

IMPLICAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN RELAȚIILE INTERPERSONALE

Lidia TROFAILA, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Catedra Psihopedagogie și Educație preșcolară, UST

Ecaterina COROTCHIIH, psiholog, LT „Principesa Natalia Dadiani” or. Chișinău

Rezumat. Inteligența emoțională este un fenomen complex și deosebit de complicat. Prin aceasta se explică numeroasele direcții de cercetare care abordează fenomenul dat. Relațiile interpersonale dețin un rol important în fiecare din aceste direcții ca furnizor de emoții și fiind bazate pe emoții, sentimente.

Summary. Emotional intelligence is a complex and particularly complicated phenomenon. This explains the many research directions that address the phenomenon. Interpersonal relationships play an important role in each of these directions as a provider of emotions and based on emotions, feelings.

Studiile privind inteligența emoțională sunt relativ recente, ele debutând în jurul anilor 90. S-au conturat mai multe direcții în definirea inteligenței emoționale, reprezentate de: John D. Mayer și Peter Salovey; Reuven Bar-On; D.Goleman. ; T. Bradberry, J. Greaves [1, 5, 6, 7, 8].

1. John D. Mayer și Peter Salovey consideră că inteligența emoțională implică [7]:

- abilitatea de a percepe și exprima cât mai corect emoțiile;
- abilitatea de a genera sentimente când ele facilitează gândirea;
- abilitatea de a cunoaște și înțelege emoțiile, de a le regula pentru a promova dezvoltarea emoțională și intelectuală.

Prin aceste momente autorii evidențiază relațiile pozitive dintre emoție și gândire. Conform concepției lor în cadrul inteligenței emoționale sunt incluse următoarele capacități:

- conștiința de sine, a propriilor emoții: introspecția, observarea și recunoașterea unui sentiment în funcție de modul în care ia naștere;
- stăpânirea emoțiilor: conștientizarea momentelor care stau în spatele sentimentelor, aflarea unor metode de a face față temerilor, anxietății, maniei și supărărilor;
- motivarea interioară: canalizarea emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea unui scop, însoțită de controlul emoțional, care presupune capacitatea de a reprimă impulsurile, de a obține recompensele;
- empatia: capacitatea de a manifesta sensibilitate, grijă față de sentimentele altora, să aprecieze oamenii;
- stabilirea și dirijarea relațiilor interumane: se referă la competența și aptitudinile sociale, la capacitatea de a cunoaște, analiza și controla emoțiile altora.

Mayer și Salovey au încercat să pună în evidență mai multe niveluri ale formării inteligenței emoționale și anume [7]:

- 1) Evaluarea perceptivă și exprimarea emoției.
- 2) Acest prim nivel se referă la acuratețea cu care un individ poate identifica emoțiile și conținutul emoțional, atât la propria persoană, cât și la cei din jurul său, la acuratețea exprimării și manifestării emoțiilor.
- 3) Facilitarea emoțională a gândirii.

- 4) La acest nivel emoția influențează pozitiv gândirea. Dacă în primii ani de viață emoția acționează ca modalitate de semnalizare și de alertare a individului, asigurându-i supraviețuirea, pe măsură ce omul se maturizează emoțiile încep să-i modeleze gândirea, să o influențeze, atrăgându-i atenția asupra modificărilor importante din interiorul său și din mediul înconjurător, modificări necesare unei bune adaptări. Abilitatea de a genera emoții poate facilita gândirea, în sensul că anticiparea modului în care s-ar putea simți un individ în anumite situații poate să-l ajute în luarea deciziilor, în orientarea comportamentului său într-o direcție sau alta. Pe de altă parte, starea emoțională a unei persoane determină un anumit fel de a privi lucrurile. Astfel, o dispoziție emoțională pozitivă duce la o gândire optimistă, pe când dispoziția negativă generează pesimism. Dacă oamenii conștientizează acest lucru, vor reuși să-și schimbe starea afectivă de moment și indirect, viziunea asupra situației, modul de a acționa și de a reacționa.
- 5) Înțelegerea și analiza emoțiilor, utilizarea cunoștințelor emoționale. Acest nivel se referă la: capacitatea de a înțelege emoțiile; recunoașterea asemănărilor și diferențelor dintre stările emoționale; cunoașterea semnificației stărilor emoționale în dependență de situațiile și relațiile complexe în care se produc; recunoașterea emoțiilor complexe, amestecurilor și combinațiilor de emoții; cunoașterea modului de evoluție și de transformare a emoțiilor în dependență de situație; capacitatea de a interpreta sensul emoțiilor, de a înțelege sentimentele complexe și de a recunoaște tranzitul posibil de la o emoție la alta.
- 6) Reglarea emoțiilor pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală. Acest nivel presupune capacitatea de a fi deschis (de a accepta atât sentimente plăcute cât și neplăcute) ; de a utiliza sau de a se elibera de o anumită emoție; de a monitoriza emoțiile în raport cu sine și cu ceilalți; de a manipula atât emoția proprie cât și pe a celorlalți.

