

A hand pointing at a glowing brain with circuitry and organic patterns. The brain is split into two halves: the left half is blue and circuit-like, while the right half is pink and organic. A hand is pointing at the right half. The background is dark with a clock-like pattern and a glowing blue hand with circuitry in the top left.

# INTELLIGENZA E QI

Creato da Elena Malservigi Classe 1^LES Prof.ssa: Chignoli Alessia

A red heart and a brain with arms and legs. The heart is on the left, and the brain is on the right. Both have arms and legs, suggesting they are characters. The heart is red, and the brain is grey.

# Intelligenza emotiva MAYER E GOLEMAN

# Intelligenza = definizione

Con il termine intelligenza si intende quel processo mentale che permette di acquisire nuove idee e capacità che consentono di elaborare concetti e i dati dell'esperienza per risolvere in modo efficace diversi tipi di problemi. Tuttavia, il concetto è molto ampio infatti non esiste una definizione accettata universalmente.



# Teorie sull'intelligenza

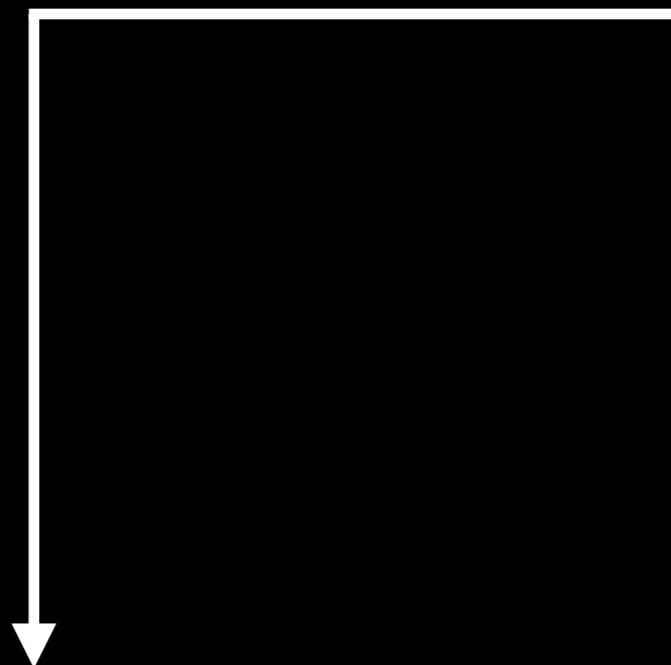
**Ch. Spearman** creò un modello dell'intelligenza chiamato bifattoriale secondo il quale la misurazione delle prestazioni è dovuta alla somma di due fattori: fattore generale (Fattore G) e serie di attività (Fattore S)



**L.L. Thurstone e Guilford** criticarono la posizione di Spearman sostenendo l'esistenza di molteplici fattori di abilità mentale tra loro indipendenti.



- **Thurstone** divise l'intelligenza in 7:
  1. Capacità di comprensione verbale;
  2. Abilità numerica;
  3. Abilità spaziale;
  4. Abilità linguistiche;
  5. Rapidità della percezione;
  6. Capacità di memorizzazione;
  7. Capacità di ragionamento.
- **Guilford** individuò più di 120 abilità intellettive diverse divise in:
  - Operazioni mentali;
  - Contenuti ideativi;
  - Prodotti derivanti dall'applicazione delle operazioni mentali e dei contenuti ideativi.





**R. Sternberg** sostiene che il numero dei fattori cambia con il crescere dell'età: si passa infatti da un'abilità intellettuale generale a vari gruppi di abilità:

- Saper conoscere le proprie emozioni;
- Saper controllare le proprie emozioni;
- Capacità di motivare se stessi;
- Saper riconoscere le emozioni altrui;
- Capacità di gestire le relazioni mantenendo il controllo.



Sostiene anche che i valori teorici possono portare al successo negli studi (=intelligenza accademica), ma anche al successo professionale che si rivela nel lavoro e nella vita (=intelligenza pratica).



**H. Gardner** ha elaborato la teoria delle intelligenze multiple, secondo la quale non esisterebbe un'unica forma generale di intelligenza, ma distinti tipi di competenze ciascuna competente per l'elaborazione di uno specifico ambito di informazioni:

- Logico-matematica;
- Linguistica; Spaziale;
- Musicale;
- Corporea-cinestetica;
- Interpersonale;
- Intrapersonale;
- Naturalistica;
- Esistenziale.

