

A STUDY OF DEVELOPMENT PARTICULARITIES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS

**Corina Zagaievschi, Assoc. Prof., PhD, „Ion Creangă” University of Chișinău,
Moldova**

Abstract: Emotional intelligence does not denote the concealment of the emotions in an inner suffering neither does it imply insincerity, on the contrary, it encapsulates the courage to live your emotions openly, in a culturalized way, to manage them intelligently regardless of their nature (negative or positive). Human emotional reactions do not mirror but the attitude, maturity, the level of culture and the mental health. It is now recognized that the opposition between emotion and reason is artificial, and that they complement each other. The emotions, the feelings have a total impact in making rational decisions and the access to the "education based on emotional intelligence" leads to successful choices in social life as well as personal life. Therefore, emotions support rationality. Emotional intelligence, whose level can be improved throughout life and at any age, guides an individual in making the most favorable decisions.

Keywords: self-motivation, self-awareness, empathy, emotional management, indicators, affective particularities, emotional problems, socialization.

Introducere

Dimensiunea afectivă a provocat interes pe întreg parcursul existenței umane, reliefându-se în diverse moduri: în numeroase proverbe ce aparțin diferitor culturi, în maxime universale se regăsesc componentele inteligenței emoționale. Spre exemplu, încă până la începutul erei noastre, filozoful antic grec, Socrate (470/469 – 399 î.Hr.) a lansat fraza, devenită apoi maximă: „Cognosce te ipsum./ Cunoaște-te pe tine însuși.”, ce se referă la una dintre componentele inteligenței emoționale – *conștientizarea propriilor emoții* în momentul în care apar. Aristotel (384-322 î.Hr.), în lucrarea „Etica nicomahică”, descoperă că problema nu

constă în existența emoțiilor, ci în felul cum *adecvăm* emoțiile și exprimarea lor. deoarece „*oricine poate deveni furios, e simplu, dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie, nu este deloc ușor...*” (Apud. Goleman D. 2001, p. 19). Valențele morale ale religiei creștine îndeamnă „să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși” (Matei, 22:37-40) și „să nu faci altuia ce ție nu-ți place” – expresie devenită, ulterior, proverb popular. Faptele expuse anterior relevă tendința umanității de a formula un cod comun de norme care contribuie la reglementarea problemelor comportamentale generate de trăirile și stările afective. Budiștii recunosc că există o strânsă legătură între stările emoționale și starea de bine mentală și fizică, fiind conștienți de mai bine de 2000 (două mii) de ani, de „capacitatea de vindecare a minții” (Goleman D., 2008, Apud, Dalai Lama, p. 50). Valențele morale pot fi interpretate ca *elemente ale inteligenței emoționale*, deoarece conviețuirea înseamnă *afecțiune, empatie*.

Din cele expuse, deducem că stăpânirea prin inteligență a vieții emoționale reprezintă o provocare pentru întreaga omenire, iar conceptul de *inteligență emoțională* se armonizează cu perspective din diverse epoci și credințe.

Educația este o acțiune specific umană ce apare odată cu stabilirea civilizației umane, de aceea este un fenomen social, un produs al societății, un tip de relații sociale prin care se asigură formarea individului pentru el însuși și se realizează perfecționarea naturii umane; un element important al acestei acțiuni umane complexe este *dezvoltarea inteligenței emoționale*, absența căreia diminuează calitatea procesului educativ.

Caracteristici ale inteligenței emoționale a adolescenților

Cercetarea noastră a avut ca obiectiv stabilirea particularităților și a nivelurilor de dezvoltare a inteligenței emoționale a adolescenților (din R. Moldova), prin testarea unui eșantion alcătuit din 70 de elevi ai Colegiului Cooperatist, din orașul Chișinău, cu scopul evaluării situației reale. Indicatorii de bază ai dezvoltării afective a adolescenților au fost componentele inteligenței emoționale: *conștiința de sine, autoreglarea, empatia, motivația, abilitățile sociale*. Am optat pentru măsurarea nivelului de inteligență emoțională prin intermediul bateriei de teste Wood-Toley pe trei niveluri: *minim, mediu, optim*.

