

FROM IQ TO EQ

Miluța Ursu

PhD Student, "Ion Creangă" Pedagogical State University, Chișinău, Republic of Moldova

Abstract: "From IQ to EQ" reflects a significant shift in how we define and evaluate intelligence and success in modern life. Traditionally, IQ (intelligence quotient) was seen as the main indicator of cognitive abilities and future success, measuring logical reasoning, problem-solving, and learning capacity. For a long time, high IQ scores were closely linked to academic and professional achievement.

However, recent sociocultural changes and research have highlighted the crucial role of EQ (emotional intelligence) in achieving success and well-being. EQ involves the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions, as well as the emotions of others. In both professional and personal settings, EQ supports effective communication, stress management, and conflict resolution.

Keywords: emotional intelligence, emotional education, early education, emotional regulation, language disorders

Titlul de la IQ la EQ, reflectă o tranziție semnificativă în modul în care definim și evaluăm inteligența și succesul în viața contemporană. Tradiționalul, IQ (coeficientul de inteligență) a fost considerat principalul indicator al abilităților cognitive și al potențialului de succes al unei persoane. IQ măsoară capacități precum raționamentul logic, rezolvarea problemelor și abilitatea de a învăța. Mult timp, succesul academic și profesional a fost atribuit în mare măsură scorurilor ridicate IQ.

Cu toate acestea, schimbările socioculturale și cercetările din ultimele decenii au scos în evidență importanța EQ (inteligența emoțională) ca factor vital pentru succes și bunăstare. EQ se referă la abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a le recunoaște și influența emoțiile altora. De la locul de muncă la relațiile personale, EQ ajută oamenii să comunice eficient, să gestioneze stresul și să rezolve conflictele[3].

Această tranziție de la un accent predominant pe IQ la includerea EQ subliniază o schimbare fundamentală în modul în care înțelegem complexitatea umană și ce înseamnă cu adevărat succesul. În era modernă competențele emoționale sunt considerate esențiale nu doar pentru leadership și colaborare eficientă, ci și pentru bunăstarea generală și împlinirea personală. Majoritatea profesioniștilor, au căzut de acord că IQ poate fi măsurat cu ajutorul testelor de inteligență standardizate. „ Factorul inteligenței generale” -IQ- este considerat stabil după vârsta de 6 ani [3,6].

Sensul EQ-ul pare a fi neclar. Salovey și Mayer nu au acceptat utilizarea termenului EQ ca sinonim pentru inteligența emoțională, gândindu-se că oamenii vor crede că există un test exact pentru a măsura EQ-ul. Deși nu poate fi măsurat rămâne un concept important. Multe trăsături de personalitate și sociale pot fi identificate la copii precum: încrederea în sine, respectul și amabilitatea și să admitem că sunt foarte importante. Abilitățile EQ și IQ, interacționează dinamic la nivel conceptual, cât și în lumea reală.

Copii de azi par mai deștepți decât cei de ieri dar cu abilități emoționale și sociale mai diminuate.

Psihologul Martin Seligman vorbește în cartea sa *The Optimistic Child* despre epidemia de depresie din rândul copiilor și adolescenților.

Originea problemelor pare a fi după mulți specialiști: divorțurile, influența negativă a mass-mediei, timpul foarte scurt petrecut cu copiii, dar și lipsa de respect față de mediul educațional [9].

Un concept strâns legat de inteligența emoțională este inteligența socială, care se referă la capacitatea unui individ de a se înțelege și de a naviga cu succes în diverse contexte sociale. Incluziunea inteligenței sociale în discuția dintre tranziția de la IQ LA EQ subliniază aspectele interumane esențiale pentru succes și dezvoltare personală.

Punctul de pornire al conceptului de inteligență emoțională, după Salovey și Mayer sunt ideile precursorare fundamentale ca inteligența socială, inteligențele multiple și cercetările în domeniul emoțiilor și a cogniției [6].

Noul tip de „inteligență socială” aparține lui Edward Thorndike, care la începutul secolului 20 a teoretizat existența acestui tip de inteligență . A fost definită ca și capacitate umană de relaționare eficientă și capacitate de comportament în mod rezonabil în relațiile sociale. La vremea respectivă această formă de inteligență nu a fost considerată suficient de semnificativă ca și inteligența verbală [6,8].

