

FOR MOTHER EARTH®

“glossario”

Glossario: ↪ La struttura dell' intelligenza emotiva nel modello di Peter Salovey e John D. Mayer

Il concetto di Intelligenza Emotiva venne formulato nel 1990 da due Psicologi, Peter Salovey e Jonh Mayer ¹ che la definirono come

- l'abilità di percepire correttamente, di valutare ed esprimere le emozioni;
- l'abilità di accedere e/o generare le emozioni che favoriscono i processi di pensiero;
- l'abilità di comprendere le emozioni e ciò che concerne la conoscenza emotiva;
- l'abilità di regolare le emozioni che favoriscono la crescita emotiva ed intellettuale.

Questo significa

- che l'emozione può rendere i processi di pensiero più intelligenti
- e che le emozioni hanno qualcosa di intelligente.

Le emozioni non hanno la funzione disturbare l'efficace approccio razionale alla risoluzione dei problemi da parte dell'individuo, ma piuttosto quella di spostare la sua attenzione e di focalizzarla su qualcosa di vitale importanza fornendo importanti conoscenze sulla relazione della persona con il mondo esterno.

La definizione di Intelligenza Emotiva di Peter Salovey e Jonh Mayer si articola in 16 abilità, raggruppabili in 4 categorie ² (vedi la Tabella più avanti):

- 1. Percezione , valutazione (appraisal) ed espressione delle emozioni**
- 2. Facilitazione emozionale del pensiero: cioè usare le emozioni per facilitare il pensiero**
- 3. Comprensione e analisi delle emozioni: coinvolgimento della conoscenza emotiva**
- 4. Regolazione consapevole delle emozioni che promuove la crescita emozionale e intellettuale**

Queste 16 abilità vanno dai processi psicologici più semplici e basilari ai processi psicologici più complessi e integrati (vedi TABELLA: gruppi da 1 a 4).

All'interno di ciascuna categoria, poi, l'acquisizione delle abilità procede secondo il grado di sviluppo che ogni individuo raggiunge con il procedere dell'età (dalle acquisizioni più precoci, es. 1.a ; 2.a; a quelle che richiedono maggiore maturazione individuale es. 1.d. e 2.d.).

Nella visione di Salovey e Mayer l'Intelligenza Emotiva non può essere insegnata, proprio perché, per definizione, non si può "insegnare un'intelligenza".

COME LEGGERE LA TABELLA:

- ↑ dal basso verso l'alto, procedendo dal raggruppamento 1 al raggruppamento 4
- e da sinistra a destra → : dalle abilità "a" alle abilità "d"

In questo modo si giunge alla comprensione dello sviluppo dell'Intelligenza Emotiva nel suo complesso, nella visione dei due Psicologi.

Vedi la Tabella nella pagina seguente

Note

1] Tutto questo paragrafo si basa sulle lezioni di Barbara Sini, Facoltà di Psicologia, Laboratorio di Psicologia delle emozioni, Università degli studi di Torino E. a.a. 2005/2006, <http://www.eduprof.unito.it/programmi/MATERIALI/sini/sini.htm>, http://www.eduprof.unito.it/programmi/MATERIALI/sini/06_07/lezione6_mod2.pdf http://www.eduprof.unito.it/programmi/MATERIALI/sini/06_07/lezione8_mod2.pdf ; P. Salovey & J. Mayer (1990) – Emotional Intelligence – in Imagination, Cognition and Personality, vol 9(3) 185-211, 1989-90. In inglese la TABELLA è disponibile in: P.Salovey & D.J.Sluyter, EMOTIONAL DEVELOPMENT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE, Basic Book 1997.

2] Fonte cit.

Questa voce è stata modificata in alcune parti rispetto alla precedenti pubblicazioni.

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l'indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d'autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E' possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti.

Voce di "glossario" curata da Carmela Lo Presti - © 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH® - Tutti i diritti riservati

TABELLA DEL MODELLO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA DI PETER SALOVEY E JONH MAYER

4 Regolazione consapevole delle emozioni che promuove la crescita emozionale e intellettuale			
4.a Capacità di mantenere aperta la possibilità di provare emozioni, sia quelle che sono piacevoli sia quelle che sono spiacevoli.	4.b Capacità di rimanere coinvolti (o prendere le distanze) da un'emozione, in modo consapevole, sulla base di quanto si ritenga che essa possa essere utile o apporti informazioni.	4.c Capacità di monitorare riflessivamente le emozioni riguardanti se stessi e gli altri in modo tale da riconoscere quanto esse siano chiare, tipiche, influenti o ragionevoli	4.d Capacità di gestire le emozioni in se stessi e negli altri, moderando quelle negative e mantenendo quelle positive senza reprimere o esagerare l'importanza delle informazioni che esse sono in grado di veicolare.
P	S	A	B
<div style="text-align: right;">→</div>			
3 Comprensione e analisi delle emozioni: coinvolgimento della conoscenza emotiva			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">↑</div> <div>3.a Capacità di dare un'etichetta verbale alle emozioni e riconoscere la relazione tra le parole e le emozioni stesse, come, ad esempio, la relazione tra le parole piacersi e amarsi (liking and loving).</div> </div>	3.b Capacità di interpretare i significati che le emozioni veicolano nelle situazioni relazionali, come, ad esempio, la tristezza che spesso accompagna le situazioni di perdita.	3.c Capacità di comprendere le emozioni complesse: sentimenti simultanei di amore e odio, o combinazioni di emozioni come, ad esempio, lo spavento che è una combinazione di paura e sorpresa.	3.d Capacità di riconoscere possibili transizioni tra diverse emozioni come, ad esempio, la transizione dalla rabbia alla soddisfazione, o dalla rabbia alla vergogna.
L	F	E	G
<div style="text-align: right;">→</div>			
2 Facilitazione emozionale del pensiero			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">↑</div> <div>2.a Capacità di lasciare che le emozioni svolgano la propria naturale funzione: rendere prioritario un pensiero dirigendo l'attenzione su informazioni importanti.</div> </div>	2.b Capacità di accedere alle emozioni in modo sufficientemente vivido e disponibile da poterle generare volontariamente come aiuto ai processi di giudizio -e di memoria di quegli aspetti che hanno a che fare con i sentimenti.	2.c Capacità di contrastare lo stato emotivo/umore, responsabile del normale slittamento della prospettiva individuale da ottimistica a pessimistica prendendo in considerazione una molteplicità di punti di vista.	2.d Capacità di avere un approccio differenziato ai problemi specifici sulla base dei differenti stati emotivi come, ad esempio, quando la felicità favorisce il ricorso al ragionamento induttivo ed alla creatività.
M	D	C	R
<div style="text-align: right;">→</div>			
1 - Percezione , valutazione (appraisal), ed espressione delle emozioni			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">↑</div> <div>1.a Capacità di identificare le proprie emozioni: nel proprio stato fisico, nel proprio vissuto e nei propri pensieri.</div> </div>	1.b Capacità di identificare le emozioni nelle altre persone, nei disegni, nelle opere d'arte, ecc..., attraverso il linguaggio, i suoni e le immagini.	1.c Capacità di esprimere le emozioni in modo appropriato e di esprimere i bisogni correlati a tali emozioni.	1.d Capacità di discriminare tra espressioni delle emozioni appropriate e inappropriate e tra espressioni sincere e non sincere.
I	O	U	H
<div style="text-align: right;">→</div>			

Voce di **"glossario"** curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati