

Studi sull'Intelligenza Emotiva nelle Scuole



Premessa

L'Intelligenza Emotiva (IE) è la capacità di utilizzare le emozioni in maniera efficace e produttiva. Dalla pubblicazione delle prime ricerche nel 1990, alcune scuole ed organizzazioni educative particolarmente innovative hanno iniziato ad integrare L'Intelligenza Emotiva all'interno dei loro programmi didattici. Oggi, fortunatamente, sta diventando sempre più chiaro che queste skill hanno un ruolo fondamentale nel determinare il successo scolastico degli studenti e, più in generale delle classi.

Quando l'Intelligenza Emotiva ha iniziato ad attrarre l'opinione del pubblico, esistevano pochi programmi di riferimento. Daniel Goleman, nel suo libro del 1995, *Intelligenza Emotiva*, ha descritto due dei più importanti programmi educativi allora esistenti negli Stati Uniti, quello di una classe in una scuola di New Haven e il *Self Science curriculum*ⁱ. Quando i benefici dell'Intelligenza Emotiva vennero ampiamente riconosciuti ed indagati da ricerche e studi, vennero progettate diverse strategie di implementazione. Tra queste: assessment, programmi di training e corsi di formazione per supportare gli educatori nello sviluppo dell'Intelligenza Emotiva sia personale che degli alunni.

Le attuali ricerche in campo educativo, psicologico e, più in generale, in tutte le sfere correlate a questi settori dimostrano i benefici dei programmi di apprendimento socio-emozionale (*Social Emotional Learning*) per i giovani sia in età prescolare che nei adolescenziali. La consapevolezza sociale si sta allineando ai risultati delle ricerche tanto che recentemente un articolo del *New York Times* ha pubblicato queste ricerche e ha concluso affermando che **"...i programmi di apprendimento sociale ed emozionale migliorano significativamente la performance scolastica degli studenti."**ⁱⁱ Ulteriori studi dimostrano inoltre che l'Intelligenza Emotiva è fortemente correlata al completamento degli studi, al prevenire i comportamenti a rischio e al miglioramento la salute generale dei giovani.

Sulla scia di queste nuove energie molte realtà si stanno organizzando per aiutare le scuole e le aziende ad implementare programmi sull'Intelligenza Emotiva e l'apprendimento socio-emozionale. Alcuni nomi: *The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)*, *The George Lucas Educational Foundation (GLEF)*, *The Center for Social Emotional Learning, CSEE*, and *Six Seconds, The Emotional Intelligence Network*.

Contenuti



Introduzione	4
Cos'è l'Intelligenza Emotiva?	5
Intelligenza Emotiva e Successo Scolastico	9
Intelligenza Emotiva e Retention Scolastica.....	13
Intelligenza Emotiva e Prevenzione.....	15
Le Ricerche Correlate	18
Conclusioni.....	21

Introduzione

Abbiamo già detto che l'Intelligenza Emotiva (IE)ⁱⁱⁱ sta emergendo come un fattore critico e necessario per sostenere e sviluppare le competenze sociali, emotive e relazionali delle persone in generale e dei giovani in particolare.

Sempre più le scuole e le organizzazioni educative si stanno orientando verso l'IE ma da cosa deriva oggettivamente tutto questo interesse? L'Intelligenza Emotiva è "solo una moda" o la scienza offre nuove intuizioni e strumenti capaci di influenzare davvero la performance e il futuro dei giovani? E se l'IE è così importante, gli educatori come possono distinguere ciò che è davvero utile ed efficace tra il proliferare di mode e modelli anche non scientifici?



L'*American Psychologist*, una delle più prestigiose fonti di ricerche psicologiche, ha pubblicato molti articoli sull'Intelligenza Emotiva. In particolare, questi articoli hanno fornito un valido supporto presentando dati convalidati nel tempo ed esempi di programmi scolastici di prevenzione ed intervento basati sull'Intelligenza Emotiva, tanto che i ricercatori partendo da qui sono arrivati a concludere che:

"Una solida e progressiva sperimentazione porta a concludere che una progettazione didattica orientata alla prevenzione e allo sviluppo dei giovani se studiata e implementata su basi scientifiche e serie influenza positivamente i risultati sociali, scolastici e la salute."^{iv}

In tempi caratterizzati dalle riduzioni dei budget e da intense pressioni sociali sui giovani, sta aumentando sempre più la tensione rispetto a come utilizzare le risorse economiche della scuola per soddisfare i diversi bisogni dei ragazzi.

Ciò impone l'identificazione di approcci innovativi per rispondere ai diversi bisogni scolastici, sociali, psicologici e di salute degli studenti in fase di sviluppo. Grazie agli impatti ad ampio raggio che li caratterizzano, i programmi di prevenzione e intervento basati sull'Intelligenza Emotiva possono costituire gli investimenti migliori per assicurare un futuro positivo ai nostri bambini e di seguito cercheremo di dimostrarvelo riportandovi sperimentazioni, ricerche e dati raccolti in tutti questi anni di attività internazionale.

Ci preme sottolineare che la maggior parte di queste ricerche si riferisce, come noterete, a studi sviluppati negli Stati Uniti poiché l'Italia, seppure con crescente interesse, è ancora un passo indietro su queste attività. L'obiettivo di Six Seconds Italia è quello di aprire la strada a tutto

questo così come è accaduto precedentemente per le aziende. Anche in quel caso, infatti il nostro Paese partiva “svantaggiato” ma oggi possiamo orgogliosamente affermare grazie a tutte le attività e i progetti sviluppati in questi anni che anche l’Italia è presente con le sue ricerche e studi nei Business Case internazionali e che dimostrano quali impatti positivi queste attività hanno avuto a livello di performance aziendali e professionali. Il nostro augurio è quindi che tra qualche mese si possa arricchire questo Case History anche con le esperienze sviluppate sulle scuole italiane.

Cos’è l’Intelligenza Emotiva?

“L’Intelligenza Emotiva è l’abilità di identificare le emozioni; di accedere e utilizzare emozioni in modo da aiutare il pensiero; di comprendere le emozioni e la pratica emotiva e gestire riflessivamente le emozioni così da promuovere la crescita emozionale ed intellettuale.”

– Mayer & Salovey, 1997.^v

La maggior parte delle persone ha sentito per la prima volta il termine “Intelligenza Emotiva” intorno al 1995 con la pubblicazione del best seller di Daniel Goleman “Intelligenza Emotiva”.

In questo lavoro, Goleman ha esposto una tesi molto forte secondo la quale fattori come la consapevolezza, la gestione di sé e l’empatia determinano il successo personale e professionale. Egli ha attinto dal lavoro di

Cos’è l’IE?

Alcune persone riescono facilmente ad andare d’accordo con gli altri; alcune sono più sicuri di sé di altre, ed altre ancora sono eccellenti nell’ispirare i comportamenti ed obiettivi di chi sta loro attorno. Tutto ciò richiede una grande brillantezza dal punto di vista emotivo.

L’IE può essere applicata attraverso l’esercizio di competenze (su cui è possibile lavorare e quindi migliorare) che includono: identificare le emozioni, motivare se stessi, esercitare l’empatia.

Per i ragazzi: il QE aiuta ad incrementare il successo accademico, costruire forti amicizie e ridurre comportamenti a rischio.

Per gli adulti: le competenze emotive sono fattori decisivi per la crescita professionale, relazionale e per la qualità di vita.

Dizionario

Intelligenza Emotiva:

funzione scientificamente validata del cervello umano atta a processare ed utilizzare l’informazione emotiva.

IE: abbreviazione di “Intelligenza Emotiva”.

QE: abbreviazione di “Quoziente Emotivo”, anche utilizzato per indicare il costrutto di “Intelligenza Emotiva”.

SEL: abbreviazione di “Social and Emotional Learning”, corso di insegnamento delle competenze dell’Intelligenza Emotiva.

numerosi ricercatori ed autori di spicco che stavano lavorando per definire e misurare le abilità dell’Intelligenza Emotiva.^{vi}

Traendo spunto dalla definizione di Goleman ed incorporando le originarie ricerche dei migliori scienziati in questo campo, Six Seconds ha iniziato a sviluppare una definizione di come mettere in pratica l’Intelligenza Emotiva. Di conseguenza, questa definizione è semplice e diretta: l’Intelligenza Emotiva è la capacità di unire pensiero ed emozioni per prendere decisioni ottimali.

Una volta si diceva che le emozioni impedivano il pensiero, ma negli ultimi dieci anni hanno scoperto che le emozioni sono inequivocabilmente la chiave per pensare.

I ricercatori che studiano l'Intelligenza Emotiva stanno concentrando in particolare le ultime ricerche su:

- Identificazione delle modalità in cui le emozioni e il pensiero interagiscono per creare la nostra consapevolezza e supportarci nelle decisioni
- Definizione di quanto le emozioni siano fondamentali per l'efficacia relazionale
- Individuazione dei processi che intervengono quando impariamo ad utilizzare e gestire le emozioni in maniera più efficace

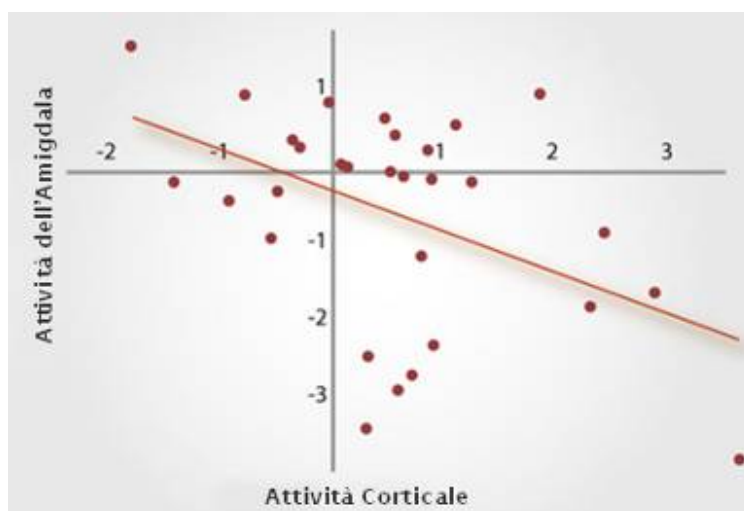
Le ricerche iniziano a dimostrare quello che molti educatori, counselor, genitori e altri osservatori hanno già da tempo riconosciuto ovvero che le persone di maggior successo non erano quelle che possedevano necessariamente alti livelli di Quoziente di Intelligenza (QI) ma piuttosto quelle che avevano capacità sociali ed interpersonali fortemente sviluppate.

Oggi molti psicologi e ricercatori preminenti sono d'accordo nel considerare l'IE un tipo di intelligenza separata da quella cognitiva (misurata dal QI) e ha componenti diverse dalle tradizionali misure della personalità. Ci sono stati diversi pionieri che hanno contribuito a far emergere questa consapevolezza.

Peter Salovey è preside e professore di psicologia all'Università di Yale. **Jack Mayer** è professore all'Università del New Hampshire. I due psicologi pubblicarono la prima definizione accademica dell'Intelligenza Emotiva nel 1990, e hanno continuato a condurre ricerche importanti in questo campo.

Reuven BarOn, psicologo e ricercatore all'Università del Texas, Dipartimento di Medicina, è un altro pioniere in questo campo. Egli ha creato il primo test convalidato di misurazione dell'Intelligenza Emotiva, l'EQ-i^{vii}. Altri ricercatori di spicco in quest'ambito sono **Joseph LeDoux**, Antonio Damasio ed **educatori quali Karen McCown, Anabel Jensen, and Maurice Elias**.

Oggi esistono diversi test statisticamente affidabili per misurare l'Intelligenza Emotiva e le competenze emotive sia negli adulti che nei bambini. Questi assessment sono utilizzati per dimostrare le relazioni tra Intelligenza Emotiva e performance e impostare percorsi di sviluppo tarati



Questo grafico mostra che quando una persona dà un nome all'emozione, la maggiore attività nella corteccia è correlata positivamente con la riduzione di attività nell'amigdala, dimostrando che riconoscere le emozioni aiuta a ridurre la reattività.

sulla persona/bambino rispettando le aree di forza e debolezza individuali.

Una delle componenti fondamentali dell'Intelligenza Emotiva è l'accurata comprensione delle emozioni. Identificare e dare un nome alle emozioni è comunemente chiamata "alfabetizzazione emozionale", che è una competenza centrale in molti programmi di apprendimento socio-emozionale. Le ricerche recenti sull'alfabetizzazione emozionale dimostrano il ponte esistente tra la cognizione (il pensiero analitico, così come l'uso del linguaggio), l'affezione (l'esperienza dell'emozione), e la fisiologia (la risposta del corpo). Un gruppo di ricercatori dell'UCLA ha utilizzato l'fMRI (uno strumento che mostra l'attività del cervello in maniera molto specifica) per valutare come le emozioni vengono regolate dal nostro cervello. In questo studio, 30 adulti di età compresa tra 18 e 36 anni vennero sottoposti ad una serie di stimoli attraverso modalità differenti con l'obiettivo di analizzare i meccanismi che utilizza il nostro cervello per processare le informazioni emozionali. **Emerse che impegnare il proprio cervello in una attività "razionale" come il dare un nome a qualcosa (in questo caso alla emozioni che si stavano provando) riduceva la forza e l'impero della reazione emozionale** (nell'amigdala, la parte del cervello responsabile delle reazioni primordiali come l'attacco o la fuga).^{viii}

In altri termini, quando i pensieri e le emozioni lavorano insieme – quando cioè l'Intelligenza Emotiva è utilizzata – le persone riescono ad autoregolarsi rispetto ai propri sentimenti e a



ridurre la risposta reattiva che altrimenti sarebbe aumentata (come evidenziato nel grafico). Infatti l'IE è proprio l'intelligenza che ci consente di far dialogare la parte razionale con la parte emozionale del nostro cervello ovvero il nostro emisfero destro con quello sinistro.

L'Intelligenza Emotiva non è, di per sé, sufficiente a creare da sola risultati ottimali per i giovani tuttavia possiamo dire che più i giovani vengono supportati nello sviluppo della loro IE e maggiori sono i benefici che se ne traggono per il loro sviluppo socio emotivo. Ovviamente non basta lavorare solo sul singolo ovvero sul ragazzo/bambino ma è necessario sviluppare anche il contesto nel quale vivono e soprattutto accompagnare anche genitori e insegnanti nel loro ruolo di educatori. Non va dimenticato infatti, che i bambini e gli adolescenti fanno il 30% di quello che gli diciamo di fare e il 70% di quello che ci vedono fare quindi si comprende bene come non si potrà mai incidere sullo sviluppo o il miglioramento se non siamo prima di tutto noi adulti a dare l'esempio. L'Intelligenza Emotiva sembra essere l'ingrediente principale che, quando è ben sviluppato ed impiegato, ha un'influenza ad ampio raggio in termini di benefici per l'apprendimento, le relazioni e il benessere a tutti i livelli e per tutte le fasce di età.

Tutti hanno un'Intelligenza Emotiva. Per molti di noi, è un'area sottosviluppata e una risorsa non sfruttata. **Peter Salovey** dice, "Certo, possiamo controllare le emozioni. Il trucco sta nel farlo nel

modo giusto e al momento giusto”^{ix}. Questo concetto ha una lunga storia; intorno al 350 a.C., Aristotele scrisse “Tutti possono arrabbiarsi. Ma non è facile arrabbiarsi con la persona giusta, con l’intensità giusta, al momento giusto, per il motivo giusto e nel modo giusto”.

La ricerca ha fatto considerevoli progressi negli ultimi 15 anni; sta diventando sempre più chiaro come le emozioni e il pensiero cognitivo interagiscono e in che modo percepiamo e processiamo le informazioni emotive.

Allo stesso tempo, altre ricerche sull’intelligenza sono rimaste inconcluse per oltre 100 anni e dunque l’Intelligenza Emotiva resta una scienza emergente.

Nel frattempo, in tutto il mondo, migliaia di scuole, counselor, educatori e milioni di genitori stanno iniziando ad utilizzare le nuove scoperte al fine di aiutare i bambini a crescere.

Come accennato sopra esistono strumenti per valutare e misurare le competenze emotive non solo di adulti e giovani ma anche di un intero contesto sociale come ad esempio una scuola

Per quanto riguarda gli strumenti di rilevazione orientati ai giovani possiamo dire che uno degli strumenti più moderni è il “Six Seconds Emotional Intelligence Assessment-Youth Version,” o “SEI-YV”^x. Il SEI-YV è unico perché fornisce un legame tra le competenze dell’IE e successo personale (così come sui risultati scolastici e la salute). Inoltre offre un modello pratico per il miglioramento

Per valutare invece il contesto socio emotivo all’interno del quale vive un giovane, come ad esempio la scuola, è possibile valutarne il clima per osservarne le aree di criticità su cui intervenire e i punti di forza su cui far leva per pilotare il miglioramento. Anche se questo tipo di rilevazione non costituisce prettamente una misura dell’Intelligenza Emotiva in se, possiamo affermare che se le persone nel gruppo utilizzano efficacemente la loro Intelligenza Emotiva per gestire i comportamenti, la percezione del clima sarà generalmente più positiva.

Intelligenza Emotiva e Successo Scolastico

L'introduzione di programmi didattici basati sull'apprendimento socio emozionale e l'Intelligenza Emotiva ha dato il via ad un nuovo campo di ricerca che analizza l'efficacia dei progetti d'intervento basati sull'IE.

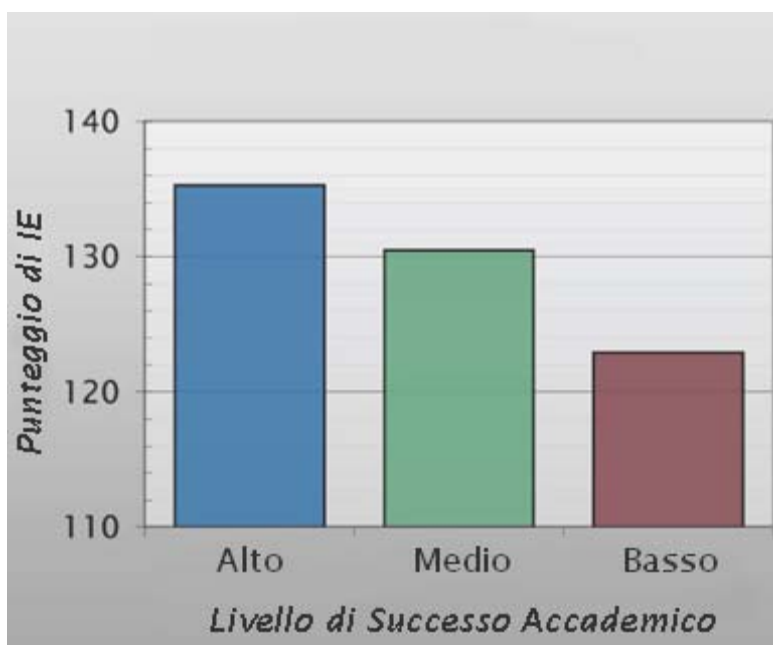
Finora i risultati mostrano che l'IE ha uno straordinario potenziale come mediatore di risultati scolastici positivi. Per esempio, in una ricerca del 2004 condotta su 667 scuole superiori, James Parker e il suo team hanno somministrato agli studenti un questionario sull'IE e comparato i punteggi dei ragazzi ai risultati da loro ottenuti a fine anno. Come è riportato nel grafico a destra, l'IE e il risultato scolastico sono fortemente correlate.^{xi}

Ai partecipanti alla ricerca è stato chiesto di completare un assessment dell'IE tra il primo e il secondo semestre dell'anno scolastico. Alla fine dell'anno, ogni punteggio totalizzato sull'IE è stato combinato con la media dei voti finali di ogni studente. Gli studenti sono stati successivamente divisi in 3 gruppi in base al loro punteggio percentuale: risultati più alti (uguali o superiori all'80%); risultati più bassi (uguali o inferiori al 20%); risultati medi (compresi tra 20% e 80%). Sono stati rilevati i seguenti risultati:

- Gli studenti appartenenti al gruppo che ha ottenuto i voti più alti hanno dimostrato maggiori competenze interpersonali, capacità di adattamento e gestione dello stress rispetto agli studenti degli altri gruppi.
- Gli studenti nel gruppo medio hanno ottenuto risultati significativamente maggiori rispetto a quelli del gruppo più basso con riferimento alle competenze interpersonali, capacità di adattamento e gestione dello stress.

“...Studenti con competenze socio-emotive più sviluppate hanno migliori prestazioni scolastiche; i loro comportamenti in classe sono maggiormente costruttivi; piace loro la scuola; ed hanno voti superiori alla media. Sono inoltre molto meno soggetti a sospensioni o comportamenti indisciplinati”

Timothy Shriver & Roger Weissberg, *The New York Times*



Gli studenti con i risultati più alti hanno anche un livello più alto di IE - e lo stesso accade per i gruppi medio e basso. In altri termini, questo studio dimostra che c'è un forte legame tra IE e successo scolastico

In una ricerca sul programma didattico di Self Science SEL, che ha coinvolto 311 studenti di 13 classi, gli insegnanti hanno trovato che il programma sia fortemente efficace nel migliorare sia le relazioni all'interno delle classi sia i risultati scolastici (vedi il box in alto a destra).^{xii}

Il 100% degli insegnanti riferiscono che Self Science aumenta la cooperazione e migliora le relazioni tra compagni.

Sono anche d'accordo (92%) nel dire che il programma ha aiutato a:

- incrementare l'attenzione e la concentrazione dello studente
- migliorare la relazione studente-insegnante

Inoltre gli insegnanti (77-85%) convengono che è stato efficace nel:

- migliorare l'apprendimento
- sviluppare la collaboratività
- sviluppare giudizi positive e
- diminuire quelli negative tra gli studenti

Durlak & Weissberg, nella loro meta-analisi dei 379 interventi di prevenzione e sviluppo dei giovani basati sul SEL, hanno riportato che questi programmi producono una grande varietà di risultati positivi per gli studenti, incluso il successo (vedi il box a fianco).^{xiii}

I programmi SEL hanno dimostrato di:

- Migliorare le competenze personali e sociali
- Ridurre i comportamenti socialmente a rischio e l'aggressività
- Ridurre i problemi disciplinari gravi e le sospensioni scolastiche
- Aumentare l'accettazione nel gruppo
- Migliorare la partecipazione (frequenza) scolastica
- Aumentare la media voto

Forse una delle ragioni per cui questi studi mostrano così vasti effetti è perché gli studenti sono sottoposti a moltissimi stress, che possono facilmente farli “deragliare”. L’applicazione delle competenze dell’Intelligenza Emotiva risulta essere un efficace metodo per gestire queste situazioni difficili. Per esempio, Petrides, Frederickson e Furnham sostengono che aspetti specifici dell’Intelligenza Emotiva possono essere particolarmente importanti per gli studenti a rischio. Nello specifico, la loro ricerca dimostra che gli studenti con difficoltà negli studi si trovano ad affrontare pressioni notevolmente maggiori rispetto ai loro pari. Alti livelli di IE possono mediare e quindi ridurre gli effetti delle situazioni stressanti, facendo quindi la differenza tra risultati scolastici accettabili e non.^{xiv}

Parallelamente alla capacità individuale di uno studente a fronteggiare una situazione difficile, c’è l’ambiente scolastico che influenza la performance. Quando gli studenti si sentono coinvolti in un ambiente che li rispetta, riescono a focalizzarsi più liberamente sulle loro attività scolastiche. Uno dei modi in cui i programmi SEL migliorano i successi scolastici è agendo sul clima nelle scuole. Concentrare l’attenzione sulle emozioni e aiutare gli studenti e gli adulti a riconoscerne l’impatto emotivo nelle loro scelte può favorire un clima più positivo.

