

Mgr. Michal Vičar

# EMOČNÍ INTELIGENCE

---

# EMOČNÍ INTELIGENCE

---

× Co je to emoční inteligence?

# EI - DEFINICE

---

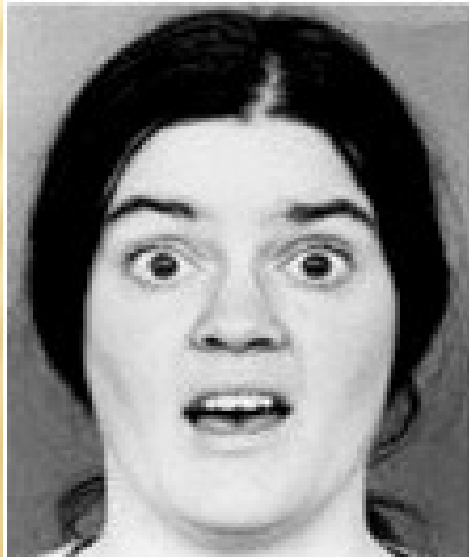
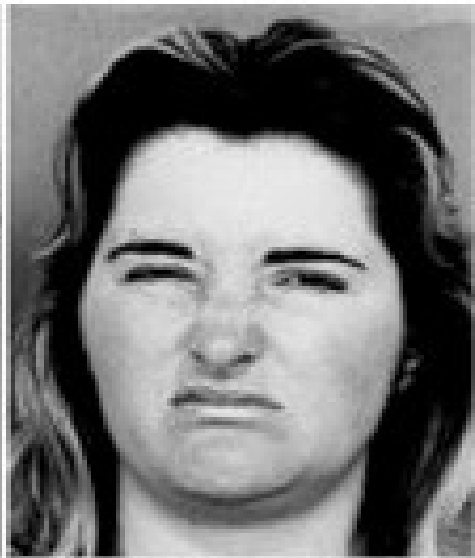
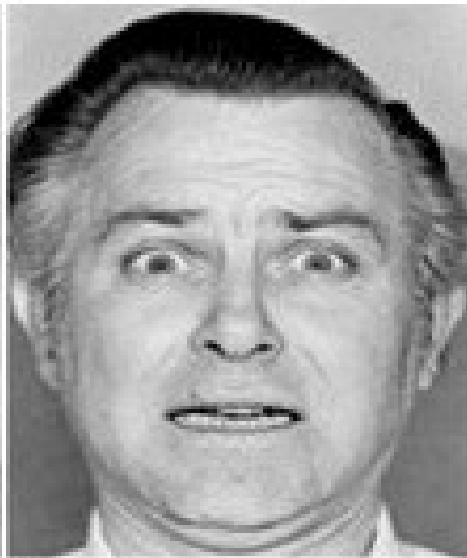
- ✘ Schopnost řešit sociální problémy
- ✘ Schopnost vycházet s ostatními lidmi
- ✘ Úspěšné zvládnání vztahů, které předpokládá úspěšné sebeovládání
- ✘ Schopnost porozumět svým emocím

# 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 extraverze, 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, rozeznání vlastních pocitů, emocí, motivů	rozlišování cizích emocí, pocitů, postojů, pohnutek
behaviorální	zvládání vlastních emocí, sebeovládání, motivování se	zvládání mezilidských vztahů, ovlivňování chování 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>