# Misurare l'intelligenza= QI

I francesi **A. Binet e J. Simon** elaborarono un primo test di intelligenza che avrebbe dovuto predire la prestazione scolastica di un bambino attraverso una serie di prove di difficoltà crescente. Sulla base delle prestazioni dei soggetti veniva loro attribuita un'età mentale che rappresentava il livello di sviluppo della loro intelligenza. Per età mentale si intende quella attribuita ad un bambino sulla base del numero di prove che riesce a superare correttamente confrontato con il numero di altre prove.

↓  
Esempio

Un bambino di età cronologica pari a 9 anni, avrà un'età mentale di 9 anni se supera le prove che i bambini di 9 anni in media superano senza errori.

**L.W. Stern** introdusse il concetto di quoziente intellettivo, **QI**, dato dal rapporto tra l'età mentale di un bambino e la sua età cronologica moltiplicato per 100.

$$\frac{\text{età mentale}}{\text{età cronologica}} \times 100$$

Attraverso una serie di studi si è visto che il QI rimane stabile fino agli 80 anni, quando comincia a declinare.



# **Cos'è l'intelligenza emotiva per Salovey e Mayer ?**

L'intelligenza emotiva è la capacità di elaborare le informazioni in base alle proprie emozioni e a quelle altrui. Le persone con spiccata intelligenza emotiva ascoltano, usano, comprendono e gestiscono le emozioni. Per stabilire se una persona possiede un'elevata intelligenza emotiva Salovey e Mayer fanno riferimento a quattro abilità di base:



- 1. Percepire correttamente, valutare ed esprimere le emozioni proprie e altrui**
- 2. Ricorrere alle emozioni che favoriscono i processi di pensiero**
- 3. Comprendere le emozioni, il linguaggio emotivo e i segnali emotivi**
- 4. Gestire le emozioni al fine di raggiungere gli obiettivi**

# 4 abilità di base:

**1. Percepire correttamente, valutare ed esprimere le emozioni proprie e altrui :** riguarda l'identificazione delle proprie emozioni e di quelle altrui. La persona deve essere in grado di capire ciò che prova. Infine la persona acquisisce la capacità di esprimere correttamente le proprie emozioni, imparando a esprimerne i bisogni correlati, e di distinguere le emozioni altrui.

**2. Ricorrere alle emozioni che favoriscono i processi di pensiero :** La persona indirizza i propri pensieri alle informazioni quando le emozioni cominciano a essere percepite in modo tale da essere identificabili. Quindi, il soggetto è in grado di usare le emozioni come aiuto per prendere una decisione.

**3. Comprendere le emozioni, il linguaggio emotivo e i segnali emotivi :** Si acquisisce la capacità di distinguere un'emozione dall'altra permettendo alla persona di riconoscere la relazione tra le parole e le emozioni. Infine la persona è in grado di interpretare emozioni complesse.

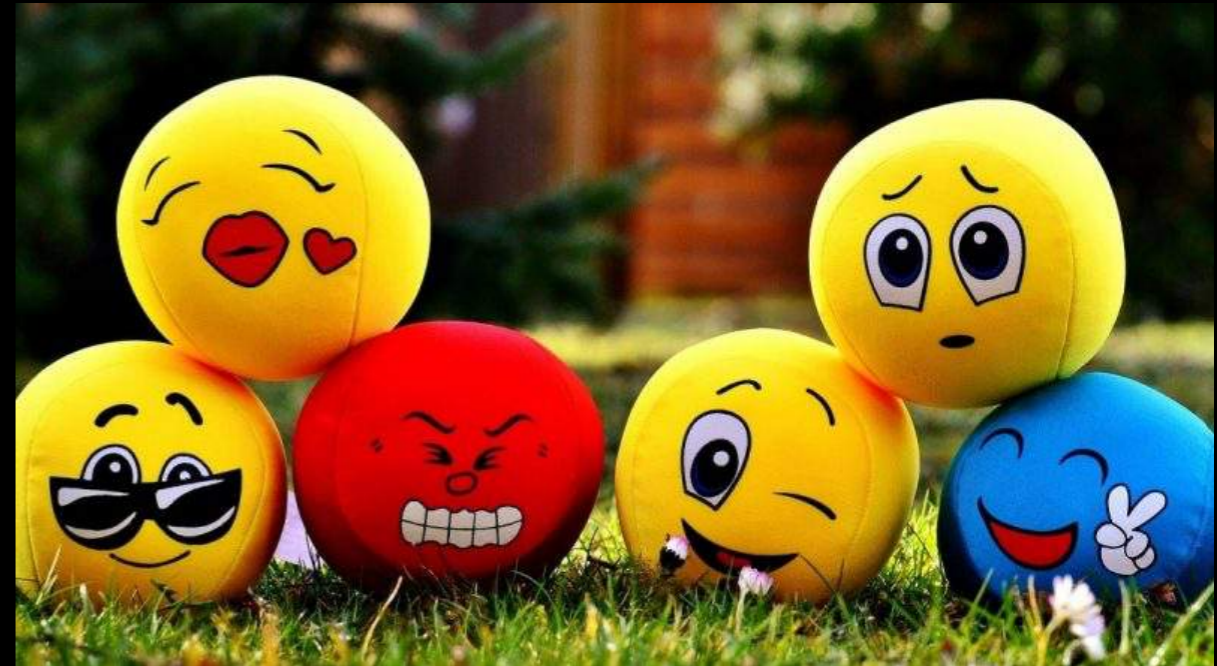
**4. Gestire le emozioni al fine di raggiungere gli obiettivi :** Richiede la volontà di non limitare il ruolo che le emozioni possiedono. Ciò è più facile da ottenere con le emozioni positive. La persona acquisisce la capacità di studiare le emozioni in relazione a se stessa e agli altri in funzione di quanto influenti così che sia in grado di gestire le proprie emozioni e quelle altrui moderando quelle negative e mantenendo quelle positive.