Potrivit lui Gardner, unul dintre cei mai influenți 100 de intelectuali din lume, există mai multe tipuri de inteligență, iar fiecare persoană posedă cel puțin opt tipuri diferite: inteligență lingvistică, logico - matematică, corporal-chinestezică, muzicală, spațială, naturală ,interpersonală și intra personală. Dintre inteligențele enumerate mai sus inteligență interpersonală și cea intra personală sunt cele mai apropiate de inteligența emoțională. Acestea sunt numite de Gardner inteligențe personale [8].

În literatura de specialitate, modelele de inteligență emoțională sunt considerate „modele mixte” și definesc inteligența emoțională ca set de abilități mintale cu trăsături de personalitate autoevaluate printre care se numără asertivitate, stima de sine, optimismul, starea de spirit și fericirea. [9].

După ani de cercetări, nu există o definiție unanima a inteligenței. Definiția propusă în Encyclopaedia Britannica de celebru cercetător în domeniul inteligenței Robert J Sternberg: „„Inteligența umană este o calitate a minții care constă în capacitatea de a învăța din experiență, de a se adapta la situații noi, de a înțelege și de a manevra concepte abstracte și de a folosi cunoașterea pentru a controla în mod avantajos mediul înconjurător”[17].

Teoria CHC (Cattell- Horn- Carroll) este teoria capacității cognitive . Aceasta propune un model ierarhic format din trei straturi care are în vârful modelului factorul g, care reprezintă capacitatea generică a indivizilor de a face față unor situații mai mult sau mai puțin complexe (Stratul III). La nivelul al doilea (Stratul II), găsim opt inteligențe: inteligența fluidă, inteligența cristalizată, memoria și învățarea, procesarea vizuală, procesarea auditivă, capacitatea de recuperare, viteza cognitivă, viteza de procesare. Stratul I este alcătuit din „factori primari”, care sunt activități intelectuale specifice cu caracteristici comune cum ar fi: raționamentul abstract, raționamentul despre cunoștințe legate de cultură sau raționamentul spațial.

Propunerea lui Mayer și Salovey este de a include inteligența emoțională printre inteligențele din stratul II. Aceștia propun adăugarea unei noi categorii în acest strat numită „inteligențe calde” în contrast cu așa numitele „inteligențe reci”.

Inteligențele reci reflectă raționamentul despre lucruri și obiecte iar inteligențele calde se concentrează pe chestiuni și probleme care privesc direct interesele personale și sociale. Inteligența emoțională funcționează ca o spirală ascendentă în care diferitele ramuri interacționează între ele într-un proces ce are loc în câteva secunde, rapid și automat [3].

Încă din 1920 cercetătorii au afirmat că aptitudinea socială este o parte importantă a inteligenței. E.L. Thorndike a sugerat că inteligența socială reprezintă atitudinea de a-i percepe pe ceilalți și de a se comporta înțelept în relațiile cu ei.

Între anii 1920-1990 cercetările privind inteligența socială au fluctuat caracterizate de diferite abordări. Inteligențele sociale au inclus prin definițiile date capacitatea de relaționare (Hunt, 1927; Wechsler 1958), conștiințele interpersonale (Strang, 1930), înțelegerea stărilor și trăsăturilor altor persoane (Vermon, 1933), aptitudinea de a evalua corect sentimentele, dispozițiile și motivațiile altora (Wedek, 1947), funcționarea socială eficientă (Keating, 1978; Ford și Tisak), aptitudinea de a decoda indicii nonverbale (Barnes și Sternberg 1989; Stenberg și Smith, 1985) și empatia (Marlowe, 1986).

Numeroși cercetători nu au renunțat la credința că inteligența cuprinde mai mult decât IQ-ul. Cel mai hotărât a fost Neisser (1976), care a sugerat că diferența dintre aptitudinile practice și cele academice se află în diferitele sarcini asociate cu școala și lumea reală.

Conceptul de inteligența practică este o componentă cheie a teoriei lui Sternberg (1985, 1997) despre inteligența eficientă. Cei care posedă o inteligență eficientă sunt acele persoane care își recunosc punctele forte și cele slabe, speculând aptitudinile și își corectează slăbiciunile. Punctele pot fi identificate în relație cu inteligența analitică, creativă și practică [8].

Lucrările lui Sternberg și colaboratorii (Sternberg, Wagner și Okagaki, 1993; Sternberg, Wanger, Williams și Horvath, 1995; Sternberg și colaboratorii, 2000) au arătat diferența între inteligența practică și cea academică.

Inteligența interpersonală, după Gardner “este aptitudinea de a se înțelege pe sine – de a-și cunoaște sentimentele față de diferite situații, de a-și înțelege emoțiile, propriile acțiuni, de a-și adapta comportamentul nevoilor, obiectivelor și aptitudinilor proprii”[8]

Inteligența socială este un construct multidimensional, alcătuit din elemente cognitive, dar și comportamentale. Inteligența socială nu poate fi separată psihometric de inteligența abstractă. Primul test pentru inteligența socială a fost testul lui George Washington (G.W. Social Intelligence Test-GWSIT), (Moss, Hunt, Omwake și Woodward, 1995). Testul evaluează raționamentul în situații sociale, recunoaște stările mentale din mesaje și expresii faciale [8].

Cercetările privind conceptul de inteligență emoțională sunt de dată recentă și limitată. Testele care susțineau că măsoară inteligența socială sau competența socială, evaluau aptitudini care au fost subsumate sub eticheta inteligenței emoționale [8,9].

Cercetătorii sperau că inteligența emoțională comparată cu inteligența socială va fi mai bine diferențiată de inteligența academică (Mayer și Salovey, 1993). Recent o parte din specialiști s-au întrebat dacă inteligența emoțională este mai mult decât un set de variabile de personalitate (Davies, Stankov, Roberts, 1998).

Punctele de vedere opuse apărute au fost în număr de două.

1. Inteligența emoțională cuprinde tot ce este legat de succes și nu este măsurată de IQ (Bar-On, 1997; Goleman, 1995, 1998),
2. Capacitatea de a percepe și de a înțelege informația emoțională (Mayer și colaboratorii, 2000).

Studiul recent al lui Davies și colaboratorii (1998) au sugerat că inteligența emoțională poate deveni un construct foarte limitat dacă descoperim factorii de personalitate și aptitudinea cognitivă generală [3,9].

Davies și colaboratorii au sugerat o definiție restrictivă a inteligenței emoționale ca “aptitudinea de a percepe informația emoțională prin intermediul stimulilor vizuali și auditivi”[3].

Inteligența practică, din care face parte inteligența socială și cea emoțională, a fost definită ca fiind diferită de inteligența academică.

Ea a fost substituibilă inteligenței sociale și nu se limitează doar la soluționarea de probleme sociale. Problemele practice sunt întâlnite în viața de zi cu zi și care pot să nu fie clar definite și pentru care pot să nu fie disponibile imediat soluții, pe când problemele academice sunt clar definite și au soluții prompte și identificabile. Este folosită pentru a caracteriza aptitudinile intelectuale manifestate de individ în rezolvarea problemelor practice. Sternberg (1985-1997) a definit inteligența practică ca fiind inteligența care ajută la găsirea unei concordanțe între individ și cerințele mediului său. Cercetările privind inteligența practică pot fi clasificate pe de o parte, cele care abordează aptitudinile de rezolvare a problemelor practice și pe de altă parte, cele care abordează cunoșterea practică tacită [3,9].

Dintre cele trei tipuri de inteligență nonacademică, inteligența practică s-a bucurat de cea mai mare atenție din partea cercetătorilor contemporani (Berg, 2000; Sternberg și colaboratorii, 2000; Vagner, 2000).

Ca și conceptele de inteligență emoțională și socială, conceptul de inteligență practică a fost caracterizat în mai multe moduri [9]

Jones și Day (1997) au observat că inteligența practică, socială și emoțională împart același interes pentru cunoașterea declarativă și procedurală, aptitudini flexibile de recuperare a cunoștințelor și rezolvarea problemelor ce implică mult de o singură soluție sau interpretare corectă. Multe dintre diferențele apărute între inteligența socială și cea emoțională se regăsesc în trei categorii de cunoaștere tacită: a se conduce pe sine, a-i conduce pe alții și a duce la bun sfârșit o sarcină (Wagner și Sternberg 1985, 1986) [3].

