

## Emotionel intelligens – hvad består det af?

Mens den traditionelle intelligens test især beskæftiger sig med evner, der kan måles eksakt, fx hvor mange ord man kan huske i et bestemt tidsrum, eller hvor lang tid man skal bruge til at lægge ni klodser i et bestemt mønster – så har andre forskere beskæftiget sig med intelligens forstået som evnen til at løse livets problemer i mere bred forstand, nemlig med hensyn til evner af følelsesmæssig art og evner til at klare vanskeligheder i forholdet til andre mennesker. Det er evner, som ikke kan måles eksakt, men som tilsyneladende ser ud til at betyde nok så meget for, hvor godt vi klarer os og trives i tilværelsen. Sagen er nemlig den, at alle de delprøver, der indgår i den traditionelle intelligens test, er non-sociale, dvs. at de ikke vedrører samspillet med andre mennesker, og det er i mange psykologers øjne en urimelig begrænsning ved intelligensbegrebet. Vores mulighed for at komme godt gennem livet afhænger nemlig i høj grad af vores evner til at løse problemer i samspillet med andre mennesker.

I forsøget på at bibræve vores evner til at klare os godt i forholdet til andre mennesker har man udviklet to nye intelligensbegreber, nemlig emotionel intelligens og social intelligens.

Den emotionelle intelligens handler om vores forståelse for følelsesmæssige tilstande hos andre – og hos os selv, hvilket sidste også er meget vigtigt for vores omgang med andre! Den sociale intelligens handler ligeledes om vores følelsesmæssige forståelse for andre mennesker, men derudover om vores adfærdsmæssige evner til at omgås andre på en hensigtsmæssig måde.

Der er altså et stor overlap i begreberne om emotionel og social intelligens, for så vidt begge begreber i væsentlig grad handler om vores følelsesmæssige samspil med andre, men den emotionelle intelligens handler derudover om vores følelsesmæssige selvforståelse, mens den sociale intelligens yderligere omfatter den sociale adfærd. Uanset hvordan man skal – eller om man overhovedet skal – skelne mellem emotionel og social intelligens, så ser det dog ud til at handle om evner, der spiller en stor rolle for vores trivsel og lykke i tilværelsen, så man kan mene, at det kan være lige så vigtigt at forske i disse "intelligenser" som i den traditionelle ikke-sociale og ikke-emotionelle intelligens.

Her skal vi især se på den emotionelle intelligens, som er blevet kendt i vide kredse efter Daniel Golemans populærvidenskabelige bog fra 1995. Siden da, er der imidlertid fremkommet et væld af undersøgelser og nye definitioner af emotionel intelligens, som har gjort os klogere, men måske også lidt mere forvirrede over, hvad der ligger bag dette nye begreb.

To amerikanske forskere, Robert Tett og Kevin Fox, har for nylig udført en undersøgelse, som tilsyneladende afslører en ganske simpel og overskuelig struktur i de evner, der kan indgå i begrebet om emotionel intelligens. Forud for denne undersøgelse var en af de mest udbredte teorier om emotionel intelligens baseret på en definition fremsat af Salovey og Mayer, der mente, at emotionel intelligens bestod af ti specielle evner, som kunne måles ved svar på et spørgeskema om, hvordan man i almindelighed opfatter sig selv, især med hensyn til følelser og samspil med andre. Vi nævner her kort de ti evner samt eksempler på spørgsmål, der bruges til at måle de pågældende evner ud fra personens selvbedømmelse:

- 1) *Emotionel selvforståelse* ("hvis jeg føler mig urolig, forstår jeg så godt som altid, hvad der er grunden til denne uro").
- 2) *Emotionel udtryksevne* ("jeg har let ved at omfavne andre som udtryk for mine positive følelser for dem").
- 3) *Emotionel forståelse for andre* ("jeg fornemmer ofte, hvad andre føler, selv om de ikke direkte siger noget om det").
- 4) *Emotionel empati* ("jeg har let ved følelsesmæssigt at sætte mig i andres sted").
- 5) *Emotionel selvkontrol* ("jeg kan styre mig selv og forholde mig rolig, selv i stærkt belastende situationer").
- 6) *Emotionel påvirkning af andre* ("jeg synes, jeg er god til at få andre til at falde til ro eller få andre til at blive glade").
- 7) *Vægtning af emotionelle hensyn* ("jeg lægger ofte vægt på min følelse af, hvad der er rigtig at gøre – og ikke blot på nøgterne tanker").
- 8) *Kreativ tænkning* ("folk synes ofte jeg får nye og spændende ideer").