# Cos'è l'intelligenza emotiva per Goleman ?

Le emozioni influenzano molte nostre decisioni e azioni ed è per questo che è molto importante sviluppare un'adeguata intelligenza emotiva. Secondo D. Goleman l'intelligenza emotiva è un fattore più determinante del QI nel raggiungimento di ottimi risultati. L'intelligenza emotiva si può migliorare. Ha 5 aspetti fondamentali:



1. **Conoscenza delle proprie emozioni**
2. **Controllo delle emozioni**
3. **La motivazione di se stessi**
4. **Il riconoscimento delle emozioni altrui**
4. **La gestione delle relazioni**





# 5 aspetti fondamentali:

**Conoscenza delle proprie emozioni:** essere coscienti delle proprie emozioni che hanno 2 aspetti importanti: i pensieri e le reazioni del nostro corpo;

**Controllo delle emozioni:** Goleman consiglia vari metodi con cui possiamo farlo, tra cui canalizzare le emozioni negative facendo qualcosa di positivo;

**La motivazione di se stessi:** Goleman ha fatto vari test tra cui quello delle caramelle: fece scegliere un gruppo di bambini di mangiarne una oppure averne due aspettando 15 minuti. E dopo 10 anni analizzando gli stessi bambini si scoprì che i bambini che scelsero di aspettare per ottenere la seconda caramella avevano sviluppato una competenza sociale efficace a livello personale, Erano sicuri di sé, erano capaci di sacrificare piaceri temporanei per raggiungere obiettivi più importanti ed erano più abili ad affrontare le difficoltà. È possibile migliorare l'abilità impegnandoci ad usarla.

**Il riconoscimento delle emozioni altrui:** prima di tutto bisogna essere coscienti delle nostre emozioni per essere empatici, ovvero riconoscere le emozioni altrui. Il modo per migliorare l'empatia è immedesimarsi con gli altri pensando a cosa potrebbe pensare la persona che di fronte;

**La gestione delle relazioni:** ovvero essere in grado di comunicare efficacemente mantenendo il controllo delle emozioni.

# Prova tu: pag 115

1. In che modo Goleman descrive il tipo puro maschile con un elevato QI?

Il maschio con un elevato QI ha molti interessi e capacità intellettuali. È ambizioso e produttivo, fidato e ostinato, tende anche a essere critico, esigente, a disagio nella sfera della sessualità e delle esperienze sensuali, distaccato e poco espressivo, freddo e indifferente dal punto di vista emozionale.

2. Quali sono le caratteristiche del tipo puro femminile con una brillante intelligenza emotiva?

Le femmine con una brillante intelligenza emotiva tendono ad essere sicure di sé, ad esprimere i propri sentimenti in modo diretto e a nutrirne di positivi riguardo se stesse. Si adattano bene allo stress, stringono facilmente nuove conoscenze, raramente si sentono colpevoli, sono allegre, estroverse, spontanee e aperte alle esperienze dei sensi.

3. Che cosa significa, a tuo avviso, che l'intelligenza emotiva "contribuisce di più alle qualità che ci rendono pienamente umani"?

Secondo me, l'intelligenza emotiva contribuisce di più a renderci umani perché senza emozioni, sentimenti, pensieri, positivi o negativi che siano, non avremmo nessun tipo di relazione, neanche con noi stessi, saremmo totalmente distanti perché non viviamo, eseguiamo e basta, senza creare ricordi con emozioni che ci aiuteranno a ricordarli o a superarli.