

Concluzie

Pedagogul social va organiza activități de educație și socializare a beneficiarilor, va realiza activități de învățare, necesare integrării și reintegrării sociale, va oferi sprijin, ajutor și îndrumare beneficiarilor pentru a dobândi deprinderi de rezolvare cu succes a problemelor vieții, în concordanță cu nivelul de formare a abilităților de relaționare.

Bibliografie

1. Callo, T., Pedagogia practică a atitudinilor, Editura Litera, Chișinău, 2014.
2. Cojocaru-Boroșan, M., Tehnologia dezvoltării culturii emoționale, UPS „I. Creangă”, Chișinău, 2012.
3. Constantinescu, M., Competența socială și competența profesională, Editura Economică, București, 2004.
4. Drobot, L., Pedagogie socială, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2008.
5. Dumitru, Al.-I., Consilierea psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice, ediția a II-a, Editura Polirom, Iași, 2008.
6. Ezechil, L., Comunicarea educațională în context școlar, EDP, București, 2002.
7. Marcus. S., Competența didactică. Perspectivă psihologică, Editura ALL Educațional, București, 1999.
8. Neculau, A., Pedagogie socială (experiențe românești), Editura Universității „Al.I. Cuza”, Iași, 1994.
9. Stoica-Constantin, A., Conflictul interpersonal, Editura Polirom, Iași, 2004.
10. Șerbănescu, A., Cum gândesc și cum vorbesc ceilalți, Editura Polirom, Iași, 2007.
11. Văideanu, G., Educația la frontiera dintre milenii, Editura Politică București, 1988.
12. <http://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-10209-2016-ADD-1/ro/pdf>

SĂNĂTATE MINTALĂ PRIN EDUCAȚIE PENTRU DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ (comunicare în plen)

Corina ZAGAIEVSCHI, dr., conf. univ.

Summary

The present article addresses the issue of direct correlation between the level of emotional intelligence and mental health. Emotional competence building through education for emotional

development contributes to optimal social adaptation, to the exclusion of psychic discomfort, reduces communication difficulties, enhances the quality of interpersonal relations, ensuring the socio-vocational integration and, of course, maintaining a healthy lifestyle.

Semeni o faptă, culegi un obicei; semeni un obicei, culegi un caracter; semeni un caracter, culegi un destin.
(Dalai Lama)

Reprezentând un conținut pedagogic specific ce răspunde problematicii afective a lumii contemporane, **educația pentru dezvoltare emoțională** apare ca soluție socială în condițiile multiplicării efectelor negative ale emoțiilor distructive asupra rațiunii și sănătății personalității umane [13]. Emoțiile examinate, canalizate și adecvat valorificate facilitează creșterea performanței, relațiile interumane, reduc factorii și efectele stresului cotidian. Inteligența emoțională unește câmpul trăirilor emoționale cu cel al inteligenței prin considerarea emoțiilor drept o viabilă sursă de informații, care ajută persoana să înțeleagă și să exploreze mediul social [15].

Educația pentru dezvoltare emoțională este o nouă dimensiune a educației ce vizează formarea-dezvoltarea optimă a coeficientului de emoționalitate (EQ), exprimată prin atitudini responsabile fața de propriile stări afective, reflectate în comportamente comunicative rezonante ce derivă din sistemul individual al valorilor inteligenței emoționale, măsurabile la nivelul competențelor emoționale, asigurând performanța academică (IQ), sănătatea mintală și integrarea socio-profesională. Scopul educației pentru dezvoltare emoțională este formarea-dezvoltarea permanentă a conștiinței psihosociale a personalității umane, conturată la nivelul inteligenței emoționale, prin competențe afective ce reflectă cultura comunicării sociale. *Obiectivele generale*, angajate în formarea-

dezvoltarea inteligenței emoționale, *la nivel teoretic*, vizează dobândirea de:

- cunoștințe științifice ce constituie nucleul epistemic al conceptului de inteligență emoțională;
- competențe emoționale cu valoare praxiologică de aplicabilitate socială.

La nivel practic, obiectivele specifice ale educației pentru dezvoltare emoțională, angajate în formarea-dezvoltarea conștiinței emoționale practice vizează:

- formarea-dezvoltarea competențelor de autocunoaștere și autocontrol (conștiința emoțională de sine, caracter asertiv, independența, respectul de sine, împlinire de sine) – *relațiile intrapersonale*;

- formarea-dezvoltarea capacității de a interacționa pozitiv și de a colabora cu diferite persoane (empatie, responsabilitate socială) – *relațiile interpersonale*;

- formarea-dezvoltarea capacității de a fi flexibil și cu simțul realității (testarea realității, flexibilitate emoțională, luarea deciziilor, soluționarea problemelor) – *adaptabilitatea*;

- formarea-dezvoltarea capacității de a rezista la stres, de a ține sub control impulsurile emoționale (echilibrul și stabilitatea emoțională) – *administrarea stresului*;

- formarea-dezvoltarea atitudinii optimiste și entuziaste față de viață (optimismul general, fericirea) – *dispoziția generală pozitivă* [20, p. 59-60].

Dezvoltarea emoțională a personalității, în opinia psihologului american, Daniel Goleman, vizează două tipuri de competențe definitorii: *competențe emoționale de ordin intrapersonal* (conștiința emoțională, autoevaluare, încredere în sine, autocontrol, conștiinciozitate, adaptabilitate, ambiție, implicare, inițiativă, optimism, etc.) și *competențe emoționale de ordin social* (empatie, asertivitate, toleranță, comunicare eficientă, gestionarea conflictelor interpersonale,

colaborare și cooperare, aptitudini de echipă, etc.) [14]. Formarea și dezvoltarea competențelor emoționale prin intermediul cărora se asigură menținerea sănătății mintale și inserția socială optimă a ființei umane, devine o acțiune absolut necesară educației, în contextul actual al impactului produs de emoțiile distructive scăpate de sub control.

Dicționarul Enciclopedic Cartier definește termenul de *igienă* în felul următor: „(1) Ramură a medicinei care elaborează normele de apărare a sănătății a oamenilor și formele de aplicare a acestor norme pe baza studierii interdependenței și interacțiunii dintre om și mediul înconjurător, a condițiilor de trai, precum și a relațiilor sociale și de producție. (2) Ansamblul de precauții și de măsuri destinate să mențină echilibrul psihic, să prevină dezordinile mintale și să ușureze adaptarea persoanelor la mediul lor (acțiune preventivă)” [5, p. 426]. În acest context, educația pentru dezvoltarea emoțională prezintă un șir de obiective/acțiuni/norme de ordin teoretic și praxiologic (prezentate anterior) ce contribuie la formarea competențelor emoționale prin intermediul cărora se menține sănătatea mintală – acțiuni de *igienă mintală*.

Istoria apariției, constituirii și dezvoltării conceptului *igienă mintală*, consideră Constantin Enăchescu, reputat psiholog român, susține faptul că o societate civilizată, complexă, cu un înalt nivel de dezvoltare și în plină expansiune se întemeiază, pentru a putea supraviețui, pe *igiena mintală*. *Igiena mintală* promovează valorile umaniste, adaptarea omului la ordinea socială. Acțiunea de igienă mintală cuprinde măsurile cu scopul de a promova sănătatea mintală individuală și comunitară. *Igiena mintală* urmărește dezvoltarea, păstrarea și promovarea stării de *sănătate mintală* individuală; urmărește dezvoltarea armonioasă a personalității [9, p. 28].

Sănătatea mintală este un concept care decurge din cel de *normalitate*, adaptat la viața psihică a individului. Ea este o *stare atribuită persoanei*, rezultând dintr-o „modelare valorică” a acesteia ca urmare a acțiunii exercitate asupra individului sau a grupului de indivizi de către modelul sociocultural. Este un *concept medico-*

psihologic (starea de echilibru fizic, psihic și moral), dar și *medico-profesional* (situația de adaptare și integrare în realitatea lumii și în relațiile cu ceilalți) [*Ibidem*, p. 35]. *Sănătatea mintală*, conform opiniei lui Constantin Enăchescu, evoluează în funcție de organizarea și evoluția societății. Cu cât societatea este mai dezvoltată în ceea ce privește instituțiile, relațiile sociale, normele valorice..., cu atât starea de sănătate mintală este mai bună. Societățile și culturile deschise reprezintă condiția evoluției pozitive a sănătății mintale [*Ibidem*, p. 56]. John Sutter definește sănătatea mintală ca fiind „*capacitatea psihicului de a funcționa armonios, adaptat și de a face față cu suplețe situațiilor dificile, fiind capabil să își regăsească echilibrul după confruntarea cu acestea*”. *Boala psihică* se delimitează prin prezența anumitor trăiri, comportamente, idei, convingeri, percepții care contrastează cu cele întâlnite în mod obișnuit, situându-se în afara marjei de variație caracteristică populației respective și ducând la dezorganizarea vieții psihice sau la o reorganizare la un nivel inferior. *Sănătatea mintală* presupune respectarea normelor spirituale ale umanității [9, p. 52].

Caracteristicile sănătății mintale, stabilite de Constantin Enăchescu, în lucrarea *Tratat de igienă mentală* (2008), reflectă raporturile dintre individ și societate, boala mintală însemnând, în acest caz, ruperea acestor raporturi:

- *capacitatea de a produce și tolera tensiuni înalte;*
- *capacitatea de a exprima propriile posibilități;*
- *capacitatea de a alcătui planuri de viață;*
- *capacitatea de a ajusta aspirațiile la cerințele contextului prin adaptare și integrare;*
- *capacitatea de a ajusta conduita la relațiile cu ceilalți;*
- *capacitatea de identificare cu forțele conservatoare și cele creatoare ale societății.*

Sănătatea mintală este o stare ce permite dezvoltarea psihică, intelectuală și *emoțională* optimală, ce îi permite omului să se facă compatibil cu alții.

Psihologul român propune 6 criterii de apreciere a sănătății mintale:

1. *atitudinile omului față de el însuși (imaginea de sine, auto-acceptarea, calități personale);*
2. *percepția corectă a realității (înțelegerea obiectivă);*
3. *dirijarea mediului (adecvat în relațiile interpersonale, adaptarea);*
4. *integrarea, echilibrul, consecvență, luarea deciziilor;*
5. *autonomia, independența;*
6. *creșterea și dezvoltarea, realizarea de sine.*

În această ordine de idei, se reliefează o concordanță între dinamica evoluției stării de sănătate mintală și dezvoltarea psihosocială a individului [9]. Caracteristicile semnalate se regăsesc și în definiția propusă de *Dicționarul de Psihologie Larousse* asupra sănătății – „stare a celui care se simte puternic și asigurat” [4]. Acest concept este strâns legat de noțiunea *adaptare*, așa încât Organizația Mondială a Sănătății (O.M.S./WHO) crede de cuviință să precizeze că – sănătatea este deplina posesiune a bunăstării sociale, mintale și fizice și nu numai absența bolilor și afecțiunilor. Când vorbim de sănătate ne referim, în mod implicit, la echilibrul dinamic care există între organism și mediul său. Individul capabil să-și rezolve conflictele (de origine internă și externă) și să reziste inevitabilelor frustrări ale vieții sociale este un individ sănătos [22].

Sănătatea mintală este ceea ce gândim, simțim, cum acționăm și cum facem față încercărilor vieții; este cum ne privim pe noi înșine, viețile noastre și oamenii care fac parte din ele. La fel ca sănătatea fizică, sănătatea mintală este importantă în fiecare stadiu al vieții. Sănătatea mintală constituie în prezent cea mai importantă problemă de sănătate în spațiul european, dar și în întreaga lume [6; 13].

Pe 7 aprilie, în fiecare an, toate țările marchează Ziua Mondială a Sănătății. Anul 2001 a fost dedicat sănătății mintale, sub deviza „Nu! excluderii. Da! implicării.” Sănătatea mintală este o problemă de sănătate publică, iar promovarea ei trebuie să reprezinte unul din

obiectivele comunității [22]. Majoritatea statelor lumii consideră că educația și școala îndeplinesc nu numai o funcție de reproducere socială, ci și una de înnoire socială și progres economic. Curriculumul trebuie, în aceste condiții, nu doar să asigure asimilarea culturii existente, ci, mai ales, să permită îmbogățirea culturii fiecărui individ. Marinela Dumitrescu, cercetătoare din România [13, p. 20], consideră că este important ca profesioniștii din domeniul sănătății, ai învățământului și membrii comunității să recunoască acest rol, astfel, încât **să abordeze probleme** de genul:

- prin ce modalități mediul școlar poate să contribuie la dezvoltarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere fizic și psihologic;

- în ce mod profesioniștii din domeniile sus-numite pot crea și menține sănătatea psihică a profesorilor, a elevilor și a comunității locale;

- ce programe și medii trebuie să fie supuse unor schimbări astfel încât cadrul social și fizic să devină mai sănătos.

Astăzi, organismele internaționale (UNICEF, UNESCO, OMS, ONU, etc.) acordă o atenție deosebită promovării educației pentru sănătate mintală, aceasta fiind factorul predictiv pozitiv nu numai pentru realizările academice, succesele școlare, ci mai ales pentru experiențele productive ce aduc satisfacții, integrare pe piața muncii, dezvoltarea unei cariere de succes, reușita în căsnicie și în relațiile cu ceilalți, starea fizică în general.

Conținuturile specifice educației pentru dezvoltare emoțională și faptul că procesul de educație are la bază comunicarea interpersonală, sugerează ideea că sunt eficiente metodele care contribuie la formarea conștiinței și conduitei bazate pe inteligența emoțională și care dezvoltă competențele de comunicare interpersonală pozitivă ale elevilor – **metodele expozitiv-euristice** (după Ausubel și Robinson, acestea reprezintă un continuum dintre *metodele de învățare prin receptare* și *metodele de învățare prin descoperire*): **conversația, discuția, dezbaterea** și variantele acestora (*discuția dialog, consultația în grup*,

discuția obișnuită de grup, discuția de tip seminar, masa rotundă, brainstorming, discuția dirijată (pe teme cheie, anunțate anterior), dezbateră pe recoltarea în prealabil de întrebări, discuția liberă, colocviul, etc. [16, p.80]. Metodele respective, solicitând deopotrivă implicarea profesorului și a elevului, elucidează calitatea raporturilor de comunicare afectivă create între aceștia. În această ordine de idei, educația pentru dezvoltare emoțională, scopul căreia este formarea-dezvoltarea permanentă a conștiinței psihosociale a personalității umane, conturată la nivelul inteligenței emoționale, prin competențe afective ce reflectă cultura comunicării sociale, contribuie la menținerea unui nivel acceptabil de sănătate mintală. Beneficiile inteligenței emoționale se manifestă prin: *performanțe mărite; motivație îmbunătățită; inovație sporită; încredere în forțele proprii; leader-ship și management eficient; muncă în echipă excelentă*, caracteristici ce reprezintă și sănătatea mintală, fapt care demonstrează corelația directă dintre acestea.

Studiile în domeniul afectivității [1; 2; 6; 8; 10; 20] arată că inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, 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 persoana, de-a lungul vieții, este într-o permanentă dezvoltare. Pentru a avea succes, persoana trebuie să îndeplinească anumite condiții. Aceste condiții de obținere 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. Din lucrările oamenilor de știință care au cercetat inteligența umană (Gardner H.; Rimé B.; Cosnier J.; Goleman D.; Mayer J.; Salovey P.; Manz Ch.; etc.), 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.

Un număr tot mai mare de educatori și cercetători în domeniul afectivității (Elias M. J.; Tobias S. E.; Friedlander B. S.; Ekman P.; Carusso D.; Faber A.; Mazlish E.; Salomé J.; Cojocaru-Borozan M.; Țărnă Ec.; Dumitrescu M., etc.) recunosc faptul că la sfârșitul anilor de școală, absolvenții sunt nepregătiți să facă față provocărilor vieții de fiecare zi, atât la nivel personal, cât și ca membri ai societății. Abordarea, prin excelență cognitivă, a demersurilor educative nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit. În consecință, la ora actuală, aria învățării emoționale se dezvoltă pe baza cercetărilor în domeniu, respectiv al noilor teorii privind natura emoțiilor și a inteligenței în relație cu succesul și fericirea. Prin învățare socială și emoțională, inteligența emoțională a indivizilor se dezvoltă, constituind un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional [11; 12; 13; 15].

În concluzie, o persoană sănătoasă mintal trăiește în dragoste, rațiune, credință și respectă viața, deci este fericită, urmând **valorile inteligenței emoționale** ce se consolidează prin învățarea afectivă și experiențele emoționale rezultate din dezvoltarea personală; valori reprezentative pentru educația pentru dezvoltare emoțională sunt:

- *independența emoțională,*
- *conștientizarea propriilor emoții,*
- *recunoașterea propriilor emoții,*
- *gestionarea și canalizarea emoțiilor,*
- *evaluarea propriei stări afective,*
- *exprimare verbală clară a sentimentelor,*
- *controlul impulsurilor negative,*
- *gestionarea conflictelor,*
- *comunicarea asertivă,*
- *responsabilitatea emoțională,*
- *compasiunea,*
- *altruismul,*
- *toleranța,*
- *responsabilitatea socială,*

- *deschiderea spre idei noi,*
- *respectul de sine,*
- *automotivația emoțională,*
- *autorealizarea socială,*
- *empatia,*
- *comunicarea afectivă,*
- *cooperarea,*
- *colaborarea,*
- *autodirecționarea emoțională,*
- *entuziasmul,*
- *satisfacția de sine,*
- *starea de bine,*
- *optimismul,*
- *fericirea.*

Bibliografie

1. Carusso, D., Aplicabilitatea practică a modelului inteligenței emoționale la locul de muncă, București, 1999.
2. Cojocar-Borozan, M., Teoria culturii emoționale, UPSC, Chișinău, 2010.
3. Cosnier, J., Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor, Polirom, Iași, 2002.
4. Dicționar de psihologie Larousse, Univers Enciclopedic, București, 1998.
5. Dicționar Enciclopedic, Cartier, Chișinău, 2001.
6. Dumitrescu, M., Dumitrescu, S., Educație pentru sănătate mentală și emoțională, Arves, București, 2009.
7. Ekman, P., Emoții date pe față, Trei, București, 2012.
8. Elias, M. J., Tobias, S. E., Friedlander, B. S., Inteligența emoțională în educația copiilor, Curtea Veche, București, 2007.
9. Enăchescu, C., Tratat de igienă mintală, ed. a III-a, Polirom, Iași, 2008.
10. Faber, A., Mazlish, E., Cum să-i ascuți pe adolescenți și cum să te faci ascultat, Curtea Veche, București, 2010.
11. Gardner, H., Mentea disciplinată, Sigma, București, 2005.
12. Goleman, D., Inteligența socială, Curtea Veche, București, 2007.

13. Goleman, D., Emoții vindecătoare, Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate, Curtea Veche, București, 2008.
14. Goleman, D., Inteligența emoțională în Leadership, Curtea Veche, București, 2007.
15. Mayer, J., Salovey, P., Teoria inteligenței emoționale, All, București, 1995.
16. Pânișoara, I.-O., Comunicarea eficientă, Polirom, Iași, 2008.
17. Salomé, J., Curajul de a fi tu însuși. Artă de a comunica conștient, Curtea Veche, București, 2002.
18. Rimé, B., Comunicarea socială a emoțiilor, Trei, București, 2008.
19. Țarină, E., Bazele comunicării, Prut Internațional, Chișinău, 2011.
20. Zagaievschi, C., Dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților prin comunicare, U.P.S.C., Chișinău, 2013.
21. Zagaievschi, C., Educație pentru dezvoltare emoțională și sănătate mintală, U.P.S.C., Chișinău, 2014.

**COMPORTAMENTUL COMUNICATIV AL PROFESORULUI
DEBUTANT – TENDINȚE ȘI PERSPECTIVE ÎN PROCESUL
DE INTEGRARE SOCIOPROFESIONALĂ**

Ecaterina ȚĂRNĂ, dr., conf. univ.

Summary

Fairness in communicative behavior creates a positive self-image, which is reflected immediately in the effectiveness of the actions we take to establish relationships with those around us. Social and professional integration is the set of activities that rookie teacher must sometimes undergo towards changes in their communicative behavior or in learning certain techniques and communication strategies to adapt effectively to the environment. This requires the development of debutant teachers' capacity to respond to the professional environment demands against its own professional development requirements and requires knowledge of specific elements of communicative behavior.

Pornind de la studiile antropologice și psihologice ale autorului Bateson, adepții Școlii de la Palo Alto au formulat o idee de bază a analizei comportamentului comunicativ. Așadar, în comportamentul comunicativ se pot distinge *sisteme simetrice* în care partenerii adoptă