

DEZVOLTAREA COMPONENTELOR STRUCTURALE ALE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI

LOSÎI Elena, conf.univ., dr. în psihologie, UPSC „Ion Creangă”

Abstract: *Emotional intelligence is an integral part of developing and maintaining interpersonal relationships, which are responsible for the physical and mental health of the individual. The ability to establish good, efficient relationships, for which emotional intelligence is responsible, becomes a priority in the context of change in modern society, where we witness a restructuring of the family, social and educational framework. This article presents the results of an experimental study conducted on 90 adolescents. In the context of social change, marked by technological progress and social development, it is absolutely necessary to develop personalities with a high level of emotional intelligence, able to cope with their own emotions, but also to understand the emotions of others.*

Keywords: emotional intelligence, emotional information, emotion management, self-motivation, empathy.

Inteligența emoțională este o parte importantă a dezvoltării și menținerii relațiilor interpersonale, care sunt responsabile de sănătatea fizică și mentală a individului. Capacitatea de a stabili relații bune, eficiente, de care se face responsabilă inteligența emoțională, devine o prioritate în contextul schimbărilor în societatea modernă, unde atestăm o restructurare al cadrului familial, social și educațional. În contextul schimbărilor sociale, marcate de progrese tehnologice și dezvoltare socială este absolut necesar de a dezvolta personalități cu un nivel înalt al inteligenței emoționale, capabile să facă față propriilor emoții, dar și să înțeleagă emoțiile celorlalți. Conceptul de inteligență emoțională a suscitat mult interesul cercetătorilor în ultimii ani, fiind asociat cu performanța omului în viața adultă. În literatura de specialitate inteligența emoțională a fost abordată inițial ca un construct psihologic al inteligenței sociale. Teoreticienii Salovey P. și Mayer J. (1990) au identificat inițial inteligența emoțională ca o parte a inteligenței sociale, susținând că ambele concepte sunt corelate și pot reprezenta componente interrelaționate ale aceluiași construct [14 p. 189]. Începând cu anii '90, s-au format trei direcții definitorii în ceea ce privește studiile despre inteligența emoțională, reprezentate de Mayer J. (1998) și Salovey P.(1990), Bar-On R.(2000), Goleman D.(1995) [2, 6, 13]. Mayer J. și Salovey P. au definit inteligența emoțională ca „abilitatea de a monitoriza atât propriile sentimente și emoții, cât și ale altora, de a face diferența între ele și de a folosi această informație pentru a-și ghida propria gândire și propriile acțiuni.” [13, p. 66]. Pentru Goleman D. (2007) inteligența emoțională este o sumă de abilități și capacități care includ: conștiința de sine, controlul impulsurilor, automotivarea, empatia și aptitudinile sociale [6]. Într-o altă lucrare, autorul recunoaște că modelul său pe care l-a elaborat pentru inteligența emoțională subînțelege inteligența socială, dar a ajuns să înțeleagă ulterior că: „...a înghesui inteligența socială sub aceeași umbrelă cu cea emoțională ne împiedică să gândim cu adevărat la

aptitudinea umană de a stabili relații, căci ignorăm ceea ce se petrece în timp ce interacționăm.” [7, p.102]. Majoritatea definițiilor asupra inteligenței emoționale se referă la componente atât de ordin afectiv, cât și interrelațional. Acestea se concentrează atât pe abilitatea persoanelor de a recunoaște, a înțelege, a descrie, a exprima, a gestiona și controla propriile emoții și sentimente, cât și pe abilitatea de a înțelege sentimentele celorlalți și a putea relaționa eficient cu ei.

În adolescență inteligența emoțională face un salt în dezvoltarea sa, deoarece în această perioadă toate sentimentele și emoțiile pe care le are o persoană devin neobișnuit de vii. Adolescenții încep să experimenteze mai multe evenimente mai profund, sentimentele devin mai stabile, o gamă mai largă de fenomene ale realității sociale evocă un răspuns emoțional la adolescent. În rândul adolescenților apar cerințe speciale pentru relațiile de prietenie: capacitatea de reacție, capacitatea de a păstra secretul, de a înțelege, de a empatiza, de a încerca să ajute. Adolescența este o perioadă de controverse, dintre care una este ușoară excitabilitate, schimbări rapide de dispoziție, dar, în același timp, capacitatea de a gestiona sentimentele și emoțiile [4]. Singura ocazie pentru un adolescent de a-și dezvolta inteligența emoțională, care îi va permite să-și gestioneze, propriile emoții și sentimente, este comunicarea. Grupul de referință, dacă îndeplinește toate cerințele unui adolescent, este mediul în care inteligența emoțională se dezvoltă [8]. Dezvoltarea inteligenței emoționale în adolescență are o mare importanță, deoarece valorile morale, noile viziuni asupra vieții și relațiile cu alte persoane, perspectivele de viață se dezvoltă activ. Un adolescent se află în procesul unei căutări nesfârșite a propriului său „eu”, care se caracterizează prin instabilitate, manifestată prin alternarea calităților, astfel încât activitatea este înlocuită de slăbiciune și pasivitate, încrederea în sine cu timiditate, egoismul se poate transforma în empatie și altruism, o dispoziție veselă este înlocuită de apatie etc. [3]. Abilitatea de a asculta interlocutorul, de a exprima propriile gânduri și sentimente față de el, de a simți starea emoțională a partenerului de comunicare, de a pătrunde în motivele comportamentului său, toate acestea îi permit adolescentului să stabilească relații de prietenie cu apropiații, colegii, ca precum și cu orice alte persoane din jurul lor. De aceea noi ne-am propus să studiem dezvoltarea componentelor inteligenței emoționale la adolescenți. Astfel, am realizat un studiu experimental la care au participat 90 de elevi (45 de băieți și 45 de fete), cu vârsta cuprinsă între 16-18 ani, din clasele a X-a, a XI-a și a XII-a. Cu scopul diagnosticării componentelor inteligenței emoționale am aplicat testul *Diagnosticarea inteligenței emoționale* (N. Hall). Distribuția rezultatelor obținute prin proba dată este prezentată în figura 1.

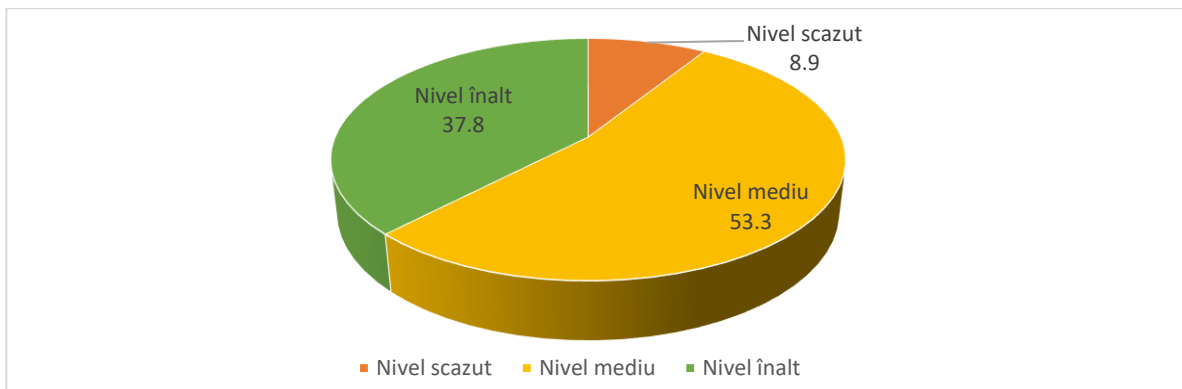


Fig. 1. Distribuția rezultatelor privind nivelul inteligenței emoționale la adolescenți

Rezultatele obținute ne permit să facem următoarele constatări: 8,9% (8) din subiecți au nivel scăzut de dezvoltare a inteligenței emoționale. Ei se caracterizează printr-un control slab al emoțiilor, toleranță scăzută la frustrare, tendințe de auto-vătămare, incapacitate de a-și controla furia, conștientizare slabă a emoțiilor lor, lipsă de asertivitate, inadaptare, incapacitate de rezolvare a conflictelor, incapacitatea de a distinge între sentimente, senzații și acțiuni. 53,3% (48) din subiecții testați au demonstrat un nivel mediu al inteligenței emoționale. Ei sunt acei adolescenți care își exprimă sentimentele în mod deschis, plâng când sunt triști, își exprimă buna dispoziție cu un zâmbet larg când sunt fericiți. Empatia și deschiderea față de exterior sunt semne ale unei inteligențe emoționale sporite. În plus, sentimentele care sunt bune pentru sănătate sunt exteriorizate. 37,8% (34) din subiecții supuși testării prezintă un nivel ridicat al inteligenței emoționale, ceea ce denotă că atitudinea față de propriile emoții este una sănătoasă. Acestor adolescenți nu le este rușine să-și exprime emoțiile ocazional și să se simtă bine cu această atitudine. Posedă un vocabular emoțional bogat.

Rezultatele obținute de către adolescenți la nivelul dezvoltării inteligenței emoționale în funcție de gen sunt prezentate grafic în figura 2.

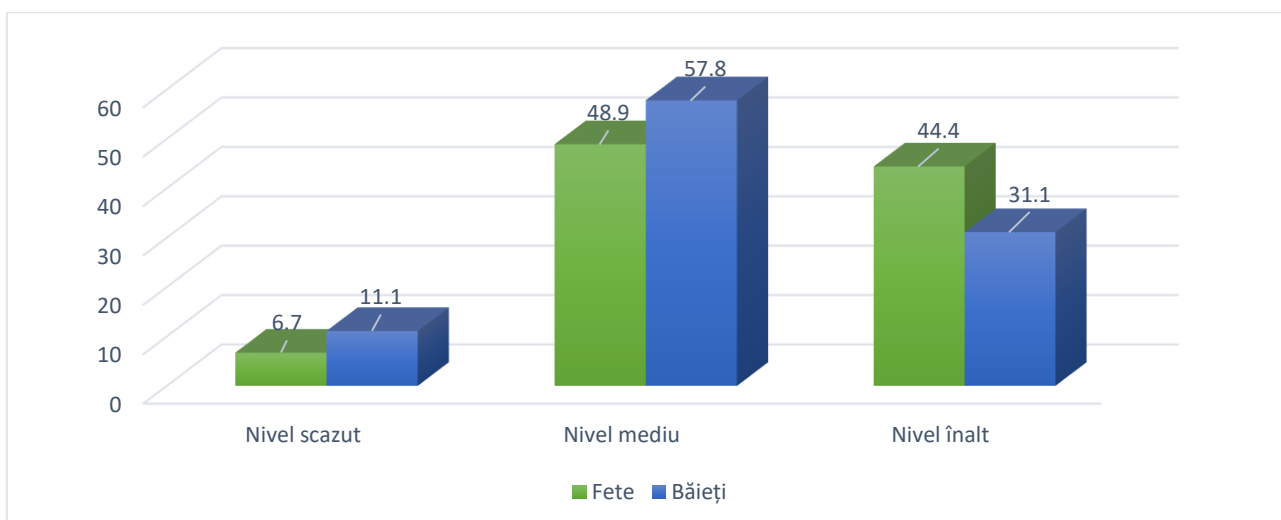


Fig. 2. Distribuția rezultatelor privind nivelul inteligenței emoționale în funcție de gen

Datele prezentate în figura 2 ne permit să constatăm că frecvențele pe niveluri la fetele s-au repartizat în următorul mod: 6,7% (3) manifestă nivel scăzut, 48,9% (22) au un nivel mediu și 44,4% (20) au un nivel înalt al inteligenței emoționale. Pentru băieți este caracteristic o distribuție inversă de rezultate: 11,1% (5) au demonstrat nivel scăzut, cei mai mulți băieți – 57,8% (26) se caracterizează prin nivel mediu și 31,1% (14) au un nivel înalt al inteligenței emoționale.

Concluzionând, menționăm că nivel mai înalt al inteligenței emoționale le este caracteristic fetelor (44,4%). Diferențe statistic semnificative, conform testului U Mann-Whitney, am stabilit între rezultatele în grupul de fete media rangurilor este 48,86, în grupul de băieți media rangurilor este 42,14. De aici rezultă că scorurile fetelor sunt mai mari decât ale băieților. Scorurile la variabila „Inteligenței emoționale” ale fetelor sunt semnificativ mai mari (media rangurilor 48,86) decât cele ale băieților (media rangurilor 42,14): $U=861,500$, $N1=45$, $N2=45$, $p\leq 0,01$.

În continuare, ne-am propus să investigăm specificul inteligenței emoționale în funcție de clasă.

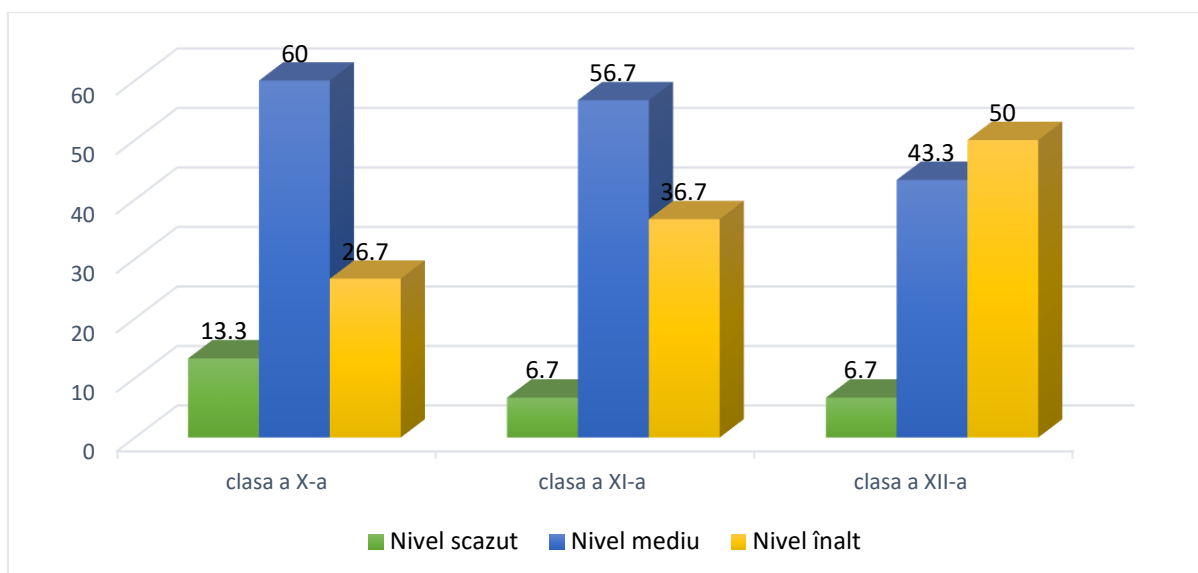


Fig. 3. Distribuția datelor privind nivelul inteligenței emoționale în funcție de clasă

Analiza cantitativă a rezultatelor prezentate în figura 3 ne permite să remarcăm că cei mai mulți subiecți cu un nivel scăzut al inteligenței emoționale sunt din clasa a X-a – 13,3% (4). Rezultatele adolescenților cu nivel scăzut din clasele clasa a XI-a - 6,7% (2) și clasa a XII-a - 6,7% (2) este egal. Pentru nivelul mediu atestăm o descreștere a frecvenței odată cu vârsta: de la 60,0% (18) din subiecții din clasa clasa a X-a la 56,7% (17) din subiecții din clasa a XI-a și 43,3% (13) din subiecți din clasa a XII-a. Nivelul înalt al inteligenței emoționale înregistrează o creștere semnificativă odată cu vârsta: de la 26,7% (8) din elevii din clasa a X-a la 36,7% (11) din elevii din clasa a XI-a și o descreștere nesemnificativă către clasa a XII-a – 50,0% (15) persoane.

Diferențe statistic semnificative, după testul Kruskal-Wallis, la variabilă nivelul Inteligența emoțională media rangurilor subiecților ce au studii din clasa a X-a este 39,70, din clasa a XI-a este

45,67 și din clasa a XII-a 51,13. Constatăm că cele mai mari scoruri le au cei din clasa a XII-a, iar cele mai mici - din clasa a X-a. În cazul nostru există diferențe semnificative privind inteligența emoțională a subiecților cu nivel diferit al studiilor: $\chi^2 = 3,622$, $df=2$, $p \leq 0,05$.

În continuare, vom analiza rezultatele obținute de adolescenți la inteligența emoțională în funcție de gen și clasă.

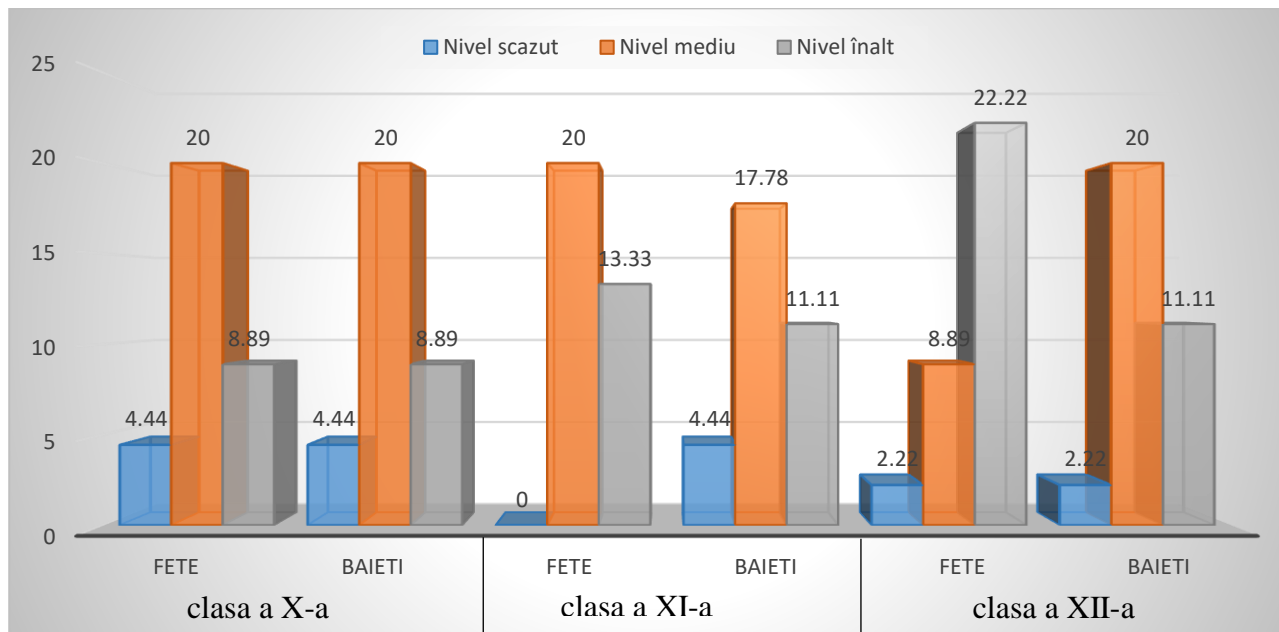


Fig. 4. Distribuția rezultatelor pe clase privind dezvoltarea inteligenței emoționale, în funcție de gen

În urma analizei rezultatelor prezentate în figura 4, putem menționa că pentru adolescenții din clasa a X-a este specifică următoarea distribuție a datelor obținute de fete: 4,44% (2) din fete manifestă nivel scăzut al inteligenței emoționale, 20,0% (9) din fete au un nivel mediu al inteligenței emoționale, în timp ce doar 8,89 (4)% din fete prezintă un nivel înalt al inteligenței emoționale.

Rezultatele băieților din clasa a X-a sunt apropiate de cele obținute de fete. Astfel, 4,44% (2) din băieți se încadrează într-un nivel scăzut al inteligenței emoționale și 20,0% (9) prezintă un nivel mediu al inteligenței emoționale, în timp ce doar 8,89% (4) din băieți prezintă un nivel înalt al inteligenței emoționale. Comparând rezultatele obținute de subiecții de gen masculin și feminin din clasa a X-a, observăm că toate nivelurile sunt egale pentru fete și băieți.

Adolescentele din clasa a XI-a se caracterizează prin următoarele rezultate: 20,0% (9) au nivel mediu al inteligenței emoționale și doar 13,33% (6) au nivel înalt al inteligenței emoționale. Băieții din clasa a XI-a au obținut următoarele rezultate: 4,44% (2) - nivel scăzut al inteligenței emoționale, 17,78% (8) - nivel mediu al inteligenței emoționale și 11,11% (5) - nivel înalt al inteligenței emoționale. Adolescentele din clasa a XII-a se caracterizează prin următoarele cote: 2,22% (1) au nivel scăzut al inteligenței emoționale, 8,89% (4) au nivel mediu al inteligenței emoționale și doar 22,22% (10) au nivel înalt al inteligența emoțională. Băieții din clasa a XII-a au obținut următoarele

rezultate: 2,22% (1) - nivel scăzut al inteligenței emoționale, 20,0% (9) - nivel mediu al inteligenței emoționale și 11,11% (5) - nivel înalt al inteligenței emoționale.

S-au înregistrat diferențe statistic semnificative, conform testului Kruskal-Wallis, la variabilă nivelul inteligenței emoționale media rangurilor subiecților din clasa a X-a este 39,70, din clasa a XI-a este 45,67 și din clasa a XII-a - 51,13. Constatăm că cele mai mari scoruri le au cei din clasa a XII-a, iar cele mai mici cei din clasa a X-a. În cazul nostru există diferențe semnificative privind nivelul inteligenței emoționale a subiecților cu nivel diferit al studiilor: $\chi^2 = 3,622$, $df=2$, $p \leq 0,05$.

Rezultatele pentru scalele: informare emoțională, dirijarea emoțiilor, auto-motivare, empatie, recunoașterea emoțiilor altor persoane, sunt ilustrate în figura 5.

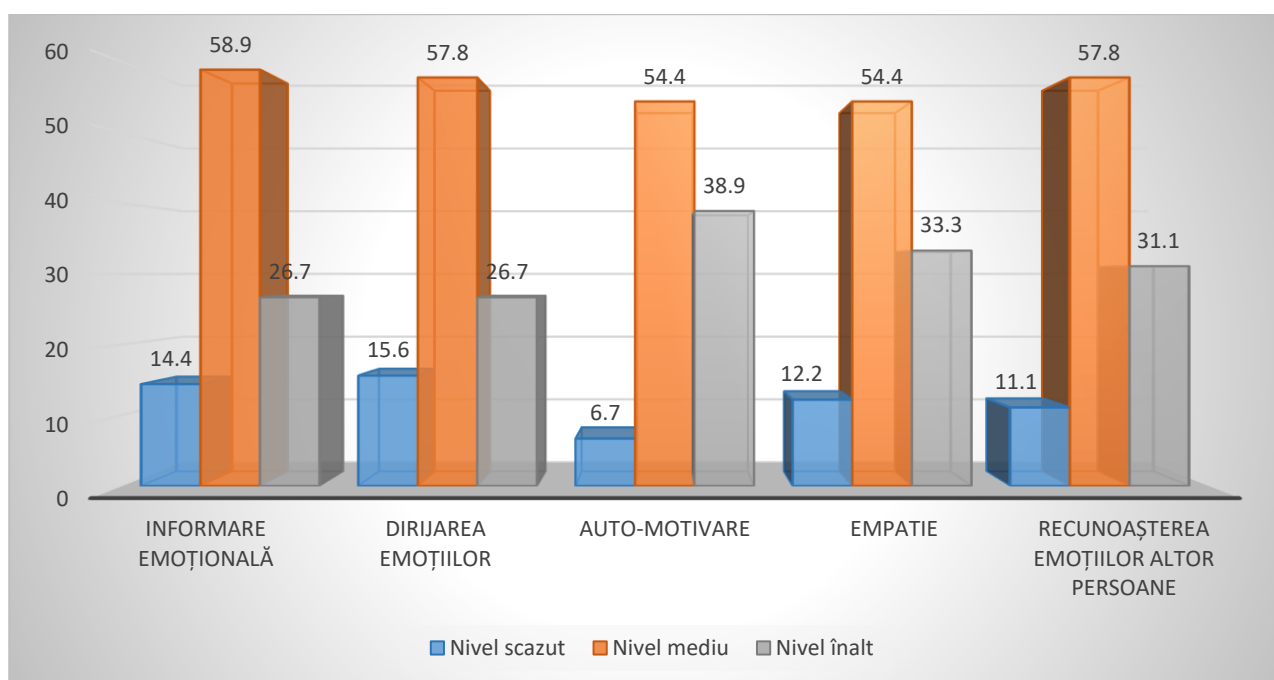


Fig. 5. Distribuția rezultatelor privind dezvoltare componentelo structurale ale inteligenței emoționale

Rezultatele obținute la scala informare emoțională s-au distribuit în modul următor: 14,4% (13) din adolescenți au demonstrat un nivel scăzut, 58,9% (53) – nivel mediu și 26,7% (24) – un nivel înalt. Pentru scala dirijarea cu propriile emoții (capacitatea de a nu fi intolerant sau rigid emoțional) rezultatele s-au repartizat în modul următor: 15,6% (14) din adolescenți au demonstrat un nivel scăzut, 57,8% (52) – nivel mediu și 26,7%(24)– un nivel înalt. Pentru scala auto-motivare (libera dirijare cu emoțiile proprii) rezultatele s-au repartizat în modul următor: 6,7% (6) din adolescenți au demonstrat un nivel scăzut, 54,4% (49) – nivel mediu și 38,9% (35)– un nivel înalt. Pentru scala empatia rezultatele s-au repartizat în modul următor: 12,2% (11) din adolescenți au demonstrat un nivel scăzut, 54,4% (49) – nivel mediu și 33,3% (30)– un nivel înalt. Pentru scala recunoașterea emoțiilor altor persoane (capacitatea de a influența starea emoțională a altor

persoane) rezultatele s-au repartizat în modul următor: 11,1% (10) din adolescenți au demonstrat un nivel scăzut, 57,8% (52) – nivel mediu și 31,1% (28) – un nivel înalt.

Distribuția datelor în funcție de gen ne permite să remarcăm că nivelul scăzut al informării emoționale este specific pentru 13,3% din fete și pentru 15,6% din băieți. Nivelul mediu al informării emoționale este mai frecvent atestat la băieți – 62,2%, în raport cu fetele – 55,6%. Nivelul înalt a fost stabilit la fete – 31,1% și la băieți – 22,2%. În ceea ce privește distribuția datelor în funcție de gen ne permite să remarcăm că nivelul scăzut al dirijării cu propriile emoții este specific pentru 13,3% din fete și 17,8% din băieți. Nivelul mediu al dirijării cu propriile emoții este mai frecvent atestat la fetele – 62,2%, în raport cu băieți – 53,3%. Nivelul înalt a fost stabilit la băieți – 28,9% și la fete – 24,4%. Distribuția datelor în funcție de gen ne permite să remarcăm că nivelul scăzut de auto-motivare este specific pentru băieți 8,9% și fete 4,4%. Nivelul mediu al auto-motivare este mai frecvent atestat la băieți – 62,2%, în raport cu fetele – 46,7%. Nivelul înalt a fost stabilit la fete – 48,9% și la băieți – 28,9%. Distribuția datelor în funcție de gen ne permite să remarcăm că nivelul scăzut al empatiei este specific pentru 15,6% din fete și 8,9% din băieți. Nivelul mediu al empatiei la băieți - 55,6%, pentru fete - 53,3%. Nivelul înalt a fost stabilit la băieți – la 35,6% și la fete – 31,1%. Distribuția datelor în funcție de gen ne permite să remarcăm că nivelul scăzut al recunoașterii emoțiilor altor persoane este specific pentru fete și băieți - 11,1%. Nivelul mediu al recunoașterii emoțiilor altor persoane este mai frecvent atestat la fetele – 62,2%, în raport cu băieți – 53,3%. Nivelul înalt a fost stabilit la băieți – 35,6% și la fete – 26,7%.

Deci, inteligența emoțională desemnează măsura în care adolescentul simte, comunică și descrie propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma și gestiona. Rezultatele statistice obținute cu privire la dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți ne permit să constatăm că doar 25,56% din subiecții testați un nivel înalt, ceea ce indică o înțelegere mai bună a propriilor emoții și a celor din jur, o conviețuire cu un grad de confort ridicat, stabilirea unor relații de calitate la toate nivelurile. Analizele comparative a rezultatelor obținute în funcție de gen arată că există diferențe semnificative în manifestarea inteligenței emoționale la băieți și fete: fetele au prezentat niveluri mai înalte. Părinții, profesorii, educatorii, inclusiv psihologii, ar trebui să contribuie la dezvoltarea sferei emoționale a copilului, să-l învețe să conștientizeze emoțiile sale, să le recunoască și să le manifeste voluntar.

Bibliografie:

1. ANDRE, C. *Cum sa ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Trei, 2003. 368 p. ISBN 978-973-707-904-6.
2. BAR-ON, R., PARKER, J.D.A. Coord. *Manual de inteligență emoțională*. București: Curtea Veche, 2012, pp. 355-379. ISBN 978-973-6699-74-0.

3. COSMOVICI, A., IACOB, L. *Psihologie școlară*. Iași: Polirom, 1998, 304 p. ISBN 973-683-048-9.
4. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării*. Iași: Polirom, 2015. ISBN 978-973-46-5627-1.
5. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională, cheia succesului în viață*. București: Allfa. ISBN 973-8457-62-9
6. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008. 424 p. ISBN 973-8120-67-5.
7. GOLEMAN, D. *Inteligența socială*. București: Curtea Veche, 2007, p. 463. ISBN 978-973-669-377-9. HUGHES, M., TERRELL, J.B. *Inteligența emoțională în acțiune: programe de training și coaching pentru lideri, manageri și echipe*. București: Curtea Veche Publishing, 2017. 461 p. ISBN 978-606-588-941-5.
8. PALADI, A. *Psihologia adolescentului și adultului*. Chișinău: CEP USM, 2018. 101 p. ISBN 978-9975-71-981-0.
9. PÎSLARI, S., RACU, Ig. *Dezvoltarea empatiei la vârsta apreadolescentă*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2020, 250 p. ISBN 978-9975-46-439-0.
10. STROE, M. *Empatie și personalitate*. București: Atos, 1997, 38 p. ISBN 973-95877-7-1.
11. ȘTEFĂNEȚ, D., BÎTCA, L., RARU, O. *Adolescentul merge după soare*. Chișinău: Tipografia Totex-Lux, 2016, 380 p. ISBN 978-9975-3060-8-9.
12. BAR-ON, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). In: *Psicothema*. 2006, nr.18, supl., pp.13-25. ISSN 0214-9915.
13. REIFF, H., HATZES, N., BRAMEL, M., GIBBON, T. The relation of LD and gender withemotional intelligence in college students In: *Journal of Learning Disabilities*. 2001, vol.1, nr. 34, pp. 66-78. ISSN 0022-2194.
14. SALOVEY, P., MAYER, J.D. Emotional intelligence. Imagination. Cognition, In: *Personality*. 1990, vol. 9, nr.3. pp. 185-211. ISSN 0276-2366.