

RELAȚIA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ADAPTAREA STUDENȚILOR LA MEDIUL UNIVERSITAR

Pleșca Maria, conf. univ., dr. U.P.S. „Ion Creangă”

Summary

The article approaches the problem of relation between the emotional intelligence (EI) and the student's adaptation to the university medium. The adaptation of the student life, the content and the manner of organization of the instructive activity is made on the influence of a numerous factors, here being and the emotional factors. The students with a satisfied level of EI development adapt properly and pass all the misfortune, having success at university medium. Although, other category of youth is captive for different socio-emotional barriers, which doesn't allow them to have a proper behaviour. It was established that these youth has difficulties with self adjustment and self control of the emotions, they are unsociable, to emotive to unimportant things, isn't mastery of impulse, easily stressed.

Alături de dezvoltarea profesională, dezvoltarea personală este unul din aspectele extrem de importante în integrarea în societate a tinerilor, cu aplicabilitate în orice domeniu, de la aflarea unui loc de muncă până la găsirea unui sens în viață. De dezvoltarea profesională se ocupă cu succes instituțiile educaționale și academice, de la primii ani din viață și până spre vârsta adultă. Însă dezvoltarea personală, dintr-un motiv sau altul, este lăsată pe dinafară, ca și cum ar fi mai puțin importantă în formarea unui individ.

În condițiile în care lumea noastră devine tot mai complexă, mai complicată și mai greu de controlat, competențele emoționale devin din ce în ce mai importante, întrucât manifestarea unor emoții necontrolate, negative, afirmate fără tact, generează blocaje și disconfort; controlul pozitiv al emoțiilor și al stărilor afective, intrarea în rezonanță afectivă cu stările altora și comunicarea acestor trăiri induc, indiscutabil, creșterea fluxului comunicării și a motivației academice și sociale, dezvăluind, astfel, strânsele legături între cultura emoțională și performanța individuală în adaptarea la schimbări sociale.

Starea actuală a societății contemporane îi determină pe fiecare din membrii ei să reflecteze adânc asupra schimbărilor ce se produc în comunitate, în viața lor profesională și personală. Viteza cu care intervin aceste schimbări, cât și dramatismul lor, incertitudinea și caracterul contradictoriu fac ca personalitatea să-și revizuiască manifestările comportamentale conturându-și alte priorități valorice. Astfel, pentru a rezista și a face față tuturor provocărilor, cele mai semnificative și relevante preponderențe în acest sens devin cele orientate spre stabilitatea trăirilor afective, echilibrul emoțional, pricepera de a relaționa, a coopera, a înțelege și gestiona corect emoțiile

proprii și ale celor din jur. Conștientizând acestea, tot mai des relevăm importanța emoțiilor și a stărilor afective în sprijinirea controlului asupra situațiilor social dificile, inducând la un comportament corect, adecvat, garantând un nivel normal de socializare și integrare morală, stimulând motivația comunicării interpersonale active.

Este cunoscut faptul că mediul studențesc este un mediu mai distinctiv, mai specific cu multe caracteristici la care nu toate persoanele doresc să se conformeze. Refuzul și împotrivirea de a-și modifica comportamentul și unele calități duc la relații interpersonale distructive. În acest caz declanșarea schimbărilor poate surveni prin influența acelor colegi cu nivel înalt de dezvoltare a inteligenței emoționale, prin aplicarea de către ei a comunicării interpersonale eficiente, care poate servi drept model a unor relații sociale constructive. Constituirea conexiunilor durabile în mediul studențesc le reușește acelor studenți, care identifică emoțiile celorlalți și sunt plini de energie afectivă, pe care o împart cu interlocutorii. Reușita lor în relațiile interpersonale se datorează capacității de a detecta ceea ce se află în spatele emoțiilor, motivelor și grijii lor personale precum și rezonanța cu sentimentele acestora.

