



GALAMBOS BARBARA

## AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA JELENTŐSÉGE

### AZ ÉRZELMEK FONTOSSÁGA

Az érzelmek tanulmányozását hosszú ideig érdektelennek tartották az ember életében. Az ókori görögök, többek között Platón és Arisztotelész, akképp vélekedtek, hogy az érzelmek megrontják az értelmet, az érzelmeknek alávetett embert a sors uralja, sőt az érzelmek az ember ítélkezésére is hatással vannak. Az érzelmeket negatív lelki jelenségként tartották számon, így az értelem vagy érzelem kérdésében a választás legtöbbször az előbbire esett. A szakemberek csak az utóbbi évtizedekben ismerték fel az érzelmek építő jellegét, fontos szerepét a mindennapokban, valamint gondolkodásunk irányításában. Kétségtelenül szükségünk van bizonyos „érzelmi ügyességre”, saját és mások érzelmeinek felismerésére, kezelésére és hatékony szabályozására ahhoz, hogy lelkileg egészséges felnőttekké váljunk, képesek legyünk együttműködni másokkal, jó kapcsolatokat tudjunk kialakítani, kezelni tudjuk a konfliktusainkat, érvényesíteni tudjuk önmagunkat és jó döntéseket hozunk. (Kádár, 2012, 200-201)

Napjainkban az érzelem fogalmának meghatározása a pszichológia egyik központi problémája. A szakirodalomban majdnem száz érzelme meghatározást tartanak számon, ezért érdemes olyan meghatározást választani, amely megfelelően tág ahhoz, hogy szemléltesse az érzelmek kutatásának változatosságát, színességét. Kleinginna és Kleinginna egy integrált definíciót javasoltak, mely szerint „az érzelmek a szubjektív és objektív tényezők összjátékának bonyolult halmazai, amelyeket idegi és hormonális rendszerek közvetítenek.” (N. Kollár –

Szabó, 2004, 95-96) Egy másik definíció szerint az érzelem számos tényező összjátékaként írható le. Ennek alapján az érzelmekben szerepet játszhatnak bizonyos kognitív folyamatok, mintáztott fiziológiai folyamatok, cselekvéses hajlandóság, megjelenhetnek szubjektív érzések és instrumentális viselkedések. (N. Kollár – Szabó, 2004, 96)

Különbséget kell tennünk az érzelem és a hangulat fogalma között. Gendolla szerint a hangulat elmosódottabb az érzelemnél, és hosszan tartó érzelmi állapot. Míg a hangulat hosszabb időn át fennáll és ellenáll a változásnak, az érzelem rövid ideig tart, és felelős lehet egy személy hangulatáért. Hangulatunkat testi vagy hormonális változás, időjárási tényező, de a fizikai környezet, akár egy illat is befolyásolhatja. (N. Kollár – Szabó, 2004, 96)

A gyermek érzelmi fejlődésére jobbra örökletes tényezők gyakorolnak hatást, melyek már korán megjelennek a gyermek viselkedésében. Ezeket a jellemzőket nevezzük temperamentumnak, ezen belül az érzelmekre vonatkozó temperamentumjellemző az emocionalitás. Az érzelmszabályozás során további fontos tényező a gyermek kontrolláltságának mértéke, aminek ellentéte az impulzivitás. (N. Kollár – Szabó, 2004, 103)

Az érzelmek számos funkciót töltenek be. Az érzelem evolúciós elmélete alapján az egyik ilyen fontos funkció, hogy az érzelem növeli az ember túlélési esélyeit azáltal, hogy a környezetben megjelenő eseményekre feltehetően a legjobb választ hívja elő. A másik funkció pedig, hogy az érzelmkifejezésen keresztül jelzést szolgáltat a jövőbeli cselekvésre való szándékról az érzelmkifejezésen keresztül. Az

érzelmek fontos szerepet játszanak a kommunikációban is, ezáltal erősítik és szabályozzák a társas kapcsolatokat. Elősegítik és támogatják az észlelést, a tanulást és az emlékezést, így befolyást gyakorolnak a kognitív folyamatokra. Jelentős funkciót töltenek be a viselkedés szabályozásában, fenntartásában, a kitartásban és a célok elérésében. Segítségünkre lehetnek a számunkra kedvezőbb cselekvések kiválasztásában, cselekvésre készítetnek, azaz motiválnak. (N. Kollár – Szabó, 2004, 99) Daniel Goleman szerint az érzelmeink igazítanak el bennünket olyan döntő próbáknál és feladatoknál, ahol az intellektus önmagában megbízhatatlan, például vészhelyzetekben, gyászban, frusztrációkkal dacoló kitartásban, párkeresésben vagy épp családalapításban. (Goleman, 1995, 18)