Robert Wood și Harry Tolley susțin că „deși măsurările nu sunt absolut exacte, inteligența emoțională poate fi evaluată destul de bine, astfel încât să furnizeze informații

privind acele emoții care dirijează și modelează comportamentul de zi cu zi” (R. Wood, H. Tolley, 2007, p. 9). Pentru fiecare dintre cele cinci componente ale inteligenței emoționale (*conștiința de sine, autoreglarea, empatia, motivația, abilitățile sociale*), autorii propun un număr de teste cu întrebări închise, cu răspuns la alegere din trei variante. Dat fiind faptul că, componentele inteligenței emoționale corelează într-un mod complex, iar capacitatea de a folosi eficient oricare dintre ele depinde de gradul în care este posedat unul sau mai multe dintre aceste elemente, s-au aplicat teste pentru toate cinci componente, în scopul de a stabili nivelul general al inteligenței emoționale a subiecților. R. Wood și H. Tolley, prezentând structura testelor, susțin ideea că „există un sistem fundamental care străbate toate componentele inteligenței emoționale. Prin urmare, folosirea sentimentelor într-un mod pe care îl considerăm potrivit (*autoreglare*) este o aptitudine care se bazează pe cunoașterea proprie (*conștiința de sine*); cei care își pot identifica sentimentele (*conștiința de sine*), probabil, sunt capabili să le identifice și pe ale altor oameni (*empatie*); capacitatea de a stabili relații cu alții, în mod sincer (*abilități sociale*) este o funcție cuprinsă în toate celelalte laturi; fără conștiința de sine ce dă individului puterea de a realiza ceva (*motivație*), este puțin probabil acesta să realizeze ceva în viață” (Wood R., 2007, p. 15).

Evaluarea nivelului de dezvoltare a celor cinci componente ale inteligenței emoționale este grupată în cinci capitole, fiecare dintre acestea conținând câte un număr de teste cu întrebări referitoare la componenta respectivă. Testele pentru evaluarea profilului de inteligență emoțională prezintă diverse situații în care se poate afla o persoană și unele modalități de a reacționa în aceste situații marcate emoțional. Completarea testelor vizează alegerea uneia dintre variantele de răspuns, din cele trei posibile. Acordarea punctelor s-a realizat prin tehnica determinării nivelului de dezvoltare a componentelor inteligenței emoționale (propusă de autori) pentru calculul final, fiind rezervate pentru răspunsuri câte: 10, 20 și 30 de puncte, acestea reprezentând cele trei niveluri ale inteligenței emoționale: *minim, mediu, optim* (R. Wood și H. Tolley, 2007).

1. Testul *Autoreglarea emoțională* este alcătuit din patru mini-teste, a câte șase subiecte fiecare, având 24 itemi per total. Nivelurile dezvoltării afective pe componenta *autoreglare* au fost stabilite prin raportarea la variantele de răspuns selectate și încadrate după punctajul prevăzut fiecărui nivel.

Autoreglarea emoțională		
minim	mediu	optim
240 – 400	410 – 560	570 – 720

2. Testul **Conștiința de sine** este cel mai voluminos după numărul de subiecte, fiind alcătuit din șase mini-teste a câte șase subiecte fiecare, 36 subiecte – în total, punctajul acordat respondenților fiind următorul:

Conștiința de sine		
minim	mediu	optim
360 – 600	610 – 840	850 – 1080

3. Testul *Automotivarea emoțională* este alcătuit din patru mini-teste a câte șase subiecte fiecare, 24 subiecte în total, punctajul acordat se prezintă astfel:

Automotivarea emoțională		
minim	mediu	Optim
240 – 400	410 – 560	570 – 720

4. Testul *Empatia* este alcătuit din patru mini-teste a câte șase subiecte fiecare, 24 subiecte în total, pentru variantele de răspuns finale s-a acordat punctajul următor:

Empatia		
minim	mediu	Optim
240 – 400	410 – 560	570 – 720

5. Testul *Relații interpersonale* este alcătuit din trei teste a câte șase subiecte fiecare, având în total 18 subiecte, punctajul acumulat se prezintă astfel:

Relații interpersonale		
minim	mediu	Optim
180 – 300	310 – 420	430 – 540

Bateria de teste aplicată, a permis sintetizarea datelor privind nivelul de dezvoltare emoțională a adolescenților. Rezultatele constatative se prezintă astfel:

Tabelul 1. Nivelurile inteligenței emoționale a adolescenților (70 subiecți)