Între tineri au loc permanente schimburi emoționale, care se realizează la niveluri imperceptibile, dar influențând în mare măsură comportamentele partenerilor. Inteligența emoțională presupune controlul acestor schimbări imperceptibile și subtile. Dificultatea de a recepționa și identifica emoțiile altor studenți foarte des duc la frustrări și adversități. Erorile comise în transmiterea mesajelor emoționale duc la reacții foarte ridicole și confuze. Iată de ce în ciuda potențialului academic de care dispun unii tineri nu întotdeauna pot forma relații interpersonale și deseori nu sunt acceptați în mediul studențesc. Prezența inteligenței emoționale în mediul studențesc reprezintă cheia succesului personal și profesional exprimată în realizarea scopurilor propuse, precum și afirmarea imaginii de sine pozitive. Studenții care nu-și angajează responsabilitatea de ceea ce li se petrece rareori încearcă succesul. Când cineva nu deține controlul emoțional, acesta devine victimă. Victimizarea implică controlul unor forțe exterioare. Imaginea proprie poate contribui la starea de oprimare în viață, deoarece, dacă studentul crede despre sine că este nefolositoare, inutilă, indolentă, leneșă și că nu aduce nici o contribuție, va considera că și cei din jur îl percep în acest mod și de aceea comportamentul său, va fi în aceeași notă. Totodată, imaginea de sine determină limitele împlinirii personale și stabilește ceea ce poți deveni. Creându-și o imagine de sine pozitivă, studentul își mărește orizonturile și decide ori succesul ori eșecul personal și profesional. Imaginea de sine la studenți are multe implicații în dezvoltarea personală deoarece pune în valoare potențialul lui și însușește sentimentele. Eșecurile, succesele, aptitudinile, dorințele – sunt raportate la propria imagine. Când părerea despre propria persoană în mediul studențesc este pozitivă, tânărul este activ, binevoitor, deschis, flexibil, sigur și îndrăzneț, când aceasta este negativă, studentul devine anxios, complexat, suspicios, pasiv, șovăitor. Imaginea

de sine în mediul studentesc determină nu numai reușita dar și gradul de fericire. Studenția este perioada de autoanaliză și autoapreciere. Autoaprecierea are loc pe calea comparației eu-lui ideal cu cel real. Însă, eu-l ideal încă nu este verificat sau cercetat și poate fi întâmplător sau simptomatic, iar eu-l real încă nu este apreciat multilateral de însăși personalitatea studentului. Este prezentă, deci, o contradicție obiectivă. De aceea deseori putem observa schimbări de dispoziție și dorințe în rândul tinerilor.

O altă problemă a studenților este autoeducația – activitatea orientată la schimbarea, transformarea propriei personalități. În mediul studentesc autoeducarea se realizează cu ajutorul unor diverse mijloace și tehnici, mai frecvente fiind responsabilitatea sau formularea independentă a unor scopuri de formare a anumitor calități; autoanaliza sau procesele reflexive care îi permit studentului să cunoască legitățile cauzale ale succesului și insuccesului, acestea servind drept bază pentru înaintarea noilor cerințe față de sine; autocontrolul în permanență a comportamentului și stărilor proprii cu scopul de a evita acțiuni și fapte nedorite.

Inteligența emoțională este într-o mare măsură tributară unor obișnuințe - automatisme învățate, având la bază modele emoționale în familie, mediul școlar sau universitar. Adaptarea la viața de student, la conținutul și modul de organizare a activității instructive se produce sub influența multitudinii de factori, inclusiv a celor emoționali. Studenții cu nivel satisfăcător de dezvoltare a IE se adaptează mult mai ușor la mediul studentesc depășind orice adversitate, având și un succes în mediul studentesc. În timp ce altă categorie de tineri sunt captivi unor bariere socio-emoționale, care nu le permite un comportament adecvat. S-a constatat că acești tineri au dificultăți cu autoreglarea și autocontrolul emoțiilor, sunt nesociabili, sunt prea emotivi la lucruri neînsemnate, nu-și stăpânesc impulsurilor, ușor sunt stresați etc.

Cunoașterea propriilor sentimente este strâns legată de cunoașterea sentimentelor celor din jur. Interacțiunile cu ceilalți decurg mai bine atunci când ne aflăm pe aceeași lungime de undă din punct de vedere emoțional. Pentru aceasta, trebuie să recunoaștem indiciile pe care le oferă ceilalți și să le apreciem corect. Studiul nostru a urmărit aspectele menționate pe baza datelor culese în cazul a 120 de participanți, studenți anul I, ai Universității Pedagogice de Stat “Ion Creangă” din Chișinău.

Ipoteza cercetării: există o corelație pozitivă și statistic semnificativă între nivelul de inteligență emoțională și nivelul adaptării studenților în mediul academic.

În scopul verificării acestei ipoteze am aplicat Chestionarul de inteligență emoțională Goleman, adaptat de M. Rocco, Testul sociometric și Chestionarul Analiza stilurilor de comunicare (S.C.).

Pentru proba de inteligență emoțională subiecții puteau obține scoruri cuprinse în intervalul 0 – 210 de puncte. Pentru cei 120 de studenți, care au fost incluși în lotul nostru, la această probă a

fost înregistrat un scor minim de 40 puncte (50 cazuri) și un scor maxim de 210 puncte (1 caz). Media scorurilor la acest chestionar este 99,34 puncte cu o abatere standard de 38,948 și o eroare standard a mediei 2,944. Distribuția rezultatelor la această probă este indicată în tab.1

Tabelul 1. Frecvențele la proba de inteligență emoțională

nivel	frecvență	%
excepțional	1	0,83%
peste medie	25	20,85%
mediu	44	36,62%
Sub medie	50	41,7%
total	120	100

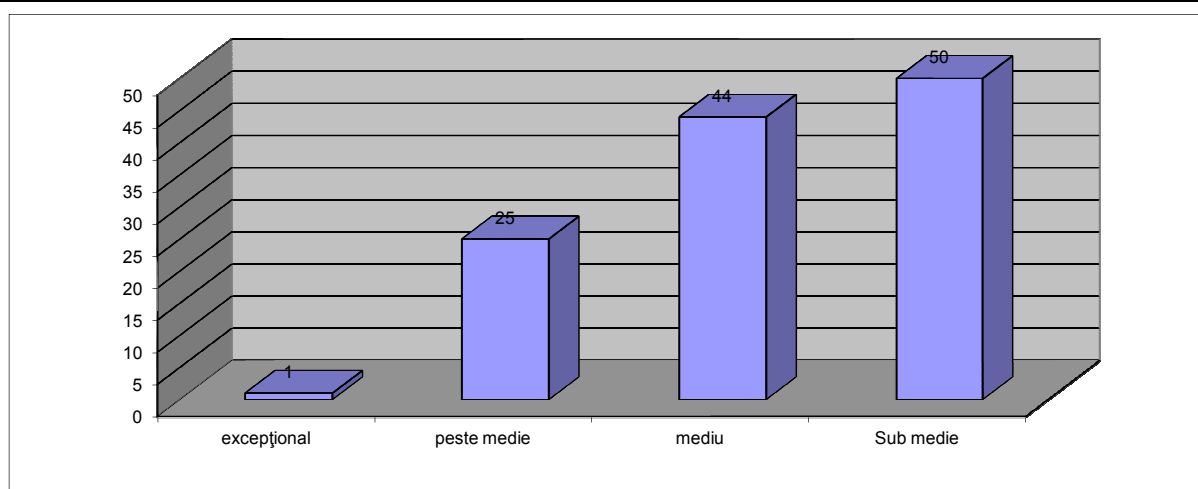


Figura 1. Distribuția subiecților după nivelul de inteligență emoțională

Aceasta înseamnă că 50 dintre studenți au un nivel scăzut al inteligenței emoționale caracterizându-se prin: un slab control al emoțiilor (toleranță scăzută la frustrare, tendințe autodestructive, incapacitate de a-și stăpâni mânia, etc.); un nivel empatic scăzut (slabă capacitate de a discrimina stările afective ale altora, de a învăța să-i asculte pe ceilalți, de a fi în stare să privească din perspectiva celuilalt.); o dirijare și conducere precară a relațiilor interpersonale (inabilitatea de a rezolva conflictele, lipsa asertivității, a abilității de a comunica, de a negocia neînțelegerile, etc.), o slabă conștientizare a propriilor emoții (greutate în a recunoaște sau a denumi diferite stări afective, nu pot să realizeze diferența între cuvintele care exprimă stări afective și cuvintele care exprimă gânduri sau acțiuni, nu au abilitatea de a accede sau genera sentimente atunci când ele facilitează gândirea, nu au abilitatea de a cunoaște și înțelege emoțiile și de a le uniformiza pentru a facilita dezvoltarea emoțională și intelectuală, nu înțeleg cauzele emoțiilor, nu fac diferența între sentimente, senzații și acțiuni).

Pentru stabilirea indicelui de statut preferențial am folosit Testul sociometric. La proba de evaluare a indicelui de statut preferențial, scorul minim înregistrat este -3 de puncte, iar scorul maxim este 8 de puncte. Media scorurilor la această probă este 2,30 puncte, cu o abatere standard de

3,41 și o eroare standard a mediei 0,25. Acest rezultat ne arată că grupul total prezintă caracteristica de-a se integra ușor în colectiv, sunt ușor acceptați de ceilalți.

Am obținut o corelație statistic semnificativă $r = 0,42$, $p < 0,05$ și un coeficient de determinare $r = 0,17$ între nivelul inteligenței emoționale și nivelul indicelui de statut preferențial și o corelație statistic semnificativă $r = 0,48$, $p < 0,05$ și un coeficient de determinare $r = 0,23$ între nivelul inteligenței emoționale și nivelul indicelui de statut preferențial. Indicele de statut preferențial constituie un indicator capabil de a descrie gradul de integrare în colectiv, de acceptare a diversității și toleranța persoanei, factori importanți în adaptarea studenților, deoarece manifestarea unui comportament empatic presupune integrare și acceptare de ceilalți.

Nivelul ridicat de inteligență emoțională corelează pozitiv cu indicele de statut sociometric. Maturitatea interrelațională, comportamentul social adecvat, denotă faptul că o experiență complexă în domeniul cunoașterii interpersonale lărgiște valențele emoționale, mărește capacitatea de adaptare. Pe baza inteligenței emoționale apare și compasiunea, altruismul, nevoia de-al ajuta pe celălalt să facă față situației. Este nevoie să-i înțelegem pe cei de lângă noi pentru a putea relaționa și a forma o comunitate.

Pentru evaluarea particularităților de comunicare am folosit Chestionarul Analiza stilurilor de comunicare (S.C.). La proba de evaluare a stilului de comunicare putem observa că subiecții aparțin celor patru tipologii după cum urmează: stil non-assertiv (18 de subiecți), stil agresiv (14 de subiecți), stil manipulator (36 de subiecți) și stil assertiv (52 de subiecți).

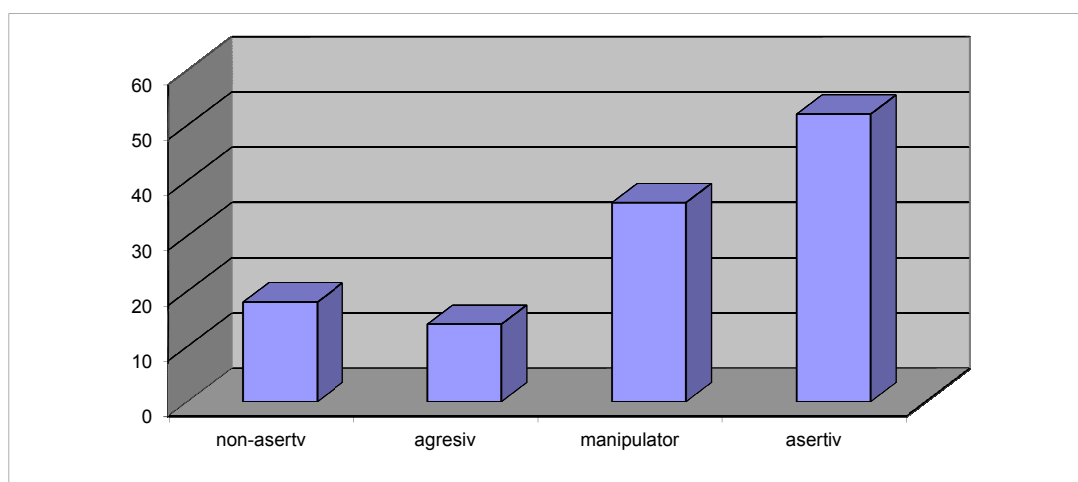


Figura 2. Distribuția subiecților după stilul de comunicare

Stilul de comunicare reprezintă modalitatea specifică de exprimare a unui individ. Caracteristicile stilului comunicativ se formează în decursul dezvoltării individului, fiind influențat de modul în care noi percepem realitatea, de experiența de viață, de istoria personală. În funcție de aceste influențe fiecare își formează o modalitate proprie de receptare, prelucrare, interpretare și exprimare a mesajului. Acesta se manifestă relativ independent de conținutul comunicativ utilizat și de contextul în care este comunicat (există persoane care indiferent ce spun sau unde spun

comunică vulgar, agresiv sau elegant). Stilul de comunicare reprezintă un reper al felului în care persoana își organizează lumea relațiilor sociale, prelucrare informațiilor, transformarea acestor în fapte de comportament. El este determinat fundamental de trei elemente: temperamentul, ca tip de reactivitate a celulei nervoase; atitudinile persoanei, ca modalități constante de raportare a acesteia la viața socială, la semenii și la sine; modelele de comunicare învățate - asertiv, non-asertiv, agresiv (cu varianta sa pasiv-agresivă), manipulator.

În ceea ce privește inteligența emoțională – stil de comunicare constatăm următoarele diferențe statistice: inteligență emoțională - stilul de comunicare non-asertiv: $r = 0,934$; $p = 0,0001$, inteligență emoțională - stilul de comunicare agresiv: $r = 0,935$; $p = 0,0001$, inteligență emoțională - stilul de comunicare manipulator: $r = 0,938$; $p = 0,0001$, inteligență emoțională - stilul un stil de comunicare asertiv: $r = 0,936$; $p = 0,0001$.

Inteligență emoțională, prin mecanismul retrăirii stărilor, gândurilor și acțiunilor celorlalți, asigură adaptarea față de ceilalți printr-o activitate psihică de comunicare implicită. Modul în care indivizii se comportă în interacțiunea cu colegii determină succesul sau eșecul lor. Respectul și atitudinea pozitivă față de ceilalți, capacitatea de a spune ce gândești și a-ți exprima în mod deschis trăirile emoționale, capacitatea de autoapreciere și autovalorizare adecvată, pe scurt comportamentul asertiv, îmbunătățesc calitatea relațiilor interpersonale, sporesc sănătatea psihologică a studentului. Rezultatele obținute în urma interpretării rezultatelor tuturor parametrilor mășurați indică existența unei legături importante între nivelul inteligenței emoționale și particularitățile de adaptare ale studenților în mediul academic. Considerăm că ipoteza se confirmă.

Bibliografie

1. Andre C. Cum sa ne exprimăm emoțiile și sentimentele. București: Trei, 2008.
2. Bar-On R., Parker James D.A., Manual de inteligență emoțională, Ed.Curtea Veche, colecția Biblioterapia, 2012.
3. Bulgaru M., Oceretnii A. Tineretul studios: dimensiuni ale identității sociale. Chișinău: CEP USM, 2012.
4. Capotescu R. Stresul ocupațional. Teorii, modele, aplicații. Iași: Lumen, 2006.
5. Dumitru, I., Personalitate – atitudini și valori, Timișoara: de Vest, 2004.
6. Lazarus R. Emoție și adaptare. București: Trei, 2011.
7. Lacombe F. Rezolvarea dificultăților de comunicare. Iași: Polirom, 2005.
8. Luca, M., Personalitate și succes profesional, Brașov: Universitatea Transilvania, 2003.
9. Macarie G. Reacții de adaptare în situații de stres prelungit. Iași: Universitatea Al.I. Cuza, 2010.
10. Negovan V., Dincă M. Adaptarea la mediul universitar. In: Cimpul universitar – o cultură a provocărilor. București: Editura Universitară, 2010.
11. Zlate, M., Tratat de psihologie organizațional-managerială, I, Iași: Polirom, 2004.