

PERFEȚIONAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN CARIERA PROFESIONALĂ A PROFESORULUI

Ecaterina COROTCHIIH-GODOROJA, psiholog

IPLT „Principesa N. Dadiani”, Chișinău

Lidia TROFAILA, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Catedra Psihopedagogie și Educație preșcolară, UST

Rezumat. În activitatea profesională a profesorului inteligența emoțională are un rol important și semnificativ. EQ ajută ca profesorul să aibă succes la toate etapele activității profesionale. Sporește calitatea, îmbunătățește relațiile la toate nivelele și ajută profesorul să fie actual și performant. Din aceste considerente inteligența emoțională trebuie permanent perfecționată. În special trebuie îmbunătățite componentele de bază ale inteligenței emoționale: conștiința de sine, conștiința socială, autocontrolul, gestionarea relațiilor.

Cuvinte-cheie: inteligență emoțională, activitate profesională, perfecționare, emoție, sentimente.

Summary. In the professional activity of the teacher, emotional intelligence has an important and significant role. EQ helps the teacher to be successful at all stages of professional activity. Increases quality, improves relationships at all levels and helps the teacher to be current and efficient. For these reasons, emotional intelligence must be constantly improved. In particular, the basic components of emotional intelligence need to be improved: self-awareness, social awareness, self-control, relationship management.

Keywords: emotional intelligence, professional activity, improvement, emotion, feelings.

Inteligența emoțională presupune cunoașterea și gestionarea eficientă a emoțiilor personale, controlul, echilibrul eficient al emoțiilor în diverse situații, activități. Deosebit de necesar este acest control, echilibru al emoțiilor în activitatea profesională. Gama vastă a emoțiilor cu care se confruntă profesorul în activitatea sa presupune un comportament adecvat, eficient, rezultativ în orice situație.

Unii specialiști afirmă că EQ – coeficientul de inteligență emoțională este chiar mai important decât IQ – coeficientul de inteligență generală, mai ales în anumite situații specifice cu care ne confruntăm în viață. Un exemplu ar putea fi interviul de angajare. O persoană cu o inteligență emoțională mai mare își va gestiona mai bine emoțiile, va fi mai automotivată, va accepta feedback-ul negativ și se va înțelege mai bine cu colegii sau cu părinții, elevii, studenții [7, 8].

Inteligența emoțională are implicații în toate aspectele vieții, de la familie, până la prieteni sau carieră. Deși părerile specialiștilor sunt diferite. În unele studii putem găsi o legătură evidentă între inteligența emoțională și performanța la locul de muncă, în timp ce alte studii n-au găsit nicio corelație. Și totuși, putem spune că un profesor care va da dovadă de inteligență emoțională va avea șanse mai mari să aibă o performanță mai bună la locul de muncă.

Se remarcă la locul de muncă persoanele care au abilitatea de a accepta criticile bine motivate, de a se gândi la consecințele deciziilor luate înainte să acționeze, care pot gestiona

situațiile stresante, rezolva problemele complexe legate de activitatea în comun și pot coopera cu alte persoane.

Inteligența emoțională este crucială mai ales pentru posturile de la locul de muncă. Putem spune că un manager are nevoie de un nivel ridicat al inteligenței emoționale, pentru că în activitatea sa este nevoit să gestioneze situații stresante și să găsească soluții fără a învinovăți subalternii de probleme ori eșecuri. Managerii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată pot gestiona un conflict în așa fel ca subalternii să fie bine motivați în activitatea lor și, de asemenea, pot stimula crearea unui mediu care îi încurajează să aibă performanțe înalte în activitatea profesională [1, 2, 5]. Performanțele în activitatea profesională uneori sunt legate și de empatie, iar liderii cu inteligență emoțională dezvoltată au capacitatea de a vedea ce îi face fericiți pe subalterni. Încurajarea unui mediu de lucru relaxant poate îmbunătăți semnificativ productivitatea muncii.

Se spune că unii oameni se nasc cu inteligență emoțională, iar alții o pot dobândi. Capacitatea de a ne autocunoaște și de a înțelege emoțiile poate avea un impact pozitiv asupra relațiilor din viața noastră și ne poate ajuta să reușim în fiecare domeniu al vieții.

Inteligența emoțională este o componentă importantă a psihicului uman care influențează toate aspectele vieții – de la calitățile individuale la cele profesionale. Ajută să atingem mai ușor obiectivele propuse, să fim parteneri, prieteni, profesori buni. Tot ea oferă explicații pentru toate momentele cele mai nefavorabile din activitatea profesională a profesorului, chiar și acelea când emoțiile, sentimentele pot copleși rațiunea [3, 4].

Înțelegerea interacțiunii structurii creierului care comandă momentele de furie și frică, sau de pasiune și bucurie dezvăluie multe despre felul în care dobândim deprinderile emoționale, ce pot submina cele mai bune intenții, precum și ceea ce putem face pentru a ne stăpâni impulsurile emoționale cele mai distrugătoare și mai demoralizatoare. Echilibrul emoțional al profesorului este una din calitățile care-i marchează activitatea profesională și care-i permite să aibă succes, performanțe în activitate.

Inteligența mult timp a fost abordată ca aptitudine generală, coeficientul de măsurare al acesteia neputând fi ameliorat pe parcursul întregii vieți. În acest context, nu puteau fi explicate rezultatele excepționale pe care le obțineau persoane cu o inteligență generală de nivel mediu sau mediu-inferior. Cercetările au dus la descoperirea a șapte tipuri de inteligență, între care un loc deosebit de important îl ocupă inteligența emoțională.

Promotori ai acestui tip de inteligență au fost mai mulți autori (Goleman D., Bradberry T., Greaves J., Mayer J.D., Solovei P. etc.) care au propus o psihologie care să acorde un interes egal și inteligenței emoțiilor, sentimentelor. Inteligența emoțională presupune, în primul rând, conștientizare de sine, autodisciplină și empatie. Acest tip de inteligență este reflectat în felul în care ne controlăm impulsurile și sentimentele. Față de inteligența generală, care nu poate suporta o îmbunătățire semnificativă de-a lungul existenței persoanei, inteligența emoțională poate fi optimizată chiar și la vârsta adultă, în activitatea profesională. În fond, toate emoțiile sunt impulsuri care îi determină pe profesori să

acționeze, să elaboreze și să realizeze planuri imediate de abordare a activității pedagogice. Rădăcina cuvântului emoție provine de la verbul latinesc «motere», care înseamnă a mișca, a acționa plus prefixul e, sugerând că tendința de a acționa este implicată în orice emoție. Emoțiile duc la activitate și însoțesc toate acțiunile profesorului, oricărui alt specialist în activitatea profesională [3, 4].

Inteligența emoțională este cea care pune emoțiile în centrul aptitudinilor necesare pentru viață, activitatea profesională. Astfel, manifestând inteligență emoțională profesorul va avea capacitatea de a întreține cele mai de preț relații cu colegii, discipolii, părinții. Inexistența ei poate tensiona relațiile sociale, le poate distruge, nu le poate consolida. Tot emoțiile sunt acelea care pot pune în pericol chiar și sănătatea fizică a profesorului, de exemplu, fumatul țigară după țigară în situații tensionate, atunci când echilibrul emoțional oscilează. Inteligența emoțională a profesorului se manifestă evident la:

– cunoașterea emoțiilor personale, ale discipolilor – recunoașterea unui sentiment atunci când el apare. Cei care au o certitudine mai mare asupra emoțiilor, sentimentelor lor dirijează mai bine cu activitatea lor, având un simț mai sigur asupra felului în care reacționează în privința deciziilor personale;

– gestionarea emoțiilor personale, a altor persoane – stăpânirea emoțiilor în așa fel încât să fie cele potrivite. Astfel, inteligența emoțională presupune capacitatea de a ne scutura de anxietate, de depresie, de irascibilitate și de consecințele incapacității de a avea aceste calități emoționale fundamentale;

– motivarea de sine, a discipolilor – această caracteristică presupune folosirea propriilor emoții în serviciul unui scop. Autocontrolul emoțional, amânarea recompenselor și înăbușirea impulsurilor stau la baza reușitelor de tot felul;

– recunoașterea, dirijarea emoțiilor discipolilor este altă calitate personală a profesorului care se clădește pe baza conștientizării de sine emoționale și stă la baza înțelegerii altor persoane. Cei care sunt empatici sunt atenți la semnalele sociale subtile ce indică de ce au nevoie sau ce vor discipolii, subalternii.

-gestionarea relațiilor – arta de a stabili relații înseamnă, în mare parte, capacitatea de a gestiona emoțiile celorlalți. Este vorba de competența socială, dar și de incompetența la acest nivel și de capacitățile specifice implicate [1, 5].

Cum profesorul își poate îmbunătăți, perfecționa inteligența emoțională? Inteligență emoțională poate fi dobândită și îmbunătățită pe parcursul vieții, activității profesionale prin antrenament, în special prin menținerea sub control a anumitor activități [1, 2, 5]:

Îmbunătățirea relațiilor. Aceasta este o modalitate de a dobândi inteligență emoțională. Nu este ușor un profesor să fie empatic, receptiv însă poate face un efort pentru a se pune în locul colegilor, discipolilor, părinților. În așa fel îi va fi mai ușor să-i înțeleagă și va ști cum să reacționeze în anumite situații, să se comporte în preajma lor .

Controlul și gestionarea reușită a emoțiilor. Echilibrul, controlul emoțional trebuie să fie prezent în activitatea profesională a profesorului. Când simte că îl frustrează sau

stresează ceva, trebuie să-și mențină calmul, să caute motivele, cauzele reale care au dus la emoțiile negative de care este copleșit. Își va controla emoțiile, încercând să îmbunătățească modul de gestionare a situațiilor dificile.

Asumarea responsabilității pentru propriul comportament. Fiecare din noi este responsabil pentru acțiunile și comportamentul personal, cu atât mai mult profesorul, care lucrează cu un colectiv de discipoli care se află în faza de acumulare a abilităților, cunoștințelor, capacităților, competențelor necesare. Va accepta critica veridică, fără a da vina pe cineva sau a găsi scuze pentru propriile fapte, cuvinte. Când dăm vina pe cineva pentru felul în care ne simțim, de fapt creăm situația să ne dirijeze propriile emoții. Este important să știm că doar noi putem decide asupra modului în care răspundem la comportamentele și situațiile generate de alții.

Etichetarea sentimentelor. Nu-i este ușor profesorului să vorbească despre sentimentele personale în fața colectivului de discipoli, să se clarifice în ele. Ceea ce poate face cu adevărat, este că poate încerca să spună exact ceea ce simte, ce-l atrage ori îl doare când este vorba de un sentiment de frică, de frustrare, dezamăgire față de o anumită situație ce se poate crea în colectiv, ori, dimpotrivă, dragostea și simpatia față de persoanele active, cu performanțe înalte în activitatea de învățare etc.

Conștientizarea modului în care emoțiile influențează raționamentul. Este necesar să știm, să cunoaștem exact ceea ce simțim, ce sentimente avem într-o situație sau alta pentru a ne gândi la modul cum aceste emoții, sentimente ne pot influența gândurile și comportamentul. Pentru a lua decizii corecte, recunoaștem că emoțiile pot afecta raționamentul, comportamentul. Atunci când nu se conștientizează acest moment consecințele pot fi cele mai nedorite și, de obicei, în asemenea situații oamenii regretă mult. Pentru profesor rămâne și în acest caz deosebit de important de a-și menține sub control emoțiile, sentimentele.

Transformarea emoțiilor negative în emoții pozitive. Fiecare emoție pe care o simte omul are puterea de a-i influența comportamentul într-un mod pozitiv ori negativ, în funcție de modul în care se raportează la realitate. Odată ce se identifică ceea ce simțim, decidem în mod autentic dacă emoția este bună sau rea. Profesorul face lucrul acesta nu numai pentru sine, dar își atenționează și discipolii. Furia poate ajuta în anumite momente, când apărăm un principiu, însă poate influența negativ când avem o discuție cu un coleg la locul de muncă, discipolii, părinții. Când observăm că emoțiile, sentimentele negative împiedică îndeplinirea obiectivelor, reglăm emoțiile. Meditația, yoga sau o plimbare în aer liber pot ajuta în asemenea situații.

Observarea sentimentelor altor persoane. Înțelegerea de profesor a modului în care simt și că simt și ceilalți colegi, discipoli, părinți este unul dintre elementele cheie pentru sporirea gradului de inteligență emoțională în activitatea profesională. Fiind atenți la emoțiile colgilor, discipolilor, părinților, profesorul poate înțelege mai bine cum percepția și comportamentul acestor persoane pot fi influențate.

Îmbunătățirea abilităților sociale. Atunci când profesorul stă permanent în fața ecranelor, la telefon, laptop, tabletă sau televizor, relațiile personale au de suferit, iar abilitatea de a înțelege emoțiile colegilor, discipolilor etc. scade. Este necesar din când în când de luat o pauză de câteva zile de la tehnologie pentru a interacționa mai mult cu lumea, în viața reală, cu colegii, discipolii.

Ne creăm un jurnal. Pentru a-și îmbunătăți inteligența emoțională, profesorul trebuie să analizeze critic situațiile la care este expus în fiecare zi. Se evaluează îmbunătățirile pe care le poate face, învățând din propriile greșeli sau ale altora. Întotdeauna se poate de făcut ceva pentru a spori nivelul de inteligență emoțională. Atunci când se dorește îmbunătățirea relațiilor cu colegii, discipolii se consolidează încrederea în forțele proprii, cunoașterea de sine, iar apelul la psihoterapia individuală va fi o alegere perfectă.

Inteligența emoțională presupune atenție la gândurile pe care le alimentăm. Gândurile, emoțiile și comportamentele profesorului sunt conectate la situațiile concrete din activitatea profesională. Selectarea gândurilor utile poate avea un uriaș impact asupra intensității emoțiilor și, ulterior, asupra orientării spre comportamente mai productive. Această mică intervenție în ordinea gândurilor poate schimba întreaga dispoziție și maniera în care se interpretează diferite situații [1, 5].

Inteligența emoțională pentru profesor înseamnă să-și dea timp de gândire, raționare. Să nu ia decizii pripite. Emoțiile pot fi deosebit de puternice, dar și temporare, fluide ca intensitate. Profesorul se poate confrunta cu un eveniment încărcat emoțional care-l provoacă, inteligența emoțională oferă înțelepciunea de a amâna reacțiile.

Inteligența emoțională este o abilitate de folos profesorului în relaționarea de zi cu zi: îl ajută să evalueze mai bine oamenii, să înțeleagă pașii care urmează de făcut în dezvoltarea unor relații sănătoase, să înțeleagă cum sistemul de valori poate influența modul în care se percep situațiile reale.

Bibliografie

1. Carnegie D. Cum să te bucuri de viață și de slujbă. B.: Curtea veche, 2013. 184 p.
2. Corotchi E.; Trofaia L. Enigma succesului. Descoperă tainele succesului. Chișinău: Tip. UST, 2019, 120 p.
3. Bradberry T.; Greaves, J. Inteligența emoțională. București: Litera, 2016, 207 p.
4. Goleman D. Inteligența emoțională. București: Curtea veche, 2017, 534 p.
5. Carusso D.R. Aplicabilitatea practică a modelului inteligenței emoționale la locul de muncă. București: EDP, 1999, 215 p.
6. Covey S.R. Cum să rezolvăm cele mai dificile probleme ale vieții. B.: All, 2016. 488p.
7. Dicționar de psihologie. Coord.: U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
8. Doron R.; Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006, 886 p.
9. Vernon A. Dezvoltarea inteligenței emoționale. Cluj Napoca: ASCR, 2006.