

Mgr. Michal Vičar

# EMOČNÍ INTELIGENCE

---

# EMOČNÍ INTELIGENCE

---

× Co je to emoční inteligence?

# EI - DEFINICE

---

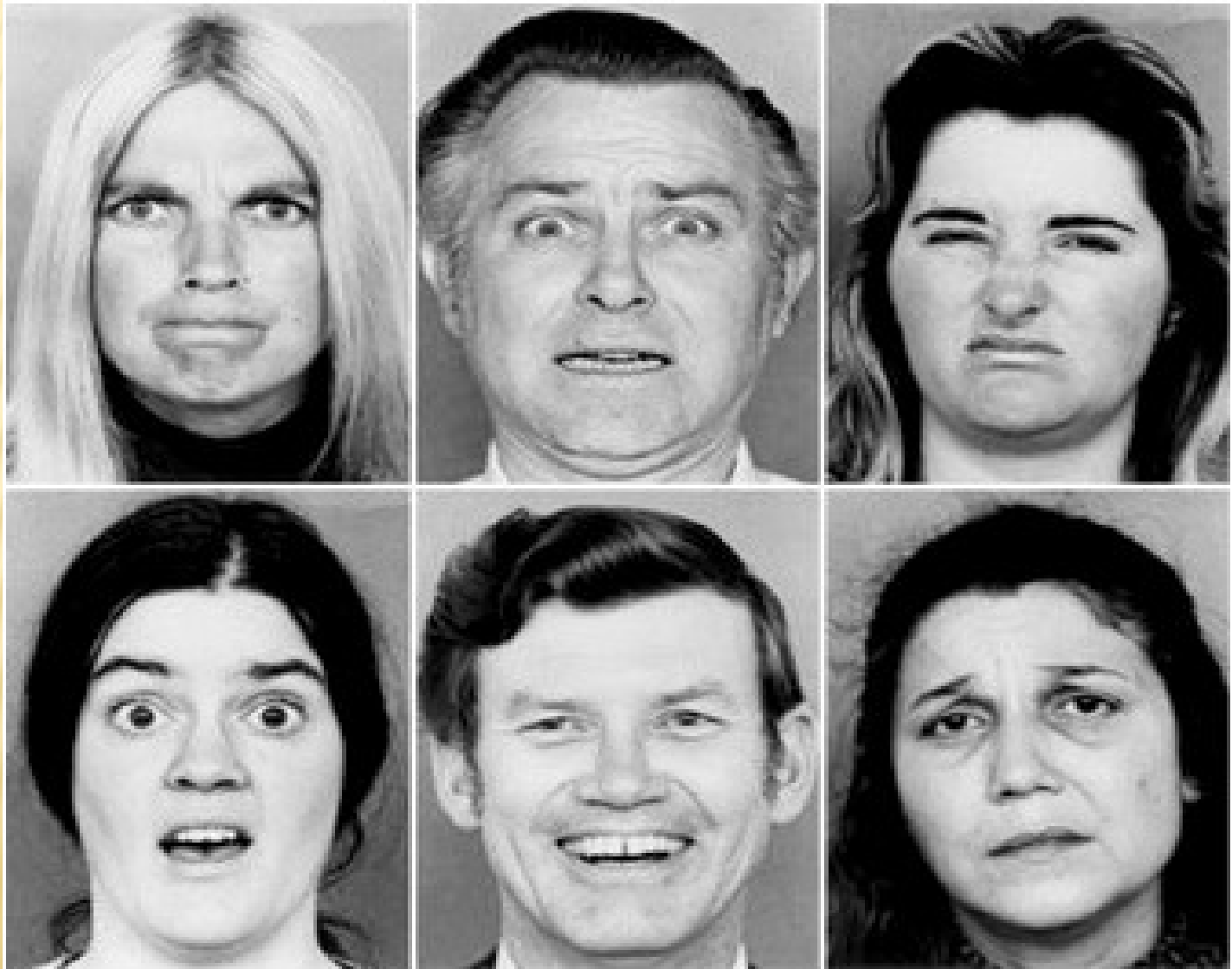
- ✘ Schopnost řešit sociální problémy
- ✘ Schopnost vycházet s ostatními lidmi
- ✘ Úspěšné zvládnání vztahů, které předpokládá úspěšné sebeovládání
- ✘ Schopnost porozumět svým emocím

# EI - VYMEZENÍ

---

- ✘ Navazuje na interpersonální a intrapersonální inteligenci H. Gardnera
- ✘ Pojem až v roce 1990 (P. Salovey, J. Mayer)
  - + Následně velmi popularizovaný (Daniel Goleman, kniha Emoční inteligence)
- ✘ Intelligence nezávislá na IQ - neexistence souvislosti (člověk může být chytrý, ale přesto neumí se chovat)
- ✘ Podobné pojmy: sociální inteligence
  - + Rozlišení?
  - + Existence EI – předmět vědeckých sporů
  - + Nejasné vymezení, velká spojitost s osobnostními rysy (především extraverte, neuroticismus)

# EMOCE



# EMOCE

---

- × Komplexní psychické jevy.
- × Subjektivní, prožívání
- × vznikly jako evaluační systém, který měl usnadnit adekvátní reakci na významné podněty z vnějšího a vnitřního prostředí
- × Starší než rozumové jednání, V limbickém systému
- × Přenosné
- × Základní (hněv, smutek, radost, odpor, překvapení, strach)
  - + Ve všech kulturách se projevují podobně
- × Složitě (naděje, zoufalství, láska, důvěra...)

# EI - ASPEKTY

|              | zaměření na sebe   | zaměření na okolí  |
|--------------|--|--|
| percepční    | vědomí já,<br>rozeznání vlastních<br>pocitů, emocí,<br>motivů  | rozlišování cizích<br>emocí, pocitů,<br>postojů, pohnutek        |
| behaviorální | zvládání vlastních<br>emocí,<br>sebeovládání,<br>motivování se | zvládání<br>mezilidských vztahů,<br>ovlivňování chování<br>okolí |

- ✘ Empatie – schopnost vcítit se do kůže jiného člověka  
+ emoční podpora x distancovanost

# MĚŘENÍ EI

---

- × Snaha vytvořit emoční kvocient (EQ)
  - + Nejznámější testy: MSCEIT (Mayers, Salovey)  
Bar-on
    - × Přes deklarace zatím žádné vědecky obhajitelné výsledky
    - × Problém s tím, co je vlastně správná odpověď
    - × Problém s teoretickým nevymezením pojmů.



# TRÉNINK EMOČNÍ INELIGENCE

---

# NADÁNÍ A EI

---

- × Vrozené vlivy, vlivy rodiny
  - + Uvádí se, že se EI je možné naučit, na rozdíl od IQ
    - × toto tvrzení je zavádějící
      - \* Genetický základ
      - \* Vztah s matkou, primární rodinou, sociální kontakty
- × Lidé s absencí EI – např. autisti
  - + Úbytek EI se může objevit i při poškození mozku
- × Lidé nadaní EI
  - + Politici, manažeři, učitelé, psychologové.)

# ETIKA A EI

---

- ✘ Goleman tvrdí, že etické postoje v životě člověka pramení právě z jeho emočních schopností.
- + lidé mohou využívat EI k manipulaci, vlastnímu užitku, morální zrůdy

# ZNEUŽITÍ EMOČNÍ INTELIGENCE

---

- × <https://www.youtube.com/watch?v=EV9kyocogKo>