



1 LEKCJA

Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej – znaczenie, historia i kontekst

Po przeczytaniu tego rozdziału powinieneś umieć:



- ❖ Wyjaśnić, czym jest inteligencja emocjonalna (EQ/IE) i jakie są jej podstawowe komponenty.
- ❖ Opisać krótko historię pojęcia IE oraz wkład Daniela Golemana i Mayera & Saloveya w rozwój koncepcji.
- ❖ Rozróżnić pojęcia IQ, EQ, osobowość i kompetencje społeczne oraz zrozumieć ich wzajemne powiązania.



Współcześnie coraz częściej mówi się o inteligencji emocjonalnej i jej roli w życiu osobistym oraz zawodowym. Umiejętność rozpoznawania i zarządzania własnymi emocjami, a także rozumienia uczuć innych osób, odgrywa istotną rolę w budowaniu relacji społecznych oraz wspiera rozwój poznawczy jednostki.

Coraz więcej badań koncentruje się na tym, jak inteligencja emocjonalna wpływa na skuteczność w pracy. Choć dotychczasowe badania empiryczne są nadal ograniczone, istniejące dowody wskazują, że wysoki poziom inteligencji emocjonalnej sprzyja lepszemu funkcjonowaniu zawodowemu.

Temat ten zyskuje na znaczeniu w kontekście rynku pracy, gdzie obok kompetencji merytorycznych coraz większą wagę przywiązuje się do umiejętności miękkich. Zarządzanie emocjami, efektywna komunikacja czy zdolność do pracy w zespole stają się coraz bardziej istotnymi czynnikami sukcesu zawodowego (Stańczyk, Gajdziszewska-Dudek, 2015).





Definicja i istota koncepcji

Inteligencja emocjonalna (EQ lub EI) to pojęcie, które zyskało na popularności w ostatnich dziesięcioleciach, stając się kluczowym elementem w zrozumieniu funkcjonowania człowieka zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Termin ten odnosi się do kompetencji osobistych w zakresie rozpoznawania, rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz emocjami innych osób. Inteligencja emocjonalna to konstrukt psychologiczny, który zyskał popularność stosunkowo niedawno, ale szybko stał się atrakcyjnym obszarem badań empirycznych. Stanowi zespół dyspozycji i umiejętności człowieka do efektywnego funkcjonowania w wymiarze osobistym, społecznym i zawodowym (Sadowska, Brachowicz, 2008).

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi. Są to zdolności odmienne od inteligencji akademickiej, czyli umiejętności czysto intelektualnych, mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające (Goleman, 1999). Koncepcja ta stanowi zespół dyspozycji i umiejętności człowieka do efektywnego funkcjonowania w wymiarze osobistym, społecznym i zawodowym. Jest to konstrukt wielowymiarowy, który łączy dwie sfery psychicznego funkcjonowania człowieka: intelektualną i emocjonalną (Sadowska, Brachowicz, 2008).



Nazwa „**inteligencja emocjonalna**” pochodzi od angielskiego terminu „**emotional intelligence**” (EI lub EQ – **Emotional Quotient**). Łączy w sobie dwa elementy: „**inteligencja**”, czyli zdolność do myślenia, rozumowania i rozwiązywania problemów, oraz „**emocjonalna**”, czyli odnosząca się do uczuć i przeżyć wewnętrznych.



W praktyce nazwa „inteligencja emocjonalna” podkreśla, że **emocje można świadomie rozpoznawać, rozumieć i wykorzystywać**, podobnie jak inne umiejętności intelektualne, co pozwala skuteczniej działać w relacjach i podejmować trafniejsze decyzje.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030
PROO

Termin został po raz pierwszy w naukowy sposób opisany przez **Petera Saloveya** i **Johna Mayera** w 1990 roku, którzy zdefiniowali inteligencję emocjonalną jako zdolność rozpoznawania i regulowania własnych emocji oraz rozumienia emocji innych ludzi. Później, w 1995 roku, **Daniel Goleman** spopularyzował to pojęcie w książce *Emotional Intelligence*, pokazując, że inteligencja emocjonalna jest równie ważna – a czasem ważniejsza – niż tradycyjny iloraz inteligencji (IQ) w osiągnięciu sukcesów w życiu osobistym i zawodowym (Goleman, 1999).

