

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy na temat inteligencji. Bardzo często mówię się o tym, że ktoś jest inteligentny, albo nie jest byt inteligentny. Ale właściwie co to znaczy i czy inteligencja faktycznie jest nam w życiu jakoś bardzo potrzebna. Więc o tym porozmawiamy dzisiaj, a ponadto trochę matematyki i oczywiście ciekawostka. Nazywam się Mirosław M. Brejwe, jestem psychologiem, więc ja mnie dowiecie się na stronie brejwe.pl,

a to jest 56 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Początek podcastu, a my już musimy się zmierzyć z bardzo dużym wyzwaniem, być może największym w tym odcinku,

a mianowicie próbą zdefiniowania co to właściwie jest inteligencja.

Bo na przestrzeni lat powstało bardzo dużo definicji i część oczywiście ma wspólne elementy, natomiast nie zawsze tak jest i czasem te definicje podejmuje nieco inne aspekty.

Dlatego musimy sobie pozwolić tutaj na drobne uproszczenie, żeby cały podcast nie był analizowaniem definicji.

I myślę, że możemy sobie przyjąć, że inteligencja jest to z jednej strony umiejętność uczenia się, przyswajanie informacji,

ale z drugiej strony bardzo ważna rzecz, wykorzystywania tej posiadanej wiedzy umiejętności, do tego, żeby wyciągać wnioski, analizować sytuację oraz, co niemniej ważne, dostosowywać się do różnych zmian, które się pojawiają.

Pewnie kiedy rozmawiamy o inteligencji dość szybko, przechodzą wam do głowy takie dwie literki IQ,

czyli skrót od angielskiego określenia iloraz inteligencji,

który jest pewną miarą tego, jak inteligentna jest dana osoba.

Tylko co właściwie oznaczają te literki?

Na przestrzeni lat sposób pomiaru się nieco zmienił

i w gruncie rzeczy nawet dzisiaj jedno IQ drugiemu niekoniecznie musi być równe, bo to zależy od testu.

Pierwotnie iloraz inteligencji obliczano w ten sposób, że określano wiek myślowy danej osoby, przede wszystkim dotyczyło to dzieci, dzielono to na wiek życia danej osoby i mnożono razy 100. Czyli dla przykładu powiedzmy, że mamy 6-letnie dziecko, które funkcjonuje na poziomie 3-latka, czyli 3 dzielimy na 6, mnożymy razy 100 i wychodzi nam iloraz inteligencji 50.

W momencie kiedy 6-latek funkcjonowałby tak, jak 6-latek powinien funkcjonować,

no to mamy 6 podzielić na 6, 1 razy 100, daje nam 100, czyli iloraz inteligencji wynoszący 100, to jest iloraz adekwatny do wieku danej osoby.

Gdyby ten nasz wspomniany 6-latek funkcjonował, powiedzmy, jak 12-latek,

no to mielibyśmy 12 podzielić na 6, razy 100, czyli wyszłoby nam 200.

Powiedzielibyśmy, że jeżeli 6-latek funkcjonuje jak 12-latek,

no to mamy i kogoś z iloraz inteligencji wynoszącym 200.

To było dość wygodne miara, natomiast jak pewnie jesteście w stanie to dość szybko zauważyć, słabo to się sprawdza w przypadku osób dorosłych,

no bo jednak tam ten rozwój inteligencji już nie jest taki proporcjonalny,

co więcej w pewnym momencie w niektórych obszarach pojawiają się spadki,

więc założenie, że jeżeli 6-latek funkcjonuje jak 30-latek pod względem umysłowym,