„Cunoaște-te pe tine însuși, îndemnul lui Socrate duce la esența inteligenței emoționale: recunoașterea sentimentelor atunci când ele apar. Termenul folosit de psihologi „metacunoaștere”, se referă la conștientizarea procesului de gândire și „metadispoziție”, la conștientizarea emoțiilor. Termenul folosit de Goleman „conștientizarea de sine”, reprezintă atenția permanentă dată stărilor interioare.

După Mayer, oamenii abordează stiluri diferite în a-și stăpâni emoțiile: autoconștientizarea, închiderea în sine și acceptarea.

Intensitatea cu care oamenii își trăiesc emoțiile a fost studiată și de Edward Diener, psiholog în Illinois. El constată că emoțiile pozitive și negative sunt mai puternice la femei decât la bărbați. Există persoane care sunt incapabile să vorbească despre sentimentele lor, le lipsește inteligența emoțională, fiind numiți și alexitimici [9].

Sigmund Freud spunea despre o parte din viața emoțională că ar fi inconștientă, nu toate sentimentele interioare ar trece pragul conștientizării. Emoția se declanșează înainte de conștientizarea sentimentului în sine. Pot avea impact puternic asupra modului de percepere și reacție [18].

Printre talentele fundamentale ale vieții se numără arta de a ne calma. John Bowlby și D.W. Winnicott, psihanalisti, consideră acest talent cea mai importantă unealtă psihică.

Un alt talent psihologic la fel de important este *capacitatea de rezistență* la impulsuri. Studiul început de Walter Mischel în 1960, la nivelul învățământului preșcolar și continuând până aceștia au ajuns la facultate, a avut ca rezultat faptul că acei copii care au reușit să-și stăpânească impulsul în a înșfăca prăjitura și cei care nu au reușit, a fost enormă. Rezistenții au devenit adulți competenți, siguri pe ei și capabili să facă față dificultăților vieții. Copiii care nu au rezistat tentației au devenit adolescenți timizi, vulnerabili, nesiguri și mereu nemulțumiți.

Încă de la vârstă fragedă, nivelul competențelor sociale și emoționale se dezvoltă atât la scară mare dar și la scară mică.

Se spune că anxietatea subminează intelectul. Persoanele anxioase sunt predispuse spre eșec. Performanțele la învățătură au de suferit. Între anxietate și performanță există o relație descrisă în psihologie ca fiind sub formă de U răsturnat [9].

Optimismul – marele motivator. Optimismul ca și speranța, reprezintă orizontul de așteptare. Lucrurile se vor rezolva în ciuda tuturor dificultăților care vor apărea.

După Seligman optimiștii reacționează activ, cu speranță și în cazul unui refuz, pe când pesimiștii consideră obstacolul ca fiind legat de caracterul personal. O trăsătură temperamentală pozitivă sau negativă poate fi înnăscută. Neputința, disperarea, optimismul, speranța pot fi dobândite.

Conștientizarea de sine este baza empatiei. De cele mai multe ori emoțiile oamenilor sunt transmise prin indicii, precum tonul vocii, expresia feței și chiar gestica.

Psihologul de la Harvard, Robert Rosenthal alături de studenții săi, a realizat cea mai amplă cercetare privind capacitatea omului de a înțelege limbajului trupului dar și asupra detectării mesajelor nonverbale.

Mintea rațională înseamnă cuvinte iar emoțiile înseamnă nonverbal. Adevărul emoțional reprezintă felul în care transmitem ceva nu ceea ce spunem. 90% din mesajul emoțional este transmis nonverbal. Anxietatea din tonul vocii este sesizată subconștient, imediat.

Când părintele nu reușește să-și manifeste empatia față de copil, acesta la rândul său va evita să se exprime sau să simtă emoții precum bucurie și nevoia de îmbrățișare. Lipsa acestui lucru va avea consecințe negative pe tot parcursul vieții.

John Donne vorbește despre legătura dintre empatie și afecțiune.

„Nu căuta să știi pentru cine bat clopotele; ele bat chiar pentru tine,,- una dintre celebrele fraze din literatura engleză. Dacă simți ceva pentru cel de alături atunci îți pasă. Multe fațete ale judecății morale sunt evidențiate de empatie. Nivelul de empatie corespunde judecății morale. Studiile efectuate în Germania și SUA au arătat măsură în care oamenii empatici favorizează principiile morale, prin resursele alocate celor săraci.[13].

Calcululele mintale ca și informațiile obiective sunt influențate de starea noastră emoțională. Stările de anxietate, conform oamenilor de știință duc la predispoziții cognitive pesimiste, creierul devine hiperactiv anticipând rezultate dezastruoase în momentele de incertitudine.

Neuroștiința afectivă indică faptul „că procesarea biologică a informațiilor nu poate fi separată de emoție și nici nu trebuie,„. Emoțiile sunt unelte ale gândirii raționale, sunt elemente decisive în luarea deciziilor [15,18].

Procesele mintale au fost studiate încă de pe vremea lui Platon. Acesta fiind unul dintre primii gânditori influenți. Conform acestuia mintea rațională are sarcina de a ne urmări și monitoriza impulsurile și dorințele, în vederea atingerii scopurilor, de a alegea cea mai bună cale. Cele două aspecte pe care Platon le considera că lucrează în armonie, (emoțiile și rațiunea) au ajuns să fie văzute în opoziție. Rațiunea fiind considerată net superioară chiar „sfântă,, iar emoțiile trebuie stăpânite și evitate pe cât posibil.[13].

Termenul „emoție,, apare în secolul XVII-lea în opera medicului londonez Thomas Willis. Este derivat din latinescu *movere*, a se mișca. În 1820 Thomas Brown, propune un studiu sistematic al emoției, dar are parte de piedici. El redefiniște emoția drept „ tot ceea ce se înțelege prin sentimente, stări ale sentimentelor, plăceri, pasiuni, dispoziții, atașamente,,[9,13].

Următorul care se ocupa de studiul emoției a fost Charles Darwin în 1836. El devine interesat de studiul emoției. Pentru el emoțiile erau contraproductive. Studiile realizate de Darwin

au fost pe animale, deoarece emoția este mai clara la organisme mai simple. Darwin a studiat emoțiile și la oameni, bazându-se pe felul lor de manifestare. Analizând zâmbetele și expresiile în sute de fotografii, ajunge la concluzia că fiecare emoție este caracterizată printr-o anumită expresie. Darwin credea că oamenii au dezvoltat o metodă superioară de procesare a informațiilor, iar mintea rațională poate depăși emoțiile iraționale. [3,12].

Concluziile la care a ajuns Darwin au fost publicate în lucrarea sa „Expresia emoțiilor la om și animale”, în anul 1872, una dintre lucrările cele mai influente pe tema emoțiilor de la Platon. Teoria tradițională a emoției își are rădăcinile în gândirea Darwiniană.

Atunci când luăm decizii imediate emoțiile ne ajută să acționăm în direcția corectă. Emoția este adânc înrădăcinată în circuitele neuronale din creier, fiind parte a mașinăriei mintale.

CELE 5 CARACTERISTICI CHEIE ALE STĂRILOR EMOTIONALE

Anderson și Adolphs identifică cinci proprietăți dominante ale emoției: valența, persistența, caracterul universal, caracteristica de a se comporta similar, caracterul automat.

Primele două identificate au fost valența și persistența. După ei, emoțiile au atașate valori care pot fi negative sau pozitive, și care pot duce la retragere sau apropiere, care te pot face să te simți bine sau rău. În cazul în care te dai repede la o parte, înseamnă retragere, sau valență negativă. Persistența este reprezentată de starea de vigilență. [9,15]

A treia calitate descoperită de cei doi este caracterul universal, ceea ce reprezintă o varietate de stimuli urmata de aceeași reacție și invers. Iar a patra calitate este caracteristica de a se comporta similar. În urma unei reacții reflexe este manifestată o reacție fixă în urma apariției stimulului [15]. Caracterul automat reprezintă ultima dintre cele 5 proprietăți ale stărilor emoționale. Emoțiile se nasc fără efort sau intenție din partea noastră. Emoția este un dar conform neuroștiinței afective. Ne ajută repede și eficient să înțelegem situațiile în care ne aflăm, ne influențează gândirea rațională, ne sprijină în luarea deciziilor corecte. Emoția este felul prin care putem înțelege ce înseamnă să fii om [15].