Componente	Autoreglarea emoțională		Autoconștiința emoțională		Automotivarea emoțională		Empatia		Relații interpersonale	
	Nr./sub.	%	Nr./sub.	%	Nr./sub.	%	Nr./sub.	%	Nr./sub.	%
Minim	37	52,9	32	45,7	32	45,7	38	54,3	36	51,5
Mediu	23	32,9	23	32,9	24	34,3	24	34,3	26	37,1
Optim	10	14,2	15	21,4	14	20	8	11,4	8	11,4

La testul *Autoreglarea*, care apreciază *capacitatea de a dirija și controla starea emoțională*, 52,9% din respondenți au înregistrat un *nivel minim* de inteligență emoțională; *nivel mediu* au înregistrat 32,9% din subiecți; *nivel optim* – 14,2%. Testul *Conștiința de sine*, ce vizează *capacitatea de a fi conștient de propriile sentimente*, a înregistrat următoarele rezultate: *nivel minim* – 45,7%; *nivel mediu* – 32,9%; *nivel optim* – 21,4%. *Automotivația* subiecților se prezintă astfel: *nivel minim* – 45,7%; *nivel mediu* – 34,3%; *nivelul optim* – 20%. Nivelul de *empatie (recunoașterea emoțiilor în ceilalți)* al respondenților este următorul: *minim* – 54,3%; *mediu* – 34,3%; *optim* – 11,4%. Indicatorul dezvoltarea *relațiilor interpersonale (socializarea)* prezintă *nivel minim* pentru 51,5%; *nivel mediu* – 37,1%; *nivel optim* – 11,4%.

În urma analizei realizate, observăm evidențierea nivelului minim al *autoreglării*, *empatiei* și al *relațiilor interpersonale*, în raport cu cel al *autoconștientizării* și al *automotivației emoționale*. Nivelul mai înalt al *autoconștientizării* și al *automotivației* se explică prin faptul că adolescența reprezintă perioada aspirațiilor și etapa de formare a identității personale, de înțelegere a sinelui ca fiind diferit de ceilalți. Perioada respectivă se caracterizează și prin faptul că adolescenții încep să aibă o atitudine clară, conștientă față de toate influențele pe care le suportă; ei își cultivă stăpânirea de sine, exigențele față de propria persoană sporesc foarte mult. Este perioada adevăratei explozii de interese și aspirații generate de dorința de autoafirmare socială (Marcelli D., Braconnier A., 2006). Acum are loc reconstituirea intensă pe fundamente noi a personalității și a caracteristicilor sale principale și care creează un joc de libertate interioară a conștiinței, dialoguri interne tot mai numeroase raportate la momente complexe din viață, în care trebuie luate decizii, făcute evaluări, înțelese situații (Sălăvăstru D., 2004).

Privit din altă perspectivă, adolescentul, individ vulnerabil și sensibil, depinde în mod extrem de mediul sau, motiv pentru care perioada respectivă este cunoscută și prin problematica afectivă specifică, reflectată în caracteristicile emoționale rezultate: *impulsivitate, instabilitate emoțională, egoism, nesupunere normelor, din care rezultă: agresivitatea, incapacitatea de a construi relații sociale etc.* (Martin F., 2004). Acestea confirmându-se prin procentul înalt al nivelului minim la componentele *autoreglarea, empatia și relații interpersonale/socializarea*.

Din punctul nostru de vedere, *autoreglarea, empatia și socializarea* reprezintă competențe absolut necesare unui adolescent al epocii actuale pentru o integrare socială eficientă. Adolescenții, deseori, întâlnesc dificultăți în comunicarea interpersonală din lipsa competenței empatice și autoreglării emoționale. Perceperea și recunoașterea sentimentelor celorlalți devine premisa unor relații constructive cu cei din jur. Așadar, în dezvoltarea afectivă pozitivă a adolescenților, formarea competenței de *înțelegere a celorlalți* trebuie precedată de *înțelegerea propriei persoane*. Conștientizarea diverselor senzații – fie ele fizice, fie de factură emoțională – creează textura sensibilității emoționale. Adevărata inteligență emoțională presupune *acordarea* sensibilității la lungimile de undă ale semnalelor recepționate de întregul corp. Daniel Goleman (2001) susține faptul că conștientizarea trăirilor proprii se dezvoltă ca un fel de *al șaselea simț* anticipat de solicitarea intensă a celorlalte simțuri. Competența empatică, raportată la aspectul interpersonal, devine un element semnificativ în dezvoltarea competenței de comunicare pozitivă a adolescenților, de aici reiese relevanța acestora în construirea eficientă a *relațiilor interpersonale - socializarea*. Dirijarea relațiilor interpersonale vizează **competența socială, îndemânarea socială, comunicarea, conducerea, colaborarea**. Persoanele care știu să comunice la acest nivel sunt, de obicei, persoane populare și au puternice calități de lider.

În scopul determinării caracteristicilor pentru fiecare nivel al inteligenței emoționale, prin sintetizarea informațiilor din literatura științifică de domeniu, au fost stabilite caracteristicile afective ale adolescenților, pe nivelurile de dezvoltare a inteligenței emoționale, prezentate în tabelul ce urmează.

Componentele IE	Particularități de dezvoltare a inteligenței emoționale a adolescenților		
	NIVEL MINIM	NIVEL MEDIU	NIVEL OPTIM

Autoreglarea emoțională	<ul style="list-style-type: none"> - gestionează cu greu propriile emoții; manifestă comportament violent; - este anxios, mereu fără bună dispoziție; - manifestă iritabilitate în diverse situații; - demonstrează inflexibilitate în perceperea evenimentelor 	<ul style="list-style-type: none"> - depășește, în unele cazuri, pornirile impulsive sau frustrările; - dirijează emoțiile în anumite situații; - încearcă să se concentreze sub presiune, de la caz la caz 	<ul style="list-style-type: none"> - depășește ușor pornirile impulsive sau frustrările; - păstrează calmul în situații de criză; se concentrează chiar și sub presiune; - este organizat, conștiincios; - își recunoaște propriile greșeli; - caută idei noi; - este flexibil în perceperea anumitor evenimente
Conștientizarea emoțiilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează emoțiile, dar nu le poate denumi; - nu-și poate exprima clar sentimentele; - opune rezistență perspectivelor noi; - nu are încredere în sine 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează emoțiile, recunoaște stările emoționale în situații specifice înțelege cauza lor; - autoevaluează realist, uneori, cazuri și are încredere în sine; - comunică, relativ ușor emoțiile sale altora 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează, recunoaște emoțiile, denumește, înțelege cauza lor; - face legătura între ceea ce simte, gândește, zice și face; - știe care sentimente îi pot afecta performanțele; - se ghidează după valori și obiective personale; - este autodidact

Empatia	<ul style="list-style-type: none"> - manifestă indiferență față de trăirile afective ale altora; - recunoaște doar propriile emoții; manifestă intoleranță; - manifestă agresivitate, deseori, în relația de comunicare cu alții 	<ul style="list-style-type: none"> - recunoaște parțial emoțiile altora; - înțelege punctele de vedere ale celorlalți, în unele situații personalizate; - este parțial sensibil la sentimentele conlocutorului; - demonstrează sensibilitate și asertivitate, în situații de interes propriu; - manifestă toleranță doar în raport cu persoanele apropiate 	<ul style="list-style-type: none"> - deosebește și înțelege emoțiile altora; - înțelege punctele de vedere ale celorlalți; - știe să asculte conlocutorul; - demonstrează sensibilitate; - manifestă toleranță; - cooperează în situații cu diverse dificultăți
Automotivarea emoțională	<ul style="list-style-type: none"> - orientare emoțională neclară, tendințe, standarde exagerate, ireale în realizarea personală; - nu poate utiliza în mod productiv propriile emoții; - lipsește, deseori autocontrolul emoțiilor; - manifestă nehotărâre în luarea unor decizii importante 	<ul style="list-style-type: none"> - este orientat spre anumite rezultate, dar nu are încredere în sine; - își propune obiective, dar nu dorește să-și asume prea multe riscuri; - atinge obiectivele propuse, dar nu trece peste reguli 	<ul style="list-style-type: none"> - folosește emoțiile în serviciul unui scop; - se orientează spre rezultate reale, dorind să-și atingă obiectivele și standardele stabilite; - își propune obiective îndrăznețe și își asumă riscuri; - învață cum să-și îmbunătățească performanțele; - persistă în ciuda obstacolelor sau a greutăților care apar

Relații interpersonale	<ul style="list-style-type: none"> - manifestă incapacitatea de comunicare socială a emoțiilor; - utilizează un ton agresiv în comunicare - utilizează un limbaj verbal, nonverbal, paraverbal, în cele mai dese cazuri, inadecvat; - stabilește cu greu relații de prietenie și colaborare; - manifestă inadaptabilitate socială 	<ul style="list-style-type: none"> - utilizează comunicarea afectivă în cazuri speciale; - colaborează și face schimb de idei, informații, resurse, uneori la indicație; - construiește și menține, uneori, relații de prietenie; - promovează un climat pozitiv, de înțelegere; - posedă aptitudini de echipă, doar, în interes propriu 	<ul style="list-style-type: none"> - susține comunicarea deschisă; - utilizează comunicarea afectivă; - colaborează și face schimb de idei, informații, resurse; - construiește și menține relații de prietenie; - promovează un climat pozitiv, de înțelegere; - posedă aptitudini de lucru în echipă
-------------------------------	--	---	--

Concluzii:

Adolescența este vârsta schimbării, după cum o arată chiar etimologia cuvântului: *adolescere* înseamnă, în latina clasică, „a crește”. Între copilărie și vârsta adultă, adolescența reprezintă un pasaj. Așa cum subliniază Daniel Marcelli (2006), profesor de psihiatria copilului și adolescentului, șeful serviciului de pedopsihiatrie la spitalul *La Milettrie*, Poitiers, Franța, „spunem adesea că adolescentul este, pe rând, copil și adult; în realitate el nu mai este copil și nu este încă adult. Aceasta dublă mișcare, de renegare a copilăriei, pe de-o parte, și de căutare a unui statut stabil de adult, pe de alta, constituie însăși esența „crizei”, a procesului psihic pe care îl parcurge adolescentul.

Reacțiile afective provocate de confruntările ce are loc între stimulii interni și realitatea înconjurătoare reflectă particularitățile de dezvoltare a inteligenței emoționale a adolescenților. Satisfacerea cerințelor interne generează plăcere, satisfacție, mulțumire, bucurie, entuziasm; nesatisfacerea lor duce la nemulțumire, indignare, tristețe, anxietate, depresie. Optimismul sau pesimismul cu care adolescentul percepe propriul viitor reprezintă nivelul dezvoltării sale afective, a conștientizării propriei valori și a dezvoltării sale intelectuale, care garantează integrarea socială optimă.

BIBLIOGRAPHY:

1. Adams G., Bezonsky M. (coord.) Psihologia adolescenței (manualul blackwell). Iași: Polirom, 2009
2. Bailey B. Ușor de iubit, greu de disciplinat. București: Aramis, 2011
3. Bar On R., Parker J. Manual de inteligență emoțională. București: Curtea Veche, 2011
4. Butunoi E., Adolescenții. De la cunoaștere la autocunoaștere. Ghid metodologic de consiliere. București: Carminis, 2011
5. Clêrget St. Criza adolescenței, căi de a o depăși cu succes. București: Trei, 2008
6. Goleman, D. Inteligența emoțională. Ediția a III-a. București: Curtea Veche, 2008
7. [Goleman D. Emoții vindecatoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate.](#) București: [Curtea Veche](#), 2008
8. Elias M. J., Tobias S. E., Friedlander B. S. Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Curtea Veche, 2003.
9. [Faber A., Mazlish E.](#), Cum să-i asculți pe adolescenți și cum să te faci ascultat. București: Curtea Veche, 2010
10. [Marcelli D.](#), Braconnier A. Tratat de psihopatologia adolescenței. București: Editura Fundatiei Generatia (EFG), 2006
11. Martin F., Morcillo A., Blin J.-F. Le vécu émotionnel des enseignants confrontés à des perturbations scolaires. Revue des sciences de l'éducation, Vol. XXX, no 3, 2004, p. 579-604.
12. Sălăvăstru D. Psihologia educației. Iași: Polirom, 2004
13. Zagaievschi C. Dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților, prin comunicare. Chișinău: U.P.S.C, 2013
14. Wood R. și Tolley H., Inteligența emoțională prin teste. București: Meteor Press, 2007
15. <http://id.erudit.org/iderudit/012083ar>