Praktika

Inteligjenca emocionale: çfarë është, çfarë nuk është dhe si zhvillohet

Modeli i Peter Salovey-t dhe John Mayer-it (1990) me katër aftësi, libri i Daniel Goleman-it që e bëri të famshme dhe çfarë thonë provat për pretendimin se «EQ ka më shumë rëndësi se IQ»

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Termi **inteligjencë emocionale** u përdor në mënyrë sistematike për herë të parë në vitin 1990 nga psikologët amerikanë Peter Salovey dhe John Mayer. Ata e përshkruan si aftësinë për të perceptuar, kuptuar dhe menaxhuar emocionet, në veten tonë dhe te të tjerët, dhe për t'i përdorur ato për të udhëhequr mendimin dhe veprimin.

Katër aftësi

Në versionin më të njohur të modelit të tyre, inteligjenca emocionale përbëhet nga katër «degë»:

1. **Perceptimi i emocioneve:** të dallosh emocionet në fytyra, në zë dhe te vetja.
2. **Përdorimi i emocioneve:** të kuptosh se disa gjendje emocionale ndihmojnë disa lloje pune, për shembull, një humor i qetë për punë të kujdesshme.
3. **Kuptimi i emocioneve:** të dish si lindin, si ndryshojnë dhe si përzihen emocionet.
4. **Menaxhimi i emocioneve:** të rregullosh emocionet e tua dhe të ndihmosh të tjerët me të tyret.

Popullariteti dhe mitet

Në vitin 1995, gazetari shkencor **Daniel Goleman** botoi librin «Inteligjenca emocionale», që u bë një sukses botëror. Libri ndihmoi që koncepti të përhapej në shkolla dhe kompani. Por bashkë me të u përhapën edhe pretendime të ekzagjeruara, si ideja se inteligjenca emocionale ka «dyfishin e rëndësisë» së IQ-së për suksesin.

Provat janë më modeste. Një meta-analizë e vitit 2010 nga Dana Joseph dhe Daniel Newman gjeti se inteligjenca emocionale lidhet me performancën në punë, por lidhja është mesatare dhe më e fortë në punë që kërkojnë shumë punë emocionale, si shërbimi ndaj klientëve ose kujdesi për të sëmurët. Gjithashtu, disa teste të inteligjencës emocionale masin më shumë tipare personaliteti sesa aftësi.

> *Inteligjenca emocionale nuk është të jesh gjithmonë i qetë ose i këndshëm. Është të kuptosh atë që ndien dhe ta përdorësh me mençuri.*

A mund të zhvillohet?

Disa studime sugjerojnë se trajnimet mund të përmirësojnë disa aftësi emocionale, por efektet janë zakonisht të moderuara. Ashtu si çdo aftësi tjetër, kërkon praktikë të rregullt, jo vetëm një seminar.

Aftësi apo tipar?

Një nga debatet kryesore në këtë fushë ka të bëjë me mënyrën e matjes. Mayer, Salovey dhe David Caruso zhvilluan një test që mat inteligjencën emocionale si aftësi, me detyra që kanë përgjigje më të mira dhe më të dobëta, si njohja e emocioneve në fytyra ose zgjedhja e strategjisë më të mirë në një situatë emocionale. Konstantinos Petrides dhe Adrian Furnham, nga ana tjetër, propozuan në vitin 2001 idenë e **inteligjencës emocionale si tipar**, që matet me pyetësorë ku njerëzit e vlerësojnë veten. Të dyja qasjet

masin gjëra të lidhura, por jo të njëjta.

Më shumë se IQ-ja?

Libri i Goleman-it kishte nëntitullin «Pse mund të ketë më shumë rëndësi se IQ-ja», dhe shumë artikuj popullorë e shndërruan këtë në pohime se inteligjenca emocionale është faktori kryesor i suksesit. Sipas rishikimit të John Mayer-it, Richard Roberts-it dhe Sigal Barsade-s në vitin 2008, provat nuk e mbështesin këtë formë të fortë. Inteligjenca emocionale lidhet me marrëdhënie më të mira, me mirëqenie dhe me disa aspekte të performancës në punë, por efektet janë të moderuara dhe shpesh më të vogla se ato të aftësive njohëse dhe të personalitetit.

Ku ka më shumë rëndësi

Meta-analiza e Dana Joseph-it dhe Daniel Newman-it në vitin 2010 sjell një nuancë të rëndësishme. Ata gjetën se inteligjenca emocionale e parashikonte më mirë performancën në punët që kërkojnë shumë **punë emocionale**, si shërbimi ndaj klientëve, kujdesi shëndetësor ose shitjet, ku njerëzit duhet të menaxhojnë emocionet e tyre dhe të të tjerëve gjatë gjithë ditës. Në punët me pak kontakt emocional, ndikimi i saj ishte i vogël ose mungonte. Pra, rëndësia e saj varet shumë nga konteksti.

A mund të trajnohet?

Në vitin 2019, Victoria Mattingly dhe Kurt Kraiger bashkuan rezultatet e 58 studimeve për trajnimin e inteligjencës emocionale. Ata gjetën se programet e trajnimit kishin një efekt të moderuar pozitiv. Megjithatë, efekti ishte më i madh kur matej me pyetësorë vetëvlerësimi sesa me teste aftësish, dhe shumë studime nuk kishin grupe të mira kontrolli. Autorët arritën në përfundimin se trajnimi duket i dobishëm, por që duhen studime më të rrepta për të ditur sa zgjasin efektet dhe sa ndryshojnë sjelljen reale.

Fjalor më i pasur për emocionet

Një aftësi e lidhur ngushtë që studiohet shumë sot është **diferencimi i emocioneve**: aftësia për t'i dalluar me saktësi emocionet e ngjashme, për shembull zhgënjimin nga zemërimi, ose ankthin nga trishtimi. Todd Kashdan, Lisa Feldman Barrett dhe Patrick McKnight përmblodhën në vitin 2015 kërkime që tregojnë se njerëzit që i dallojnë më mirë emocionet negative përballen më mirë me stresin dhe kanë më pak gjasa të pinë tepër alkool ose të reagojnë me agresion. Një fjalor më i pasur emocional mund të jetë një mjet i thjeshtë dhe praktik.

Kujdes me testet në internet

Në internet qarkullojnë shumë «teste të inteligjencës emocionale» që premtojnë një rezultat në pak minuta. Shumica e tyre nuk janë vlerësuar shkencërisht dhe matin më shumë se si e shohim veten sesa aftësitë tona reale. Ato mund të jenë një pikënisje për reflektim, por nuk duhen marrë si diagnozë.

Ushtrime për çdo aftësi

- **Perceptimi:** disa herë në ditë, pyesni veten «çfarë po ndiej tani?» dhe përpiquni të jeni të saktë: e mërzitur, e zhgënjyer, e lodhur?
- **Përdorimi:** vini re në cilën gjendje bëni më mirë punë të ndryshme dhe planifikoni sipas kësaj.
- **Kuptimi:** pas një emocioni të fortë, shkruani çfarë e shkaktoi dhe si ndryshoi.
- **Menaxhimi:** kur ndjeni zemërim, ndaloni për disa frymëmarrje para se të përgjigjeni, dhe pyesni çfarë doni të arrini.

Burimet

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. WorldCat

Joseph, D. L. & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78. PubMed

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books. WorldCat

Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's Manual*. Toronto: Multi-Health Systems. WorldCat

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. WorldCat

Mayer, J. D., Roberts, R. D. & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. PubMed

Mattingly, V. & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140–155. WorldCat

Kashdan, T. B., Barrett, L. F. & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/inteligjenca-emocionale-cfare-eshte