

FACTORII DE INFLUENȚĂ ÎN DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI

FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS

*Andreea Cristina Pleșea, doctorand,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău,
Igor Racu, doctor habilitat în psihologie, prof. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Andreea Cristina Pleșea, Phd student,
„Ion Creangă” SPU, Chișinău
ORCID: 0000-0003-3977-1059
Igor Racu, Ph.D, university professor,
„Ion Creangă” SPU, Chișinău
ORCID: 0000-0001-8143-4908*

CZU: 159.942-053.2

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p28-35

Abstract

This article reviews the literature about the influence of family and educational environment as well as biological, and cognitive factors, on the emotional balance and mental health of the adolescent, and the importance of socio-emotional development. Adolescence is a stage of age that is still unstable and emotionally vulnerable, in which there are many challenges and internal conflicts, and the approach of inappropriate education styles can impact the emotional universe and its balanced development.

Key-words: emotional intelligence, adolescence, development, emotion, factors of influence

1. Conceptul de inteligență emoțională

Inteligența emoțională, în sens larg, se referă la abilitatea de a observa, diferenția și înțelege propriile emoții cât și pe ale celorlalți, precum și de a relaționa echilibrat cu stările pozitive sau negative pentru o adaptare armonioasă la mediu sau pentru atingerea propriilor obiective.

În literatura de specialitate numeroși cercetători (Goleman, D., 2008, Rob, Yeung., 2012, Maurice, E., 2012, Roco, M., 2001) susțin importanța dezvoltării emoționale a individului având un rol esențial în relațiile interumane, precum și asupra potențialului de identificare al emoțiilor.

Persoanele care au capacitatea de recunoaștere și gestionare a propriilor trăiri emoționale cât și pe ale celorlalți demonstrează o bună capacitate de relaționare, colaborează eficient în echipă și inspiră încredere [10, 14].

Incapacitatea de conștientizare a stărilor emoționale poate provoca reacții fiziologice negative, precum și imposibilitatea de a rezona și coopera cu alte persoane, fapt ce determină îndepărtarea persoanelor din jur din pricina posibilelor comportamente intolerabile.

Persoanele cu un nivel ridicat al competenței emoționale recunosc și conștientizează stările pe care le experimentează, precum și impactul comportamentului generat de acestea față de persoanele din jur. Deseori aceste persoane au capacitatea de a stabili cauzele care au declanșat trăirile, ceea ce le conferă un grad ridicat de control asupra comportamentului determinat.

Este demonstrat faptul că inteligența emoțională crează un echilibru psihic și fizic și că există o legătură profundă între gânduri, emoții și ceea ce transmitem. În momentul în care o persoană este fericită, emană o energie pozitivă în preajma sa, atunci când este tristă, de regulă are tendința să-și interiorizeze stările, însă atunci când o persoană nu este capabilă să înțeleagă ceea ce simte, îi va fi dificil să adopte o conduită corespunzătoare.

În speță emoțiile sunt benefice, o lume fără emoții ar fi lipsită de culoare. Pe parcursul vieții în diverse situații individul resimte atât emoții pozitive, cât și emoții negative, care în diverse circumstanțe pot fi dificil de gestionat, deoarece în lipsa unei raportări adecvate la aceste trăiri pot să apară numeroase disfuncționalități la nivel psihic. “Astfel, atât emoțiile pozitive cât și cele negative pot fi *funcționale* - facilitând adaptarea individului sau *disfuncționale* - împiedicând adaptarea individului la situație.” [12, p. 10].

M. Roco afirmă faptul că prin intermediul artei comunicării verbale și nonverbale avem posibilitatea de a transmite propriile sentimente și nevoi emoționale, dar și deschiderea către înțelegerea trăirilor semenilor, astfel încât aceștia să se simtă înțeleși. Un rol important al emoției este de a ne ajuta să identificăm modul în care ne impactează comportamentul interlocutorilor, cu scopul de a permite stabilirea măsurii în care putem tolera acțiunile celorlalți astfel încât să nu fie afectată sănătatea psihică și să se asigure un echilibru între mediu și ceea ce trăim în interior [8].

2. Importanța dezvoltării inteligenței emoționale în perioada adolescență

Numeroase cercetări atestă faptul că parcurgerea acestei etape de dezvoltare, se realizează cu un cumul de tensiune și conflicte interioare. Adolescentul trece prin diverse transformări majore în sfera emoțională, cognitivă și fizică. În plus presiunea de maturizare și integrare în viața adultă, precum și necesitatea de a se conforma așteptărilor celor din jurul său generează agitație și neliniște interioară[1].

„În general, mecanismele de reglare și selectivitate a emoțiilor sunt la această vârstă, încă instabile. Aceasta îi face pe adolescenți extrem de vulnerabili și expuși la traume psihice.” [7, p.197]. Din aceste considerente este necesară acordarea atenției sferei emoționale a adolescenților. Dezvoltarea inteligenței emoționale presupune un proces îndelungat de reflecție asupra propriei persoane, asupra procesului de gândire sau a stării emoționale. Achizițiile din sfera emoțională îi ajută pe adolescenți pe tot parcursul vieții, în menținerea relațiilor atât la nivel personal cât și profesional. Prezența unei inteligențe emoționale crescute la adolescenți vine cu o serie de avantaje. Aceștia reușesc să se adapteze cu o mai mare ușurință în diverse medii sociale, au o rezistență crescută la eșec, presiune, reușesc să își stăpânească izbucnirile necontrolate și să exprime cu naturalețe trăirile negative, comunică asertiv, sunt mai toleranți, optimiști, au o performanță școlară mai bună, au o capacitate mai bună de autoanaliză și recunoaștere cu o ușurință mai mare a emoțiilor celor din jur, astfel încât reușesc să stabilească relații pozitive. Pe de altă parte adolescenții cu o inteligență emoțională scăzută prezintă o atitudine pesimistă plină de regret asupra vieții, ajung să își saboteze capacitatea de control asupra gândirii sau muncii, au probleme de comportament și prezintă dificultăți în înțelegerea și cunoașterea propriilor emoții, astfel încât le este dificil să le controleze[3].

În perioada adolescență apare nevoia de evidențiere și autodepășire, se intensifică dezvoltarea conștiinței și cunoașterii de sine, se extinde orizontul independenței și este dezvoltată identitatea de sine prin influența sferei intelectuale și a socializării. Adolescentul devine dornic de etalare a simțului critic și al creativității, își exprimă nevoia de a îndeplini

diverse responsabilități pentru a se remarca și pentru a-și depăși limitele, iar nivelul independenței crește considerabil. Această perioadă este dominată de dobândirea unei vieți personale și profesionale complexe [13].

Interrelațiile sociale dețin un rol important în dezvoltarea adolescenților. Aceștia se integrează în grupuri mai mici, dar relațiile sunt mai stabile și complexe [8]. În adolescență capacitatea de stăpânire și camuflare a emoțiilor devine activă, iar pe parcursul trecerii prin diverse experiențe, aceștia se maturizează emoțional, experimentând o serie amplă de stări afective, ca teama, tristețea, grija, rușinea, plăcerea, extazul, fericirea, iar unele stări psihice pot deveni molipsitoare [10]. Adesea frustrarea și neliniștea interioară sunt izvorâte din necesitatea căutării de sine, fapt ce determină adolescentul să se mobilizeze către îndeplinirea aspirațiilor și așteptărilor personale.

Măsura în care adolescentul este învățat să conștientizeze, filtreze și să înțeleagă arhitectura emoțiilor poate avea un impact pozitiv asupra modului în care acesta reușește să facă alegeri corecte și să reacționeze corespunzător.

3. Factorii implicați în dezvoltarea inteligenței emoționale

Dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților este influențată de numeroși factori, printre care enumerăm factorii intrapersonali, cu o puternică componentă înnăscută (factori biologici, de temperament, cognitivi) și factorii interpersonalii (influențe din mediul familial, educațional, social).

