

## ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

*Зоран Ловрековић<sup>1</sup>*

**Резиме:** У раду су дискутовани појам и основни елементи емоционалне интелигенције, као и како емоционална интелигенција доприноси нашем животном и пословном успеху. Природна интелигенција (IQ) није довољна да би се остварио животни и професионални успех. Емоционална интелигенција често може бити важнија од природне интелигенције и зато курсеви за побољшање EQ морају бити саставни део обуке запослених

**Кључне речи:** емоционална интелигенција, управљање емоцијама, лидерство

## EMOTIONAL INTELLIGENCE

**Abstract:** The paper discusses the concept and basic elements of emotional intelligence, as well as how emotional intelligence contributes to our life and business success. Natural intelligence (IQ) is not enough to achieve life and professional success. Emotional intelligence can often be more important than natural intelligence and therefore EQ improvement courses must be an integral part of employee training

**Key words:** emotional intelligence, emotion management, leadership

### 1. ЗАШТО ПРИЧАМО О EQ?

Лидери морају имати знања о важности EQ и како то применити у њиховој улози лидера. EQ је предиктор животног успеха, и веома је битна као друга полуга успеха осим формалног образовања. Потребно је бити у стању да идентификујете снаге и слабости у вашој улози лидера које су везане за EQ. Лидери морају бити у стању да подстичу групу у браинстормингу идеја како подстаћи развој EQ у њиховој организацији и појачати додатне активности, које нису у опису радног места појединца, зато што нам то доноси знања о додатним ресурсима [1] [2].

Колико добро уствари познајете себе, и колико дозвољавате другима да вас упознају? Колико често и искрено слушате и уважавате оно што интуитивно осећате? EQ указује на нечију способност да препозна своје и туђе емоције, и на ниво способности да покаже праве одговоре на стимулусе из окружења. EQ је бољи предиктор животног успеха него интелектуално постигнуће или техничке способности. Истовремено, EQ је вештина која се може учити.

“Нешто што смо сакрили, начинило нас је слабима, све док нисмо открили да је то део нас.”- Роберт Фрост (Амерички песник) [3].

### 2. ШТА ЧИНИ НАШ EQ?

Пет способности чини наш EQ:

- Познавање наших емоција
- Управљање нашим емоцијама
- Самомотивација да остваримо сопствене циљеве
- Распознавање емоција осталих
- Управљање релацијама са осталима

---

<sup>1</sup> Проф. др, Висока техничка школа, Школска бр1, Нови Сад, lovrekovic@vtsns.edu.rs:

## КОНФЕРЕНЦИЈЕ СА МЕЂУНАРОДНИМ УЧЕШЋЕМ

38. Конференција одржавалаца Србије и 1. Конференције напредне технологије у функцији развоја привреде, Врњачка Бања, 01.06. – 03.06. 2022. године

### 2.1. Самопроцењивање

Пет је компоненти EQ:

- Интраперсонална (ИА)
- Интерперсонална (ИЕ)
- Управљање стресом (С)
- Опште расположење (Г)
- Адаптабилност (А)

Подкомпоненте ових пет компоненти су [4]:

- Емоционална самосвесност (ИА)
- Интерперсоналне релације (ИЕ)
- Асертивност (ИА)
- Емпатија (ИЕ)
- Независност (ИА)
- Социјална одговорност (ИЕ)
- Самоактуализација (ИА)
- Самопоштовање (ИА)
- Срећа (Г)
- Оптимизам (Г)
- Контрола импулсивности (С)
- Толеранција на стрес (С)
- Тестирање реалности (А)
- Флексибилност (А)
- Способност решавања проблема (А)

### 2.2. Интраперсонална EQ

Интраперсонална EQ је способност приступа свом „унутрашњем ја”.

Висок ниво ИА указује на појединца који су у чврстом додиру са својим осећањима, осећају се добро „у својој кожи”, и осећају позитивно о томе шта раде и чиме се баве у животу.

Илуструје се способношћу за изражавањем осећања, поузданошћу у преношењу идеја и уверења, и независношћу.

### 2.3. Интерперсонална EQ

Интерперсонална EQ показује колико добро функционишете са осталима.

