

OPORTUNITATEA CUNOAȘTERII PROCESULUI DE FORMARE A COMPETENȚEI EMOȚIONALE A STUDENȚILOR PEDAGOGI

Elena CUCEREAVÎL, asistent universitar

Catedra Pedagogie și Psihologie generală, UST

Rezumat. Cele mai variate provocări cu care se confruntă actualmente cadrele didactice în mediul educațional și față de care exprimă un grad sporit de vulnerabilitate sunt cele de ordin emoțional. Relevanța și oportunitatea cunoașterii procesului de formare a competenței emoționale a studenților pedagogi în cadrul formării profesionale inițiale oferă posibilitatea actualizării curriculumului, strategiilor și percepției mai clare a profilului conceptului și specificului manifestării competenței emoționale

Cuvinte-cheie: competență, competență emoțională, formarea competenței emoționale, studenți pedagogi.

Abstract. The most varied challenges that teachers currently face in the educational environment and to which they express a high degree of vulnerability are those of an emotional nature. The relevance and opportunity of knowing the process of training the emotional skills of pedagogical students in initial professional training offers the opportunity to update the curriculum, strategies and a clearer perception of the profile of the concept and particularity of the manifestation of emotional skills.

Key-words: skills, emotional skills, training of emotional skills, pedagogical students.

Conform literaturii de specialitate, dezvoltarea *competențelor emoționale* începe cu exprimarea emoțiilor primare și continuă cu exprimarea unor emoții mai complexe pe parcursul vieții. Dezvoltarea emoțiilor pare să fie dependentă de maturizarea creierului, însă poate fi alterată de influențele mediului. De-a lungul timpului cercetătorii au observat că principalul predictor care asigură adaptarea la viața adultă nu sunt reușitele academice sau un potențial cognitiv ridicat ci abilitatea studenților de a stabili relații cu cei din jur. Conform studiilor competența emoțională are un rol foarte important în adaptarea studenților la mediu susține dezvoltarea cognitivă în perioada academică, pregătirea pentru studii, atât direct cât și indirect, prin contribuția sa la competența socială.

O definiție mai amplă a competențelor emoționale, este realizată de M. Cojocaru-Borozan: „Definim competența emoțională ca fiind rezultanta sporirii QE, un sistem de convingeri/atitudini privind Psihosociologia educației importanța disciplinării comportamentului afectiv, spectrul variat al cunoștințelor despre viața afectivă a individului, ansamblul de capacități ce permit gestionarea/canalizarea adecvată a energiei emoționale, integrarea de succes în orice mediu social și crearea unei cariere de rezonanță”. Definiția confirmă ideea: „calitatea competențelor reflectă, per ansamblu, nivelul culturii emoționale a personalității”. În competențele emoționale, cercetătoarea integrează: implicarea emoțională, contaminarea emoțională, mobilitatea emoțională, orientarea emoțională pozitivă, compasiunea emoțională, activismul emoțional, expresivitatea emoțională, rezistența emoțională la stres, profunzimea percepției emoționale, flexibilitatea emoțională, creativitatea emoțională [1, pag. 271].

După cum am precizat, competența emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Principalele competențe emoționale descrise în literatura de specialitate sunt: experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor, înțelegerea și recunoașterea emoțiilor, reglarea emoțională și sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 1. Principalele competențe emoționale

Competențe emoționale	Exemple de comportament
Recunoașterea și exprimarea emoțiilor	<ul style="list-style-type: none"> • Să identifice propriile emoții în diverse situații • Să identifice emoțiile altor persoane în diverse situații • Să identifice emoțiile asociate unui context specific • Să recunoască emoțiile pe baza componentei nonverbale: expresia facială și postura
Înțelegerea emoțiilor	<ul style="list-style-type: none"> • Să transmită verbal și nonverbal mesajele afective • Să numească situații în care apar diferențe între starea emoțională și exprimarea ei externă • Să exprime empatie față de alte persoane • Să exprime emoții complexe precum rușine, vinovăție, mândrie • Să țină cont de particularitățile fiecărei persoane în cadrul interacțiunilor sociale
Reglarea emoțională	<ul style="list-style-type: none"> • Să identifice cauza emoțiilor • Să numească consecințele emoțiilor într-o situație

Competența emoțională este un construct complex care include o serie de abilități distincte, inter-relaționate. Competența emoțională include exprimarea emoțiilor care sunt sau nu experiențiale, reglarea emoțională corespunzătoare vârstei și normelor sociale și decodarea acestor procese atât la sine cât și la ceilalți.