Legat de manifestarea emoțiilor, Paul Ekman folosește termenul *reguli de exprimare*.

În privința exprimării există mai multe reguli de bază.

1. minimalizarea exprimării emoției
2. exagerarea a ceea ce simte cineva
3. înlocuirea unui sentiment cu altul.

Cunoașterea strategiilor folosite reprezintă un factor cheie în inteligența emoțională. Regulile învățate timpuriu îi ajută să nu-și arate dezamăgirea.

Astfel, inteligența socială completează și îmbogățește inteligența emoțională, oferindu-le indivizilor instrumentele necesare pentru a prospera în medii interumane complexe și diverse.

În concluzie, înțelegerea și dezvoltarea inteligenței sociale, alături de inteligența emoțională reprezintă o evoluție importantă de la dependența strică de IQ. Această tranziție reflectă o apreciere mai largă și mai echilibrată a diverselor forme de inteligență necesare pentru a naviga cu succes nu doar prin carierele noastre, ci și prin viețile personale și sociale [9,10,11,12].

BIBLIOGRAPHY:

1. BACUS, ANNE, Copilul de la 3 la 6 ani. Dezvoltarea fizică, psihică, afectivă, intelectuală și socială. Editura Teora, 2003, București, ISBN: 973-601-983-7, 224p.
2. BAQUERO, VICTORIANO, SJ, Afectivitatea integrate eliberatoare, Editura Ars Longa, 1997, Iași, ISBN 973-98154-4-8, 173 p.
3. BAR-ON.R, PARKER. D.A, Manual de inteligență emoțională, Bucuresti, Ed Curtea Veche, 2011, 504 p. ISBN 978-973-669-974-0.
4. BHARWANEY, G, Reziliența emoțională, Bucuresti, Ed Polirom, 2020, 291 p. ISBN 978-973-46-8188-4.
5. CARTER, F. Testați-vă EQ-ul, Bucuresti, Meteor- Press, 2011, 176 p, ISBN 978-973-728-538-6.
6. ELIAS M. J., TOBIAS, S. E., FRIDLANDER B. S. *Inteligența emoțională în educarea copiilor*. București: Curtea veche Publishing, 2002. 272 p. ISBN:978-606-44-0271-4
7. ERIKSON, E. *Copilărie și societate*. Bucuresti: Trei, 2015. 536 p. ISBN 978-6060719-015-1.
8. GARDNER, HOWER, *Inteligențele multiple*, Editura Curtea Veche, București, 2022, ISBN: 978-606-44-1199-0, 523p.
9. GOLEMAN. D. *Inteligența emoțională*, ediția a III-a, Editura Curtea Veche, București, 2008, 430 p. ISBN 978-973-669-520-9.
10. GOLEMAN, D. *Creierul și inteligența emoțională*, București, Ed Curtea-Veche, 2016, 110 p. ISBN 978-606-588-888-3.
11. GOLEMAN, D. *Leadership: Puterea inteligenței emoționale*, București, Curtea Veche Publishing, 2016, 158 p ISBN 978-606-588-861-6.
12. GOLEMAN, D., *Inteligența emoțională cheia succesului în viață*. București: Alfa, 2004. 376 p. ISBN: 973-8457-62-9
13. LANTIERI, L. *Introducere și meditații de Daniel Goleman- Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor*, Bucuresti, Ed Curtea-Veche, 2013,198 p, ISBN 978-606-588-665-0.
14. MAYER, J.,D., Salovey P. *Teoria inteligenței emoționale*. Buc: Ed. All, 1990. 198 p.
15. MLODINOW, LEONARD, *Revoluția emoțiilor- impactul radical al emoțiilor asupra gândirii*, Editura Bookzone, București,2023, ISBN 978-630-305-040-9, 302p.
16. PIAGET, J., Jean Piaget: Psihologia inteligenței, Editura Științifică, București, 1965;
17. STEIN, ST. J., BOOK HOWARD, E. *Forța inteligenței emoționale: inteligența emoțională și succesul vostru*. București: ALFA, 2003. 288 p. ISBN: 973-9457-21-1
18. YEUNG R. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, București, Ed. Meteor Press, 2018, 143 p. ISBN 978-973-728-712-0