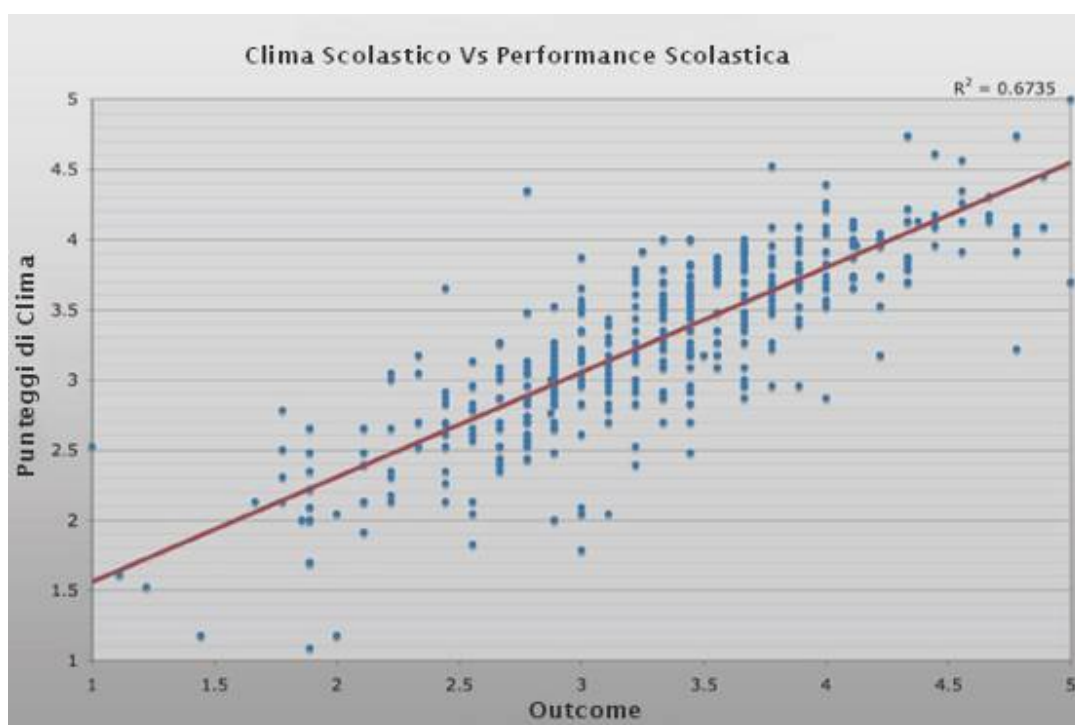


L’Assessment of School Climate analizza quattro aspetti del clima nelle scuole: l’Empatia (prendersi cura di), la Responsabilità (orientamento all’esecuzione), Rispetto (comportamento riguardoso, sollecito) e Fiducia (credere nelle persone e nelle istituzioni). Questi fattori sono fortemente predittivi di tre risultati critici: Relazioni, Apprendimento e Sicurezza. Questi risultati sono combinati in una variabile che misura la Performance Scolastica. L’analisi di regressione ha rilevato che il 62.36% della variazione della Performance Scolastica è spiegata dal clima (come mostrato nel grafico seguente). Nello specifico, il clima predice:

- Il 47.92% delle variazioni nell’area delle Relazioni
- Il 55.25% delle variazioni nell’area dell’Apprendimento
- Il 37.3% delle variazioni nell’area della Sicurezza^{xv}
- il 37.30% delle variazioni nell’area della Sicurezza.

In sintesi, l'Intelligenza Emotiva è significativamente correlata alla riuscita scolastica. Sembra che elevati livelli di IE aiutino i giovani a gestire le complessità e le pressioni che altrimenti potrebbero farli bloccare. Questi effetti riguardano sia gli studenti che più in generale il clima scolastico.

Tra gli altri benefici dell'Intelligenza Emotiva, le ricerche dimostrano che gli studenti con più alti livelli di IE hanno una partecipazione alla vita scolastica più attiva e costante rispetto ai loro compagni con punteggi più bassi di IE. Considerata l'importanza della partecipazione alla vita scolastica sia per il successo accademico che personale, sarà esaminato di seguito il legame tra IE e retention.



Questo grafico mostra le relazioni tra la percezione del clima e la performance scolastica in una scuola; sono mostrati i risultati su 454 studenti, insegnanti e

Intelligenza Emotiva e Retention Scolastica

Secondo il Dipartimento Americano che si occupa di Scuola e ricerche sull'educazione, il 5% degli studenti delle scuole superiori del primo, secondo e ultimo anno, ha abbandonato la scuola nell'anno scolastico 1999 (una percentuale costante dalla fine degli anni ottanta). Inoltre nel 2000 quasi l'11% dei 3.8 milioni di ragazzi di età compresa tra 16 e 24 anni negli Stati Uniti non ha conseguito un diploma di scuola superiore.^{xvi}

Rumberger afferma che l'abbandono scolastico ha tra le conseguenze personali la diminuzione dei benefici economici, a causa delle insufficienti competenze scolastiche, e un minore livello di benessere fisico e psicologico che deriva indirettamente dal non avere un lavoro e possibilità di guadagno sfidanti.^{xvii}

La verità è che l'abbandono scolastico danneggia i nostri studenti e le comunità (vedi NCSET^{xviii}).

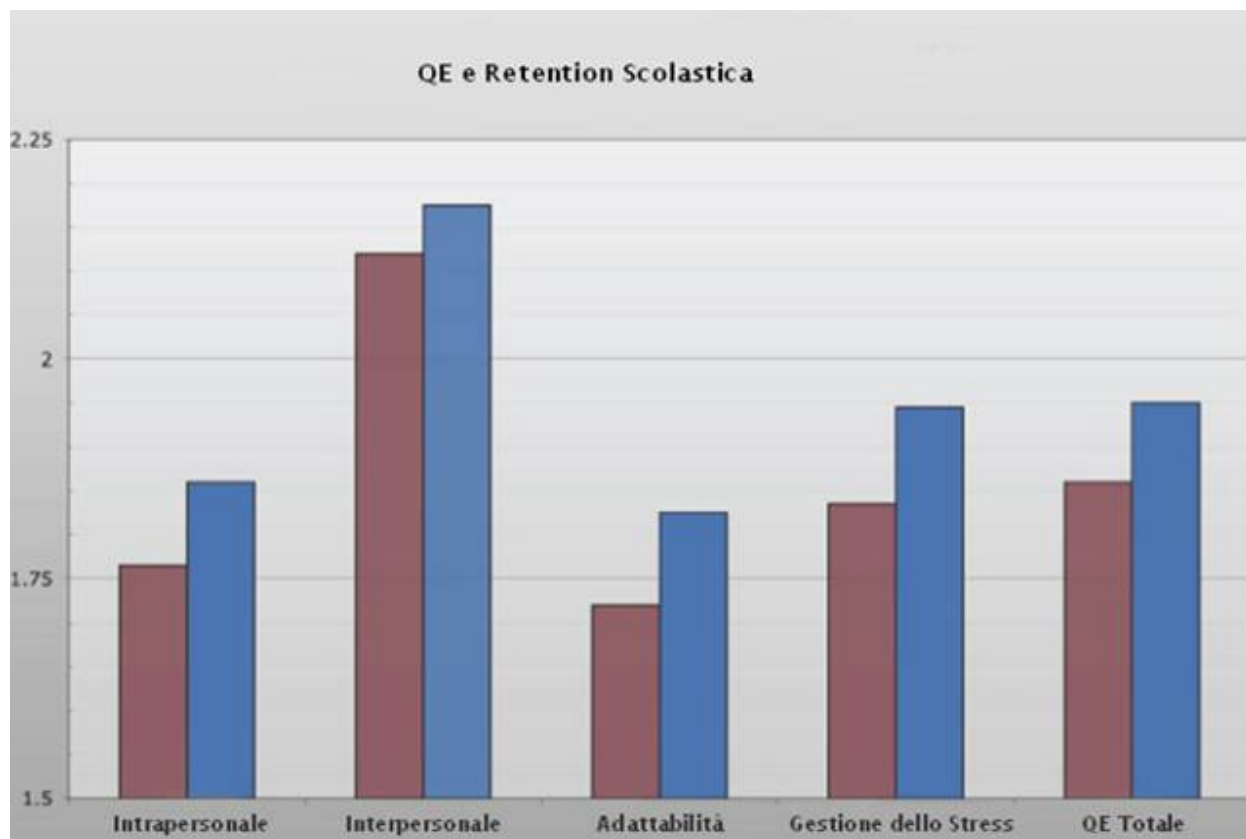
Studi recenti sull'IE e la retention al college mostrano che gli studenti con maggiore IE abbandonano meno la scuola rispetto ai loro compagni. Parker, Hogan, Eastabrook, Oke e Wood hanno combinato un campione di 213 individui che lasciarono l'università prima dell'inizio del secondo anno con un gruppo di 213 individui che hanno continuato il loro percorso accademico.

Dopo averli comparati rispetto all'età, al genere e all'etnicità, i risultati della ricerca conclusero che **il gruppo dei "perseveranti" possedeva livelli significativamente maggiori di IE**, competenze interpersonali, capacità di adattamento e gestione dello stress rispetto agli studenti che si erano ritirati.^{xix} Come è dimostrato sotto, emerge che l'IE è un indicatore importante della retention scolastica:

I giovani che non completano la scuola hanno minori possibilità di trovare un impiego rispetto ai compagni che prendono il diploma (Dipartimento Americano del Lavoro, 2003).

Circa l'80% dei detenuti non possiede un diploma di scuola superiore (Ufficio della Giustizia Minorile e della Prevenzione della Delinquenza, 1995).





Gli studenti che continuarono i percorsi scolastici (in blu) hanno intelligenza emotiva più alta, ad indicare che l'intelligenza emotiva può migliorare la retention scolastica.

Intelligenza Emotiva e Prevenzione

Oltre al successo scolastico e alla retention, molti studi hanno analizzato le relazioni tra l'Intelligenza Emotiva, la salute e il comportamento. Nel suo libro del 1995, *Intelligenza Emotiva*, Daniel Goleman citò due programmi basati sul modello SEL (apprendimento socio emozionale); uno è il Self-Science. Goleman affermò che l'insegnamento dell'IE è una componente critica per il raggiungimento del successo personale. "I contenuti di Self-Science corrispondono quasi



punto per punto ai componenti dell'Intelligenza Emotiva e alle abilità fondamentali consigliate per la prevenzione dei pericoli che minacciano i giovanissimi".^{xx} Le ricerche ora documentano questo legame, dimostrando come lo sviluppo delle competenze emotive riduce i comportamenti a rischio (quali l'uso di droghe, l'emarginazione e la violenza) mentre aumenta i comportamenti socialmente positivi (quali fare sport, avere buone relazioni con i compagni e la leadership). Come detto sopra, le ricerche di Self Science¹² e quelle di Durlak & Weissberg¹³ dimostrano che i programmi SEL migliorano il comportamento degli studenti. Parimenti, i dati sulla retention indicano che un'elevata Intelligenza Emotiva aiuta i giovani a mitigare i fattori stressanti che potrebbero indurli ad abbandonare la scuola.

I benefici sociali dell'Intelligenza Emotiva iniziano già dall'infanzia. In una ricerca condotta su bambini di 4 anni, 51 bambini in età pre-scolare sono stati osservati, registrando come si comportavano e come erano accettati dai loro compagni. Successivamente è stato verificato quanta conoscenza avessero delle emozioni.

I bambini che avevano maggiore conoscenza delle emozioni erano meno coinvolti in interazioni aggressive e più accettati dai loro pari.^{xxi} Questa tendenza continua nelle scuole elementari. In uno studio condotto su 160 studenti (età media: 10.8 anni), **quelli con più alti punteggi di IE erano riconosciuti dagli insegnanti e dai compagni sia come collaborativi che come leader**, e per non essere né distruttivi né aggressivi.^{xxii}

Alle scuole medie, le sfide diventano ancora più severe, con gli studenti che sperimentano molti comportamenti a rischio, tra cui l'uso di alcol e tabacco. Dennis Trinidad e Anderson Johnson valutarono 205 studenti delle scuole medie nel sud della California, misurando sia l'Intelligenza Emotiva che l'uso di alcol e tabacco.

I ragazzi con maggiore Intelligenza Emotiva facevano meno uso di alcol e tabacco.^{xxiii}

In uno dei più vasti studi condotti finora, Carina Fiedeldey-van Dijk e il team di Six Seconds hanno valutato un campione internazionale di 2.665 giovani di età compresa tra 7 e 18 anni. La ricerca ha comparato i punteggi totalizzati sul questionario SEI YV (Six Seconds Emotional Intelligence Assessment – Youth Version) con un indicatore di performance che comprende i concetti di Salute Generale, Efficacia Relazionale, Soddisfazione nella Vita,

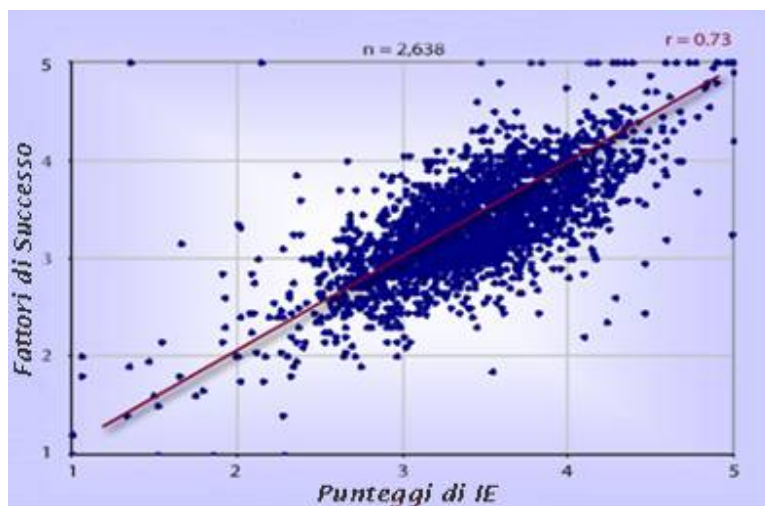


Orientamento al Risultato ed Efficacia Personale. Come è evidenziato nel grafico, i punteggi dell'IE sono fortemente correlati con questi risultati.^{xxiv}

In un affascinante ricerca sui comportamenti dei ragazzi, Mayer, Perkins, Caruso, e Salovey hanno somministrato ad adolescenti test sull'IE e sulle capacità verbali collegate al QI.^{xxv}

Ai ragazzi fu chiesto *“Pensa all’ultima volta in cui sei uscito con I tuoi amici e loro volevano fare qualcosa in cui ti sentivi a disagio (per esempio, qualcosa che ti sembrava rischioso o non una buona scelta).”*

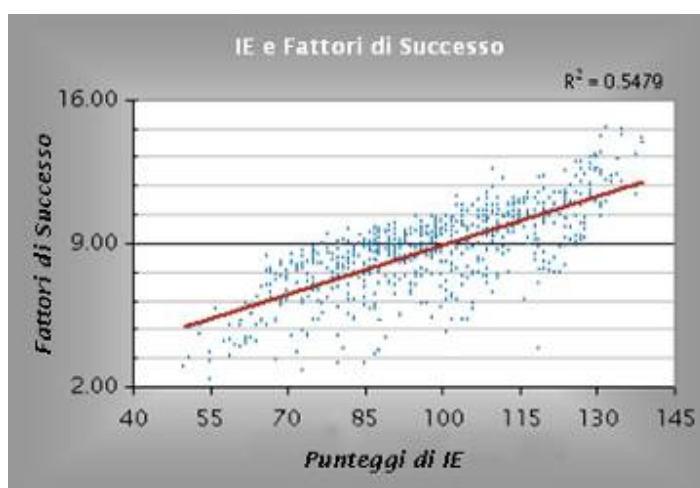
Le risposte mostrano che una maggiore Intelligenza Emotiva (QE) aiuta i ragazzi a prendere decisioni più sofisticate, complesse e responsabili dal punto di vista sociale assumendosene anche i rischi come ad esempio la paura di essere beffato dai propri amici o di essere escluso. Tre delle risposte date sono elencate sotto. Lo studente A aveva un alto livello di QI e un livello medio di IE; lo studente B aveva un punteggio moderato sul QI ed un alto IE; lo studente C aveva alti punteggi sia di QI che di IE.



