

---

# **INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN SUCCESUL ȘCOLAR**

### **Rezumat**

*Omul este o ființă complexă, iar nevoia de a comunica, de a transmite sau de a primi semnale, mesaje (informații, idei, sentimente) este o trăsătură fundamentală a sa, ea îi definește viața, îi coordonează acțiunile, organizarea socială, îi condiționează întreaga evoluție. Evoluția culturii și a civilizației, a omului însuși, ca ființă superioară conduce la evoluția conceptului de inteligență emoțională și este legată implicit de evoluția procesului de comunicare, a relațiilor interpersonale, de multiplicarea și diversificarea modurilor și mijloacelor de comunicare.*

*Trăind într-o societate în continuă schimbare eficiența școlarului mic este determinată nu doar de coeficientul de inteligență (capacitatea de asimilare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor), dar și de anumite competențe emoționale cu ajutorul cărora elevul va trebui să se orienteze și să se integreze în mediul socioeducational .*

*Inteligența emoțională (EQ) desemnează măsura în care simți, comunică și descrii propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma, gestiona și nu în ultimul rând, gradul în care le înțelegi și ești orientat să înveți din acestea*

**Cuvinte cheie:** *succes, inteligență emoțională, emoție, sănătate mintală.*

### **Sumarry**

*Living in a constantly changing society, the efficiency of the little students is determined not only by the IQ (the ability to assimilate knowledge, skills and abilities), but also by certain emotional skills with which the student will have to orient and integrate in the socio-educational environment.*

*Emotional Intelligence (EQ) refers to the extent to which you feel, communicate and describe your own emotions, the ability to identify, assume, manage and last but not least, the degree to which you understand them and are oriented to learn from them.*

Asigurarea sănătății mintale și emoționale constituie scopul major al educației, centrate pe ideea că sănătatea este mai mult decât bunăstare fizică, aceasta având dimensiuni mentale și sociale deoarece nu putem spera să-i învățăm pe tineri cum să fie sănătoși din punct de vedere fizic, fără a ține cont de nevoile lor sociale și emoționale. Cunoașterea acestor nevoi ale elevilor este necesară pentru managementul dezvoltării lor emoționale în vederea asigurării eficienței și succesului. Există mai multe argumente care pot fi aduse în favoarea realizării educației pentru sănătate și dezvoltare emoțională în cadrul unităților de învățământ [16].

În primul rând unul dintre scopurile în sine ale activității din învățământ este informarea autorizată a copiilor. Unul dintre elementele esențiale pentru dezvoltarea impactului dorit este inițierea și realizarea programelor de educație pentru sănătate la vârste cât mai tinere. Conduita preventivă devine astfel un comportament care se realizează în timp, în paralel cu dezvoltarea educativă. Asupra unei persoane deja formate, adulte, astfel de activități au întotdeauna un impact mai redus decât acțiunile similare realizate la vârste mai timpurii și adolescenților privind diferite domenii ale culturii și științei, în paralel cu dezvoltarea de abilități practice. În acest sens, educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează nu numai transmiterea de către elevi a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, cât mai ales crearea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional [35].

Școala are o mare autoritate morală, oferind posibilitatea educației formale și nonformale, iar materiile de studiu oficiale din școli capătă la nivelul psihologic individual o importanță mare. Un rol important în realizarea acestui tip de educație, pe lângă școală și familie, îi revine comunității. Astfel, școala trebuie să-și adapteze într-o măsură importantă curriculum-ul la presiunile ethosului comunitar cu valorile sale specifice de ordin material și cultural. Orice progres socio-economic generează factori determinanți pentru schimbarea și dezvoltarea curriculum-ului educațional. Majoritatea statelor lumii a considerat că educația și școala îndeplinesc nu numai o funcție de reproducere socială, ci și una de înnoire socială și progres economic. Curriculum-ul trebuie, în aceste condiții, nu doar să asigure asimilarea culturii existente, ci mai ales să permită îmbogățirea culturii fiecărui individ [20].

Este important ca profesioniștii din domeniul sănătății, ai învățământului și membrii comunității să recunoască acest rol astfel încât să abordeze probleme de genul. Care este modalitatea prin care mediul școlar poate să contribuie la dezvoltarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere fizic și psihologic:

- în ce mod poate acesta 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 [35].

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 noastră mintală este importantă în fiecare stadiu al vieții. Sănătatea mintală include cum facem față stresului, cum ne relaționăm cu ceilalți și cum luăm deciziile. Mulți oameni pot avea probleme de sănătate mintală într-un anumit moment al vieții. *Termenul de sănătate mintală* implică dezvoltarea politicii de igienă mintală [34].

Sănătatea mintală este un concept ce 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 socio-cultural. Este un concept medico-psihologic (starea de echilibru fizic, psihic și moral), dar și medico-profesional (situația de adaptare ~ integrare în realitatea lumii și în relațiile cu ceilalți).

Caracteristicile semnalate se regăsesc, de altfel, în definiția propusă de Dicționarul de Psihologie Larousse asupra sănătății: „Acest concept este strâns legat de noțiunea de adaptare, așa încât OMS crede de cuviință să precizeze că - sănătatea este deplina posesiune a bunăstării sociale, mentale 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. Acela care nu reușește lucrul acesta se îmbolnăvește. Simptomele nevrotice sunt expresia unei rezolvări inadecvate a tensiunilor, pe când psihozele semnifică eșecul adaptării.” [14]

Echilibrul sufletesc și armonia fac noblețea și distincția ființei umane. Ele sunt condiția esențială a progresului individului și a formării sale. Tocmai de aceea, din cele mai vechi timpuri ale civilizației umanității datează prescripții de igienă mintală care au devenit repere înscrise în codul socio-cultural al modelului care conduce societatea. Un rol esențial revine cunoașterii de sine și autocontrolului, igiena mentală fiind un mijloc de educație intelectuală și morală. Spre deosebire de igiena generală, ce formează habitudini, igiena mentală formează mentalități superioare de care depind caracterul, modelarea comportamentului, normarea relațiilor interumane, cooperarea și toleranța între indivizi, precum și între indivizi și societate [51]. 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.

Pentru a reuși în viață, Goleman D. consideră că fiecare dintre noi ar trebui să învețe să-și exerseze **principalele dimensiuni ale inteligenței emoționale** [16]:

- *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 (managerizarea) emoțiilor:*
  - Să fii în stare să-ți stăpânești mânia și să-ți tolerezi frustrările;
  - Să fii în stare să-ți exprimi furia natural, potrivit, fără agresiune;
  - Să fii în stare să nu te autodistrugi, să te respecti, să poți să ai sentimente pozitive față de tine, școală, familie;
  - Să-ți poți manipula stresul;
  - Să ai capacitatea de a scăpa de singurătate și de anxietatea socială;
- *Motivarea personală (exploatarea, utilizarea emoțiilor în mod productiv)*
  - Să fii responsabil;
  - Să fii capabil să te concentrezi asupra unei sarcini și să îți menții atenția asupra ei;
  - Să fii mai puțin impulsiv și mai puțin autocontrolat;
  - Să-ți îmbunătățești scorurile la testele de creație (realizare);
- *Empatia – citirea emoțiilor;*

- Să fii în stare să privești din perspectiva celuilalt;
- Să înveți să îi asculți pe ceilalți;
- Să îți îmbunătățești empatia și sensibilitatea la sentimentele celorlalți;
- *Dirijarea* (conducerea) relațiilor interpersonale:
  - Să-ți dezvolți abilitățile de a analiza și înțelege relațiile interpersonale;
  - Să-ți poți rezolva conflictele și să negociezi neînțelegerile;
  - Să soluționezi problemele din relațiile interpersonale;
  - Să fii mai deschis (asertiv, pozitiv) și abil în comunicare;
  - Să fii mai popular, prietenos și implicat în mod echilibrat;
  - Să fii mai implicat și plin de tact (delicat, atent, politicos);
  - Să fii prosocial și să te integrezi armonios în grup;
  - Să fii mai cooperant, participant, serviabil, de nădejde, îndatoritor;
  - Să fii mai democratic în relațiile de afaceri, în modul de a te purta cu alții și de a-i trata [36, p. 67].

Abilitatea emoțională trebuie să fie dezvoltată astfel încât coeficientul de emoționalitate să reușească să se ridice peste medie. Abilitatea emoțională va fi foarte utilă în creșterea și educarea copiilor [30, p. 53].

Inteligența emoțională (EQ) desemnează măsura în care te simți, comunică și descrii propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma, gestiona și nu în ultimul rând, gradul în care le înțelegi și înveți din acestea. Un coeficient ridicat de inteligență emoțională îți asigură o mai bună empatie și capacitatea de a adopta rolul de lider [31].

Astfel atitudinea contează, o atmosferă de lucru plăcută, destinsă este preferată unui loc de muncă unde angajații sunt supuși unor presiuni constante. Luând în considerare importanța comunicării eficiente, iată 7 pași simpli pentru îmbunătățirea EQ-ului: cunoaște-te, doar știind care sunt limitele tale vei putea lua decizii corecte; ascultă-i pe ceilalți și încearcă să îi înțelegi; gândește creativ; simplifică și începe prin a căuta soluția simplă a oricărei probleme; nu lua decizii bruște; comunică permanent cu cei din jurul tău; acceptă meritele celor din jurul tău [39].

Doar maximizând performanțele tale vei putea obține cele mai bune rezultate, iar teoria lui Darwin poate fi atribuită și mediului profesional unde "Cel mai mare, cel mai deștept și cel mai puternic nu supraviețuiesc. În schimb, cei care reușesc să supraviețuiască sunt cei care se adaptează cel mai ușor. Inteligența emoțională este calculată pe baza unor teste implicând gradul de comunicare cu ceilalți, cunoașterea de sine și înțelegerea propriilor sentimente, exprimarea sentimentelor (fie pozitive sau negative), reacția în fața intimității, respectul de sine și mândria, gradul de dificultate în a realiza o sarcină și implicarea în realizarea acesteia. EQ- ul

poate fi peste medie, mediu sau sub medie. Inteligența emoțională este, însă, dobândită, adică se poate învăța, deoarece se bazează pe evoluția persoanei în cadrul social, astfel obținerea unor scoruri mici nu reprezintă neapărat o problemă – oamenii care au obținut astfel de scoruri la teste își pot îmbunătăți, în timp, relația cu sine și cu ceilalți [33].

### **Bibliografie:**

1. ALBU G. În căutarea educației autentice, ed. Polirom, Iași, 2002, 208 p.
2. AZZOPARDI G. Dezvoltați-vă inteligența. București: Teora, 2008. 623 p.
3. BOCOȘ M. DACIA. Instruirea interactivă. Iași, Polirom 2013. 472 p.
4. CHIȚU S. Spre o evaluare autentică. În: Didactica Pro, 2005, p. 65-70
5. CUCOȘ C. Teoria și metodologia evaluării. Iași: Polirom, 2008. 272 p.
6. COJOCARU BOROZAN M. Tehnologia dezvoltării culturii emoționale. Chișinău: UPS, 2012. 328 p.
7. COJOCARU-BOROZAN M., MOCANU N., BALȚAT L. Valorile culturii emoționale reflectate în înțelepciunea popoarelor lumii. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2014. 235 p.

---

## **COOPERAREA ÎNTRE ADOLESCENȚII TIPICI ȘI CEI CU DIFERITE DEFICIENȚE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR DE VOLUNTARIAT**

**Urea Ionela Roxana,**  
Conf. Univ. Dr.  
Universitatea din București  
**Măcelaru Mihaela,**  
Universitatea din București  
**Nicu Alexandra-Nicoleta,**  
Universitatea din București

### **Rezumat**

*Voluntariatul este una dintre activitățile prin intermediul căreia individul își dezvoltă o serie de abilități, competențe.*

*Lucrarea evidențiază dimensiunile cooperării între adolescenții tipici -voluntari și adolescenții cu diferite deficiențe -beneficiarii, dar și efectele acestora asupra personalității voluntarului.*

*Rezultatele obținute ne permit să proiectăm cursuri de formare menite să eficientizeze relația de cooperare între voluntar și persoana beneficiară- persoana cu dizabilități.*

**Cuvinte cheie:** voluntar, adolescent, adolescent cu deficiențe, cooperare, dezvoltare personală.

### **Summary**

*Volunteering is one of the activities through which the individual develops a range of skills, competencies.*

*The paper highlights the dimensions of cooperation between the volunteer-teenager and the beneficiary-teenagers with disabilities, but also its effects on the personality of the volunteer.*

*The results obtained allow us to design training courses meant to streamline the cooperation relationship between the volunteer and the beneficiary-person with disabilities.*

**Keywords:** volunteer, teenager, teenager with disabilities, cooperation, personal development.

### **Abordare teoretică**

Formarea viitorului specialist este un proces continuu și complex, care nu se realizează doar la nivelul învățământului, ci este însoțită de o educație continuă (premergătoare la vârstele mici educației continue – L.L.L.) într-o structură unitară denumită dezvoltare personală. Voluntariatul, a