- 9) *Positiv tænkning* ("jeg kan som regel se, at der også er noget positivt selv ved ulykkelige begivenheder").
- 10) *Beslutsomhed* ("når jeg én gang har besluttet mig for noget, vil jeg som regel gennemføre det").

Man kan måske undre sig over de tre sidste "evner": kreativitet, positiv tænkning og beslutsomhed. Disse evner –



- ▶ ▶ ▶ som selvfølgelig alle tre er udmærkede – er dog ikke indlysende komponenter i et begreb om emotionel intelligens. Og således er der i mange af de fremsatte forslag til nærmere definitioner af emotionel intelligens ofte ting, der ikke er helt logiske at tage med, ligesom der i andre tilfælde kan være indlysende mangler i listen over forslag til indholdet af emotionel intelligens.

Af denne grund har de to tidligere omtalte forskere i emotionel intelligens gennemført en stor undersøgelse med et bredt spørgeskemabatteri omhandlende næsten alt, hvad der kunne komme ind under begrebet emotionel intelligens. Derefter har de arbejdet ud fra den opfattelse, at emotionel intelligens ud over at bestå af "del-evner" også bør opfattes som en generel evne, hvor alle del-evnerne "hænger sammen" rent statistisk (ligesom ved den traditionelle intelligensforskning). Ud fra den opfattelse har de to forskere derfor udelukket alle de del-evner og spørgsmål, der ikke hænger statistisk sammen med flertallet af evner inden for begrebet om emotionel intelligens, hvorved "kreativitet" og "beslutsomhed" blev udelukket fra den videre analyse. Dernæst har de set på strukturen for, hvad der især hænger sammen med hvad inden for de mange forskellige delemner i den emotionelle intelligens. Dette foregik ved hjælp af en såkaldt faktoranalyse, hvor man rent statistisk kan afgøre hvilke grupper af spørgsmål eller emner, der hænger særlig sammen og derfor udgør en såkaldt "faktor", altså en vigtig komponent i begrebet om emotionel intelligens.

På denne måde lykkedes det for de to forskere at koge det komplicerede begreb om emotionel intelligens ned til tre hovedfaktorer eller grundlæggende evner, der hver består af to underfaktorer. Den første faktor hedder "emotionel selv-intelligens" og består af underfaktorerne emotionel selvforståelse og emotionel selvregulering (svarende til evnerne nr. 1 og 5 i Salovey og Mayers liste). Den anden faktor hedder "emotionel andre-intelligens" og beror ligeledes på en underfaktor, der angår forståelsen af andres følelser, og en underfaktor, der angår evnen til at påvirke andres følelsesmæssige tilstand (nr. 3 og 6 i den tidligere omtalte liste). Endelig består den tredje grundlæggende evne inden for den emotionelle intelligens af "emotionel kontakt-intelligens", der dels består af evnen til at kommunikere sine følelser til andre og dels evnen til at "føle" – og ikke blot forstå – andres følelser, altså empati (svarende til evne nr. 2 og 4 i den tidligere liste).

Denne undersøgelse har altså medført en mulighed for en forenkling af det tidligere noget komplicerede og forvirrede begreb om emotionel intelligens, således at det kan opfattes som bestående af tre ting: Emotionel selv-intelligens, emotionel andre-intelligens og emotionel kontakt-intelligens. Selv om der rent statistisk er en vis forbindelse mellem disse tre evner, så gode evner på det ene område i nogen grad går sammen med gode evner på de andre af de tre

områder, så er der dog også tale om forholdsvis selvstændige evner. Dog hænger de to faktorer emotionel andre-intelligens og emotionel kontakt-intelligens ret nært sammen, mens den tredje faktor, emotionel selv-intelligens, tilsyneladende er en mere selvstændig intelligens, der varierer mere uafhængig af de to andre faktorer.

Ved hjælp af denne tilsyneladende mere enkle og overskuelige form for definition af emotionel intelligens vil det forhåbentlig være lettere for forskerne i fremtiden at forske sammenhængende over spørgsmålet om, hvad den emotionelle intelligens betyder for vores trivsel og skæbne – og hvor vi har den fra!

tn

*Kilde:* Tett, R.P. & Fox, K.E. (2006). Confirmatory factor structure of trait emotional intelligence in student and worker samples. *Personality and Individual Differences*, 41. 1155-1168.