Psihologul american D. Goleman, care a popularizat conceptul de inteligență emoțională, în timpul studiilor realizate asupra problemei în cauză, acceptă noțiunea de *competență*, oferind explicația următoare: „*În vreme ce inteligența emoțională determină potențialul nostru de a deprinde fundamentele stăpânirii de sine și celelalte, competența emoțională arată cât de mult din acel potențial am acumulat sub forme ce se pot traduce în abilități aplicabile practic. Competențele emoționale reprezintă abilități dobândite.*” [4, pag. 15].

O componentă de bază a competenței emoționale este abilitatea unui individ de a recunoaște ceea ce simte [5]. Recunoașterea greșită a mesajului atrage după sine apariția unor dificultăți în relațiile sociale, de exemplu, un student poate avea probleme dacă nu recunoaște furia de pe fața profesorului și o ignoră continuând să vorbească cu colegul. Astfel, emoțiile sunt „furnizoare” de informații atât pentru persoana care le trăiește cât și pentru cei din jur, cu care interacționează persoana respectivă. Expresia adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor și asigură sănătatea emoțională a copilului.

Înțelegerea emoțiilor constituie cheia dezvoltării competențelor emoționale. Ea presupune identificarea cauzei și a consecințelor exprimării unei emoții fiind strâns legată de recunoașterea și exprimarea acestora.

O dată recunoscut, mesajul afectiv trebuie interpretat în mod corect.

Înțelegerea emoțiilor presupune:

- evaluarea inițială a mesajului emoțional transmis de celălalt,
- interpretarea acurată
- înțelegerea mesajului prin intermediul constrângerilor impuse de regulile contextului social.

Reglarea emoțională reprezintă procesul prin care reacțiile emoționale sunt monitorizate, evaluate și modificate pentru a putea funcționa normal în viața de zi cu zi [3]. Reglarea emoțională este deci un proces de adaptare dinamică a reacțiilor emoționale la situațiile din viața de zi cu zi. Abilitatea studenților de a-și regla emoțiile în mod eficient este principalul scop al dezvoltării socio-emoționale, deoarece acest proces are un rol protector asupra sănătății mentale și sociale a studenților.

Reglarea emoțională se referă la abilitatea de a iniția, menține și modula apariția, intensitatea trăirilor subiective și proceselor fiziologice care acompaniază emoția; reglarea comportamentală se referă la abilitatea de a controla comportamentul declanșat de o emoție.

Tinerii întâmpină o serie de obstacole atunci când învață să-și regleze emoțiile și comportamentul:

- să tolereze frustrarea;
- să facă față fricii;
- să se apere;
- să tolereze să stea singuri;
- să negocieze prietenia etc. [43].

Cercetările arată că abilitățile de reglare internă precum conștientizarea și recunoașterea emoțiilor proprii și reglarea eficientă a exprimării emoționale în cadrul interacțiunilor sociale sunt cruciale pentru interacțiunile pozitive între colegi și pentru angajarea în sarcinile didactice. Studenții triști, fricoși sau nervoși sunt preocupați, nu pot să se angajeze în sarcini de învățare și nu pot să se concentreze. O bază solidă de securitate emoțională ajută studentul să participe la experiențele de învățare.

Un aspect esențial în reglarea emoțională este dezvoltarea abilității de a diferenția între stresori care pot fi controlați (de ex., o sarcină pe care trebuie să o realizeze) și cei care nu pot fi controlați (de ex., proceduri medicale dureroase).

Importanța abilității de autoreglare emoțională este demonstrată de asocierea unei reglări emoționale eficiente cu o competență socială ridicată și probleme comportamentale scăzute.

Sistemul competențelor emoționale formează potențialul afectiv al personalității acumulat prin cunoaștere emoțională a realității și din experiențe emoționale ce constituie, de fapt, puterea personală a individului.

Bibliografie

1. Cojocaru-Borozan M. Teoria și metodologia dezvoltării culturii emoționale a cadrelor didactice. Teză de doctor habilitat în pedagogie, 2011.
2. Elias M. J., Tobias S. E., Friedlander B. S. Stimularea inteligenței emoționale la adolescenți. București: Curtea Veche, 2003.
3. Garber J., Dodge Kenneth A. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation. Cambridge University Press, 1991.
4. Goleman D. Inteligența emoțională. ediția a III-a, Ed. București: Curtea Veche, 2008.
5. Saarni C. The Development of Emotional Competence. New York: Guilford Press, 1999.
6. Vernon A. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2006.