Catrinel, A., Ștefan și Kallay Eva afirmă faptul că este importantă conștientizarea rolului dezvoltării socio-emoționale a persoanei pentru menținerea unui echilibru psihic. Colaborarea dintre factorii de influență din mediul din care face parte adolescentul (familia, educația) poate favoriza adaptarea acestuia la provocările vieții. În schimb o interacțiune necorespunzătoare între acești factori poate să influențeze dezvoltarea echilibrată a competențelor socio-emoționale și să genereze în timp tulburări mentale și emoționale. Totuși este constatat faptul că în pofida atmosferei conflictuale din familie nu toate persoanele care provin din familii dezorganizate sunt predispuse la tulburări psihice. De asemenea cei care sunt predispuși genetic la anumite deficite pot compensa aceste neajunsuri prin învățarea unor abilități de reglare emoțională în cadrul familial sau educațional, însă riscul crește considerabil în funcție de numărul de factori la care este expusă persoana (Figura 1) [12, p. 37].

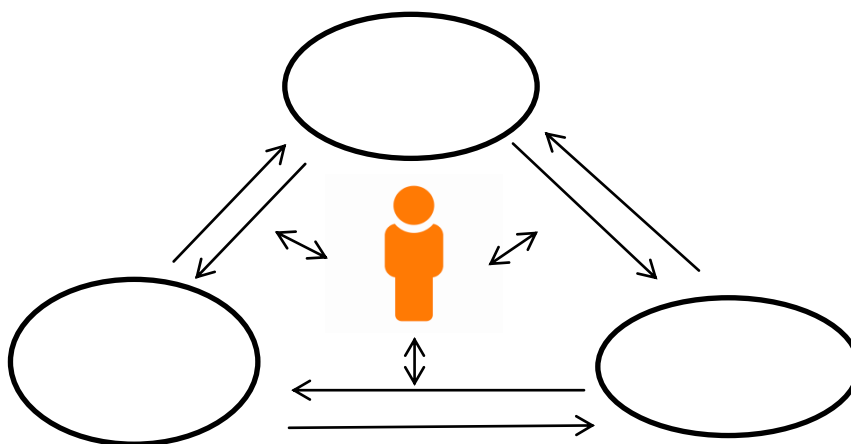


Fig. 1. Factorii de influență

Factorul intrapersonal - reprezintă capacitatea de a exprima, înțelege, comunica propriile emoții și nevoi într-o manieră constructivă, de a monitoriza eficient gândurile și sentimentele pentru atingerea obiectivelor dorite, dar și conștientizarea slăbiciunilor și punctelor forte.

Factorul biologic este reprezentat de componenta genetică înăscută și anume temperamentul. De-a lungul timpului acesta nu înregistrează o schimbare substanțială, însă datorită intervenției mediului, a experiențelor la care sunt expuși adolescenții, modul în care aceștia învață să se autoregleze emoțional și să învețe să acceseze comportamente alternative poate să favorizeze dezvoltarea competențelor de adaptare și să reducă riscul dezvoltării tulburărilor psihice.

Factorul cognitiv este reprezentat prin capacitatea adolescentului de a decoda și înțelege comportamentele și stările emoționale ale celorlalți, ceea ce îl ajută să prezică reacțiile acestora și să se adapteze interpersonal și intrapersonal.

Factorul interpersonal - această abilitate de a gestiona relațiile cu ceilalți reprezintă un factor esențial pentru păstrarea bunăstării emoționale. Persoana care are un nivel ridicat al acestei componente este capabilă să înțeleagă sentimentele celorlalți, are capacitatea de a asculta și coopera constructiv cu alte persoane.

Un factor definitoriu al dezvoltării emoționale a adolescentului este reprezentat de mediul familial. Primii actori implicați în dezvoltarea copilului sunt părinții, prin urmare aceștia sunt principalii piloni care formează adolescentul. Este de dorit ca familia să fie un izvor de iubire, siguranță, liniște, autenticitate, deoarece aceasta poate influența considerabil echilibrul emoțional al adolescentului. Maniera în care părintele asigură un mediu stabil de dezvoltare și este implicat în creșterea adolescentului, poate avea un impact major asupra comportamentului social și emoțional al acestuia.

În situația în care adolescentul nu beneficiază de un cadru de dezvoltare în care să fie încurajat să-și exprime emoțiile, acesta nu va fi capabil să dobândească acea capacitate de a găsi modalități de gestionare emoțională și să descopere alternative la conflicte și la situații de stres [12].

Cercetările atestă faptul că există o relație strânsă între stilul de educație și dezvoltarea emoțională a adolescentului. În era contemporană, adolescentul poate fi expus unui mediu care îl poate aduce pe o scenă cu un impact negativ asupra dezvoltării. Absența echilibrului și armoniei din familie, în care există o deficiență în educația emoțională poate să impactive negativ performanța și adaptarea școlară a adolescentului. De asemenea din cauza lipsei unui climat favorabil dezvoltării emoționale, a suportului, a conflictelor din familie sau a lipsei de încurajare a exprimării corespunzătoare a emoțiilor pot să apară comportamente inadecvate, care vor produce efecte negative în sfera socializării, fapt ce determina probleme de adaptare în viață, iar în timp, insuficiența dezvoltării competențelor socio-emoționale poate să genereze un potențial risc în ceea ce privește instalarea anxietății sau depresiei. În schimb atunci când adolescentul crește într-un mediu în care se pune accent pe exprimarea și acceptarea emoțională, acesta dezvoltă o atitudine realistă asupra potențialului său, se apreciază și cunoaște corect și reușește să se adapteze cu mai multă ușurință la mediul înconjurător.

Ann Birch afirmă faptul că „părinții joacă un rol semnificativ în determinarea performanței adolescenților pentru dobândirea unui simț al identității durabil și netulburat.” [1, p. 254]. De asemenea numeroase studii conchid faptul că stilul parental marchează nivelul de

dezvoltarea al adolescenților, prin urmare aceia care au fost supuși unei educații lipsite de dragoste, susținere și acceptare, au prezentat o multitudine de probleme psihologice.

Adolescenții ai căror părinți adoptă o atitudine democratică, dar severă sunt capabili să fie independenți și să aibă încredere în propriile forțe, să adopte o atitudine pozitivă, să aibă capacitatea de a gestiona emoțiile, să fie optimiști și flexibili, precum și să stabilească relații interpersonale constructive. Acest aspect este datorat faptului că părintele în pofida faptului că susține adolescentul în luarea propriilor decizii, se așteaptă ca adolescentul să fie echilibrat și rațional în comportament.

De asemenea, părinții intruzivi, care limitează expunerea adolescenților la experiențe și noi provocări împiedică astfel dezvoltarea strategiilor de auto-reglare a emoțiilor, fapt ce determină dificultăți în înțelegerea propriilor calități, a formării identității, în dezvoltarea încrederii în sine și a abilităților de luarea deciziilor sau rezolvarea problemelor.

În schimb, adolescenții care provin dintr-o familie cu părinți autoritari, au o stimă de sine scăzută, nu sunt independenți, nu au capacitatea de a-și asuma propriile sentimente și au tendința de a emite judecăți despre oameni. Acești adolescenți interpretează atitudinea părinților ca pe o lipsă de afecțiune din cauza faptului că părinții se așteaptă ca proprii copii să fie ascultători, fără ca aceștia să fie nevoiți să își justifice rațiunea cerințelor. De asemenea, relațiile dintre aceștia sunt umbrite de compromisuri[1, 11].

Lipsa cunoștințelor părinților cu privire la educația emoțională pozitivă a adolescentului constituie un factor care poate influența dezvoltarea socio-emoțională a acestuia. Cercetările din domeniu, relevă faptul că legătura emoțională dintre părinți și adolescenți este esențială în creșterea unor persoane echilibrate din punct de vedere emoțional. Părinții care își exprimă emoțiile într-o manieră pozitivă, creativă și perseverentă față de adolescent corelează cu creșterea nivelului sănătății mentale a acestuia, precum și cu atașamentul securizant. Adolescenții cu astfel de atașament sunt mai afectuoși, cooperanți, au o conștiință de sine ridicată și înțeleg cu mai multă ușurință propriile emoții cât și pe ale celorlalți[11].

Maurice J. Elias afirmă faptul că părinții care acordă atenție importanței exprimării sentimentelor și a nevoilor emoționale ale copiilor, care asigură un stil de educație și o relație familială pozitivă și securizantă, contribuie la creșterea capacității de exprimare asertivă a emoțiilor, la creșterea stimei de sine, la adaptarea școlară, la dobândirea abilităților emoționale și la comportamentul adoptat în relațiile interpersonale[5].

Educația bazată pe dezvoltarea inteligenței emoționale necesită eforturi depuse de către familie, dar și de implicarea cadrelor didactice.

În ceea ce privește instituțiile de învățământ s-a constatat faptul că în continuare din cauza complexității programei școlare, educația academică primează în detrimentul educației emoționale a elevului, în pofida importanței acesteia cu privire la aspectele legate de creșterea competenței de adaptare la provocările întâmpinate, la bunăstarea psihică a adolescentului, a atmosferei din școală sau pentru îmbunătățirea capacității de învățare și de exprimare cu ușurință a trăirilor negative astfel încât să fie evitate posibilele izbucniri necontrolate.

Steven Stein afirmă că inteligența emoțională nu substituie coeficientul de inteligență, ci mai degrabă amândouă concepte se pot completa și valorifica reciproc. Sunt numeroase situațiile în care o persoană cu un coeficient intelectual ridicat, care are blocaje în sfera emoțională, nu este capabilă să transmită ceea ce gândește, să socializeze și să adopte un comportament echilibrat prin care să îi fie evidențiate competențele sau nu deține resursele

necesare pentru a-și fructifica potențialul, ajungând să întâmpine probleme de adaptare socială. În schimb unii elevi cu un nivel intelectual modest reușesc să obțină performanță în activitățile întreprinse reușind să se adapteze social cu mai multă ușurință[10].

Mediul școlar reprezintă un cadru în care adolescentul poate să interacționeze și să învețe despre emoții și comportamente sociale adecvate. Totuși relația cu profesorii, colegii și activitățile școlare pot să determine trăirea atât a succesului cât și a eșecului sau poate să genereze diverse sentimente în rândul adolescenților precum modestia, admirația, frustrarea sau invidia[9]. Prin urmare rolul cadrului didactic este esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescentului. În momentul în care profesorul are un nivel ridicat al inteligenței emoționale este mai tolerant și implicat în stabilirea relațiilor pozitive cu elevii săi, le recunoaște și înțelege reacțiile emoționale fiind astfel promovat un model sănătos al educației emoționale.

Studiile atestă faptul că un precursor necesar procesului de dezvoltare a competențelor emoționale este legat de modul în care profesorii reacționează la exprimarea emoțiilor adolescentului. Acest aspect este implicat în formarea repertoriului emoțional al adolescentului, în identificarea stărilor emoționale, precum și în înțelegerea emoțiilor celorlalți. Lipsa sprijinului acordat exprimării libere a emoțiilor, poate afecta capacitatea de reglare emoțională a acestuia. De aceea este important modelul transmis de către profesori cu privire la utilizarea limbajului emoțional, în dezvoltarea competențelor socio-emoționale și pentru diminuarea consecințelor comportamentului provocat de dificultățile generate de lipsa capacității de gestionare a emoțiilor.

Unele dintre cele mai esențiale lucruri care trebuie să fie asigurate de către persoanele responsabile de educația pentru dezvoltarea emoțională a adolescentului, sunt acelea de a acorda atenție comportamentelor, a timpului de calitate oferit, a conectării cu lumea interioară a acestuia și de a răspunde la nevoile pe care le are, precum și de a asigura un climat socio-emoțional pozitiv care să ofere oportunități de exprimare deschisă a dorințelor, a trăirilor, de învățare a unor atitudini pozitive asupra diverselor situații întâmpinate, astfel încât să fie restabilit echilibrul emoțional, pentru a putea fi prevenite și diminuate simptomele de stres sau anxietate.

În adolescență din cauza deficiențelor în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale, pot să apară numeroase probleme: tulburări de comportament, antisocialitate emoțională, delicvență juvenilă, comportament autodistructiv, criminalitate, anxietate, depresie, consum de alcool/droguri, probleme de adaptare școlară, afectarea relațiilor interpersonale, absenteism sau abandon școlar.

În scopul dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți în literatura de specialitate sunt prezentate numeroase tehnici, printre care enumerăm:

- a) *Tehnici rațional-emotive și comportamentale* - prin intermediul acestor tehnici se urmărește creșterea gradului de conștientizare a credințelor iraționale, înlocuirea acestora cu gânduri pozitive pentru a schimba energia lumii interioare și a diminua perturbările emoționale.
- b) *Implicarea corpului în jocul de rol (inbodyment)* - au ca scop dezvoltarea capacității de exprimare emoțională. Prin intermediul corpului pot fi accesate emoțiile, gândurile, sentimentele. Acest proces de conexiune dintre nivelul afectiv-corporal-cognitiv are un rol unificator și de reglare emoțională a persoanei.

- c) *Tehnici de detoxifiere emoțională* - focusate spre atingerea unui echilibru interior și spre eliminarea tiparelor mentale negative, cu rolul de a îmbunătăți abilitățile de a empatiza cu ceilalți și de a elibera stresul.
- d) *Training psihosomatic* - tehnicile de relaxare dezvoltă abilitățile de a fi flexibil cu privire la evenimentele stresante și contribuie la creșterea capacității de a gestiona problemele într-un mod pozitiv și productiv. Persoanele care au capacitatea de a gestiona stresul sunt în general persoane calme, care reacționează fără izbucniri emoționale în cadrul unui eveniment stresant.
- Mindfulness este o tehnică de ancorare în prezent și de concentrare a atenției către stările interioare, fără a emite judecăți. Această tehnică ne pune în contact cu emoțiile, gândurile și trăirile personale, contribuie la reglarea emoțională, ajută la combaterea stărilor de anxietate și previne bolile psihice.
 - Relaxare analitică Jacobson - scopul acestei tehnici este de dobândire a unei stări de liniște și echilibru interior și de reducere a stresului și anxietății.
 - Antrenamentul autogen după I. H. Schultz - această tehnică crește autocontrolul și autocunoașterea, îmbunătățește dispoziția emoțională.
- e) *Terapia prin artă* - poate facilita proiecția sentimentelor, a gândurilor, optimizează capacitatea de autocunoaștere și îmbunătățește comunicarea interpersonală.
- f) *Tehnici de conștientizare a stărilor emoționale prin muzică* - oferă posibilitatea de exprimare liberă a sentimentelor și a trăirilor interioare, fapt ce poate determina spargerea blocajelor care împiedică verbalizarea emoțiilor. De asemenea meloterapia, îmbunătățește starea de bine, ceea ce poate genera efecte pozitive asupra comportamentului[2, 4, 6].

În concluzie, menționăm faptul că pentru dezvoltarea echilibrată a adolescenților este imperios necesar să fie investigați factorii de influență implicați în dezvoltarea inteligenței emoționale a acestora. Maniera în care adolescentului i se asigură un mediu stabil, pozitiv și echilibrat de dezvoltare în care să se simtă protejat, înțeles și în care să primeze educația privind inteligența emoțională poate să contribuie la capacitatea de identificare a emoțiilor, în construirea și menținerea relațiilor interpersonale, în asigurarea succesului profesional și personal, precum și în înțelegerea propriilor emoții. De asemenea este importantă conștientizarea și înlocuirea comportamentelor nesănătoase a adolescenților și învățarea unor modalități adecvate de manifestare emoțională din partea părinților și a profesorilor care să contribuie la dezvoltarea armonioasă a acestuia. Informarea corectă a părinților cu privire la psiho-educația emoțională a adolescentului, precum și implementarea în școală a unor programe menite să prevină riscurile determinate de dobândirea deficitară a competențelor socio-emoționale pot să contribuie la sănătatea mentală a adolescentului.

BIBLIOGRAFIE

1. BIRCH, A. *Psihologia Dezvoltării, din primul an de viață până în perioada adultă*. București: Editura Tehnică, 2000. 311 p. ISBN 973-31-1442-1.
2. DAVID, D. *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Iași: Editura Polirom, 2006. 379 p. ISBN 973-46-0491-0.
3. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche, 2001. 424 p. ISBN 973-8120-67-5.
4. HALLIWELL, Ed. *Mindfulness. Cum să trăiești bine dând dovadă de atenție*. București: Editura Act și Politon, 2016. 225 p. ISBN 978-606-913-102-2.

5. MAURICE, E.; TOBIAS, S.; FRIEDLANDER, B. *Inteligența emoțională în educația copiilor*. București: Editura Curtea Veche, 2012. 272 p. ISBN 973-8356-69-5.
6. PREDĂ, V. *Terapii prin mediere artistică*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară, 2003. 151 p. ISBN 973-610-194-0.
7. RACU, IG.; RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: Centrul Editorial-poligrafic al USM, 2013. 211 p. ISBN 978-9975-71-478-5.
8. ROCO, M. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom, 2001. 248 p. ISBN 973-683-654-1.
9. SCHIOPU, U.; VERZA, E. *Psihologia Vârstelor, ciclurile vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798-3.
10. STEIN, J. S.; BOOK, E. H. *Forța inteligenței emoționale*. București: Editura Allfa, 2003. 278 p. ISBN 973-8457-21-1.
11. SZENTAGOTAI – TĂTAR, A.; DAVID, D. *Tratat de Psihologie pozitivă*. București: Editura Polirom, 2017. 321 p., ISBN 978-973-46-6905-9.
12. ȘTEFAN, C. A.; KALLAY, E. *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari: ghid practic pentru părinți*. Cluj-Napoca: Editura ASCAR, 2010. 310 p. ISBN 978-973-7973-99-3.
13. VERZA, E.; VERZA, F. E. *Psihologia vârstelor*. București: Editura Pro Humanitate, 2000. 271 p. ISBN 973-99734-4-2.
14. YEUNG, R. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. București: Meteor Press, 2012. 142 p. ISBN 978-973-728-495-2.

SUCESUL ACADEMIC ȘI MODERNIZAREA METODELOR DE PREDARE

ACADEMIC SUCCESS AND MODERN TEACHING METHODS

*Anca Dranga (Moraru), psihoterapeut, doctorand,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău,
Igor Racu, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Anca Dranga (Moraru), PhD student,
„Ion Creangă” SPU, Chișinău, psychotherapist România
ORCID: 0000-0003-2653-9250
Igor Racu, Ph.D, university professor,
“Ion Creangă” SPU, Chișinău
ORCID: 0000-0001-8143-4908*

CZU: 378.026

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p35-42

Abstract

The present research aims to identify the relationship between academic success and modern teaching methods. This was done by comparing the academic success achieved by students in the first semester, when the teaching method was a classic one, with the academic success obtained in the second semester, using modern methods. The goal is to evaluate the differences between the academic success achieved by students in the first semester and that obtained in the second semester, due to the change of the traditional teaching method, with modern teaching methods. After using modern methods we expect to achieve a greater academic success.

Key-words: academic success, classical teaching methods, modern teaching methods, students.