

Teoria Inteligencji Emocjonalnej

Uznaje się że tymi, którzy wprowadzili to pojęcie do psychologii jako nauki są Mayer i Salovey (Mayer, Salovey, 1997). Uważają oni że inteligencja emocjonalna to:

- umiejętność trafnego i właściwego postrzegania, oceniania i wyrażania emocji;
- umiejętność stosowania emocji do ułatwiania myślenia;
- umiejętność rozumienia i analizowania emocji oraz efektywnego stosowania wiedzy emocjonalnej;
- umiejętność regulowania własnych emocji dla wspierania rozwoju emocjonalnego i intelektualnego.

Czyli: **inteligencja emocjonalna to zdolność człowieka do radzenia sobie z sobą samym.**

Pamiętasz omawiany w pierwszej części modułu Model Struktury Intelaktu Guilforda? Wracając do niego na chwilę, zwróć uwagę, że w świetle prezentowanych przed chwilą informacji o I.E. można ją odnaleźć w tym sześcianie. Używając terminologii Guilforda, inteligencja emocjonalna dotyczy oceniania (operacja) zachowań (treści → behawioralne) jednostek (produkt).

Od czasu publikacji bestsellerowej książki Daniela Golemana zatytułowanej nie inaczej jak „Inteligencja Emocjonalna” wydanej w 2006 roku (pierwsze wydanie w Polsce w 2007 roku) konstrukt ten zdobył ogromną popularność, nie tylko wśród psychologów. Jednak pojęcie Inteligencji Emocjonalnej od samego początku budzi dużo kontrowersji. Anna Matczak, badająca w ostatnich latach I.E. na gruncie polskim, stawia zainteresowanym I.E. trzy fundamentalne pytania o rozumienie tego pojęcia:

- Czy inteligencja emocjonalna (I.E.) to **zdolność** czy **cecha osobowości** człowieka?
- Czy I.E. odwołuje się do **zachowań maksymalnych** (wtedy mówimy o zdolnościach) czy do **zachowań typowych** (wtedy mówimy o preferencjach)?
- Jeśli inteligencję emocjonalną rozumiemy jako zdolność, to czy chodzi nam o **wewnętrzne warunki umożliwiające** (opanowanie jakichś sposobów zachowania) czy o **rzeczywiste umiejętności**?

Jak Ty byś odpowiedział(a) na te pytania?

Narzędzia do pomiaru Inteligencji Emocjonalnej

Poniżej przedstawiam Ci najważniejsze informacje na temat popularnych kwestionariuszy psychologicznych, które służą ocenie inteligencji emocjonalnej.

DINEMO – Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej autorstwa Aleksandry Jaworowskiej i Anny Matczak (2006).

Inteligencja emocjonalna rozumiana jest przez autorki jako zdolności (nie oddzielane od umiejętności). I.E. zatem to nie cechy osobowości, to nie preferencje i nie konkretne umiejętności społeczne czy emocjonalne.

Zdolności wchodzące w skład IE (za Salovey'em i Mayer'em) to:

- umiejętność trafnego i właściwego postrzegania, oceniania i wyrażania emocji;
- umiejętność stosowania emocji do ułatwiania myślenia;
- umiejętność rozumienia i analizowania emocji oraz efektywnego stosowania wiedzy emocjonalnej;
- umiejętność regulowania własnych emocji dla wspierania rozwoju emocjonalnego i intelektualnego.

Interpretacja wyników

Wysoki wynik w skali **INNI** uzyskują osoby, które trafnie rozpoznają emocje u innych ludzi. Rozumieją powody przejawianych przez nich reakcji emocjonalnych, a także są w stanie przewidywać skutki, jakie ich emocje mogą wywołać. Potrafią skutecznie wpływać na stany emocjonalne innych osób.

Wysoki wynik w skali **JA** uzyskują osoby, które uświadamiają sobie własne stany emocjonalne i rozumieją ich przyczyny, doceniają wartość informacyjną doświadczanych emocji i są skłonne brać je pod uwagę przy podejmowaniu decyzji. Potrafią wyrażać swoje uczucia, ale robią to w sposób dostosowany do wymagań sytuacji i pozwalający na utrzymanie takiego poziomu jawności, jaki uznają za właściwy.

SIE-T – Skala Inteligencji Emocjonalnej – Twarze autorstwa Anny Matczak, Joanny Piekarskiej i Elżbiety Studniarek (2005).

Inteligencja emocjonalna rozumiana jest tutaj podobnie jak we wcześniej omawianym narzędziu DINEMO, jako **zdolność do...** czyli potencjał, a nie rzeczywista umiejętność z codziennego zachowania. Inteligencja jest w tym rozumieniu czymś innym niż *kompetencja*.

Narzędziem tym badana jest zdolność jednostki do rozpoznawania emocji innych osób, na podstawie obserwowanej ekspresji mimicznej.

Autorki SIE-T na podstawie wyników badań sformułowały następujące założenia dotyczące roli zdolności do rozpoznawania twarzy w inteligencji emocjonalnej:

1. Zdolność do rozpoznawania emocji na podstawie ekspresji mimicznej jest istotnym komponentem inteligencji emocjonalnej; jest to jeden z komponentów najwcześniejszych rozwojowo i stanowi podstawę rozwoju pozostałych zdolności emocjonalnych.
2. Zdolność ta mimo swej powszechności, z jednej strony, a sytuacyjnego i kulturowego uwarunkowania z drugiej, jest zróżnicowana indywidualnie.
3. Zdolność do rozpoznawania emocji na podstawie ekspresji mimicznej, podobnie jak inne zdolności wchodzące w skład inteligencji emocjonalnej, rozwija się dzięki nabywaniu doświadczeń emocjonalnych, dokonującemu się w toku kontaktów społecznych; stąd różnice indywidualne w zakresie tej zdolności pozostają w związku z właściwościami środowiska jednostki, a zara-

- zem w związku z jej właściwościami indywidualnymi moderującymi interakcje z otoczeniem. Założenie to przyświecało badaniom nad trafnością SIE-T.
4. Zdolność do rozpoznawania emocji na podstawie ekspresji mimicznej, jako komponent inteligencji emocjonalnej, pozostaje też w umiarkowanym związku z inteligencją ogólną.
 5. Zdolność do rozpoznawania emocji, traktowana jako komponent inteligencji (a nie kompetencji) emocjonalnej, powinna być mierzona raczej za pomocą zadań testowych niż samoopisowych kwestionariuszy. W zadaniach SIE-T postanowiono użyć jako materiału testowego twarzy wyrażających emocje, które ma rozpoznawać osoba badana.
 6. Zdolność do rozpoznawania emocji na podstawie ekspresji mimicznej doskonalą się z wiekiem. Zmiany rozwojowe dotyczą między innymi rodzaju spostrzeganych emocji: dzieci stosunkowo wcześniej potrafią rozpoznawać podstawowe emocje proste, natomiast u młodzieży i osób dorosłych, różnice indywidualne ujawniają się zwłaszcza w zakresie zdolności do rozpoznawania ekspresji mieszanych. W zadaniu testu SIE-T postanowiono zastosować głównie takie fotografie twarzy, które wyrażają stany złożone, będące mieszkanką emocji prostszych. Z tego punktu widzenia materiał SIE-T jest podobny do używanego przez Mayera, Saloveya i Caruso (1997) (chodzi o **Wielowymiarową Skalę Inteligencji Emocjonalnej** – dop. S.C.).
 7. Z wiekiem zmieniają się też możliwe do uchwycenia przejawy rozpoznawania emocji: u młodzieży i osób dorosłych, naturalnym przejawem rozpoznania jest umiejętność powiązania emocji z odpowiednią nazwą. Konstruując test SIE-T, zdecydowano się na taką formę zadań, która wymaga od osoby badanej decydowania, czy werbalnie określone (za pomocą nazw) emocje są wyrażone na oglądanych fotografiach twarzy. Tak mierzona zdolność rozpoznawania emocji jest zapewne związana ze zdolnościami werbalnymi (wchodzącymi w skład tradycyjnej **inteligencji akademickiej**).
 8. Główną funkcją zdolności do rozpoznawania ekspresji jest porozumiewanie się z otoczeniem społecznym. Najlepszym kryterium trafności rozpoznawania jest więc jego zgodność z rozpoznaniem dokonywanym przez innych ludzi z danego kręgu kulturowego. Czyni to zasadnym posługiwanie się przy konstrukcji klucza do zadań testowych kryterium częstości odpowiedzi w próbie. Postanowiono przyjąć je jako jedno z trzech stosowanych kryteriów.

PKIE – Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej autorstwa Aleksandry Jaworowskiej i Anny Matczak (2006)

Powstał w oparciu o koncepcję Inteligencji Emocjonalnej Saloveya i Mayera (Mayer i Salovey, 1997). Podstawowym powodem do skonstruowania skali była potrzeba zweryfikowania założeń dotyczących wielowymiarowości inteligencji emocjonalnej. Autorki piszą, że wiele wskazuje na strukturę hierarchiczną I.E., choć można mówić o jej ogólnym poziomie u danej osoby.

Wychodząc z takiego założenia, w **PKIE** mierzona jest Inteligencja Emocjonalna w ogóle (reprezentującą wynik ogólny) oraz cztery wymiary I.E., mierzone na następujących podskalach:

- **AKC** – zdolność do akceptowania, wyrażania i wykorzystywania własnych emocji w działaniu. Pozwala ona człowiekowi na wyrażanie tego co czuje: na ujawnianie zarówno pozytywnych emocji (podziw, miłość, wdzięczność), jak i negatywnych (lęk, gniew, oburzenie, niechęć). Dzięki tej zdolności człowiek zdaje sobie również sprawę, że odczuwane emocje niosą ze sobą ważne informacje o nim samym i o świecie. Pamiętając emocje będące konsekwencją jego działań, stara się unikać w przyszłości tego, co kiedyś budziło emocje negatywne, a robić to, co powodowało emocje pozytywne.
- **EMP** – zdolność do empatii, rozumienia i rozpoznawania emocji u innych ludzi – umożliwia rozumienie zachowań innych ludzi oraz trafne odczytywanie ich intencji. Dzięki tej zdolności człowiek potrafi rozpoznać, co przeżywają inni ludzie, odróżniać szczerze i nieszczerze wyrazy uczuć, a także wyobrazić sobie, jakie uczucia wywołują u innych jego zachowania.
- **KON** – zdolność do kontrolowania, także poznawczego, własnych emocji – pozwala na świadome sterowanie swoimi emocjami – wzbudzanie w sobie pewnych emocji, kierowanie ich przebiegiem (na przykład nie dopuszczanie do nadmiernego pobudzenia), a także wyciszanie emocji niepożądanych. Umożliwia też dostosowanie sposobów wyrażania uczuć do wymagań sytuacji i kontrolowanie stopnia ich wykonania. Człowiek charakteryzujący się zdolnością do kontrolowania własnych emocji wie też, jakie stany emocjonalne sprzyjają, a jakie nie sprzyjają efektywnemu wykonywaniu poszczególnych rodzajów zadań (na przykład stan zaniepokojenia nie przeszkadza w wykonywaniu prostych prac pochłaniających uwagę, a utrudnia twórczą pracę intelektualną) i wykorzystuje tę wiedzę w praktyce.
- **ROZ** – zdolność do rozumienia i uświadamiania sobie własnych emocji.

Interpretacja wyników (w oparciu o podręcznik do narzędzia)

Wynik ogólny

Jest wskaźnikiem inteligencji emocjonalnej rozumianej jako zbiór zdolności poznawczych, dzięki którym człowiek wykorzystuje własne emocje przy rozwiązywaniu problemów. Są to zarówno zdolności związane z uświadamianiem sobie własnych emocji, z rozumieniem ich przyczyn i skutków, jakie mogą powodować, z ujawnianiem swoich uczuć, ale jednocześnie z kontrolowaniem ich, gdy wymaga tego sytuacja, jak również z rozpoznawaniem i rozumieniem emocji przeżywanych przez innych ludzi.

Osoba uzyskująca wysoki wynik ogólny uświadamia sobie swoje emocje, zarówno przyjemne jak i przykre. Jest szczerą wobec siebie – nie usiłuje udawać tego, czego nie czuje, ani tłumić swoich emocji. Nie boi się przyznawać do swoich uczuć, nawet jeśli mogłoby to się okazać przykre. Przeżywane uczucia stanowią dla niej okazję do zastanawiania nad światem, sobą i relacjami z innymi ludźmi. Potrafi sprawić, żeby emocje nie przeszkadzały jej w działaniu. Wykorzystuje wiedzę o swoich uczuciach i doznaniach do mobilizowania się, pokonywania trudności i osiągania celów. Umie ujawniać swoje uczucia, ale kiedy sytuacja tego wymaga, jest w stanie kontrolować ich przejawy. Rozpoznaje i rozumie emocje innych ludzi, wyczuwa ich potrzeby emocjonalne. Potrafi podtrzymywać innych na duchu, zachęcać do aktywności, wzbudzać zainteresowania i zapał.

AKC – Wysokie wyniki wskazują, że badany z łatwością okazuje innym to, co czuje. Umie adekwatnie okazywać zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje. Dzięki temu inni ludzie bez trudu mogą zrozumieć, co przeżywa i adekwatnie reagować na jego stany emocjonalne. Potrafi wykorzystywać wiedzę o swoich stanach emocjonalnych i ich konsekwencjach, do realizowania różnych zadań.

EMP - Wysokie wyniki wskazują, że badany łatwo i trafnie rozpoznaje emocje przeżywane przez innych ludzi oraz trafnie odczytuje ich intencje, na przykład dostrzega, że ktoś czuje się skrępowany, że się czegoś boi lub chce zwrócić na siebie uwagę. Dostrzega w zachowaniu ludzi to, czego nie dostrzegają inni.

KON – Wysokie wyniki wskazują, że badany dobrze daje sobie radę z kontrolowaniem własnych emocji. Świadomie nimi steruje i potrafi kierować ich przebiegiem. Potrafi zarówno wyciszać emocje niepożądane, jak i wzbudzać emocje pożądane. Umie wyrażać swoje uczucia adekwatnie do sytuacji, dobrze też kontroluje stopień ich jawności.

ROZ – Wysoki wynik wskazuje na bardzo dobre rozumienie własnych emocji, umiejętność ich nazywania i rozróżniania ich intensywności. Sugeruje też znajomość przyczyn własnych stanów emocjonalnych.

Bibliografia

Jeśli jesteś zainteresowany pogłębieniem wiedzy przedstawionej w tej prezentacji to poniżej zamieszczam dane bibliograficzne tekstów źródłowych:

Matczak, A., Jaworowska, A. (2006) *Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych. Warszawa.

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Goleman, D. (1997) *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina

Przydatne materiały popularno-naukowe

tabliczka mnożenia szczęścia – artykuł o nieścisłościach w badaniu poczucia szczęścia