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

to znaczy, że ma iloraz inteligencji wynoszącym 50, no było zdecydowanie dużym niedopatrzeniem, dlatego z czasem to trochę zrewidowano i obecnie zakłada się, że 100 to jest faktycznie taki przeciętny iloraz inteligencji dla danego wieku. I to jest bardzo ważne, ponieważ w momencie kiedy robi się testy inteligencji, no to zawsze ten taki surowy wynik, czyli powiedzmy, że ktoś już nie wiem, zdobędzie w jakimś testie 100-15 punktów. To jeszcze nie jest iloraz inteligencji, bo musimy to dopasować do norm charakterystycznych dla danego wieku, bo może się okazać, że taki surowy wynik 115, to jest zupełnie rostowa liczba, nie zżywajcie się z nią, dla 20-kilku latka będzie normą i będzie oznaczało, że ma iloraz inteligencji właśnie wynoszący np. 100, ale np. dla kogoś w wieku 85 lat to może oznaczać już iloraz inteligencji wynoszący np. 110, bo normą wtedy będzie jakiś niższy wynik. I założenie jest też takie, że jeżeli chodzi o inteligencję, to mamy tutaj do czynienia z rozkładem normalnym, oczywiście to jest pewne przybliżenie, które zakłada, że właśnie najwięcej osób mieści się w granicach tych 100 punktów, plus-minus jedno odchylenie standardowe, to jedno odchylenie standardowe w zależności od testów to jest 15-16 punktów. Co w praktyce oznacza, żeby tu nie komplikować już bardziej, że około 70% osób mieści się w zakresie ilorazu inteligencji od 85 do mniej więcej 115, a później im wyższy wynik, albo im niższy tym mniej osób taki wynik ma. O bardzo wysokiej inteligencji mówimy powyżej 146-149 punktów. W przypadku wyników poniżej 70 punktów mówimy o niepełnosprawności intelektualnej, oczywiście w różnym stopniu. Bo tutaj też warto zauważyć, że takie dzisiaj bardzo pejoratywne określenia jak debil, idiota czy imbecyl, dawniej były właśnie określeniem osób o określonym poziomie niepełnosprawności intelektualnej. Czyli na przykład jeżeli ktoś miał iloraz inteligencji tak mniej więcej, bo tak jak mówiłem, te miary się zmieniały, na poziomie 55 do 69-70, czyli to co dzisiaj nazwalibyśmy niepełnosprawnością stopniu lekkim, to określano taką osobę mianem debila, to była po prostu diagnoza. I można było powiedzieć, że taka osoba funkcjonuje mniej więcej jak 12-latek. Imbecyl to była diagnoza dla osoby dorosłej, u której sposób funkcjonowania jest na poziomie umysłowym 9-latka. Natomiast idiota to te osoby, u których poziom inteligencji był poniżej 35 punktów. Ale skąd właściwie biorą się te wyniki ilorazu inteligencji? Oczywiście biorą się one z testów, które powinny być odpowiednio wystandaryzowane i adekwatne do konkretnej kultury. To znaczy, że czasem, kiedy pojawiają się tam na przykład pytania o wiedzę ogólną, no to pytanie, które może być całkowicie zrozumiałe i na przykład proste dla jednej kultury, dla innej już nie musi.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

To znaczy, jeżeli zapytamy Polskę o to, jaka jest najdłuższa rzeka w Polsce, no to możemy uznać, że to jest względnie proste pytanie i większość osób w Polsce będzie znała odpowiedź na to pytanie.

Natomiast, jeżeli zadamy to pytanie komuś, nie wiem, w Ameryce Południowej, no to prawdopodobnie tam to będzie już trudne pytanie.

Prawie tak, jakbyśmy zapytali Polskę o najdłuższą rzekę w Chile.

To już nie byłoby takie oczywiste, więc to nie jest tak, że możemy stworzyć jeden test inteligencji, który będzie działał wszędzie i będzie dokładnie taki sam.

Zwykle przyjmuje się podział zaproponowany przez Katela na inteligencję skryształizowaną i płynną. Inteligencja płynna w swoim założeniu to jest to, co jest uwarunkowane fizjologicznie, biologicznie i w dużej mierze obejmuje czynniki genetyczne.

Natomiast inteligencja skryształizowana to jest ten obszar inteligencji, który powstaje pod wpływem kultury, edukacji, naszych różnych doświadczeń.

I na przykład, jeżeli mielibyśmy do czynienia z takim miarę najpopularniejszym testem inteligencji, czyli skalą Wexlera,

to, jeżeli chodzi o tę inteligencję płynną, to testy, które starają się umierzyć dotyczą np. układania różnych klocków, czy podrobienia działań arytmetycznych.

Natomiast jeżeli chodzi o inteligencję skryształizowaną, to z tego obszaru, w takiej baterii testów, mamy pytania np. dotyczące różnego rodzaju wiadomości, jakoby ta długość rzeki, czy pytania dotyczące słownika, czyli np. rozumienia określonych słów.

Więc taki typowy test inteligencji składa się z bardzo, bardzo wielu różnych rodzajów zadań, które mają dać nam jeden zbiorczy wynik.

Czyli to nie jest tak, że to jest tylko np. pytania, którym roku była bitwa pod Grumwaldem, ale ok, takie pytania to jedno, ale do tego może być np. układanie jakichś kształtów, po obrazków, żeby zobaczyć, jak sobie radzimy przestrzennie, do tego zapamiętywania różnych określeń, szukanie podobieństw i to wszystko łącznie daje nam pewien wynik, który nazywamy łącznie razem inteligencją.

I oczywiście tutaj też pojawiają się wady, czy obszary do krytyki, że z tym łącznie inteligencją też nie ma co się tak jakoś skrajnie zżywać, bo po pierwsze na wynik mimo wszystko może wpływać chwilowa dyspozycja.

Znaczy jeżeli jesteśmy chorzy, zmęczeni to pewnie będzie mniej gorszy wynik niż, jakbyśmy byli w dobrej formie.

Inna dość często krytyka jest taka, że testy inteligencji mówią owszem o tym, jaki mamy obecnie poziom, ale niekoniecznie mówią o tym, jaki mamy potencjał do rozwoju.

A to jest oczywiście bardzo istotne, czy dany wynik to jest już nasze maksimum, czy to jest dopiero początek, bo jeszcze mamy bardzo dużą przestrzeń do rozwoju dla siebie.

Testy inteligencji na to pytań nam nie odpowiadają.

Inna rzecz, jeżeli staramy się o jeden taki zbiorczy wynik, to niekoniecznie mówi nam konkretnie, co się na to składa.

No bo u jednej osoby wynik np. 120 może oznaczać, że taka osoba radzi sobie świetnie np. z zadaniami słownymi, verbalnymi, ale gorzej z matematyką, ale łączyła sobie tyle punktów.

Natomiast u innej osoby to może oznaczać coś dokładnie odwrotnego, że świetnie poradziła sobie z jakimiś zadaniami przestrzennymi, czy właśnie arytmetycznymi, natomiast gorzej ze słownymi, a

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

wynik jest ten sam.

Przy czym oczywiście trzeba nadmienić, że jeżeli ktoś ma robiony taki test i dostaje opinie, no to tam te wszystkie aspekty są wymienione, ale jeżeli chodzi o sam wynik, no to niekoniecznie ten wynik będzie to oddawał.

Rozdział drugi, co wpływa na inteligencję. Oczywiście pojawia się pytanie, do jakiego stopnia inteligencja jest to efekt naszych genów, predyspozycji takich fizjologicznych, a do jakiego stopnia efekty edukacji, czy odpowiedniej stymulacji.

No i tutaj badania faktycznie nie są zbyt spójne, natomiast to, co możemy z niej wywnioskować, to to, że środowisko ma bardzo duży wpływ na to, w jakim stopniu będziemy w stanie ten nasz intelektualny potencjał wykorzystać.

Innymi słowy, predyspozycje genetyczne to jedno, ale w momencie, kiedy na przykład dziecko nie ma żadnej stymulacji intelektualnej, nie wiem, rodzicemu nie czytają, nie dbają o jego rozwój, nie dbają również o takie zupełnie biologiczne rzeczy, typu odpowiedniej rośruchu, właściwe wyżywienie i tak dalej,

no to może się okazać, że ostateczny iloraz inteligencji będzie dużo mniejszy niż byłoby to możliwe. Natomiast w momencie, gdy dane dziecko ma jednak sporo stymulacji, jest zachęcane chociażby do takich prostych rzeczy, żeby, nie wiem, samemu podejmować różnego rodzaju decyzje, żeby uczyć się porównywać różne opcje i wybierać te, które są w danym momencie najlepsze, no to może spowodować, że te predyspozycje genetyczne będą bardzo dobrze wykorzystane i przełożyc na wyższy wynik ilorazu inteligencji,

więc to nie jest tak, że bez predyspozycji tylko i wyłącznie środowiskiem ktoś może stać się geniuszem, ale z drugiej strony, jeżeli ktoś nawet miałby predyspozycję do tego, że mieć bardzo, bardzo wysokie iloraz inteligencji,

ale warunki nie będą do tego temu sprzyjały, no to ilorazu inteligencji wysokiego mieć nie będzie. Tutaj jeżeli chodzi o badania na temat inteligencji, oczywiście robiono trochę eksperymentów, jednym z takim bardziej znanych było badanie Luisa Thermana, które rozpoczęło się na początku rady dwudziestych, dwudziestego wieku

i on zebrał grupę dzieci, które rokowały właśnie jako takie o bardzo wysokim poziomie inteligencji, no i poza zrobieniem badań, później co pięć lat badał te dzieci, w pewnym momencie już nie dzieci, żeby sprawdzić, jak sobie radzą.

Zresztą badanie nawet pośmięci Luisa Thermana w 1950 roku i tak cały czas było kontynuowane w założeniu tak długo, dopóki ci uczestnicy jeszcze żyją.

No i efekt tych badań był taki, że wbrew czasom obiegowym opiniom osoby o wysokiej inteligencji potrafią budować dobre relacje społeczne i potrafią być w dobrej formie takiej fizycznej.

Natomiast niekoniecznie znaleziony jakiś wielki związek pomiędzy wysoką inteligencją, a ogromnymi sukcesami w życiu.

To znaczy też z kolei inne badania sugerują, że oczywiście jest związek pomiędzy tym, jak ludzie sobie radzą, jeżeli mają wyższy poziom inteligencji.

Natomiast w tej grupie badanych były zarówno osoby, które faktycznie osiągnęły bardzo, bardzo dużo, jak i osoby, które zajmowały się dość proste stanowiska powiedzmy niezbyt prestiżowe, niezbyt wysokopłatne.

Dla porządku należy dodać, że to badanie oczywiście zmierzyło się też z pewną krytyką, która dotyczyła chociażby tego, że sam Terman trochę wpływał na wyniki tego badania.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

Między nimi pomagał na przykład części osób dostać etat na Uniwersytecie Stanforda, co w założeniu dość mocno podnosiło poziom prestiżu i sukcesu.

I kontaktował się ogólnie z tymi osobami badanymi, motywował je do tego, żeby podejmować jakieś aktywności.

Więc to wsparcie też mogło niejako zaburzyć wynik.

Jeżeli chodzi o inne badania dotyczące tego, jak ludzie z wysoką inteligencją sobie radzą, to było na przykład do badania, które przeprowadzono wśród członków organizacji,

jaką jest Mensa, czyli takie, które zrzesza osoby o bardzo wysokim poziomie inteligencji.

No i ona pokazała, że wśród tych osób jest ponadprzeciętnie wysoki poziom zaburzeń lękowych, zaburzeń nastroju.

Natomiast zwróćmy uwagę, że to chyba tylko korelacja, więc to nie oznacza, że inteligencja musi powodować częstszą depresję,

bo z kolei inne badania pokazywały, że mimo wszystko osoby z wyższym poziomem inteligencji, niekoniecznie z taką skrajnie wysoką,

ale taką powyżej 120 punktów, miały wyższy poziom szczęścia niż osoby poniżej 100 punktów,

co jednak w dużej mierze było spowodowane tym, że takie osoby lepiej sobie radziły pod względem chociażby zawodowym,

zarabiały więcej, no a to miało dość istotny wpływ na poziom szczęścia, ale też te osoby cieszyły się większym zdrowiem.

Natomiast mimo wszystko należy stwierdzić, że o ile inteligencja pomaga odnieść sukces,

więc to nie można powiedzieć, że inteligencja wysoka ten sukces gwarantuje, no bo jednak znów badania sugerują,

że tych czynników jest oczywiście o wiele, wiele więcej i tutaj poza samym poziomem inteligencji w grach chodzi chociażby zespół naszych cech osobowości,

czy to jak umiemy budować relacje z ludźmi, czy to na ile potrafimy się motywować,

albo po prostu taki czynnik jak to ile mamy szczęście i na ile zdarza nam się być w odpowiednim czasie, w odpowiednim miejscu.

Dlatego inny poziom inteligencji, tak nawet z definicji, który musimy wrócić, ale pierwszym pomaga w tym,

żeby sobie dobrze radzić w życiu i co za tym idzie wykorzystywać szansę do tego, żeby zrobić więcej pieniędzy,

natomiast w żadnym razie tego nie gwarantuje.

Pewnie zastanawiacie się jak zwiększyć poziom inteligencji.

O tym za chwilę, ale najpierw ciekawostka, która pokazuje, że nie zawsze trzeba się jakoś bardzo napracować,

żeby wyglądać na inteligentniejszą osobę.

Ciekawostka.

Opublikowane w 2014 roku badanie pokazało, że używanie inicjału drugiego imienia powoduje, że osoby postrzegają nas jako kogoś, kto ma wyższy status,

a nasze prace w formie akuratu w tym przypadku pisemnej będą oceniane wyżej.

Czyli dla przykładu podcast nagrywany przez Mirosława M.

Braevo będzie wyżej oceniany niż podcast nagrywany po prostu przez Mirosława Braevo.

O ile badania pokazują, że w przypadku dzieci łatwiej jest pracować nad wzrostem poziomu

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

inteligencji,  
oczywiście w pewnych granicach, no w przeciwnym wypadku edukacja nie miałaby zbyt dużego sensu,  
to w przypadku osób dorosłych również badania sugerują, że pewien efekt, pewien wzrost inteligencji daje się osiągnąć.  
Natomiast oczywiście nie ma tutaj raczej co liczyć, że osoba, której poziom inteligencji wynosi na przykład 100, będzie w stanie wykręcić wynik 140. To jest raczej zbyt optymistyczne.  
Ewentualnie jest oczywiście taka opcja, żeby uczyć się robienia testów, żeby wypaść na testie dobrze,  
ale poza tym, że ktoś nauczy się robić testy na inteligencję,  
no to raczej nie będzie miał jakiegoś wielkiego przełożenia na to, żeby lepiej radzić sobie w życiu. A tak naprawdę o to chodzi, bo tu nie chodzi o to, żeby pokazać, że się ma wysoki IQ, tylko żeby mieć umiejętności, które pozwalają nam lepiej radzić sobie w życiu.  
Wśród takich rzeczy, które bywają pomocne, na które warto zwrócić uwagę,  
no to właśnie chociażby wspomniane edukacja, badania sugerują,  
że każdy kolejny rok edukacji wpływa pozytywnie na nasz iloraz inteligencji.  
Do tego wszystko to, co tak naprawdę pozwala nam stymulować nasz mózg,  
czyli chociażby czytanie, lekcje, muzyki, również badanie pokazało,  
że ludzie, którzy przez 12 tygodni, przez około 70 minut w tygodniu pobierali lekcje muzyki, zanotowali niewielkie, ale jednak wzrost poziomu inteligencji.  
Co ciekawe, taki efekt nie wystąpił w przypadku nauki języków obcych u osób powyżej 24 roku życia. To znaczy, czyli to pokazywało, że do pewnego momentu nauka języków obcych faktycznie wpływa na iloraz inteligencji,  
natomiast powyżej pewnego wieku, jakkolwiek może być całkiem cenna,  
to ten wpływ może być już mniejsze albo całkiem znikomy.  
Natomiast to jest warte zważenia, że badania nie zawsze są w tym zakresie jakoś bardzo, bardzo spójne.  
Co jeszcze można robić?  
No oczywiście wszelkiego rodzaju treningi poznawcze, czyli wszystko to, co pozwala nam trenować nasze umiejętności,  
zapamiętywania, planowania, wyciągania wniosków, analizowania.  
Tutaj nawet różnego rodzaju gry, chociażby praszowe, takie bardziej złożone mogą całkiem dobrze się sprawdzić.  
Rzecz, która jest niezwykle ważna dla utrzymywania odpowiedniego poziomu inteligencji, jest oczywiście aktywność fizyczna.  
To o tym również nie powinniśmy zapominać.  
Natomiast mam też takie wrażenie, że bardzo często ludzie tak naprawdę nie myślą, nie chcą być osobami, które są bardziej inteligentne,  
ale chcą być osobami, które sprawiają bardziej inteligentne wrażenie.  
To znaczy są osobami, które po prostu są ciekawe dla innych, na przykład w towarzystwie.  
Więc warto się zastanowić, czego tak naprawdę, jeżeli uważacie, że nad tą inteligencją chcielibyście pracować,

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 56: Co to jest inteligencja i czy przydaje się w życiu

czego tak naprawdę potrzebujecie?

Czy chcecie mieć wyższy wynik IQ?

Czy po prostu chcielibyście sprawiać wrażenie bardziej interesujących osób w swoim otoczeniu, czy wśród nowopoznanych osób?

No bo jeżeli tak, no to czasem lepszym rozwiązaniem może być po prostu poszukanie sobie interesującej pasji

albo poszukanie jakiejś ciekawiej informacji, o których można byłoby po prostu porozmawiać.

Podsumowanie.

Inteligencja ma bardzo, bardzo dużo definicji, ale w skrócie jest to z jednej strony umiejętność zdobywania wiedzy, pozyskiwania jej, analizowania różnej informacji i wykorzystywanie ich w praktyce do radzenia sobie w różnymi zmianami.

Zwykle wskaźnikiem tego, na ile ktoś jest inteligentny, jest tzw. iloraz inteligencji, gdzie z to zakłada, że dana osoba jest na adekwatnym poziomie do swojego wieku.

Inteligencję można w pewnym stopniu rozwijać nawet w dorosłym wieku, chociaż nie w jakimś bardzo, bardzo dużym stopniu.

Badania sugerują, że osoby inteligentne zwykle są raczej szczęśliwsze niż osoby o niższym poziomie inteligencji,

co często wynika z tego, że mają po prostu lepsze wykształcenie i nie raz więcej zarabiają.

Natomiast wysoka inteligencja nie jest gwarantem odniesienia sukcesu w życiu czy w karierze zawodowej, ponieważ jest tutaj bardzo dużo innych, istotnych czynników.

Mam nadzieję, że dzisiejszy odcinek taki trochę ciekawostkowy był dla Was wartościowy, a także by trochę w temacie pozostać już za dwa tygodnie,

czyli 7 marca porozmawiamy o inteligencji emocjonalnej. Do usłyszenia.