavanja i razlikovanja pojedinaca na temelju raspoloženja, temperamenta i motivacije'. On povezuje interpersonalnu inteligenciju s djetetovom sposobnošću da razlikuje i detektira raspoloženje drugih pojedinaca.

Što se tiče korištenja socijalnih vještina u interakciji s drugima, Richburg i Fletcher (2002) navode da ona odražava razinu samosvijesti, stoga izloženost društvenim situacijama povećava vjerojatnost ostvarivanja zadovoljavajućih odnosa.

Goleman (1995.) u svojoj knjizi 'Emocionalna inteligencija' analizira Blockovu studiju (1995.) o onome što on naziva 'otpornošću ega', ustrojstvu sličnom emocionalnoj inteligenciji. U svojim studijama Block je usporedio dva teorijska tipa: osobe s visokim IQ-om i osobe s visokom emocionalnom inteligencijom. Rezultati su pokazali da su osobe s visokim IQ-om vješte u

mentalnom području, ali nesposobne u osobnom području. Profili se malo razlikuju ovisno o tome jesu li muški ili ženski.

Čovjek s visokim kvocijentom inteligencije ima širok raspon interesa i intelektualnih sposobnosti, ambiciozan, produktivan, pouzdan, tvrdoglav, kritičan, zahtjevan, neugodan u sferi seksualnosti i senzualnih iskustava, distanciran i neemotivan, emocionalno hladan i ravnodušan. S druge strane, muškarci s velikom emocionalnom inteligencijom društveno su uravnoteženi, veseli, ne podliježu strahovima ili razmišljanjima tjeskobne prirode, imaju veliku sposobnost posvetiti se drugim ljudima ili nekom cilju, preuzimaju odgovornost i imaju etičke poglede; u odnosima s drugima pokazuju puno razumijevanja, brižni i zaštitnički nastrojeni. Njihov emocionalni život je bogat, ali primjeren; ti se ljudi osjećaju ugodno sami sa sobom i u društvu u kojem žive.

Što se tiče žena, Goleman izvještava da, prema Blockovoj studiji, one s visokim IQ-om imaju intelektualno samopouzdanje, tečno izražavaju svoje misli, imaju mnogo intelektualnih i estetskih interesa, također imaju tendenciju biti introspektivne, sklone tjeskobi, predomišljanju i krivnji te su suzdržane u otvorenom izražavanju svoje ljutnje (čak i ako to čine neizravno). S druge strane, emocionalno inteligentne žene imaju tendenciju biti samouvjerene, izravno izražavaju svoje osjećaje i imaju pozitivne osjećaje o sebi. Oni su ekstrovertni i društveni, izražavaju svoje osjećaje na uravnotežen način i dobro se prilagođavaju stresu. Ova ravnoteža omogućuje im lako sklapanje novih poznanstava; osjećaju se dovoljno ugodno sami sa sobom da budu vesele, spontane i otvorene za nova iskustva. Za razliku od žena s visokim kvocijentom inteligencije, one rijetko osjećaju tjeskobu, krivnju ili tonu u razmišljanja.

Hatch i Gardner (1989) identificiraju četiri različite sposobnosti kao komponente interpersonalne inteligencije:

Sposobnost organiziranja grupa: ovo je ključna vještina vođe; uključuje sposobnost koordinacije potreba pojedinaca.

Sposobnost pregovaranja o rješenjima: to je talent medijatora koji je sposoban spriječiti sukobe ili riješiti one koji su već u tijeku.

Sposobnost uspostavljanja osobnih veza: to je vještina empatije i znanja kako se povezati s drugima. Olakšava započinjanje interakcije, prepoznavanje osjećaja i zabrinutosti kod drugih te potiče odgovarajući odgovor.

Sposobnost analize društvene situacije: to je sposobnost prepoznavanja i razumijevanja osjećaja, motivacije i briga drugih. Ovo znanje o tome kako se drugi osjećaju može olakšati intimnost i odnose.

Revision #2
Created 23 March 2023 10:46:35 by Antonija Lujanac
Updated 29 March 2023 09:13:51 by Antonija Lujanac