2. Reuven Bar-On, doctor la Universitatea din Tel Aviv, a grupat componentele inteligenței emoționale în felul următor [8]:

- a) Aspectul intrapersonal, care include:
 - conștientizarea propriilor emoții;
 - optimism (asertivitate) ;
 - respect- considerație pentru propria persoană;
 - autorealizare;
 - independență.
- b) Aspectul interpersonal cu componentele:
 - empatie;
 - relații interpersonale;
 - responsabilitate socială.
- c) Adaptabilitate care presupune:

- rezolvarea problemelor;
- testarea realității;
- flexibilitate.

d) Controlul stresului cu componentele:

- toleranța la stres;
- controlul impulsurilor.

e) Dispoziție generală: fericire și optimism.

Aceste componente ale inteligenței emoționale (I.E.) se evaluează prin teste specifice. Suma punctelor obținute la aceste teste reprezintă coeficientul de emoționalitate, Q.E.

3. A treia direcție în abordarea inteligenței emoționale este reprezentată de D. Goleman. În viziunea acestuia, componentele de bază ale inteligenței emoționale sunt [5, 6]:

- conștiința de sine – încrederea în sine, cunoașterea propriilor ajunsi și neajunsi;
- autocontrolul - dorința de adevăr, conștiințiozitatea, adaptabilitatea, inovarea;
- motivația - dorința de a cuceri, dăruirea, inițiativa, optimismul;
- empatia - a-i înțelege pe alții, diversitatea, capacitatea politică;
- aptitudinile sociale - influența, comunicarea, managementul conflictului, conducerea, stabilirea de relații, colaborarea, cooperarea, capacitatea de lucru în echipă.

D. Goleman ca și Mayer și Salovey au formulat definiția inteligenței emoționale ca interacțiuni dintre emoționalitate și raționalitate.

4. O prezentare a inteligenței emoționale întâlnim la Steve Hein. El oferă câteva definiții alternative ale inteligenței emoționale:

- să fii conștient de ceea ce simți și de ceea ce simt alții, să știi cum să acționezi;
- să știi să deosebești binele de rău și cum să treci de la rău la bine ;
- să ai conștiință emoțională, sensibilitate și capacitate de autodirijare care să te ajute să stăpânești pe termen lung fericirea și supraviețuirea.

Componentele specifice inteligenței emoționale S.Hein le-a preluat din lucrările lui Mayer și Salovey [7]:

- conștiința de sine ;
- să fii cunoscător din punct de vedere emoțional;
- să fii empatic;
- să ia-i decizii înțelepte;
- să reușești să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile emoții.

Ridicarea nivelului inteligenței emoționale, a culturii emoționale presupune, după S.Hein, parcurgerea mai multor etape (faze). În prima fază este necesară identificarea propriilor emoții, unde se recomandă folosirea listei de cuvinte care desemnează sentimente (listă întocmită de Hein). Apoi urmează faza de asumare a responsabilității pentru emoțiile identificate.

Etapele următoare sunt mai complicate, presupunând învățarea compasiunii și empatiei, încercarea de a le aplica în practică. Ca elemente ajutătoare, autorul recomandă

citirea mai multor lucrări despre emoții, găsirea unui loc sigur pentru exprimarea adevăratelor sentimente, lecturarea a numeroase cărți, vizionarea filmelor profund emoționale, etichetarea sentimentelor, trăirea propriilor sentimente, evitarea oamenilor care te desconsideră, te socot neînsemnat.

5. A cincea direcție în abordarea inteligenței emoționale este reprezentată de T. Bradberry și J. Greaves. Componentele specifice ale inteligenței emoționale după acești autori sunt următoarele [1]:

- conștiința de sine – capacitatea persoanei de a se cunoaște pe sine, de a-și cunoaște ajunsurile și neajunsurile;
- conștiința socială - abilitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile celorlalți;
- autocontrolul - capacitatea de a conștientiza emoțiile pentru a alege situația oportună;
- gestionarea relațiilor – capacitatea de a întreține relații de lungă durată.