I punteggi dell'IE dei giovani sono fortemente correlati con i punteggi dell'indicatore di importanti risultati personali (una combinazione dei concetti di salute, relazioni, soddisfazione, successo ed efficacia).

Studente A: QI Verbale:127; QE:100	Studente B: QI Verbale:116; QE 127	Studente C: QI Verbale: 133; QE: 128
“...Volevano che dessi un fracco di botte ad una persona...la violenza non mi piace...Hanno vinto loro ma ho combattuto in modo da non fargli male.”	“...Alcuni dei miei amici cominciarono a fare gestacci dall’auto...se non fosse stato per i valori che mi hanno trasmesso fin da piccolo probabilmente l’avrei fatto...io non l’ho fatto.”	“Ogni volta che i miei amici progettavano di entrare nella stanza di altri e pitturarlo mentre dormiva, mi sentivo come se stessi tradendo la fiducia che il malcapitato aveva nei miei confronti, non mi sentivo bene nel pensare di andare in una stanza e pitturare un ragazzo che non avrebbe potuto difendersi, e ho pensato che facendo questo avrei ferito i suoi sentimenti. So come queste piccole marachelle possono realmente ferire altre persone...”

Sono state condotte molte ricerche sull’IE degli studenti del college che rinforzano i dati appena presentati. Marc Brackett e il suo team hanno condotto alcune ricerche sull’amor proprio, l’istruzione, le relazioni interpersonali e il comportamento. In una di queste ricerche hanno rilevato significative correlazioni tra basso livello di IE e comportamenti negativi (quali l’uso di droghe e di alcol, violenza, vandalismo), specialmente tra i maschi.^{xxvi}



Le persone con maggiore Intelligenza Emotiva ottengono punteggi più alti sui “fattori di successo” che includono la salute generale, le relazioni, la qualità della vita e l’efficacia.

Inoltre, ci sono numerosi studi sull’IE e il successo personale in età adulta. Ad esempio, da una ricerca condotta su 365 studenti e adulti in Grecia (età media: 25 anni) è emersa una forte correlazione tra IE e problemi relativi all’ansia e alla salute generale.^{xxvii}

I ricercatori di Six Seconds hanno somministrato a 665 adulti il questionario SEI assessment^{xxviii} e un questionario relativo ai fattori che determinano il successo.

Il questionario sui fattori di successo comprendeva domande relative alla salute, alla qualità della vita, all'efficacia e alle relazioni che sono stati combinate per creare un indicatore di performance che misurasse il successo personale. L'analisi di regressione ha mostrato una forte relazione: il 54.79% del successo personale è spiegato dai punteggi totalizzati sul SEI.^{xxix}

Le Ricerche Correlate

Con tutta questa montagna di prove sull'efficacia dei programmi di IE e SEL rispetto al miglioramento dei risultati scolastici, emergono ulteriori domande, quali:

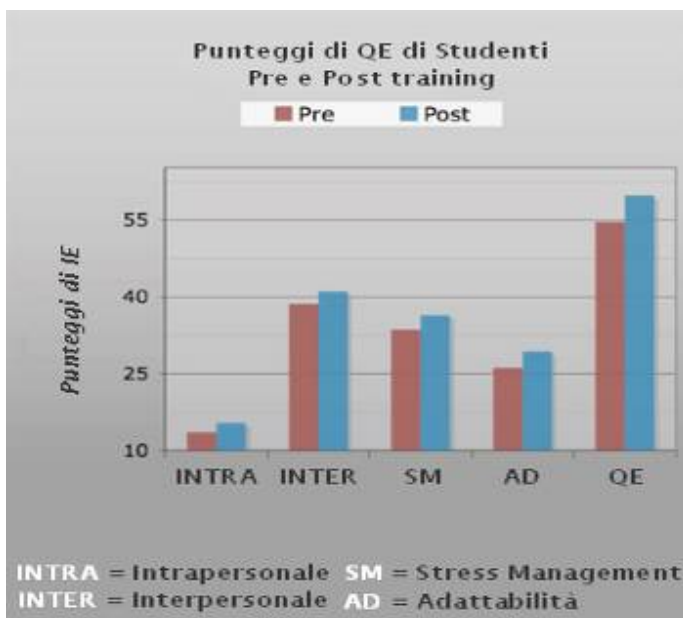
- **Gli studenti possono migliorare la loro IE?**
- **E i genitori?**
- **Come l'IE può supportare educatori ed insegnanti?**

Per rispondere al bisogno di miglioramento degli studenti, Six Seconds ha condotto una ricerca su 13 classi per 6 settimane; prima dell'inizio della ricerca, gli studenti hanno compilato un assessment, successivamente hanno partecipato a 6 lezioni e infine sono stati sottoposti ad un nuovo assessment.

Sebbene i dati indicano che la formazione sull'IE potrebbe essere più efficace se condotta per un più lungo periodo, i risultati della ricerca hanno evidenziato comunque significativi incrementi di IE anche solo con un a formazione di breve periodo.

Una classe di 26 alunni del 7 anno ha migliorato di quasi 5 punti il livello di IE misurato con l'EQi-YV.^{xxx}

Questi risultati hanno condotto Reuven Bar-On (l'ideatore del modello di assessment dell'EQi) a scrivere: "Alla fine del primo anno, i bambini riuscivano a comprendersi ed esprimersi meglio, a



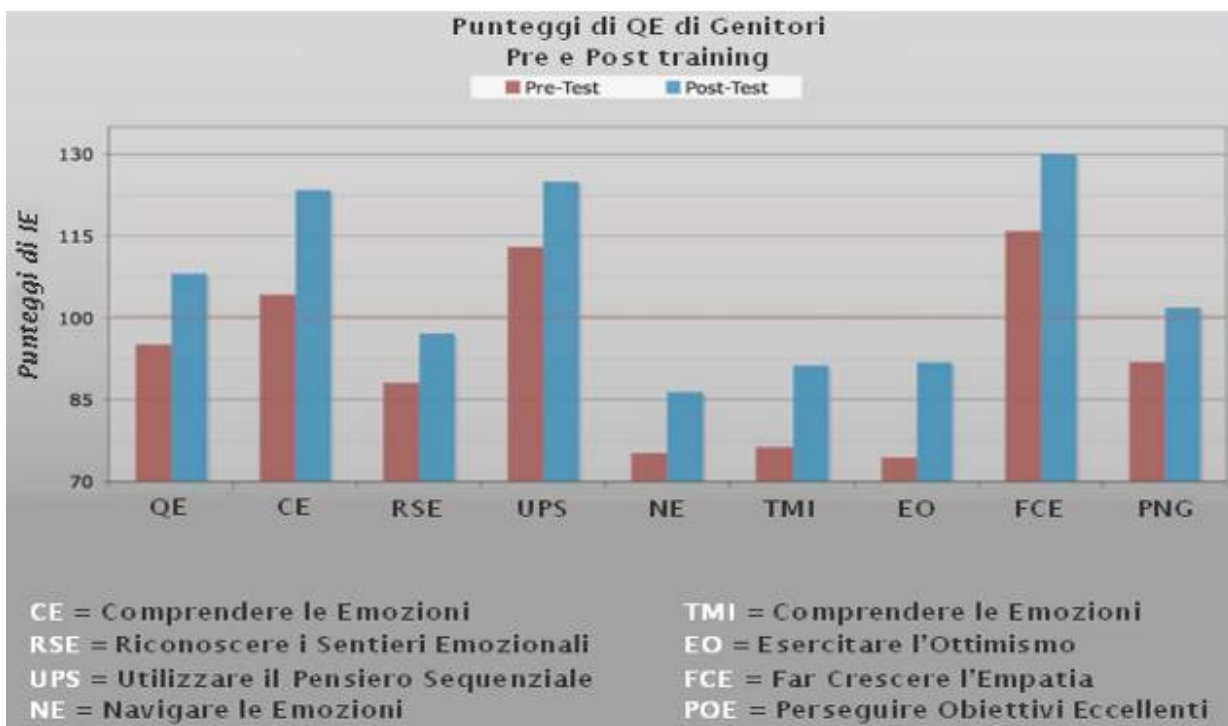
Questo grafico mostra che i punteggi IE degli studenti sono aumentati solo dopo 6 settimane di formazione in

comprendere e avere relazioni più efficaci con gli altri, a controllare e gestire meglio le proprie emozioni e ad adattarsi più facilmente all'ambiente scolastico. Questi importanti cambiamenti evidenziano che questo programma è perseguibile.”^{xxxi}

Per comprendere come si possono insegnare le competenze dell'IE ai genitori, e come queste abilità impattano positivamente sui loro bambini, Sue McNamara ha realizzato uno studio durante il quale intervistò e somministrò il questionario SEI ai genitori, poi realizzò 4 giornate di formazione utilizzando il programma “IE per le famiglie”^{xxxii}, e successivamente al programma intervistò e somministrò nuovamente il SEI per un follow-up. Durante il programma, inoltre, ai genitori fu chiesto di tenere un diario quotidiano. I punteggi dei genitori aumentarono significativamente e, secondo quanto riportato nei loro diari e durante le interviste, le relazioni familiari divennero molto più positive.^{xxxiii}

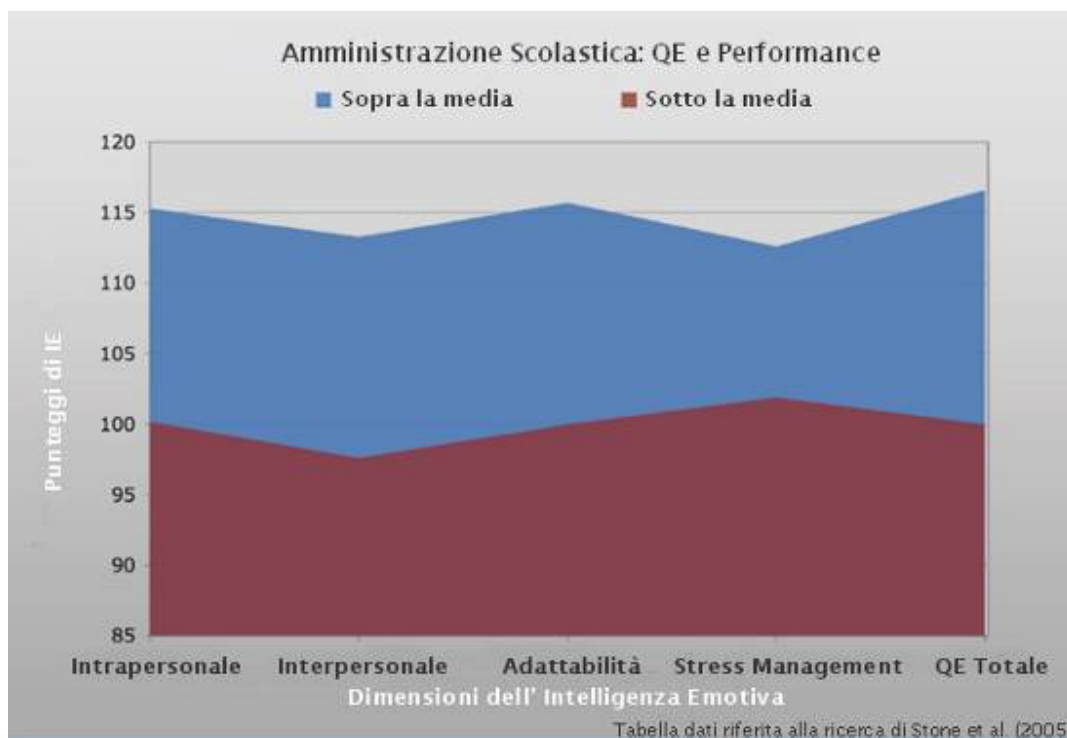


Oltre ai benefici diretti su genitori e bambini, lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva aiuta anche gli insegnanti. Per esempio, Stone, Parker e Wood hanno studiato 464 direttori e vice direttori nell'Ontario. Essi hanno rilevato che il quoziente di IE totale era un indicatore significativo del



Questa ricerca mostra che i punteggi sono aumentati significativamente dopo 4 settimane di workshop mirato a sviluppare le competenze emotive dei genitori.

successo amministrativo.^{xxxiv} Ossia, gli educatori con punteggi più alti di IE erano considerati più spesso al di sopra della media rispetto alle loro abilità amministrative sia dai superiori che dagli staff. Come evidenzia il grafico riportato sotto, gli amministratori riconosciuti “superiori alla media” hanno anche un più alto quoziente di IE.



Gli amministratori delle scuole riconosciuti “superiori alla media” hanno anche alti livelli di IE, ad indicare che l’Intelligenza Emotiva è connessa a performance eccellenti.

Conclusioni

In un'epoca in cui i ragazzi si sentono spesso incompresi da genitori e amici, in cui la velocità del cambiamento sociale è diventata la regola e in cui le star della televisione e dello sport trasferiscono modelli di comportamento mediocri e privi di valore,^{xxxv} gli educatori percepiscono il bisogno umano di sviluppare le competenze emotive e sociali.



Allo stesso tempo, le risorse economiche delle scuole sono scarse e aumenta la pressione sui ragazzi a migliorare i loro risultati scolastici, lasciando insegnanti ed educatori di fronte ad una dicotomia. Essi pensano che la scelta sia tra nutrirli e accrescere il loro potenziale umano o aiutarli a raggiungere risultati di performance. Fortunatamente, prove convincenti dimostrano che non una scelta tra due opzioni che si escludono; piuttosto le ricerche ci dicono che **rispondere ai bisogni emotivi e sociali dei bambini è un modo efficace per migliorare i loro risultati scolastici.**

Le ricerche hanno mostrato come l'IE reduce notevolmente i comportamenti socialmente a rischio, l'aggressività, l'abbandono scolastico e i problemi disciplinari mentre aumenta la competenza personale e sociale, la partecipazione scolastica, la soddisfazione e il successo scolastico.^{xxxvi} Questo travolgente insieme di nuove scoperte ha portato ad una potente conclusione: "un intervento diretto sulle determinanti psicologiche dell'apprendimento promette di essere la strada più efficace per una riforma."^{xxxvii}

Lo sviluppo sociale ed emozionale è cruciale rispetto al successo scolastico dei ragazzi. Incorporando l'Intelligenza Emotiva negli attuali programmi didattici di apprendimento, possiamo promuovere il successo dei nostri bambini nel presente ed assicurargli quello nel futuro.

Ulteriori approfondimenti

Testi:

Joshua Freedman. *Intelligenza Emotiva al cuore della performance*. Milano: Il Sole 24 ORE, 2007.

Six Seconds Italia. *The EQ Learning Journal*. Bologna: Six Seconds Italia, 2004.

Reuven Bar-On, J.G. Maree, and Maurice Elias (Eds). *Educating People to Be Emotionally Intelligent*. Westport: Praeger, 2007.

Catherine Corrie. *Becoming Emotionally Intelligent*. London: Network Educational Press Ltd, 2003.

Maurice Elias, Hariett Arnold, & Cynthia Hussey (Eds). *EQ+IQ: Best Leadership Practices for Caring and Successful Schools*. Thousand Oaks, Corwin Press, 2002.

Maurice Elias et al. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria: ASTD, 1997.

Karen McCown et al. *Self-Science, The Emotional Intelligence Curriculum*. San Francisco: Six Seconds, 1999.

Siti Web:

www.6seconds.it – Sito Web di Six Seconds Italia

www.6seconds.org – Sito Web dei colleghi americani

www.edutopia.org - The George Lucas Educational Foundation

www.CASEL.org - Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

www.CSEE.net - Center for Social Emotional Education

www.EQ.org - directory of hundreds of EQ web sites and services

Informazioni sugli Autori

Joshua Freedman è l'Amministratore Delegato di Six Seconds e Melissa Bayne è una Ricercatrice Associata presso il network di Six Seconds,. Six Seconds è la prima organizzazione internazionale per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva. Anabel Jensen, Ph.D., è il Presidente e cura i programmi educativi di Six Seconds. Per maggiori informazioni visitate il sito (www.6seconds.it)

Note conclusive

Note tecniche: Ci sono differenti Modelli e definizioni di Intelligenza Emotiva: ciò è plausibile per una disciplina scientifica relativamente giovane. Anche nella formalizzazione del concetto di “Intelligenza” non si è ancora raggiunta una definizione univoca di QI dopo oltre cento anni (da qui il motivo di tanti e differenti test di intelligenza). Questo documento utilizza differenti modelli, principalmente il modello di Mayer-Salovey-Caruso misurato dal MSCEIT, il Modello di Bar-On misurato dal EQi, e il modello di Six Seconds misurato dal SEI.

V 1.7. r 09/25/07

ⁱ Goleman, D (1995) *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam.

ⁱⁱ Shriver, T.P., & Weissberg, R.P. (2005, August 16). “No emotion left behind,” *The New York Times*.

ⁱⁱⁱ “QE” è un’abbreviazione di “Quoziente Emotivo,” è utilizzato in questo documento come sinonimo di “Intelligenza Emotiva”.

^{iv} Greenbert, M.T., Weissberg, R.P., O’Brien, M.U., Zins J.E., Fredericks, L., Resnick, H., & Elias, M.J. (2003). “Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning,” *American Psychologist* 58 (6/7), 466-474.

^v Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?” In Salovey, P. & Sluyter, D. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

^{vi} Goleman, D (1995) *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam.

^{vii} Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. Toronto: Multi-Health Systems.

^{viii} L’attività nell’Amigdala sembra essere mitigata dall’interazione con un’area del cervello divenendo critica nelle “risposte automatiche” e “nell’Autoregolazione” (corteccia prefrontale laterale destra). Questo grafico mostra una forte relazione

($r = -.51$) tra la corteccia e l’amigdala nel momento in cui le persone danno un nome alle emozioni. Lieberman, Matthew D, Naomi I. Eisenberger, Molly J. Crockett, Sabrina M. Tom, Jennifer H. Pfeifer, Baldwin M. Way (2007) “Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli” *Psychological Science*, Vol. 18, Issue 5, Page 421.

^{ix} Salovey, P. (2003). Personal correspondence to Joshua Freedman, unpublished.

^x Jensen, A. & Fieldelley-van Dijk, C. (2007). *Six Seconds Emotional Intelligence Assessment – Youth Version (SEI-YV)*. San Francisco: Six Seconds.

^{xi} The EQi:YV was used, total EQ vs grades showed a Cronbach coefficient alpha of $r = .41$ (using a Path model). Parker, J.D.A., Creque, R.E., Barnhart, D.L., Harris, J.I., Majeski, S.A., Wood, L.M., Bond, B.J., & Hogan, M.J. (2004). “Academic achievement in high school, does emotional intelligence matter?” *Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.

-
- ^{xii} Freedman, J. (2003). "Key Lessons from 35 Years of Social-Emotional Education: How Self-Science Builds Self-Awareness, Positive Relationships, and Healthy Decision-Making." *Perspectives in Education* 21(4):69-80.
- ^{xiii} Durlak & Weissberg, R.P. (2005) as cited in Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., Weissberg, R.P. (2006). "Emotional intelligence: What does the research really indicate?" *Educational Psychologist*, 41 (4), 239-245.
- ^{xiv} Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). "The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school." *Personality and Individual Differences* 36 (2004) 277-293
- ^{xv} Jensen, A. & Freedman, J. (2006). *Assessment of School Climate*. San Francisco: Six Seconds. Regression analysis from Freedman, J. & Fieldeldej-van Dijk, C. "White Paper: School Climate and School Success," Six Seconds (in press).
- ^{xvi} Kaufman, P., Alt, M.N., Chapman, C.D. (2001). "Dropout rates in the United States, 2000." *Statistical Analysis Report*. MPR, Berkeley: CA.
- ^{xvii} Rumberger, R.W. (1987). "High school dropouts: A review of issues and evidence." *Review of Educational Research*, 57(2), 101-121.
- ^{xviii} National Center on Secondary Education and Transition. "Part 1: What do we know about dropout prevention?" Retrieved June 20, 2007 from <http://www.ncset.org/publications/essentialtools/dropout/part1.1.asp>
- ^{xix} Parker, J.D.A., Hogan, M.J., Eastabrook, J.M., Oke, A., & Wood, L.M. (2006). "Emotional intelligence and student retention: Predicting the successful transition from high school to university." *Personality and Individual Differences*, 41, 1329-1336.
- ^{xx} Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam.
- ^{xxi} Arsenio, W.F., Cooperman, S., & Lover, A. (2000). "Affective predictors of preschoolers' aggression and acceptance: Direct and indirect effects." *Developmental Psychology*, 36 (4), 438-448.
- ^{xxii} Petrides, K.V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). "Trait emotional intelligence and children's peer relations at school." *Social Development*, 15 (3), 537-547.
- ^{xxiii} Tobacco use vs EI, $r^2=0.11$ $p<.001$ -- Alcohol use vs EI, $r^2=0.10$ $p<.001$ -- Trinidad, D.R. & Johnson, C.A. (2002). "The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use." *Personality and Individual Differences*, 32 (1), 95-105.
- ^{xxiv} Fiedeldej-Van Dijk, C. & Jensen, A. (2007). *Six Seconds Emotional Intelligence Assessment Youth Version (SEI-YV) – Technical Manual*, Six Seconds (in press).
- ^{xxv} Mayer, J. D., Perkins, D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2001). "Emotional intelligence and giftedness." *Roeper Review*, 23, 131-137.
- ^{xxvi} Un importante aspetto di questi studi era l'incidenza sulla personalità e il successo scolastico – con questi importanti fattori l'intervento dell' IE (basato sul MSCEIT assessment) era significativo. Brackett, M.A., Mayer, J.D., Warner, R.M. (2004). "Emotional Intelligence and

its relation to everyday behaviour." *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1387-1402.

^{xxvii} EQ anxiety, $r=-.42$, EQ and overall health problems, $r= -.49$, $p<.01$ -- Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2005). "Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning." *Stress and Health*, March 3, Wiley InterScience.

^{xxviii} Freedman, J, Ghini, M. & Jensen, A. (2005). *Six Seconds Emotional Intelligence Assessment (SEI)*. San Francisco: Six Seconds.

^{xxix} Freedman, J., Ghini, M., & Fieldelvey-van Dijk, C. (2006). "White Paper: Emotional Intelligence and Performance," www.6seconds.org/sei.

^{xxx} QE totale aumentato dal 54.7 al 59.8, $z\text{-value}=3.61$, $p <.000$, Freedman, J. (2003). "Key Lessons from 35 Years of Social-Emotional Education: How Self-Science Builds Self-Awareness, Positive Relationships, and Healthy Decision-Making." *Perspectives in Education* 21(4):69-80.

^{xxxi} Bar-On, R. (2007). "How Important Is It to Educate People to Be Emotionally Intelligent, and Can It Be Done?" *Educating People to Be Emotionally Intelligent*, Praeger, (1) 10.

^{xxxii} Freedman, J. & Jensen, A. (2005). *EQ for Families: Family Education Workshops on Emotional Intelligence*, Six Seconds.

^{xxxiii} McNamara, S. (2006) "Emotional Intelligence, The Generation Game: Learn the Rules so children will too!" Unpublished Masters Thesis.

^{xxxiv} Stone, H., Parker, J.D.A., & Wood, L.M. (2005). "Report on the Ontario Principals' Council leadership study." Toronto: Ontario Principals' Council

^{xxxv} Per ulteriori dati su queste condizioni, consultare il World Health Organization "Health and Health Behavior Among Young People," o il Monitoring the Future Survey (monitoringthefuture.org), citato in Freedman, J. (2007). "Special advice for dads" in *At the Heart of Leadership: How to Get Results with Emotional Intelligence*. San Francisco: Six Seconds.

^{xxxvi} Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., Weissberg, R.P. (2006). "Emotional intelligence: What does the research really indicate?" *Educational Psychologist*, 41(4), 239-245.

^{xxxvii} Wang, M.C., Haertel, G.D., & Walberg, H.J. (1997). Learning influences. In H.J. Walberg & G.D. Haertel (Eds.) *Psychology and Educational Practice* (p.199-211). Berkeley, CA: McCatchan (210).