

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Inteligencja tak jak mięśnie, wymaga stałego użycia



Inteligencja, czyli zdolność pojmowania, rozum, jest w pewnym zakresie wrodzona, tak jak budowa ciała. Ma ją każdy. Ale inteligencja - tak jak mięśnie - wymaga stałego użycia, inaczej nie rozwija się - mówi PAP psycholog prof. Czesław S. Nosal.

Uczony z Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS (filia we Wrocławiu), badacz ludzkiego umysłu i inteligencji, jest mentorem naukowym polskiego oddziału Mensy - elitarnej organizacji, która skupia najbardziej inteligentnych ludzi. W Krakowie od 10 do 14 sierpnia trwa Europejski Zjazd Mensy.

Prof. Nosal określa inteligencję „klejnotem ludzkiego mózgu”, a jednocześnie porównuje ją do mięśni. Z inteligencją, czyli zdolnością rozumienia i mądrego wyboru, opartego na trafnym wnioskowaniu i ocenie sytuacji, rodzi się każdy człowiek.

„Inteligencja nie jest tajemniczą siłą, trzeba ją po prostu rozwijać. To tak jak z mięśniami - ma je każdy, ale jeśli będziemy siedzieć ciągle w fotelu, to one nie rozwiną się” - zaznacza psycholog.

By rozwijać inteligencję - mówi profesor - należy nieustannie rozwiązywać jakieś zadania. Ważną rolę odgrywa otoczenie: ono powinno umożliwiać rozwój inteligencji, stymulować do działania i premiować. Przykładem organizacji pomagającej inteligentnym osobom jest Mensa, która w Polsce mogła otworzyć oddział dopiero po upadku komunizmu.

Czy poziom inteligencji jest cechą wrodzoną czy nabytą? - pytany o to profesor przywołuje biblijną przypowieść o talentach, którymi właściciel obdarzył swoje sługi: „+Jednemu dał pięć talentów, drugiemu dwa, trzeciemu jeden, każdemu według jego zdolności+. Po dłuższym czasie przekonał się, że dwaj pierwsi pomnożyli swoje talenty w dwójnasób, a trzeci nie, bo zakopał go w ziemi” - mówi profesor i wyjaśnia, że podobnie jest z inteligencją.

„Jedni ją rozwijają, stawiając sobie coraz wyższe wymagania intelektualne, inni zaś marnotrawią możliwości, poprzestając na miernych celach i braku ambicji. Biblijna przypowieść kończy się wszak paradoksalnym wnioskiem: +Każdemu, kto ma, będzie dodane, tak, że nadmiar mieć będzie. Temu zaś, kto nie ma, zabiorą nawet to, co ma+. W odniesieniu do inteligencji paradoks ten znika, bo rozumiemy, że rozwój stymuluje rozwój następny, a stagnacja umysłowa niszczy nawet ten potencjał, który był na początku” - opisuje psycholog.

Przywołuje też wnioski amerykańskiego psychologa Raymonda Cattella, który twierdził, że od 21. roku życia możliwości ludzkiego umysłu spadają wskutek starzenia się mózgu. Z wiekiem na mózg niekorzystnie wpływają także zamiany zachodzące w układzie krwionośnym. „Mózg jest wielkim energożercą, a nie ma innej drogi otrzymywania energii, niż poprzez układ krwionośny” - wyjaśnia uczony.

Niektórzy badacze uważają, że zdolności inteligenckie aż w 80 proc. mają charakter wrodzony; inni zaś twierdzą, że tylko w 50 proc.

„We wczesnych okresach rozwoju poznawczego należy dbać o rozwój swojej inteligencji, aby później było z czego +spadać+. Nie wiemy dokładnie, czym Stwórca obdarzył nasze mózgi, ale przez nieustanny rozwój i poszukiwania poznawcze możemy stymulować nasze zdolności” – podkreśla prof. Nosal.

Mensa powstała w 1946 r. To najstarsza i najbardziej znana organizacja zrzeszająca ludzi o najwyższym ilorazie inteligencji. Elitarne stowarzyszenie liczy ponad 120 tys. członków ze 100 krajów świata.

Aby należeć do Mensy, trzeba zdobyć odpowiednią liczbę punktów w teście IQ. Testy inteligencji mierzone są w trzech skalach, które jednak mają taką samą trudność. W Polsce, jak i wielu innych krajach, test Mensy jest wykonywany w międzynarodowej skali Cattella. Osoba, która chce przynależeć do elitarnej organizacji, musi zdobyć co najmniej 148 punktów w tej skali. Osoba o przeciętnej inteligencji rozwiązuje test IQ na ok. 100 punktów w skali Cattella.

Wybitnie inteligentni ludzie stanowią 2 proc. społeczeństwa.

Testy IQ badają inteligencję abstrakcyjną, niezależną kulturowo. Test nie składa się z zadań językowych, ale obrazkowych – tak by równe szanse miały różne osoby, niezależnie od wykształcenia. Badanie uwzględnia też inne czynniki, np. wiek.

W latach 90. XX w. popularność zyskał termin inteligencja emocjonalna (EQ), która dopełnia inteligencję ogólną, umysłową (IQ). „Z ogólnej inteligencji korzystamy bez przerwy, jest ona warunkiem życia i adaptacji. Inteligencja emocjonalna zaś służy nam od czasu do czasu, gdy jesteśmy w sytuacjach wymagających regulacji emocji” – wyjaśnia prof. Nosal.

Beata Kołodziej (PAP)

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25927.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy