

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI

Vinnicenco Elena, dr. în ped., lector,

UPS "I.Creangă"

Summary:

At the modern period in order to increase emotional intelligence in adolescents, are used methods of interaction from psihocorecțional basic orientations. Emotional intelligence includes the following types: perceiving emotions, using emotions, understanding emotions and managing emotions.

Cuvinte-cheie:

inteligență emoțională, abilități personale, orientări psihocorecționale, conștiința de sine, autocontrolul, motivația, empatia, aptitudini sociale.

Termenul „inteligență emoțională” a fost folosit pentru prima dată într-un articol din anul 1990 de către psihologii Peter Salovey și John Mayer. Cu toate că acest termen este relativ nou, componentele conceptului de inteligență emoțională pot fi datate pînă la arhicunoscuta afirmație a lui Socrate (470 – 399 îHr) și anume : „Cunoaște-te pe tine însuși”.

În 1983 Howard Gardner a introdus conceptul de inteligențe multiple. Gardner argumenta că există nu doar un singur tip de inteligență ca și cea măsurată prin teste și dezvoltată în cadrul școlar, ci multiple tipuri de inteligențe. El a inventat sintagma : „ Nu întrebați, cît de deștepti sunteți, ci dacă sunteți inteligenți”. Gardner a identificat 7 tipuri de inteligență. Printre acestea, el a inclus și două abilități personale: auto-constientizarea stărilor interioare și interactivitatea socială eficientă.

Cele 7 tipuri de inteligențe ale lui Gardner sunt [4]:

- * Inteligența matematică–logică
- * Inteligența interpersonală
- * Inteligența spațială
- * Inteligența ritmic–muzicală
- * Inteligența intrapersonală
- * Inteligența kinestetică
- * Inteligența lingvistic–verbală.

Mai tîrziu, în 1991 Gardner a adăugat încă un tip de inteligență și anume cea naturalistă.

Inteligența emoțională se referă la mai buna înțelegere a emoțiilor, gestionarea eficientă a propriilor emoții, înțelegerea celor din jur și îmbunătățirea imaginii personale. Emoțiile sunt o sursă utilă de informație care ne ajută să ne descurcăm în mediul social. Inteligența emoțională include 4 tipuri de abilități: perceperea emoțiilor, utilizarea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor.

Componentele inteligenței emoționale sunt următoarele:

- Cunoașterea emoțională proprie și imaginea sinelui
- Asertivitatea
- Stima de sine
- Toleranța la stres
- Rezolvarea de probleme
- Responsabilitatea socială
- Flexibilitatea
- Controlul impulsurilor
- Optimismul.

Adolescentul se construiește pe sine prin continue căutări și diferențieri față de alții din care nu lipsesc tensiunile, conflictele și frustrările [5]. Schimbările fizice, și mai ales cele psihice, din adolescență nu se petrec liniar, ci cu oscilații, cu perioade de inegalitate, dependente de factori educaționali, sociali, de mediu. În urma acestor schimbări, personalitatea se prezintă pentru prima dată cu toate componentele ei ca un ansamblu organizat și unitar, dar încă insuficient stabilizat.

Capacitățile și aptitudinile ating în adolescență niveluri înalte. Se diferențiază aptitudinile simple, dar și cele complexe, iar aptitudinile generale se organizează în structuri complexe. Inteligența, ca aptitudine generală, atinge un vârf specific stadiului. În adolescența prelungită, aptitudinile se vor încălca de abilități, dexterități solicitate de anumite feluri de activități. Tot în adolescență se înregistrează un spor al creativității exprimat mai ales în creșterea originalității. Se formează însușiri importante ale personalității creative: non-conformismul, cutezanța, spiritul interogativ, asumarea riscului etc.

Caracterul suferă schimbări importante în adolescență. Unele însușiri caracteriale apărute în copilărie se consolidează, dar cele care sunt legate de relațiile cu persoanele adulte și cu instituțiile sociale intră într-un proces de mari prefaceri care nu este lipsit de tensiune, contradicții, conflicte. Acest proces a fost denumit „criza de originalitate a adolescentului”.