Висок ниво указује на одговорне појединце способне да функционишу у организацији и имају добре социјалне вештине.

Илуструје се способношћу да схвате, буду у интеракцији и успоставе добре релације са осталима.

### 2.4. Адаптибилност

Адаптибилност показује са колико успеха је неко способан да се избори са захтевима окружења кроз ефективно „читање” ситуације и способност да се носи са проблемима.

Висока Адаптибилност индицира појединца који је генерално флексибилан, реалистичан, ефективан у разумевању проблематике дате ситуације и компетентан у налажењу и достизању адекватних решења.

Индицира на некога ко је способан да пронађе добре начине да се избори са свакодневним тешкоћама.

## КОНФЕРЕНЦИЈЕ СА МЕЂУНАРОДНИМ УЧЕШЋЕМ

38. Конференција одржавалаца Србије и 1. Конференција напредне технологије у функцији развоја привреде, Врњачка Бања, 01.06. – 03.06. 2022. године

### 2.5. Управљање стресом

Управљање стресом показује колико је неко способан да се суочи са стресом без падања у самоизолацију или губљења контроле

Индицира некога ко је способан да управља стресним задацима или задацима који могу провоцирати нервозу или уводе елементе опасности.

### 2.6. Опште расположење

Опште расположење мери нечију способност да ужива у животу, као и поглед на живот и способност превазилажења осећања изазваних тренутним условима у којима се особа налази.

Висок ниво индицира веселу, позитивну особу, пуну наде и оптимизма која зна да ужива у животу.

## 3. КАКО EQ УТИЧЕ НА ЖИВОТНИ УСПЕХ? [1]

- EQ је предиктор успеха на послу независно од стеченог образовања.
- EQ је предиктор успеха у вођству (лидерству)
- EQ је предиктор организацијског успеха
- EQ се примарно испољава кроз међуљудске релације.
- EQ обезбеђује основе за развој компетенција које помажу људима да делују много ефективније.
- EQ је комбинација размишљања и емоционалних способности.

EQ указује на основне способности личности да распозна и користи емоције.

## 4. ЗАКЉУЧАК

Истраживања емоционалне интелигенције показала су следеће:

- Инжењери који имају висок „фактор адаптивности” као део EQ боље функционишу на свом послу.
- Виши ниво EQ предсказује виши ниво задовољства послом и чвршћу повезаност са сарадницима и надређенима.
- Када се достигнути ниво образовања упореди са резултатима EQ теста, не могу се наћи значајнија одступања.
- За лидере, EQ вештине чине скоро 90% онога што разликује изузетне лидере од оних који су процењени као просечни.

Очигледно је да би курсеви из области емоционалне интелигенције морали бити саставни део курикулума свих инжењерских програма, нарочито студијског програма Информационе технологије, како би будући инжењери овладали вештином интерперсоналне комуникације, побољшали адаптивност, асертивност и развијали способност емпатије, који су неопходни за успешно функционисање у високопродуктивним тимовима.

Разјашњавање сопствених осећања је кључни елемент! Свако од нас је ултимативно одговоран да буде извршни директор сопственог живота и рада.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

- [1] Scheusner, Heidi, „EQ and You”, NACA National Conference, Indianapolis, 2002
- [2] Ucko, T.; „EQ and You: using emotional intelligence to enhance leadership performance”, <http://www.ucko.com/eq-and-you>, мај 2022.
- [3] „The Gift Outright” by Robert Frost (Inaugural Poem) JFK Library <https://www.jfklibrary.org/learn/about-jfk/life-of-john-f-kennedy/fast-facts-john-f-kennedy/the-gift-outright-by-robert-frost>, мај 2022.

### КОНФЕРЕНЦИЈЕ СА МЕЂУНАРОДНИМ УЧЕШЋЕМ

38. Конференција одржавалаца Србије и 1. Конференције напредне технологије у функцији развоја привреде,  
Врњачка Бања, 01.06. – 03.06. 2022. године

- [4] Emotional Intelligence (EQ): Components and Tips, Psych Central,  
<https://psychcentral.com/lib/what-is-emotional-intelligence-eq#why-its-important>, мај 2022.