În prezent, există un dezacord referitor la faptul, dacă inteligența emoțională e mai mult un potențial înnăscut ori reprezintă un set de abilități, competențe sau îndemnuri învățate. D. Goleman susține că competențele bazate pe inteligența emoțională sunt abilități învățate. În opinia acestuia, orice om își poate ridica gradul de inteligență emoțională prin educație și exerciții [5, 6].

6. Jeanne Segal a pus în evidență alte patru componente ale inteligenței emoționale : conștiința emoțională, acceptarea, conștientizarea emoțională activă și empatia.

Prima componentă vizează trăirea în mod autentic a tuturor emoțiilor care ne încercă, lăsând deoparte deprinderile intelectuale prin intermediul cărora avem tendința să gândim emotional. Pentru a dezvolta autocontrolul emoțiilor, autoarea recomandă exerciții specifice de conștientizare a senzațiilor corporale și a emoțiilor.

Cea de-a doua componentă presupune acceptarea emoțiilor conștientizate, adică asumarea responsabilității propriilor trăiri afective. Aceasta nu înseamnă resemnare și pasivitate față de emoții, dar, dimpotrivă, deschidere atât față de emoțiile plăcute, cât și cele neplăcute.

Conștientizarea emoțională activă înseamnă să trăiești experiența prezentă și nu ceea ce ai simțit în trecut. Această componentă presupune conștientizarea a tot ceea ce simți, a cauzelor emoției, a realității și a situației în care te afli, pentru a putea fi echilibrat, a gândi limpede și a nu rămâne influențat de emoțiile trecute.

Empatia se referă la abilitatea persoanei de a se raporta la sentimentele și la nevoile celorlalți, fără a renunța la propria experiență emoțională. Empatia presupune înțelegerea celuilalt, participarea la problemele sale emoționale, fără a te implica în rezolvarea acestora.

D.Goleman concluziona că pentru a manifesta o putere interpersonală activă trebuie să deții autocontrolul și să ai capacitatea de a trece peste anxietate și stres. După autor, cea mai bună artă de relaționare se bazează pe dirijarea propriilor emoții și pe empatie, competența socială prin care persoana reușește să se înțeleagă ușor cu oamenii și să corecteze "nepotrivirile" din mediul social. Pe fondul lipsei acestei calități, excelența intelectuală face

persoana în cauză mai arogantă și mai insensibilă. Această abilitate socială facilitează contactele umane care sunt deosebit de necesare în colectivele studențești, de muncă [5, 6].

În relațiile interpersonale un rol important au expresivitatea și contagiunea emoțională. Contagiunea emoțională este o parte subtilă a unor schimbări care au loc la orice interacțiune. Noi transmitem și ne însușim dispoziții, stări de la ceilalți, schimbul emoțional fiind subtil și în cea mai mare parte petrecându-se la un nivel imperceptibil. Explicația, după D. Goleman, este aceea că noi imităm inconștient emoțiile pe care le vedem la ceilalți, nefiind conștienți de mimica expresiei faciale, gesturi, tonul vocii și a altor aspecte nonverbale. Astfel, persoana recrează în ea dispoziția celeilalte persoane.

Goleman a observat că atunci când două persoane interacționează, direcția dispoziției psihice se transmite de la persoana care este mai puternică în exprimarea emoțiilor, sentimentelor la cea mai pasivă.

J. Kacioppo, psihofiziolog, spune că există un "dans", o sincronizare a transmisiei emoționale. Preluându-i ideile, D. Stern demonstrează că această sincronizare se întâlnește între persoane care au raporturi emoționale foarte puternice. Ea facilitează transmiterea și receptarea dispozițiilor. Există sincronizare între partenerii unui cuplu, între profesori și studenți, între orator și mulțime [2, 3].

În colectivele studii, cele de muncă trebuie de menținut un nivel înalt al inteligenței emoționale, o cultură a emoțiilor, sentimentelor dacă dorim rezultate mari, performanțe în activitate.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională.2.0. București: Litera, 2016. 207 p.
2. Dicționar de psihologie. Coord. U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
3. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006. 886 p.
4. Gardner H. Multiple inteligențe. Noi orizonturi pentru teorie și practică. București: Sigma, 2007. 320 p.
5. Goleman D. Inteligența emoțională. București: Curtea Veche, 2001. 420 p.
6. Goleman D. Inteligența emoțională. Cheia succesului în viață. București: Alfa, 2004. 376 p.
7. Mayer J.D., Solovei P. Teoria inteligenței emoționale. București: All, 1990. 198 p.
8. Reuven B., James D.A. Parker. Manual de inteligență emoțională. București: Curtea veche, 2011. 508 p.
9. Segal J. Dezvoltarea inteligenței emotionale. București:Teora, 2000. 186 p.