Criza de originalitate din adolescență se caracterizează printr-o stare de tensiune ce este generată de nepotrivirea dintre schimbările fizice și psihice din această perioadă și comportamentele care încă sunt așteptate, dorite, încurajate de către părinți.

Criza de originalitate, ca fenomen al dezvoltării psihice, are o latură negativă și una pozitivă. Latura negativă se referă la înlăturarea atitudinilor și comportamentelor specifice copilăriei și care nu se mai potrivesc adolescentului. Latura pozitivă se referă la condițiile specifice pe care le creează criza pentru construirea conștiinței de sine și pentru afirmarea unor noi competențe și atitudini.

În mod concret, criza se prezintă ca manifestare frecventă a protestului adolescentului față de cerințele și așteptările adultului, care reacție intensă de supărare și conflict, ca respingere a gusturilor, preferințelor, realizărilor părinților.

La adolescenți există și anumite forme de inteligență pe care dacă familia, școala, le-ar favoriza și dezvolta, societatea, familia s-ar îmbogăți cultural, iar adolescenții nu ar mai trăi uneori acea stare de repulsie, de mîhnire și neînțelegere a cerințelor, de dificultăți în acomodarea socială. Nevoia de a învăța se manifestă pe forme și nivele diferite. Nevoia de a învăța, ca nevoie interioară a adolescenților, nu ar trebui văzută în exterior doar pe planul inteligenței logico-matematice.

A eticheta inteligența adolescenților doar pe baza unui singur criteriu social, nu oferă acestora posibilitatea de a-și manifesta liber dreptul de a folosi optim acea formă de inteligență pe care o au predominant. În mare parte societatea favorizează doar inteligența logico-matematică. Adolescenții sunt în situația de a construi cu greu ceva impus, și de a opri manifestarea în exterior a ceva ce au deja. Ideal ar fi ca toate formele de inteligență să fie favorizate social. Societatea nu valorizează în același timp și în același mod toate formele de inteligență. Astfel rezultatele școlare sunt apreciate numai prin inteligența logico-matematică.

Manifestările, trăirile interioare, abilitățile proprii, aspectele psihologice ca angoasa de separare și de pierdere, depresia, anxietatea, dar și cauzele lor, structurările inconștiente ale adolescenților sunt mai puțin luate în calcul, sunt neinteresante într-o lume logico-matematică. Și totuși acuzele unui succes mai scăzut se afla în interiorul adolescenților și nu depind numai de voința lor, în spatele manifestării voinței se află o inhibiție. Unii adolescenți manifestă deficiențe școlare deși ei nu doresc acest lucru și depun eforturi pentru depășirea lor.

Părinții și adolescenții vor conștientiza nevoia de a se pune la punct cu așteptările referitor la inteligența adolescenților. Nevoia de performanță a societății preluată în mod simplist de către adolescent va inhiba personalitatea lui. Acesta se va simți incapabil, inferior, cu o stimă de sine mai

scăzută pentru că nu obține performanța dorită de părinți, de societate. Imaginea de sine va fi influențată de imaginea celorlalți. Eticheta duce la inhibarea altor abilități.

Părinții vor fi preocupați de crearea pentru adolescenți a unui mediu adecvat, stimulant intelectual, care are ceva de transmis cu referire la abilitățile și așteptările adolescenților. Altfel vor inhiba curiozitatea, deschiderea spre nou, schimbarea și transformarea. Vor fi mai preocupați de identificarea și oferirea condițiilor de punere în practică, de manifestare și a altor forme de inteligență pe care adolescenții le au.

Scoala va dezvolta forma de inteligență pe care o consideră utilă în acel stadiu de dezvoltare a societății, dar aceasta nu împiedică familia să ajute adolescenții să dezvolte și celelalte forme identificate. Astfel încrederea în sine a adolescenților va crește, iar performanțele se vor extinde. Funcționarea gândirii este supusă unor schimbări profunde. Are la bază legăturile afective între adolescenți, familie și mediu.