Historia i rozwój koncepcji

Jednym z najbardziej wpływowych teoretyków inteligencji, którzy zwracali uwagę na różnicę między zdolnościami intelektualnymi a emocjonalnymi, był **Howard Gardner**, psycholog z Uniwersytetu Harvarda, który w 1983 roku przedstawił zaakceptowany przez większość naukowców model inteligencji wielorakiej (Sadowska, Brachowicz, 2008).

Teoria inteligencji wielorakich Howarda Gardniera zakłada, że inteligencja nie jest jedną ogólną zdolnością, lecz zespołem różnych, niezależnych od siebie typów zdolności, które każdy człowiek posiada w różnym stopniu. Gardner wyróżnił osiem podstawowych inteligencji:



Opracowanie własne na podstawie źródła: Frąckiewicz, 2014.

- + **Inteligencja językowa (werbalna)** – zdolność posługiwania się słowem, łatwość w mówieniu, pisaniu, opowiadaniu, uczeniu się języków.
- + **Inteligencja logiczno-matematyczna** – umiejętność logicznego myślenia, analizowania problemów, dostrzegania wzorców, rozwiązywania zadań liczbowych.
- + **Inteligencja wizualno-przestrzenna** – zdolność tworzenia i wyobrażania sobie obrazów, orientacja w przestrzeni, myślenie obrazami.
- + **Inteligencja muzyczna** – wrażliwość na rytm, tonację, dźwięk, melodię i zdolność ich odtwarzania lub tworzenia.
- + **Inteligencja cielesno-kinestetyczna** – umiejętność wykorzystywania ciała do wyrażania emocji, tworzenia lub rozwiązywania problemów poprzez ruch.
- + **Inteligencja interpersonalna** – zdolność rozumienia innych ludzi, empatia, współpraca, skuteczna komunikacja.
- + **Inteligencja intrapersonalna** – samoświadomość, umiejętność rozumienia własnych emocji, motywacji i celów.
- + **Inteligencja przyrodnicza (naturalistyczna)** – wrażliwość na świat natury, zdolność rozpoznawania i klasyfikowania elementów środowiska.

Teoria ta podkreśla, że każdy człowiek ma unikalny profil zdolności i może rozwijać różne rodzaje inteligencji poprzez edukację i doświadczenia życiowe. Gardner zauważył, że tradycyjne testy IQ nie uwzględniają tych form inteligencji, które są kluczowe w codziennym życiu i pracy z innymi ludźmi. Dlatego jego teoria poszerza rozumienie inteligencji, uwzględniając różnorodność ludzkich zdolności i talentów (Frąckiewicz, 2014).



Twórcy współczesnej teorii - Dwa główne podejścia do inteligencji emocjonalnej

Współcześnie inteligencja emocjonalna ujmowana jest w dwojaki sposób.



Model zdolności (Ability Model)

Model ten został zaproponowany przez **Saloveya i Mayera w 1990 roku** i zakłada, że inteligencja emocjonalna stanowi zbiór zdolności umysłowych człowieka odnoszących



się zarówno do sfery emocji, jak i intelektu. Autorzy traktują różnego rodzaju emocje jako **współbrzmiące z procesem myślenia, a nie dezorganizujące go**. W pierwotnej wersji model obejmował **trzy podstawowe komponenty**:



Opracowanie własne na podstawie źródła: Sadowska, Brachowicz, 2008.

Procesy związane z rozwojem inteligencji emocjonalnej są zorganizowane hierarchicznie, od najbardziej podstawowych (percepcja i ekspresja emocji) po najwyższy poziom (refleksyjna i świadoma regulacja emocji) (Sadowska, Brachowicz, 2008).



Model mieszany (Mixed Model)

Model ten charakteryzuje się włączeniem w zakres pojęcia "inteligencja emocjonalna" cech osobowości, które nie są umiejętnościami umysłowymi. Do głównych przedstawicieli tego podejścia należą:



Model inteligencji emocjonalnej Bar-Ona zakłada, że inteligencja emocjonalna to zbiór **nabytych kompetencji i umiejętności**, które pozwalają



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

skutecznie radzić sobie ze stresem, emocjami i relacjami społecznymi. Składa się z pięciu głównych wymiarów:

- ❖ Umiejętności intrapersonalne (samoświadomość emocjonalna, asertywność)
- ❖ Umiejętności interpersonalne (relacje interpersonalne, empatia)
- ❖ Zdolności przystosowawcze (rozwiązywanie problemów, elastyczność)
- ❖ Radzenie sobie ze stresem (tolerancja na stres, kontrola impulsywności)
- ❖ Ogólny nastrój (szczęście, optymizm)

🌈 **Model inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana** koncentruje się na umiejętnościach wpływających na sukces w życiu osobistym i zawodowym, a nie tylko na zdolnościach poznawczych. Składa się z pięciu głównych obszarów:



Opracowanie własne na podstawie źródła: Sadowska, Brachowicz, 2008.

- ❖ **Samoświadomość** - wiedza o tym, co odczuwamy w danej chwili, oraz wykorzystanie tych uczuć dla kierowania naszym procesem decyzyjnym;

realistyczna ocena naszych zdolności i dobrze uzasadniona wiara w swoje możliwości

- ❖ **Samoregulacja** - panowanie nad emocjami, aby zamiast utrudniać nam wykonanie bieżącego zadania, ułatwiały to; sumienność i umiejętność odłożenia nagrody na później
- ❖ **Motywacja** - kierowanie się swoimi największymi preferencjami w wyznaczaniu celów i dążeniu do nich
- ❖ **Empatia** – wyczuwanie uczuć innych osób, umiejętność spojrzenia na sytuację z ich punktu widzenia
- ❖ **Umiejętności społeczne** – dobre panowanie nad emocjami w kontaktach z innymi i dokładne rozpoznawanie sytuacji społecznych (Sadowska, Brachowicz, 2008).



Struktura według badań empirycznych

Na podstawie przeprowadzonych analiz czynnikowych wyodrębniono **trzy główne komponenty inteligencji emocjonalnej**:

1. Zdolność do rozpoznawania emocji

Dotyczy zarówno własnych stanów emocjonalnych, jak i emocji doświadczanych przez innych ludzi. Obejmuje:

- ❖ Rozpoznawanie uczuć na twarzach innych osób
- ❖ Rozumienie komunikacji niewerbalnej
- ❖ Świadomość własnych emocji
- ❖ Interpretację tonu głosu

2. Zdolność do regulowania emocji

Związana z kontrolą i zarządzaniem emocjami. Zawiera:

- ❖ Panowanie nad własnymi uczuciami
- ❖ Mobilizowanie się do działania



Opracowanie własne na podstawie źródła:
Sadowska, Brachowicz, 2008.



- ❖ Przedłużanie pozytywnych uczuć
- ❖ Wykorzystywanie dobrego nastroju do pokonywania przeszkód

3. Zdolność do wykorzystania emocji do wspomagania myślenia i działania

Dotyczy praktycznego wykorzystania emocji w procesach poznawczych. Obejmuje:

- ❖ Używanie emocji do rozwiązywania problemów
- ❖ Generowanie nowych pomysłów w dobrym humorze
- ❖ Wykorzystywanie przeszłych doświadczeń emocjonalnych
- ❖ Dostrzeganie nowych perspektyw przy zmianie nastroju (Sadowska, Brachowicz, 2008).



Różnica między IQ, EQ, osobowością i kompetencjami społecznymi

IQ, EQ, osobowość i kompetencje społeczne to różne aspekty funkcjonowania psychicznego i społecznego człowieka.



1. IQ (iloraz inteligencji)

- ❖ Obejmuje zdolności poznawcze jednostki takie jak logiczne myślenie, rozumowanie, rozwiązywanie problemów, szybkie uczenie się.
- ❖ Jest względnie stały i często uważany za cechę częściowo wrodzoną.
- ❖ To podstawa do rozumienia świata i analizy informacji.



2. EQ (inteligencja emocjonalna)

- ❖ To zdolność rozpoznawania, rozumienia, regulowania oraz wykorzystywania emocji własnych i innych osób.
- ❖ Składa się z komponentów takich jak samoświadomość, samoregulacja, empatia, motywacja i umiejętności społeczne.
- ❖ Inteligencję emocjonalną można rozwijać przez całe życie i jest kluczowa w nawiązywaniu relacji i podejmowaniu decyzji emocjonalnych.





3. Osobowość

- ❖ To trwały zestaw cech psychicznych i wzorców zachowań jednostki, który kształtuje sposób jej reagowania emocjonalnego i społecznego.
- ❖ Nie jest to inteligencja, ale określony „styl” funkcjonowania.
- ❖ Osobowość wpływa na to, jak wykorzystujemy nasze IQ i EQ w życiu.



4. Kompetencje społeczne

- ❖ To praktyczne umiejętności radzenia sobie w kontaktach z innymi, w tym asertywność, współpraca, rozwiązywanie konfliktów oraz umiejętność skutecznej komunikacji.
- ❖ Kompetencje społeczne są częściową realizacją inteligencji emocjonalnej w obszarze relacji interpersonalnych.
- ❖ Są niezbędne do efektywnego funkcjonowania w złożonych środowiskach społecznych.

Podsumowując, IQ odnosi się do zdolności intelektualnych, EQ do kompetencji emocjonalnych i zarządzania emocjami, osobowość to zespół trwałych cech wprowiadających w ruch nasze zachowania, a kompetencje społeczne to umiejętności praktyczne pozwalające na efektywne funkcjonowanie społeczne (Sadowska, Brachowicz, 2008; Goleman, 1999).

Kluczowym aspektem inteligencji emocjonalnej jest jej związek z inteligencją ogólną jednostki, który różni się w zależności od przyjętego modelu tej inteligencji. W ujęciu zdolnościowym, reprezentowanym przez Saloveya i Mayera, inteligencja emocjonalna jest traktowana jako część inteligencji ogólnej i powiązana z innymi zdolnościami jednostki. W modelach mieszanych natomiast korelacja między inteligencją emocjonalną a ogólną jest niewielka, ponieważ inteligencja emocjonalna obejmuje w nich także cechy osobowości. Daniel Goleman podkreśla, że inteligencja ogólna ma ograniczony wpływ na życie emocjonalne człowieka.



Model inteligencji emocjonalnej	Przedstawiciele	Związek z inteligencją ogólną
Model zdolnościowy	Peter Salovey, John D. Mayer	Silny związek – inteligencja emocjonalna traktowana jako część inteligencji ogólnej
Model mieszany	Daniel Goleman, Reuven Bar-On	Słaby związek – EI obejmuje cechy osobowości i kompetencje społeczne, więc tylko częściowo koreluje z IQ
Podejście Golemana (praktyczne)	Daniel Goleman	Niewielki wpływ IQ na życie emocjonalne człowieka

Opracowanie własne na podstawie źródła: Stańczyk, Gajdziszewska-Dudek, 2015

Badacze zwracają uwagę, że inteligencja emocjonalna jest umiejętnością, którą można rozwijać w toku doświadczeń życiowych, a nie cechą wrodzoną. Pierwsze kompetencje emocjonalne nabywa się w procesie pierwotnej socjalizacji, w którym szczególne znaczenie ma funkcjonowanie rodziny. To właśnie rodzina uczy rozpoznawania, nazywania i adekwatnego wykorzystywania własnych emocji w kontaktach społecznych. Nie zawsze jednak warunki rodzinne sprzyjają prawidłowemu rozwojowi tych umiejętności (Stańczyk, Gajdziszewska-Dudek, 2015).



PODSUMOWANIE



Inteligencja emocjonalna (IE, EQ) to **zdolność rozpoznawania, rozumienia, regulowania oraz wykorzystywania emocji** – zarówno własnych, jak i innych osób. Łączy w sobie **elementy poznawcze i emocjonalne funkcjonowania człowieka**, stanowiąc ważne uzupełnienie tradycyjnej inteligencji intelektualnej (IQ).



Współcześnie inteligencja emocjonalna uznawana jest za jedną z kluczowych kompetencji XXI wieku – wspierającą efektywność, odporność psychiczną, empatię i odpowiedzialność społeczną. Nie jest cechą wrodzoną, lecz umiejętnością, którą **można rozwijać przez całe życie poprzez refleksję, doświadczenia i trening**



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030
PROO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

emocjonalny. Stanowi fundament harmonijnego funkcjonowania człowieka. Umożliwia nie tylko rozumienie siebie i innych, ale również skuteczne działanie w świecie pełnym wyzwań emocjonalnych, społecznych i zawodowych.



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO**