

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

LECT. DR. MARIA CONDOR,
DEPARTAMENTUL PENTRU PREGĂTIREA PERSONALULUI DIDACTIC,
UNIVERSITATEA CREȘTINĂ „DIMITRIE CANTEMIR”

monica.chira@orange_ftgroup.com

Abstract: *Emotional intelligence refers to the abilities based on which a person may discriminate and monitor his/her own emotions and other's emotions, as well as to his/her capacity to use the information held in order to guide his/her own thinking and action (Salovey & Mayer, 1990). Another definition, a more recent one, was given by Daniel Goleman (1995). According to him, the emotional intelligence represents a capacity of control and self-control over stress and negative emotions; a meta-ability, which determines and influences the manner and efficiency with which we can use the other capacities and abilities which we hold, including the educational intelligence.*

Keywords: *emotions, emotional intelligence, empathy, social intelligence, conflict solving, cooperation, interpersonal relations, social responsibilities*

În anii '80, Howard Gardner, în *Teoria inteligențelor multiple*, a identificat inteligența interpersonală și inteligența intrapersonală, care, combinate, reprezintă ceea ce este cunoscut astăzi sub numele de inteligența emoțională.

Inteligența emoțională este abilitatea individului de a recunoaște, identifica, conștientiza, exprima și controla emoțiile sau, dezvoltând, abilitatea de a recunoaște propriile emoții, sentimente, dar și pe ale celor din jurul nostru, precum și identificarea lor în diferite persoane, obiecte, artă, povești, muzică sau alți stimuli.

Emoțiile rezultă din procesele cerebrale și sunt necesare adaptării și ordonării comportamentului uman. Emoțiile sunt reacții complexe descrise prin intermediul a trei componente majore: o stare specifică, o schimbare fiziologică și impulsul de a acționa.

Cercetările științifice arată că **emoțiile** se formează în principal de la naștere până la adolescență. Și după ce se formează, apare o altă etapă necesară și anume, *identificarea lor, înțelegerea lor, acceptarea lor, asocierea lor cu acțiunile curente*. Acest lucru se manifestă și se poate educa cel mai bine în școală.

În repertoriul emoțional, fiecare emoție joacă un rol unic. Emoțiile pregătesc corpul pentru o reacție diferită. Emoțiile noastre au o minte proprie, una care susține puncte de vedere independent de mintea noastră rațională. „Este nevoie de voință pentru ca emoția să fie controlată de rațiune.” (Th. Lickona).

Au fost evidențiate drept componente ale inteligenței emoționale:

- **aspectul intrapersonal:** conștientizarea propriilor emoții, optimism, asertivitate, respect pentru propria persoană, autorealizare, independența
- **aspectul interpersonal:** empatie, relații interpersonale, responsabilitate socială
- **adaptabilitatea:** rezolvarea problemelor, testarea realității, flexibilitate
- **controlul stresului:** toleranța la stres, controlul impulsurilor
- **dispoziția generală:** fericire, optimism.

Emoțiile sunt importante, pentru că ele asigură:

- **Supraviețuirea** - emoțiile sunt un sistem intern de ghidare, ne atenționează atunci când lipsește impulsul natural;
- **luarea deciziilor** - sentimentele și emoțiile noastre constituie o sursă de informații valoroasă, ne ajută să luăm hotărâri;
- **stabilirea limitelor** - în privința persoanelor al căror comportament ne deranjează; asigurând sănătatea fizică și psihică;
- **comunicarea** - verbal și nonverbal, putem să stabilim relații cu ceilalți și putem să fim mai receptivi la problemele emoționale ale celorlalți;
- **unitatea** - sentimentele de empatie, compasiune, cooperare, iertare (de exemplu) au potențialul de a ne uni.

În concluzie, emoțiile ne armonizează cu mediul și cu noi înșine (M. Roco).

Educația socială și emoțională. Consecințele introducerii educației emoțiilor în școală.

De ce unii tineri devin adulți realizați din punct de vedere profesional și al relațiilor sociale, în timp ce alții, cu un bagaj educațional performant și competent și rezultate școlare similare, nu reușesc să dezvolte relații sociale, nu sunt satisfăcuți de carierele lor și suferă de depresii?

Cercetările arată că dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă pentru succesul școlar și pentru reușita în viață.

Un număr mare de profesori recunoaște faptul că elevii și studenții care beneficiază exclusiv de pregătire școlară pot fi „neechipați” pentru provocările viitoare, atât ca indivizi, cât și ca membrii ai societății - nu este suficient doar să fie hrănită mintea.

Pentru a avea tineri cu un comportament inteligent din punct de vedere emoțional și social este decisiv să fim foarte atenți la ce lucrăm și cum lucrăm cu ei în școală. Introducerea strategiilor de dezvoltare a inteligenței emoționale în școală și a abilităților cognitive multiple pare să producă o schimbare radicală!

Faptul că școala ar fi rezistentă la schimbare este o prejudecată care de multe ori a fost infirmată, cel puțin în școala românească. Însă, deschiderea către inovație este o caracteristică a profesorilor români.

În S.U.A., în numeroase districte, educația socială și emoțională este inclusă obligatoriu în programă, susținându-se că așa cum elevii trebuie să atingă un anumit nivel de competență la matematică sau la limba maternă, tot așa trebuie să stăpânească și aceste abilități esențiale pentru viață. Au fost stabilite standarde stricte de învățare pentru educația socială și emoțională la nivelul fiecărei clase, de la grădiniță până la liceu. Astfel, până la finele școlii primare, prin intermediul lecțiilor despre empatie, elevii ar trebui să fie capabili să identifice indiciile nonverbale ale sentimentelor altcuiva.

Omiterea programelor sociale emoționale adresate elevilor și studenților are consecințe, deseori de profunzime, astfel: *„Multe din problemele școlilor noastre sunt rezultatul dificultăților sociale și emoționale de care suferă elevii și ale căror consecințe continuă să se manifeste.”* Elevii în clasă sunt deseori „asediați” de o multitudine de emoții și sentimente confuze/ dureroase/ dăunătoare, ceea ce-i împiedică efectiv să învețe.

Sănătatea emoțională este, în mod dramatic, factorul predictiv pozitiv nu numai pentru realizările academice, succesele școlare, ci mai ales pentru experiențele productive, care aduc satisfacții, integrarea pe piața muncii, dezvoltarea unei cariere, reușita în căsnicie și în relațiile cu ceilalți, starea fizică în general.

Înțelegerea și managementul emoțiilor, cuplate cu abilitățile sociale de a relaționa efectiv cu ceilalți, de a negocia, de a rezolva creativ problemele sociale, de a fi efectiv lideri și colaboratori, de a fi asertivi și responsabili sunt, în opinia cercetătorilor, competențe sociale și emoționale. Acestea pot fi învățate și dezvoltate la orice vârstă, dar cu cât implicarea în programe de dezvoltare socială și emoțională se produce mai devreme cu atât avantajele sunt mai mari.

Inteligența emoțională este cel mai bun predicator pentru achizițiile viitoare ale tinerilor, pentru succes, față de inteligența tradițională, cognitivă și abilitățile tehnice.

Dinamica schimbărilor sociale contemporane solicită o bună capacitate de adaptare a individului la mediu, care se poate realiza numai dacă înțelegem rolul extraordinar pe care îl are folosirea inteligentă a emoțiilor. Teoriile moderne despre inteligență s-au dezvoltat prin observarea faptului că individul uman, pe parcursul vieții, este într-o permanentă dezvoltare personală care, pentru a avea succes, ar trebui să îndeplinească anumite condiții. Aceste condiții de realizare a succesului în viață depind de abilități care se formează pe tot parcursul educației formale sau, cel puțin, ar trebui să fie urmărite ca obiective, dincolo de discipline.

Urmărind ceea ce scriu oamenii de știință despre inteligență, se observă interesul special acordat **inteligenței emoționale și sociale**, care se referă la abilitatea de a te înțelege pe tine și de a-i înțelege pe ceilalți.

Prin învățare socială și emoțională, inteligența emoțională a tinerilor este dezvoltată, constituind un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

S-a sugerat că mai întâi „denumim” emoțiile noastre în funcție de cum le vedem la alte persoane. Dar cât de preciși suntem în a observa emoțiile altora? Desigur, acestea sunt experiențe emoționale care au expresii faciale universal identificabile... dar ca oameni, nu întotdeauna arătăm exact expresia facială pe care ceilalți ar aștepta-o de la noi. Recunoașterea emoțiilor la alți indivizi este mijlocită de asemenea de pattern-ul vocii, în special de înălțimea, sincronizarea și accentuația sunetelor. De exemplu, creșterea înălțimii sunetului indică teamă sau alarmă; acesta pare să fie un semnal, în timp ce celelalte pot avea o bază culturală. Dovezile obținute de la indivizii afectați arată iar că emisfera cerebrală dreaptă are o implicație mai mare decât emisfera stângă. Datele neurologice sugerează că există o adevărată fereastră de oportunități pentru formarea obiceiurilor emoționale a elevilor.

Se emit programe de educare a caracterului, de prevenire a violenței și agresivității, de prevenire a consumului de droguri și de disciplină școlară. Scopul nu este doar acela de a reduce aceste comportamente în rândul elevilor, ci și de a îmbunătăți climatul din școli și, în ultimă instanță, de a crește performanțele academice ale elevilor.

Educația socială, dar și cea emoțională duc la îmbunătățirea capacității de învățare a copilului și, concomitent, previn probleme precum violența.

Pentru a avea șanse de succes în educația elevilor trebuie să urmăm o regulă simplă: dacă învățarea este asociată unei emoții percepute pozitiv, se va facilita succesul, la fel cum o percepție negativă a emoțiilor atașate învățării implică eșecul și slabe rezultate. Această regulă se poate traduce mai ales prin necesitatea stabilirii unui climat propice, plăcut și motivat pentru învățare-participativ, deschis, creativ, democratic, flexibil. În locul predării unui șir de date despre un anumit subiect, putem să implicăm crearea de imagini, de povestiri, care să implice afectiv elevii în activitate și să transforme informația în fapte de viață, în cunoștințe care se regăsesc în experiența lor. Activitățile practice în sala de studiu nu reprezintă o soluție pentru implicarea elevilor în ceea ce învață, atâta timp cât aceste activități nu sunt corelate cu emoțiile și imaginația elevilor și atâta timp cât nu fascinează.

Elevii care își pot controla sentimentele/emoțiile și au răbdare suficientă (testul „acadelelor” - W. Mische) se dovedesc a fi capabili nu numai din punct de vedere emoțional, ci și mai competenți la școală și-n viața de toate zilele. Dacă elevii sunt educați să-și stăpânească mânia - prin controlarea sentimentelor, prin conștientizarea senzațiilor fizice, vor învăța și să se controleze.

Dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă pentru succesul lor în viață și nu doar pentru rezultate școlare.

Astfel ca o comparație, putem spune că Inteligența emoțională este implicată în rezolvarea problemelor slab definite, adică a celor care pot fi interpretate în diferite moduri și pentru care nu există o soluție optimă obiectivă,

în timp ce *inteligenta educațională* este implicată, în mod uzual, în rezolvarea problemelor bine definite, adică cele pentru care se pot specifica complet starea inițială, starea finală, precum și pașii ce trebuie urmați pentru a trece de la starea inițială la starea finală.

De-a lungul dezvoltării, emoțiile se schimbă atât datorită maturizării cât și socializării.

Inteligenta emoțională în școală – pași posibil de realizat:

- Integrarea unor activități care au ca obiective specifice dezvoltarea abilităților emoționale în programul zilnic școlar.
- Includerea în strategiile didactice a unor activități specifice de luare a deciziilor, de rezolvare de probleme, de rezolvare creativă a conflictelor.
- Organizarea unor întâlniri de lucru cu colegii de cancelarie pentru discutarea aspectelor pozitive și negative ale folosirii acestui tip de demers formativ.
- Utilizarea atitudinii personale ca model pentru conduita elevilor.
- Dezvoltarea profesională continuă prin participări la forumuri, conferințe, întâlniri cu specialiști, discuții pe Internet pe tema dezvoltării sociale și emoționale.
- Promovarea în clasă a activităților de grup, în perechi și individuale cu scopul de a dezvolta abilitățile sociale și emoționale (inteligenta intra și interpersonală).
- Valorizarea inteligenței sociale și emoționale a elevilor, ca fiind tot atât de importantă ca și dezvoltarea lor cognitivă.
- Informarea individuală asupra resurselor existente pe tema dezvoltării sociale și emoționale este un aspect al procesului de dezvoltare profesională continuă.

Deschiderea și toleranța sunt atitudini fără de care nu se poate dezvolta inteligenta emoțională, respectiv socială. *Fiți deschiși și toleranți în momentele când observați schimbarea stărilor și a dispozițiilor, conflictele, actele de grijă față de ceilalți, respectul, atenția!*

Ce alte abilități emoționale ar fi de educat în școală?

Iată câteva sugestii: empatia, comunicarea, cooperarea și rezolvarea de conflicte.

• **Empatia** - A-ți ști măsura ta, a celorlalți și a situației, acționând în mod adecvat, având o oarecare perspectivă asupra acestor distanțe, este deosebit de important. Identificarea sentimentelor proprii cu situația de rezolvat duce ușor în zone conflictuale.

• **Comunicarea** - Cultivarea unor relații de calitate are efect pozitiv asupra mediului. Entuziasmul și optimismul sunt la fel de contagioase ca și pesimismul și negativitatea. A exprima îngrijorări personale fără supărare sau pasivitate este o abilitate-cheie.

• **Cooperarea** - Să știi când să preiei conducerea și când să urmezi altora. Un leadership eficient nu se bazează pe dominare, ci pe arta de a-i ajuta pe oameni să lucreze împreună spre scopuri comune. Recunoașterea valorii contribuției celorlalți și încurajarea participării lor poate produce mai mult bine decât a da ordine și a te plânge. De asemenea, este nevoie să îți asumi responsabilități și consecințele deciziilor și actelor tale.

• **Rezolvarea conflictelor** - Pentru a rezolva conflictele trebuie să înțelegi în primul rând mecanismele care s-au activat. Spirala conflictului este una care nu permite vizibilitate asupra sursei conflictului. Abilitățile emoționale menționate mai sus sunt de mare ajutor în rezolvarea conflictelor.

În concluzie, dacă îi ajutam pe elevi și studenți să își îmbunătățească conștiința de sine și încrederea în sine, să își controleze emoțiile și impulsurile supărătoare și să-și dezvolte empatia, răsplata lor nu va consta doar într-un comportament îmbunătățit, ci și în performanțe academice măsurabile.

După cum afirma un reputat psihiatru, Dr. David Hamburg „grădinița/școala este o experiență crucială și definitorie care va influența masiv adolescența și perioada adultă. Simțul valorii de sine la copii depinde substanțial de capacitatea acestora de a se descurca la școală. Un copil care nu reușește la școală se va considera înfrânt și reacționează ca atare, ceea ce reprezintă o perspectivă sumbră pentru întreaga sa viață.”

Dacă *Inteligența Emoțională* ar fi la fel de răspândită ca și I.Q.-ul și la fel de înrădăcinată în societate ca acesta, drept măsură a calității umane, atunci familiile noastre, școlile, slujbele și comunitățile în care trăim vor fi toate mai umane și mai stimulatoare.

BIBLIOGRAFIE

1. Anderson W., (2000), *Curs practic de încredere în sine*, Ed. Curtea Veche, București.
2. Cristea S., (2002), *Dictionar de pedagogie*, Ed. Litera Educațional, Chișinău.
3. Cosmovici A., Iacob, L., (1999), *Psihologie școlară*, Ed. Polirom, Iași.
4. Dobson, J., (2002), *Creșterea copiilor*, Ed. Noua Speranță, Timișoara.
5. Dryden, W., & Trower, P. (Eds.), (1986), *Rational-Emotive Therapy: Recent developments in theory and practice*, Bristol, England, Institute for Rational Emotive Therapy.
6. Ellis, A., & Grieger, R., (1977), *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, New-York, Springer.
7. Ellis, A., & Bernard, M.E., (1983), *Rational-emotive approaches to the problems of childhood*, New-York, Plenum.
8. Faber A, Mazlish, E., (2002), *Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală*, Ed. Curtea Veche, București.
9. Goleman, D., (2005), *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, București.
10. Hayward, S., (1999), *Biopsihologie*, Ed. Tehnică, București.

11. Matei, N.C., (1983), *Psihologia relațiilor morale interpersonale*, în *Revista de Pedagogie* Nr. 2/1983.
12. Roco, M., (2004), *Creativitate și inteligență emoțională*, Ed. Polirom, București.
13. Vernon, A., (1983), *Rational – emotive education*, In A. Ellis & M. Bernard (Eds.) *Rational – emotive approaches to the problems of childhood*, New-York, Plenum.
14. Vernon, A., (2006), *Consilierea în școală, Dezvoltarea inteligenței emoționale, Educație rațional-emotivă și comportamentală*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.
15. Waters, V., (1982), *Therapies for children, Rational-Emotive Therapy*. In C.R. Reynolds & T.B. Gutkin (Eds.), *Handbook of school psychology*, New-York, Wiley.