

RICHARD J. DAVIDSON
con SHARON BEGLEY

LA VITA EMOTIVA DEL CERVELLO



COME IMPARARE A CONOSCERLA
E A CAMBIARLA ATTRAVERSO
LA CONSAPEVOLEZZA


PONTE ALLE GRAZIE

tre altre si trovano in una posizione intermedia. La combinazione della vostra posizione in ciascuna dimensione determina il vostro Stile Emozionale complessivo.

Il vostro stile di Resilienza: in genere riuscite a scrollarvi di dosso i rovesci della vita, oppure vi lasciate travolgere? Quando vi trovate di fronte a una sfida emozionale o d'altro genere, siete in grado di mobilitare la tenacia e la determinazione necessarie per resistere, oppure vi sentite impotenti e vi arrendete? Se litigate con il vostro partner, questo oscura il resto della giornata, oppure riuscite a riprendervi in fretta e a lasciarvi l'episodio alle spalle? Quando subite un trauma, vi rialzate oppure sprofondate nella depressione e nella rassegnazione? Reagite ai contrattempi con energia e determinazione, oppure rinunciate a combattere? Le persone che si trovano a uno degli estremi di questa dimensione sono Rapidi a riprendersi dalle avversità; le persone che si trovano all'estremo opposto sono Lenti a riprendersi e le avversità li paralizzano.

Il vostro stile di Prospettiva: riuscite a conservare un livello elevato di energia e di impegno anche quando le cose non vanno per il verso giusto? Oppure tendete al cinismo e al pessimismo, e fate fatica a vedere le cose in una luce positiva? Le persone che si trovano a un estremo dello spettro della prospettiva si possono definire di tipo Positivo; quelle all'altro estremo, di tipo Negativo.

Il vostro stile di Intuito sociale: riuscite a leggere il linguaggio del corpo e il tono di voce delle persone come un libro aperto, deducendone se desiderano parlare con voi o preferiscono essere lasciate in pace, se sono in una condizione di stress o se invece si sentono rilassate? Oppure rimanete sconcertati – addirittura ciechi – di fronte agli indizi esteriori che rivelano gli stati mentali ed emotivi delle persone? Chi si trova a un estremo di questo spettro appartiene alla categoria dei socialmente Intuitivi; chi si trova all'altra estremità, a quella dei socialmente Perplexi.

Il vostro stile di Autoconsapevolezza: siete consapevoli dei vostri pensieri e delle vostre sensazioni e sensibili ai messaggi che il

vostro corpo vi invia? Oppure agite e reagite senza sapere perché fate ciò che fate, e il vostro Io interiore risulta invisibile alla vostra mente conscia? Le persone che vi sono più vicine vi chiedono perché non vi dedicate mai all'introspezione e si meravigliano quando notano che sembrate non rendervi conto del fatto di essere ansiosi, gelosi, impazienti o minacciati? A un estremo di questo spettro ci sono le persone Consapevoli di sé; all'estremo opposto le persone Oscure a se stesse.

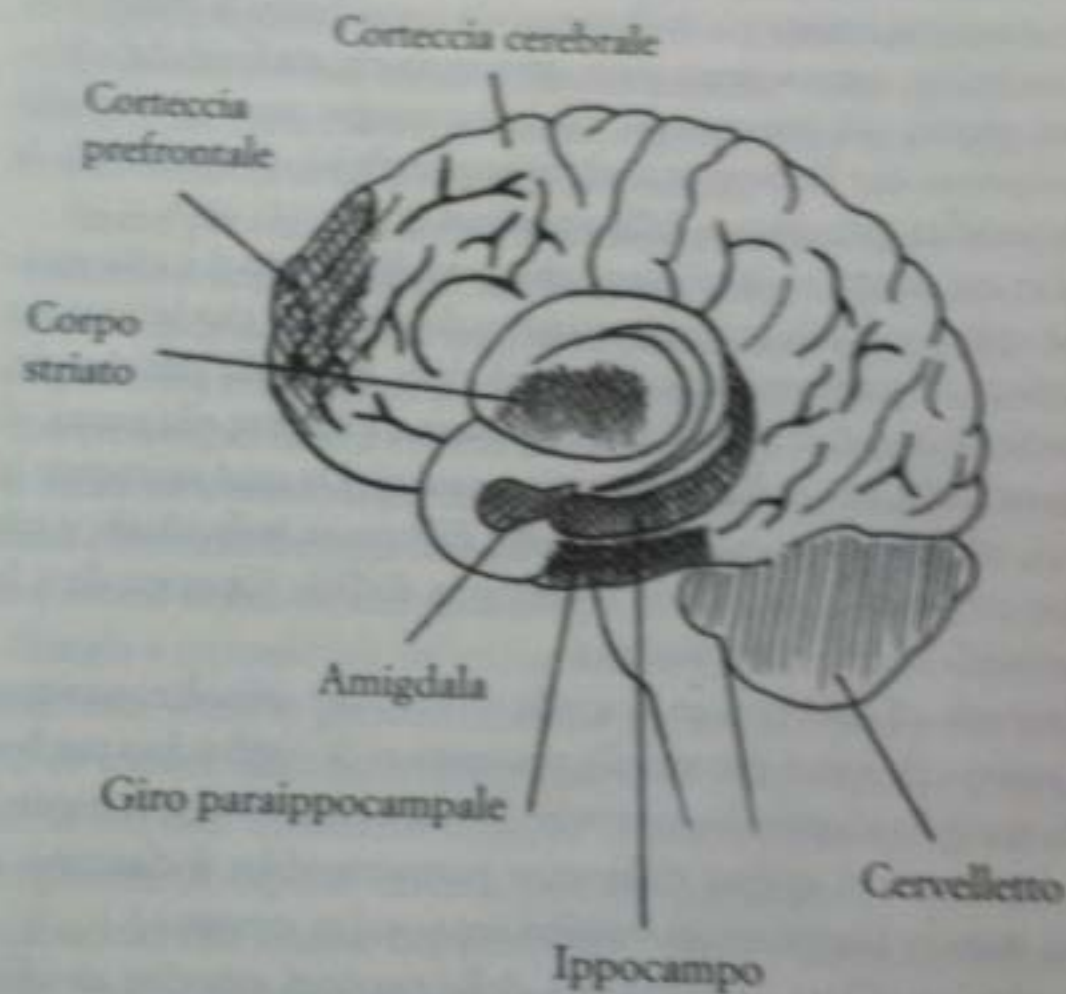
Il vostro stile di Sensibilità al contesto: siete capaci di cogliere le regole convenzionali dell'interazione sociale? Oppure vi meravigliate quando qualcuno vi fa notare che il vostro comportamento è inappropriato? Se vi trovate a un estremo dello stile di sensibilità al contesto, siete Sintonizzati; se vi trovate all'estremo opposto, siete Fuori sintonia.

Il vostro stile d'Attenzione: riuscite a ignorare le distrazioni emotive o di altro genere e a rimanere concentrati? Il videogioco che state facendo vi avvince al punto da non notare i mugolii del vostro cane che vuole uscire finché non si mette a grattare freneticamente sulla porta? Oppure i vostri pensieri volano dal compito che state svolgendo al litigio che avete avuto con vostro marito stamattina o all'ansia per l'imminente appuntamento di lavoro? A un estremo dello spettro dell'Attenzione ci sono coloro che hanno uno stile Focalizzato; all'estremo opposto, coloro che sono Non focalizzati.

Tutti possiedono alcuni elementi di ciascuna dimensione. Potete pensare alle sei dimensioni come agli ingredienti della ricetta del vostro corredo emotivo. Ad esempio, potreste avere una forte dose di Attenzione, un pizzico di stile Sintonizzato nella dimensione Sensibilità al contesto e meno Autoconsapevolezza di quanta ne vorreste avere. Potreste avere una dose di Prospettiva positiva così elevata da oscurare ogni altra caratteristica del vostro corredo emotivo, anche se spesso emergono una carenza di Resilienza e la Perplessità che vi caratterizza nelle situazioni sociali. La vostra identità emozionale è il prodotto di quantità differenti di ciascuno

Mente e cervello

Ogni dimensione dello Sciole Emozionale trova il proprio fondamento in un pattern di attività cerebrale, e questo è un fatto importantissimo. Le tecniche di neuroimaging mostrano che le sei dimensioni dello Sciole Emozionale non sono concetti campati per aria. Riflettono al contrario un'attività biologica misurabile che ha luogo soprattutto nella corteccia e nel sistema limbico, come mostrato nella figura sottostante:



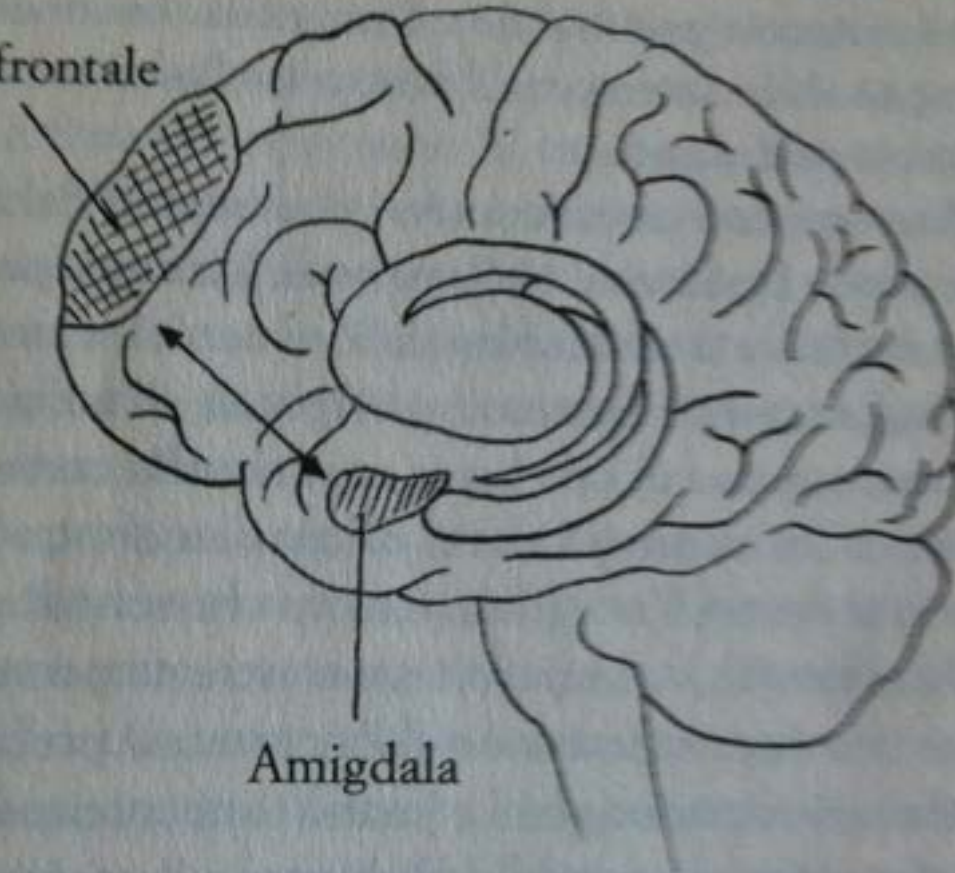
Benché per molto tempo si sia ritenuto che il sistema limbico, compresi l'amigdala e il corpo striato, fosse la sede cerebrale delle emozioni, in realtà anche la corteccia contribuisce a determinare i nostri stati emozionali e il nostro amore.

RESILIENZA

111

periodo di attivazione dell'amigdala, consentendo al cervello di riprendersi da un'esperienza scioccante.

Corteccia prefrontale



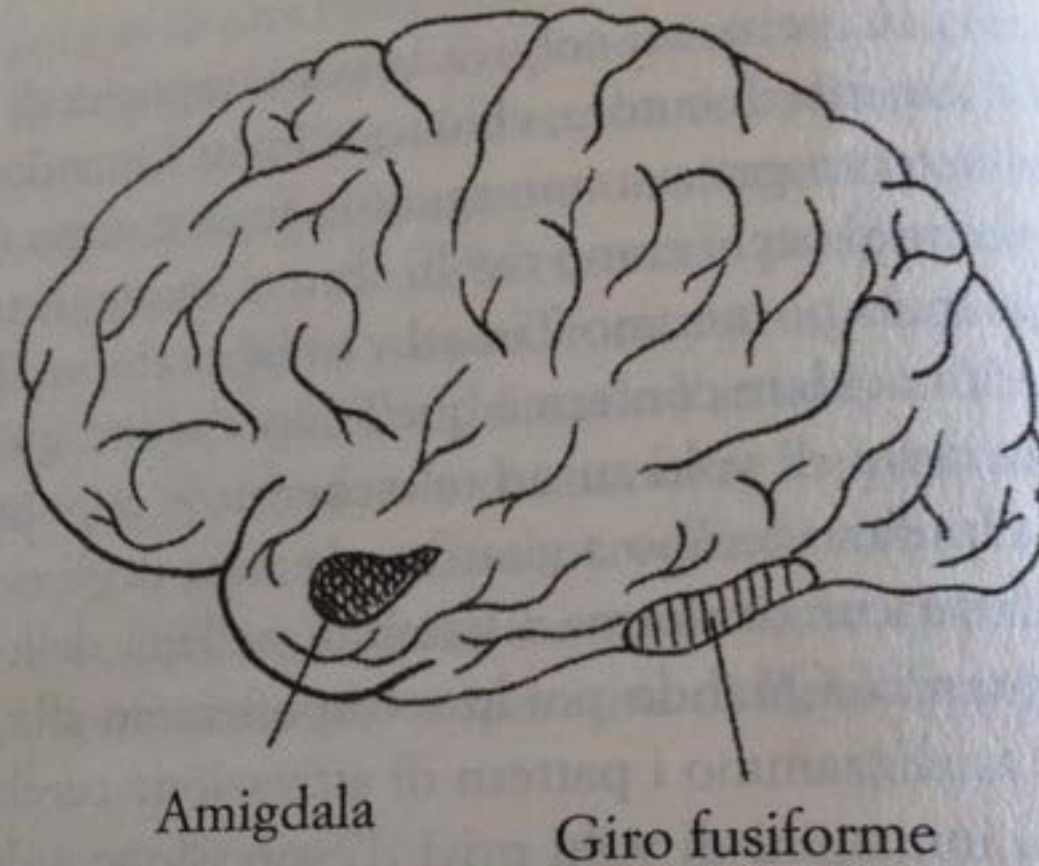
Amigdala

Resilienza: i segnali che vanno dalla corteccia prefrontale all'amigdala e dall'amigdala alla corteccia prefrontale determinano la velocità con cui il cervello si riprende da un'esperienza scioccante.

facciamo un balzo in avanti al 2012. Grazie alla risonanza magnetica, oggi sappiamo che quanta più sostanza bianca (gli assoni che collegano un neurone all'altro) si trova tra la corteccia prefrontale e l'amigdala, tanto è maggiore la resilienza di una persona.⁸⁷

INTUITO SOCIALE

ziale e la conseguente attivazione
mente appropriato deriva da bassi livelli di attivazione nel giro fusiforme e da alti livelli di attivazione nell'amigdala, come mostra
il diagramma seguente:



Intuito sociale: bassi livelli d'attivazione nel giro fusiforme e alti livelli di attivazione nell'amigdala caratterizzano l'estremo di questa dimensione. Si trovano le persone socialmente Perplesse, mentre un'alta attivazione nel giro fusiforme e un'attività bassa o moderata nell'amigdala sono segni di un cervello Socialmente intuitivo.

Questo pattern di attività cerebrale è tipico di chi si trova
ma di P...

CONTESTO

senza l'obiettivo in vista. Era un indizio del fatto che quelle scimmie non avevano consapevolezza del contesto: confondevano una situazione sicura e conosciuta con una nuova e potenzialmente minacciosa, reagendo a ciò che era loro familiare come qualcosa di sconosciuto e perciò minaccioso.

È l'ippocampo che ci permette di distinguere un contesto conosciuto da uno sconosciuto, come evidenziato nella figura seguente.



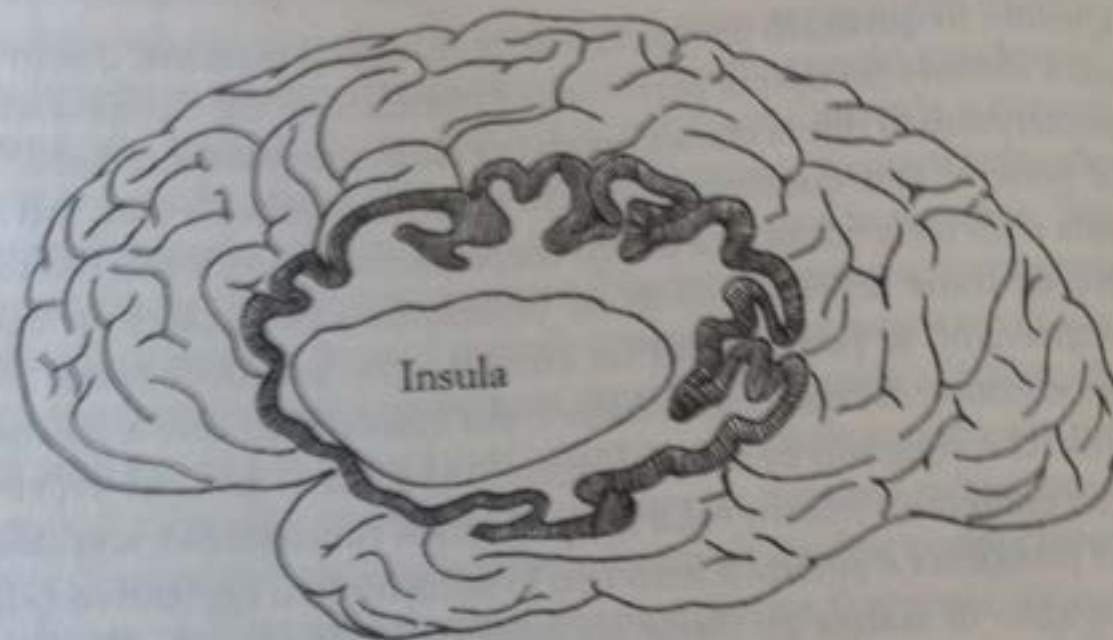
Ippocampo

Contesto: sebbene sia più noto per il suo ruolo nella formazione di ricordi a lungo termine, l'ippocampo ha anche la funzione di adattare il comportamento al contesto. Una bassa attività dell'ippocampo è caratteristica di coloro che si trovano all'estremo negativo della Sensibilità al contesto e che abbiamo definito Fuori sintonia, mentre un'attività più alta è tipica di chi si trova all'estremo opposto e che abbiamo chiamato Sintonizzato.

AUTOCONSAPEVOLE

percepiti in maniera corretta i propri stati.
Le sensazioni relative a ciò che provano divergono totalmente dalle
misure oggettive di quegli stessi stati interiori.

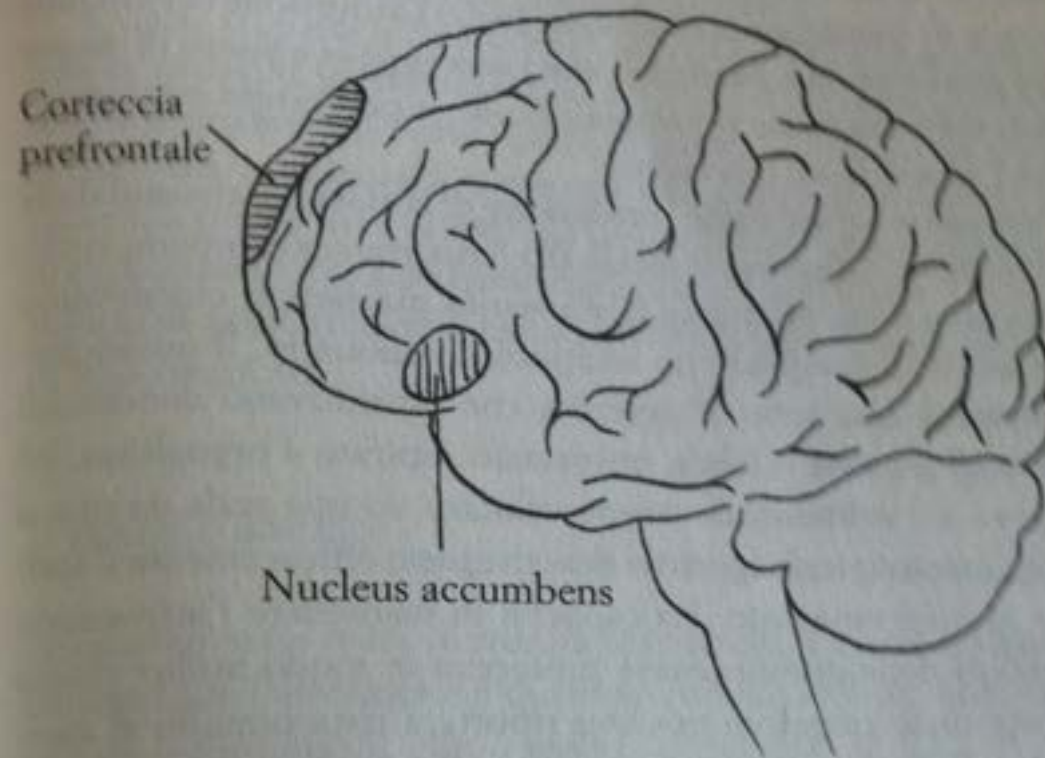
All'epoca non c'era molto altro che potessi apprendere su que-
sta estrema mancanza di autoconsapevolezza, ma le cose cambia-
rono con l'avvento delle tecniche di *neuroimaging*. Una parte del
cervello che svolge un ruolo fondamentale per la consapevolezza
di sé è l'*insula*,⁴⁶ la regione evidenziata nella figura qui sotto.



Autoconsapevolezza: l'insula riceve segnali dagli organi viscerali, con il risultato che alti livelli di attività in questa parte del cervello favoriscono alti livelli di Autoconsapevolezza, mentre un'attività più bassa indica bassi livelli di Autoconsapevolezza.

PROSPETTIVA

momento iniziale di gioia. Ma questa somiglianza tra i due gruppi non era destinata a durare. Le persone non depresse erano in grado di mantenere uno stato di euforia emotiva per l'intera seduta, mentre nei pazienti depressi le sensazioni positive svanivano nel giro di qualche minuto.



Prospettiva: la corteccia prefrontale e il nucleus accumbens, che si trova nello striato ventrale, formano il circuito della gratificazione. I segnali provenienti dalla corteccia prefrontale mantengono alti livelli di attività nello striato ventrale, un'area cerebrale che svolge un ruolo fondamentale nel produrre un senso di gratificazione e, di conseguenza, una Prospettiva Positiva. Una bassa attività nello striato ventrale, dovuta a un input ridotto dalla corteccia prefrontale, è caratteristica di una Prospettiva Negativa.

insufficiente sul primo numero, il quale quindi passerà inosservato. Possedere una consapevolezza aperta, non giudicante, richiede un equilibrio che ci permetta non tanto di non rimanere bloccati su uno stimolo che ha catturato la nostra attenzione ma, al contrario, di essere aperti a tutti gli stimoli.

Riassumendo, all'estremo Focalizzato della dimensione Attenzione la corteccia prefrontale mostra una forte sincronia di fase in risposta agli stimoli esterni e una moderata attivazione del segnale P300. All'estremo Non focalizzato, la corteccia prefrontale mostra una sincronia di fase ridotta e un segnale P300 estremamente debole oppure estremamente forte.

In questo capitolo vi ho bombardato con un gran numero di scoperte sul cervello, ma spero che ne abbiate tratto due messaggi chiari. Il primo è che esiste un pattern evidente di attività neurale alla base di ciascuna delle sei dimensioni dello Stile Emozionale. Il secondo è che spesso tale attività ha luogo in aree del cervello di cui i ricercatori degli anni Settanta e Ottanta del secolo scorso non avrebbero minimamente sospettato. Come ho spiegato nel capitolo 2, all'epoca gli psicologi non si interessavano delle emozioni: le consideravano poco più che fastidiosi disturbi delle attività cerebrali più elevate, e cioè la cognizione, il ragionamento, la pianificazione e la capacità di giudizio.

In realtà, i circuiti del cervello emozionale si sovrappongono spesso a quelli del cervello razionale, e a mio avviso da qui emerge un messaggio importante: le emozioni operano insieme alla cognizione in modo organico consentendoci di mantenere la rotta nei rapporti umani, nel lavoro e nella crescita spirituale. Quando le emozioni positive ci danno energia, riusciamo a concentrarci meglio, a comprendere le reti di rapporti sociali di un nuovo posto di lavoro o una nuova scuola, ad ampliare i nostri pensieri e a integrare in modo creativo informazioni diverse e a mantenere vivo l'interesse per un compito, permettendoci di portarlo a termine. In questi casi le emozioni non costituiscono un elemento di

disturbo, come si riteneva negli anni Settanta; al contrario, favoriscono le attività cognitive. Quasi tutto ciò che facciamo ha a che fare col *sentire*. Non c'è da meravigliarsi, dunque, se i circuiti cerebrali che controllano e regolano le emozioni si sovrappongono a quelli coinvolti in funzioni mentali ritenute puramente cognitive. Non esiste una linea di demarcazione netta tra le emozioni e altri processi mentali; le une e gli altri si mescolano e si confondono. Di conseguenza, praticamente tutte le aree del cervello, persino la corteccia visiva e quella uditiva, hanno un ruolo nelle emozioni o ne sono influenzate.

Questi aspetti dell'organizzazione neurale delle emozioni hanno risvolti importanti nella comprensione dei motivi per cui le emozioni alterano percezioni e pensieri. Inoltre, permettono di spiegare come possiamo usare l'apparato cognitivo per regolare e trasformare volontariamente le emozioni, come vedremo tra poco. Ma sollevano anche un'ulteriore questione. Vista la loro importanza, è naturale ipotizzare che le «impronte cerebrali» delle sei dimensioni siano innate, che siano caratteristiche fondamentali di un individuo quanto le sue impronte digitali o il colore degli occhi, e altrettanto impossibili da modificare. O almeno, è questa l'ipotesi che formulai anch'io, come vi racconterò nel prossimo capitolo.

LE EMOZIONI OPERANO INSIEME
ALLA COGNIZIONE IN MODO
ORGANICO CONSENTENDO
DI MANTENERE LA
ROBUSTEZZA NEI RAPPORTI
UMANI, NEL LAVORO E
NELLA CRESCITA SI RITUA

focalizzati. Qualunque sia il vostro Stile Emozionale, conoscerlo è il primo passo per comprendere come influisce sulla vostra salute e sulle vostre relazioni, nonché il primo passo per decidere se vorreste modificarlo spostandovi a destra o a sinistra in una o più delle sei dimensioni. Ecco il diagramma del mio Stile Emozionale:

Resilienza
1 _____ 2 _____ 10
RAPIDO A RIPRENDERSI LENTO A RIPRENDERSI

Prospettiva
1 _____ 7 _____ 10
NEGATIVO POSITIVO

Intuito sociale
1 _____ 7 _____ 10
PERPLESSO SOCIALMENTE INTUITIVO

Autoconsapevolezza
1 _____ 8 _____ 10
OSCURO A SE STESSO CONSAPEVOLE DI SÉ

Sensibilità al contesto
1 _____ 8 _____ 10
FUORI SINTONIA SINTONIZZATO

Attenzione
1 _____ 9 _____ 10
NON FOCALIZZATO FOCALIZZATO

I punteggi ottenuti da Davidson nei questionari per la valutazione dello Stile Emozionale.

Permettetemi ora di ricapitolare i risultati degli studi che abbiamo condotto su chi pratica la meditazione a lungo termine e sugli effetti prodotti da un corso relativamente breve di meditazione:

- la riduzione dello stress basata sulla *mindfulness* incrementa l'attivazione prefrontale sinistra, che è un indicatore dell'estremo Rapido a riprendersi della dimensione Resilienza ed è associato a una maggiore resilienza a seguito di un evento stressante;
- un periodo più intenso di meditazione di consapevolezza migliora l'attenzione selettiva e riduce l'*attentional blink*, spostando le persone verso il polo Focalizzato nello spettro

- dell'Attenzione. In entrambi i casi, la *mindfulness* aumenta il controllo prefrontale delle reti cerebrali implicate nell'attenzione, in parte rinforzando le connessioni tra corteccia prefrontale e altre aree cerebrali importanti per l'attenzione;
- la meditazione sulla compassione può spingere verso l'estremo Positivo della dimensione Prospettiva e rafforza le connessioni tra corteccia prefrontale e altre aree associate all'empatia;
 - probabilmente la meditazione sulla compassione favorisce anche l'Intimo sociale;
 - anche se ci si potrebbe aspettare che la maggior parte delle forme di meditazione alimentino la Consapevolezza di sé – perlomeno quelle che ci rendono più attenti a sensazioni corporee come il battito cardiaco – abbiamo scoperto che né le forme tibetane della meditazione di consapevolezza, né la meditazione *Kundalini Yoga* erano associate a risultati migliori in un compito che misura la consapevolezza del proprio battito cardiaco;
 - infine, non siamo ancora in grado di affermare se varie forme di meditazione agiscono sulla dimensione Sensibilità al contesto, poiché non sono state condotte ricerche sistematiche su quanto sia possibile modulare le proprie risposte emozionali basate sul contesto sociale.

Nell'ultimo capitolo presenterò alcune tecniche specifiche che potrebbero essere usate per spostarci lungo una delle sei dimensioni dello *Stile Emozionale*.

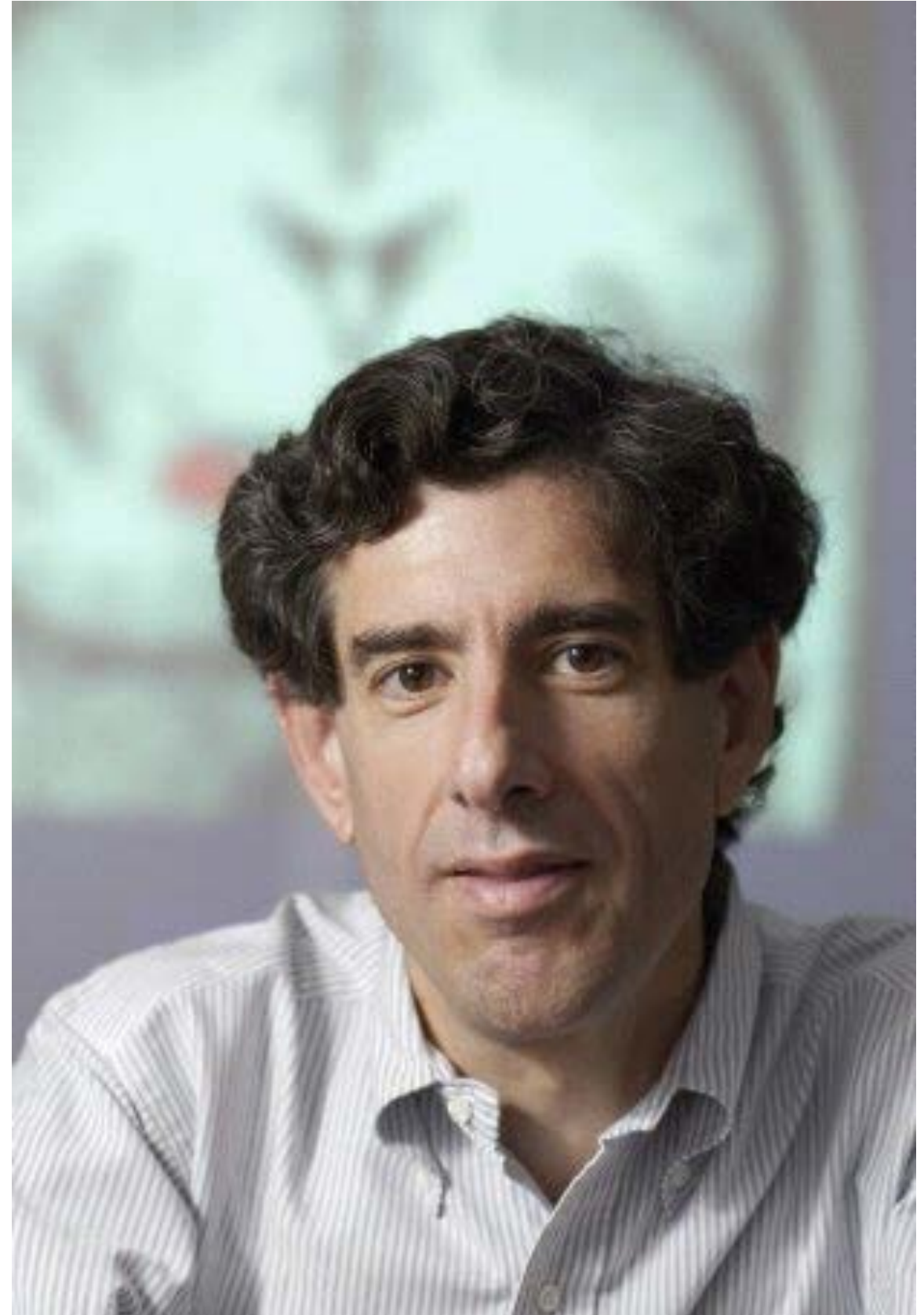
- dell'Attenzione. In entrambi i casi, la *mindfulness* aumenta il controllo prefrontale delle reti cerebrali implicate nell'attenzione, in parte rinforzando le connessioni tra corteccia prefrontale e altre aree cerebrali importanti per l'attenzione;
- la meditazione sulla compassione può spingere verso l'estremo Positivo della dimensione Prospettiva e rafforza le connessioni tra corteccia prefrontale e altre aree associate all'empatia;
 - probabilmente la meditazione sulla compassione favorisce anche l'Incontro sociale;
 - anche se ci si potrebbe aspettare che la maggior parte delle forme di meditazione alimentino la Consapevolezza di sé – perlomeno quelle che ci rendono più attenti a sensazioni corporee come il battito cardiaco – abbiamo scoperto che né le forme tibetane della meditazione di consapevolezza, né la meditazione *Kundalini Yoga* erano associate a risultati migliori in un compito che misura la consapevolezza del proprio battito cardiaco;
 - infine, non siamo ancora in grado di affermare se varie forme di meditazione agiscono sulla dimensione Sensibilità al contesto, poiché non sono state condotte ricerche sistematiche su quanto sia possibile modulare le proprie risposte emozionali basate sul contesto sociale.

Nell'ultimo capitolo presenterò alcune tecniche specifiche che potrebbero essere usate per spostarci lungo una delle sei dimensioni dello Stile Emozionale.

Richard J. Davidson

is the William James and Vilas Research Professor of Psychology and Psychiatry, Director of the Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior and the Laboratory for Affective Neuroscience, Founder and Chair and the Center for Investigating Healthy Minds, Waisman Center at the University of Wisconsin-Madison.

Please visit his website at <http://richardjdavidson.com/>



"*The Emotional Life of Your Brain* is an eye-opener, replete with breakthrough research that will change the way you see yourself and everyone you know. Richard Davidson and Sharon Begley make a star team: cutting edge findings formulated in a delightful, can't-put-it-down read. I loved this book."

-Daniel Goleman, author *Emotional Intelligence*

How Its Unique Patterns Affect the Way You Think,
Feel, and Live—and How You Can Change Them

THE EMOTIONAL LIFE OF YOUR BRAIN



RICHARD J. DAVIDSON, Ph.D.
and SHARON BEGLEY,

Senior author of *Break Your Mind, Change Your Brain*

Buy Now

www.mindandlife.com

<http://www.mindandlife.org/about/mind-life-europe/>

- <http://www.investigatinghealthyminds.org> per il lavoro di Davidson e colleghi e sito di Davidson
- <http://richardj davidson.com><http://psyphz.psych.wisc.edu/web/personnel/director.html>
- Search inside yourself
- www.mindfulnessmeditazione.com
- <http://www.investigatinghealthyminds.org>

www.umassmed.edu/cfm per corsi sulla mindfulness

Search inside yourself :

<https://www.youtube.com/watch?v=r8fcqrNO7so>
e altri per seguire il programma di mindfulness e meditazione all'azienda google

www.paulekman.com per le espressioni facciali

www.mindfulnessmeditazione.com, per scaricare audio e altro

www.silviabianchi.com

Search term

Search

Advanced

Help

Result Filters
 Abstract

Send to:

Int J Law Psychiatry. 2015 Aug 24. pii: S0160-2527(15)00134-X. doi: 10.1016/j.ijlp.2015.08.024. [Epub ahead of print]

Trait psychopathy, emotional intelligence, and criminal thinking: Predicting illegal behavior among college students.

Fix RL1, Fix ST2.

Author information

Abstract

Research focusing on individuals high on trait psychopathy remains limited. Higher trait psychopathy is associated with lower levels of emotional intelligence and increased participation in illegal behavior. Additionally, research has confirmed significantly higher levels of criminal thinking and lower levels of empathy in the incarcerated psychopathic population. However, the relationships between trait psychopathy and criminal thinking have not been researched in the community or college population. To test for such differences, questionnaires containing relevant measures were administered to 111 college students. Results indicated that higher levels of trait psychopathy were significantly related to less caring for others, intrapersonal understanding, and general mood, and greater interpersonal functioning and stress management. Furthermore, trait psychopathy was a strong predictor of violent, property, drug, and status offenses. Power-oriented criminal thinking was also predictive of violent behaviors, and entitlement predicted property offending. Results suggest emotional intelligence is important for predicting psychopathy, and trait psychopathy is a strong predictor of all types of illegal behaviors among the non-incarcerated population.

Published by Elsevier Ltd.

KEYWORDS:

Criminal thinking; Emotional intelligence; Illegal behavior; Psychopathy; Trait psychopathy

PMID: 26314891 [PubMed - as supplied by publisher]

Share on FacebookShare on TwitterShare on Google+
 LinkOut - more resources

[PubMed Commons home](#)

Stud Health Technol Inform. 2015;217:615-20.

The role of emotional intelligence in vocational rehabilitation with special respect to physically and cognitively disabled persons.

Séleli B1.

Author information

Abstract

In the past several years we have done a research about the processes and the actors of workforce rehabilitation in Hungary. We have discovered some strengths and flaws of that processes, and based on that research we would like to see a turning point in the near future. We think that one of the keys of the success in the processes of the rehabilitation of workforce is the attitude of the positive psychology. Based on our researches the emotional competences and psychological immunity have been found to have very important and special roles in the personal side of the rehabilitation process. The attitude of the employers and the society to the rehabilitation is also important based also on the emotional awareness.

PMID: 26294537 [PubMed - in process]

dorsolateral sectors of the prefrontal cortex were intact.

Amygdala lesions. Three subjects had lesions involving the amygdala. Patients with bilateral amygdala damage are extremely rare. Therefore, we decided to study patients with unilateral amygdala damage. Because the somatic marker hypothesis emphasizes the role of the right hemisphere as opposed to the left in state activation and in light of recent support of this view in relation to patients with prefrontal cortex damage (Tranel *et al.*, 2000; Manes *et al.*, 2002), we studied patients with unilateral damage to the right amygdala.

In all three subjects, the aetiology was a right temporal lobectomy in order to treat an intractable seizure disorder. In all three subjects, the amygdala was completely removed. The entorhinal cortex overlaying the amygdaloid nucleus was damaged. However, there was minimal damage to the surrounding anterior sector of the hippocampal formation.

Insular/somatosensory (SI, SII) lesions. Three subjects had unilateral lesions involving the right insular/somatosensory (SI, SII) cortices. In all subjects, the aetiology was a right middle cerebral artery stroke. And in all three subjects, the insular cortex was damaged. There was also extensive damage to the superior and inferior parietal lobules, which include the somatosensory (SI, SII) cortices.

In two of the subjects, the damage extended to the right dorsolateral prefrontal cortex and included the right precentral gyrus, but the cortex anterior to it was spared. There was also damage to the superior temporal gyrus. In one subject, the lesion included the right insular cortex and inferior parietal lobule, but did not extend into the prefrontal cortex or the temporal lobe.

The control group

This group included patients with lesions outside the neural circuitry thought to mediate somatic state activation and decision-making. In all 11 subjects, the aetiology of the lesion was a stroke. In four subjects, the damage included any of the following regions: the superior and/or middle frontal gyri in the right hemisphere, the right precentral gyrus, the right paracentral lobule without damage below the body of the corpus callosum or extension to the frontal pole. In two subjects, the lesion involved similar territories in the left hemisphere. In three subjects, the lesions involved the posterior sector of the superior and/or middle temporal gyrus on the right. In one subject, the lesion involved the posterior sector of the middle temporal gyrus on the left. In one subject, the damage involved the right occipital cortex but spared the somatosensory and insular cortices.

Measures

The vagary of subject availability, being neurologically ill, not easily accessible, etc. produced some limitations on data collection but without interfering systematically with the outcome. Every subject completed the EQ-i and the Gambling Task (see below) in the present study. Almost all the subjects in the experimental group completed the social functioning, cognitive intelligence and executive functioning tests. However, a small number of subjects in the control group did not complete all these tests. Quite often, this was because the clinician could not justify administering these specific tests for these particular subjects. This was due to the nature of each subject's lesion, in which there was no suspicion that the subject would have problems in the domains measured by the clinical tests involved. Although not everyone was available to be tested with all of the measures described below, data collection for the critical group, the experimental group, was nearly complete. The missing data from some subjects, who were mostly those in the control group, do not systematically affect the outcome of the results because nonparametric statistics were applied which are designed specifically for examining small samples (Siegal, 1956).

Emotional intelligence

The Bar-On EQ-i was used to assess emotional intelligence (Bar-On, 1997a). The EQ-i is a self-report measure of emotionally and socially intelligent behaviour which provides an estimate of one's underlying emotional and social intelligence. A more detailed discussion of the psychometric properties of this instrument and how it was developed is found in the EQ-i technical manual (Bar-On, 1997b) and elsewhere (Plake and Impara, 1999). In brief, the EQ-i comprises 133 items and employs a five-point Likert scale with a textual response format ranging from 'very seldom or not true of me' to 'very often true of me or true of me'. A list of the inventory's items is included in the EQ-i technical manual (Bar-On, 1997b). The subject's responses render a total emotional quotient (EQ) score and the five composite scale scores give 15 subscale scores in all:

- (i) Intrapersonal EQ (comprising self-regard, emotional self-awareness, assertiveness, independence and self-actualization);
- (ii) Interpersonal EQ (comprising empathy, social responsibility and interpersonal relationship);
- (iii) Stress management EQ (comprising stress tolerance and impulse control);
- (iv) Adaptability EQ (comprising reality-testing, flexibility and problem-solving); and
- (v) General mood EQ (comprising optimism and happiness).

A brief description of the emotional and social intelligence competencies measured by the 15 subscales is given in the Appendix. The EQ-i has a built-in