Inteligența operatorie formală permite adolescenților să accepte mai ușor remanierele afective, fizice, precum și noile moduri relaționale. Adolescenții care nu au această formă de inteligență formală vor dezvolta mai multe comportamente deficitare, agitație, violență. Pulsunile se manifestă direct. Este o formă de gândire care are rolul de a ajuta trecerea de la gândirea concretă la cea abstractă, facilitând adaptarea.

Lipsa gândirii formale la unii adolescenți poate însemna o întârziere pur și simplu legată de confruntările interne. Există și o legătură cu afectivitatea, cu modul de relaționare a celor din jur.

Părinții, educatorii, vor verifica modul în care comunică cu adolescenții în funcție de varianta de gândire care este predominantă la adolescenți în momentul comunicării.

Este posibil ca unii adolescenți să nu poată să integreze unele noțiuni ca de reciprocitate sau sensurile duble, astfel încât eficiența profesională, socială, relatională va fi afectată. Cauza poate fi blocajul pe diverse elemente ale personalității, generate de nedepășirea afectivă sau blocajul afectiv datorat unor evenimente, atitudini, relații între părinți și a părinților față de adolescenți.

Este important ca adolescenții și părinții, educatorii să conștientizeze specificul etapei, faptul că în această perioadă gândirea este supusă unor restructurări, fiind profund influențată de afecte și pulsuni, ca procese inconștiente, care nu depind de dorința sau voința adolescenților, precum și faptul că pot să apară ritmuri diferite de integrare a proceselor cognitive-intelectuale și cele afectiv-relaționale.

Prin psihoterapie aceste blocaje se pot înlătura.

Savanții au pus în evidență mai multe niveluri ale formării și dezvoltării inteligenței emoționale:

1. evaluarea perceptivă și exprimarea emoției;
2. facilitarea emoțională a gândirii;
3. înțelegerea și analiza emoțiilor;
4. reglarea emoțiilor pentru a provoca creșterea emoțională și intelectuală.

Reuven Bar-On a stabilit componentele inteligenței emoționale, pe care le grupează astfel:

- 1) *Aspectul intrapersonal:* conștientizarea propriilor emoții; optimism (asertivitate) - abilitatea de a apăra ceea ce este bine și disponibilitatea de exprimare a gândurilor, sentimentelor, credințelor într-o manieră pozitivă; respect - considerație pentru propria persoană; autorealizare; independență - capacitatea de a fi liber de dependențele emoționale.
- 2) *Aspectul interpersonal:* empatie; relații interpersonale reciproce pozitive, caracterizate prin intimitate, oferire și primire de afecțiune; responsabilitate socială.
- 3) *Adaptabilitatea:* rezolvarea problemelor (abilitatea de a fi conștient de probleme și de a defini problemele pentru a genera și implementa potențialele soluții efective); testarea realității - abilitatea de a stabili, a aprecia corespondențele între experiență și obiectivele existente; flexibilitatea
 - a. abilitatea de a ajusta gândurile, emoțiile și comportamentul pentru a schimba situația și condițiile.
- 4) *Controlul stresului:* toleranță la stres; controlul impulsurilor.
- 5) *Dispoziția generală:* fericire; optimism. În cadrul inteligenței emoționale sunt incluse următoarele capacități, grupate în următoarele domenii:
 - *Conștiința de sine și de propriile emoții:* introspecția, observarea și recunoașterea unui sentiment în funcție de modul în care acesta ia naștere.
 - *Motivarea interioară:* canalizarea emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea unui scop, însoțită de control emoțional ce presupune capacitatea de a reprimă și de a amâna obținerea gratificațiilor, recompenselor.
 - *Empatia:* capacitatea de a manifesta sensibilitate și grijă față de sentimentele altora.
 - *Stabilirea și dirijarea relațiilor interumane:* se referă la competența și aptitudinile sociale.

D. Goleman a extins înțelesul conceptului de inteligență. În viziunea lui, elementele care compun această formă a inteligenței sunt: *conștiința de sine, autocontrolul, motivația, empatia, aptitudinile*

sociale. Autorul consideră că fiecare subiect ar trebui să învețe și să exerseze principalele dimensiuni ale inteligenței emoționale:

Conștiința propriilor emoții:

- să fii capabil să le recunoști și să le numești;
- să fii în stare să înțelegi cauza lor;
- să recunoști diferențele dintre sentimente și acțiuni.

Controlul emoțiilor:

- să fii în stare să-ți stăpânești mânia și să-ți tolerezi frustrările;
- să fii în stare să-ți exprimi furia în mod firesc, fără agresiune;
- să fii în stare să nu te autodistrugi, să te respecti, să manifesti sentimente pozitive față

de tine și față de societate;

- să te poți stăpâni în momente dificile;
- să ai capacitatea de a scăpa de singurătate și de anxietatea socială.

Motivarea personală (utilizarea emoțiilor în mod productiv):

- să fii mai responsabil;
- să fii capabil să te concentrezi asupra unei sarcini și să-ți menții atenția asupra ei - să fii

mai puțin impulsiv și mai autocontrolat;

- să-ți îmbunătățești rezultatele la învățătură.

Empatia (citirea emoțiilor):

- să fii în stare să privești din perspectiva celuilalt;
- să înveți a-i asculta pe ceilalți;
- să-ți îmbunătățești empatia și sensibilitatea la sentimentele celorlalți.

Dirijarea (conducerea) relațiilor interpersonale:

- să-ți dezvolți abilitățile de a analiza și înțelege relațiile interpersonale;
- să poți rezolva conflictele și să negociezi neînțelegerile;
- să soluționezi problemele din cadrul relațiilor interpersonale;
- să fii mai deschis (asertiv, pozitiv) și abil în comunicare;
- să fii mai popular, deschis, prietenos, echilibrat;
- să fii prosocial și să te integrezi armonios în grup;
- să fii mai cooperant, participant, serviabil, de nădejde, îndatoritor;
- să fii mai democratic în modul de a te purta cu alții, în modul de a-i trata.

Este necesară cunoașterea direcțiilor de educare și perfecționare a inteligenței

emoționale [1]:

1) *Identificarea și controlul unor stări emoționale negative* de genul: furiei, mâniei, depresiei, anxietății, agresivității etc.

2) *Stiluri de a conduce, de a administra emoțiile personale*. Pentru a te cunoaște pe tine însuși, trebuie să-ți recunoști sentimentele, trăirile negative și să vrei să scapi de ele. Distingem în acest sens trei stiluri:

- cei conștienți de propria stare emoțională (acești oameni tind să aibă o gândire pozitivă în viață);
- cei coplesiiți de emoțiile lor (ei se simt biciuiți de trăirile lor emoționale, gândurile lor despre propriile dispoziții îi conduc spre autoînvinovățire);
- cei care acceptă propriile emoții (își acceptă dispozițiile fără să încerce să și le schimbe).

Reglarea emoțiilor pentru a provoca creșterea emoțională și intelectuală se fondează pe:

- capacitatea de a fi deschis, de a accepta atât sentimentele plăcute, cât și cele neplăcute;
- capacitatea de a utiliza sau de a se elibera de o emoție, după voință, în funcție de utilitatea sau de importanța ei;
- capacitatea de a monitoriza emoțiile în raport cu sine sau cu ceilalți, astfel încât subiectul să poată recunoaște cât sunt aceștia de preciși;
- capacitatea de a manipula atât emoția proprie, cât și pe a celorlalți prin modelarea emoțiilor negative și evidențierea celor plăcute, fără a reprima sau exagera informația pe care o conțin.

În literatura de specialitate în scopul creșterii inteligenței emoționale la adolescenți, se utilizează metode și procedee de interacțiune psihologică din orientările psihocorecționale de bază. Una dintre orientări este cea *umanistă*:

A) *psihoterapia nondirectivă* sau centrată pe client este reprezentată prin exercițiile elaborate de C. Kogers, orientate către „stimularea progreselor în cunoașterea de sine și dezvoltarea personală”;

B) *psihodrama*, concepută de J.L. Moreno și care este orientată către dezvoltarea activă a spontaneității subiecților prin intermediul jocului dramatic (exercițiul „distanța sociometrică”). Blocul psihodramatic este prezentat prin exercițiile ce modelează într-o formă teatrală situațiile propuse unora dintre participanți sub forma de povestire despre evenimentele vieții lor, sau unele situații concrete. Psihodrama constituie un mijloc privilegiat

de exprimare a conflictelor personale, un mijloc neanxiogen, deoarece exteriorizarea se face într-un mod ludic, grație căruia subiectul se înțelege pe sine și se transformă pe măsură ce se recunoaște.

C) *terapia prin joc*, care poate fi realizată prin următoarele tehnici:

a) tehnica de lucru cu imaginația, ce folosește o vizualizare orientată și imaginație activă (exercițiile „stratul roz de flori”, „imaginează-ți că... ”);

b) tehnicile de compunere a povestirilor, care contribuie la dezvoltarea deprinderilor verbale (exercițiile „lumea sentimentelor”, „compunerea istoriilor despre obiectele personale”);

c) tehnicile expresiei artistice (exercițiul „paleta de sentimente”);

d) tehnici ce utilizează obiecte (exercițiul „ruperea hîrtiei”).

În literatura de specialitate se mai utilizează și metode speciale, suplimentare de interacțiune psihologică:

A) *Terapia corporală* se realizează prin intermediul exercițiilor legate de respirație, funcțiile motorii și vocale și sunt centrate pe relaxare, pe realizarea unei destinderi musculare și o „restructurare a imaginii corpului” (G. Pankow). Aceste terapii au utilizat uneori tehnici asiatice vechi de tip yoga; ele fac, de asemenea, apel la filozofii religioase (exercițiile „energia”, „legătura cu pămîntul”, „înviorarea”, „exercițiul bio-energetic și respirator”).

B) *Terapia de dans* exerciții orientate către spontaneitatea mișcării (exercițiile „animalele”, „dansul liber”).

C) *Terapia prin artă* (exercițiile „desen individual”, „desen în perechi”, „desen în grup”).

D) *Terapia prin muzică*. Exercițiile sunt orientate către creșterea încrederii în forțele proprii, către facilitarea procesului comunicativ și către destindere. Acest tip de terapie se realizează pe parcursul tuturor ședințelor, fondalul muzical fiind indispensabil (fon sonor „sunetele naturii”, „muzică clasică” și „muzică de relaxare”).

E) *Training-ul psihosomatic* este un exercițiu sintonizat pe exerciții de suplețe, coordonate și ritmate prin respirație, care asigură relaxare și destindere psihofizică (relaxarea progresivă după E. Jacobson și antrenamentul autogen după I. H. Schultz).

Tehnicile de relaxare pornesc de la principiul ca existența psihosemantică se află într-o continuă alternanță între activitate și pauză, între tensiune și destindere, între armonie și conflict. Metodele de relaxare au fost elaborate, cunoscîndu-se că orice situație de încordare este susceptibilă să determine o stare de tensiune neuromusculară ce se repercutează pe plan psihic prin hiperexcitabilitate, irascibilitate și anxietate.

Bibliografie:

1. Calancea, A. Psihocorecția sferei afective a adolescenților. Tipografia ASEM, Chișinău, 2003.
2. Cottra.ux, J. Terapiile cognitive: cum să acționăm asupra propriilor gânduri: trad. de S. Ciocoiu. Editura Polirom, Iași, 2003.
3. Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., Damon, W. Munca bine făcută. Când excelența și etica își dau mâna, Editura Sigma, București. 2005.
4. Gardner, H. Inteligențe multiple. Noi orizonturi. Editura Sigma, București, 2006.
5. Verza E., Verza, F. Psihologia vîrstelor, Editura Pro Humanitate, București, 2000.