Két alapvető érzelmi beállítottságot különböztetünk meg, mégpedig pozitívát és negatívát. A pozitív érzelmek befogadó szándékot jeleznek, a pozitív egyének pedig általában lelkesek, aktívak. A pozitív érzelmek közé tartozik a kíváncsiság, a lelkesedés, az empátia, az öröm, a hála és a derű. A negatív érzelmek kirekesztő szándékot jeleznek, ide sorolják az apátiát, a bánatot, a félelmet, a gyűlöletet, a szégyent, a neheztelést, a haragot és az ellenségeskedést. A negatív érzelmeket általában az ismeretlentől való félelem gerjeszti, valamint az a törekvés, hogy meggátoljuk azokat, akik ártani akarnak nekünk. (Kádár, 2012, 204-205)

Barbara Fredrickson áttekintése nyomán a pozitív érzelmek a negatív érzelmekkel szemben tágítják a figyelem látókörét és a kogníciót, amely elősegíti a kreatív gondolkodást igénylő tevékenységet. A pozitív érzelmek

szélesítik a fizikai és intellektuális erőforrásokat, például a fizikai erő és a fizikai készségek fejlődését, elősegítik a tanulást, javítják a teljesítményt, valamint a társas erőforrásokat, hiszen az együtt átélt öröm erősíti a szövetségeket, a barátságokat és a családi kapcsolatokat. A pozitív érzelmek növelik a segítségnyújtást is, valamint az együttműködés valószínűségét. (N. Kollár – Szabó, 2004, 107)

### MI AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA?

Az intelligencia az absztrakt gondolkodás képessége. A hétköznapi életben és a munkában való sikerességünket azonban nem jól jósolja meg az intelligenciatesztekben mért eredmény, hiszen a másokkal való érintkezés és együttműködés folyamán nemcsak absztrakt fogalmakkal dolgozunk, hanem mások érzelmeire, hangulataira vonatkozó információkat is fel kell dolgoznunk, döntéseket kell hoznunk e tényezők figyelembevételével. (N. Kollár – Szabó, 2004, 105) Fontos lenne tehát, hogy ne csak az értelmi intelligencia fejlesztésére helyezzük a hangsúlyt. Howard Gardner, a Harvard Egyetem pszichológiaprofesszora többszörös intelligenciaelmélete alapján megkülönböztet például logikai-matematikai intelligenciát, nyelvi, téri, zenei, testi-kinetikus intelligenciát, naturalista, spirituális és egzisztenciális intelligenciát, emocionális (érzelmi) intelligenciáról viszont nem tesz említést, ehelyett a személyes (inter- és intraperszonális) intelligencia fogalmát használja. (Bajzáth, 2015, 16-21)

Az érzelmi intelligencia mint új pszichológiai fogalom 1995-ben robbant be a köztudatba, elsősorban Daniel Goleman *Érzelmi intelligencia* (Goleman, 1995) című könyvének köszönhetően. Bár Goleman mindenféle kutatási adat hiányában jelentette ki, hogy a siker kulcsa az érzelmi képességekben keresendő, későbbi kutatások során beigazolódtott, hogy az érzelmileg magasabb intelligenciájú személyek empátiás képessége fejlettebb, jobb az önértékelésük, kevésbé szoronganak, ritkábban magányosak, képesek minőségi társas kapcsolatok kiépítésére. (Kádár, 2012, 186) Goleman szerint az érzelmi intelligencia tehát „az érzelmek feldolgozásával kapcsolatos képességek összessége. Magába foglalja az érzelmek észlelését, kifejezését, megértését, kezelését, valamint azok irányításának képességét – és azt, ahogy mindezen képességeinket

felhasználjuk személyes fejlődésünk érdekében.” (Kádár, 2012, 187)

Salovey és Mayer megfogalmazásában az érzelmi intelligencia „az a képesség, hogy a személy monitorozza saját és mások érzéseit és érzelmeit, hogy megkülönböztesse ezeket egymástól, és hogy felhasználja ezt az információt gondolkodásában és viselkedésében.” (N. Kollár – Szabó, 2004, 105) A szerzők négy képességgel jellemezték az érzelmi intelligenciát, mégpedig mások és saját érzelmeink észlelésével, értékelésével és kifejezésével verbális és nem verbális módon, az érzelmek felhasználásával a gondolkodás és a cselekvés serkentésére, az érzelmek megértésével és elemzésével, valamint az érzelmek szabályozásával az érzelmi és intellektuális fejlődés elősegítésének érdekében. Salovey és Mayer az érzelmi intelligenciát tehát az affektív információk feldolgozásához szükséges mentális képességek készletének tekintik. Goleman motivációs tényezők és személyiségjegyek elegendőként képzeli el, szerinte az érzelmi intelligenciának öt lényeges összetevője van. Számára a saját érzelmeink pontos és tudatos észlelése és monitorozása, valamint ezek módosítása és elfogadható kifejezése, mások érzelmeinek pontos észlelése és az azokra való válaszadás, a társas viszonyok sikeres kezelésének képessége, illetve az érzelmek fókuszálása a kitűzött célra a lényeges. (N. Kollár – Szabó, 2004, 105-106)

Ha képesek vagyunk tudomásul venni érzelmeinket, elindulunk az öntudatosítás útján. Goleman az *Érzelmi intelligenciában* hivatkozik Mayer kijelentésére, aki szerint az öntudat azt jelenti, hogy „tisztában vagyunk a hangulatunkkal, egyszersmind róla való gondolatainkkal.” (Goleman, 1995, 80) Az öntudatra épül empátiás képességünk is. Ha tisztában vagyunk saját érzelmeinkkel, könnyebben tudunk olvasni mások érzelmeiben is. (Goleman, 1995, 149)

Mindezek értelmében nem állja meg az a kijelentés a helyét, miszerint az értelmi intelligencia felsőbbrendű az érzelmi intelligenciával szemben, és az érzelmek csak rontják az értelem hatékonyságát, ám az sem igaz, hogy az érzelmi intelligencia kétszer olyan fontos, mint az IQ. A két intelligenciatípus ugyanolyan mértékben egészíti ki egymást. (Kádár, 2012, 185) Goleman szerint az ember kétféle elmével rendelkezik, racionális elmével és ún. érzelmi elmével. A két elme szo-

ros harmóniában, együttműködésben áll egymással. Az érzelem természetesen járul hozzá a racionális elme működéséhez, a racionalitás pedig felülbírálja azt, amit az érzelmek táplálnak bele, tehát az érzelmek elengedhetetlenek a gondolkodáshoz és fordítva. (Goleman, 1995, 24-25)

A közoktatás gyakorlata még manapság is leginkább az értelmi intelligencia fejlesztésére helyezi a hangsúlyt, megfélemlítve az élet viszonytárgyaiból adódó gyűrődésekre és esélyekre való felkészítésről. Az IQ azonban önmagában nem garantálja a gazdagságot, elismertséget és a boldogságot az életben. Daniel Goleman szerint az érzelmi élet is művelhető magasabb vagy alacsonyabb szinten, akárcsak a számtan vagy az olvasás, de ehhez is meghatározott készségek szükségesek, hiszen akinek semmi kontrollja nincs érzelmi élete felett, belső csatákban örlődik, melyek elvonják figyelmét a koncentrált munkától és a világos gondolkodástól. Ha az iskolák arra törekednének, hogy a gyerekek mindazon képességeit, adottságait fejlesszék, melyek egykor a sikerhez vezethetnek, vagy legalábbis ahhoz, hogy örömeiket leljék tevékenységükben, valóban az életre nevelnének. (Goleman, 1995, 62-64)

Bár az érzelmi intelligenciával kapcsolatos kutatások még meglehetősen kezdetlegesek, manapság már előfordulnak olyan egészségfejlesztő iskolai programok, többek között az USA-ban, melyek már nem a nemkívánatos viselkedéseket célozzák meg, hanem sokkal inkább általában a gyermekek érzelmi és szociális fejlődését segítik elő, és már most kimutatható pozitív eredményekkel szolgálnak. Tudatosítanunk kell azonban, hogy a gyermekek érzelmi és szociális fejlődése nem képzelhető el a közvetlen környezet fejlődése nélkül, így a programok nemcsak a gyermekekkel való foglalkozást, hanem a tanárok és szülők tréningjét is magába foglalják. (N. Kollár – Szabó, 2004, 106-107)

### FELHASZNÁLT IRODALOM:

- BAJZÁTH Mária: *Mesefoglalkozások gyűjteménye 1.: Pedagógusoknak*. Budapest: Kolibri Kiadó, 2015.
- GOLEMAN, Daniel: *Érzelmi intelligencia*. Budapest: HÁTTÉR Könyvkiadó, 1995.
- KÁDÁR Annamária: *Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2012.
- N. KOLLÁR Katalin – SZABÓ Éva: *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest: Osiris Kiadó, 2004.