

---

București, Ed. Politică, 1976

4. Marx, Engels, Lenin, *Despre literatură și artă*, București, Ed. Minerva, 1974

## **DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE – PREMISĂ A REUȘITEI ÎN VIAȚĂ**

Angela Beșliu, drd, lect. univ., UASM  
Adriana Popovici, drd, lect.univ., UASM

În dorința de a găsi cei mai relevanți predictorii ai performanțelor superioare în activitate, indiferent de tipul acesteia, deci de a identifica aptitudini generale ale individului uman, cercetătorii au luat în considerare atât latura cognitivă a vieții psihice, cât și pe cea motivațională, emoțională, volitivă și relațională. Astfel, alături de inteligența – ca aptitudine generală care reflectă funcționalitatea intelectului – este tot mai frecvent plasată “inteligenta emoțională”(EQ). Și aceasta pentru că numai gândirea, memoria, imaginația, limbajul și atenția – chiar sub formele lor superioare – nu ne asigură obținerea de performanțe crescute sau adaptarea la diferite situații, fiind necesare și suportul energetic (motivațional – afectiv), efortul volitiv și abilitățile de factură psihosocială, la acestea referindu-se "inteligenta emoțională".

Inteligența emoțională a fost fundamentată temeinic în 1980 de către psihologul evreu Dr. Reuven Bar On. Acesta prin cercetările realizate a încercat să răspundă la un șir de întrebări cum sunt: de ce unii oameni au o stare emoțională mai bună?; de ce unii oameni reușesc mai bine în viață?; de ce oamenii binecuvântați cu capacități intelectuale par să nu reușească în viață, pe când alții, mai puțin dotați, par să reușească mai bine?

În anul 1996, Asociația Psihologilor Americani din Toronto, a relizat un studiu al inteligenței emoționale pe 42000 de subiecți din 36 de țări. Rezultatele acestei cercetări desprind o idee atipică perioadei sec. XX - nivelul inteligenței logico-matematice n-ar trebui să fie luat în serios la fel ca în trecut și că există și alți factori, cel puțin la fel de importanți, când vine vorba de succesul în viață. Alte deducții în acest sens au fost:

- Pentru a beneficia mai mult de IQ, pentru a o flexibiliza, avem în primul rând nevoie de EQ;
- Bărbații și femeile au scoruri similare la EQ;
- Apar diferențe dintre bărbați și femei, privind aspectul inteligenței emoționale, adică, femeile au scoruri mai înalte la responsabilitatea socială și empatie, iar bărbații au scoruri mai înalte la toleranța la stres;

- Inteligența emoțională nu este permanent stabilă, vârsta sexul și originea etnică nu vă împiedică să o îmbunătățiți ;
- Cu cât e mai puternică inteligența emoțională, cu atât mai mari sunt șansele voastre de succes ca lucrător, părinte, partener de viață sau candidați la un loc de muncă;

Diferențe dintre inteligența logico-matematică și inteligența emoțională:

- inteligența logico-matematică determină succesul la locul de muncă în 6 cazuri din 100, iar inteligența emoțională în 27-45 de cazuri din 100;
- 733 multimilionari din SUA au ierarhizat 30 de factori care determină succesul, primii fiind cinstea față de cei din jur, disciplina, relațiile bune cu cei din jur, un partener de viață susținător și mai multă muncă decât majoritatea celor din jur, inteligența logico-matematică a fost menționată pe locul 21;
- inteligența logico-matematică e rigidă, crește până la 17-19 ani, e constantă pe parcursul vârstei adulte, după care descrește semnificativ;
- inteligența emoțională e mai flexibilă, crește și atinge cote mari pe la 17-19 ani, cote maxime la 40-49 ani, după care descrește ne semnificativ și poate fi îmbunătățită pe parcursul întregii vieți;

O primă accepțiune a conceptului de “inteligența emoțională” se referă la următoarele 5 aspecte: abilitatea de a-ți identifica propriile emoții, capacitatea de a-ți dirija sentimentele, perseverența și optimismul în ciuda obstacolelor, empatia și abilitățile sociale. Înțelegerea propriilor sentimente, sensibilitatea pentru trăirile altora (empatia) și dirijarea emoțiilor pentru înfrumusețarea vieții sunt calități importante atât pentru viața personală cât și pentru cea profesională. Acest aspect, al conștiinței de sine și al descifrării sentimentelor și emoțiilor a constituit probabil piatra unghiulară a importanței inteligenței emoționale.

În interiorul inteligenței emoționale se pot distinge două mari componente: o inteligență intra-personală, vizând aspectele de conștientizare și dirijare a propriilor trăiri și o inteligența interpersonală, constituită din abilitățile sociale. Patru abilități au fost considerate componente ale inteligenței interpersonale și anume:

- 1) organizarea grupurilor – presupune inițierea și coordonarea eforturilor unui grup;
- 2) negocierea soluțiilor – talentul de mediator în prevenirea conflictelor sau rezolvarea acelor care apar, abilitate deosebită în argumentare;
- 3) stabilirea relațiilor – facilitează intrarea în comunități, recunoașterea și răspunsul adecvat la sentimentele și preocupările altora, “arta relaționării”;

---

4) analiza sociala – capacitatea de a detecta și conștientiza sentimentele, motivațiile, preocupările celorlalți.

Luate împreună, aceste “unelte” sunt apanajul succesului interpersonal, ingrediente necesare ale șarmului, succesului social, chiar ale carismei (după Daniel Goleman)xxi. Cei care știu să-și dirijeze emoțiile și să creeze întotdeauna o bună impresie dobândesc o popularitate și un halo de succes social (Mark Snyder).

Într-o accepțiune mai largă, inteligența emoțională desemnează capacitatea de a recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalți, de a ști ce înseamnă să te simți bine, să fii fericit și vesel, ce înseamnă să fii trist, supărat; în plus, presupune că știi cum să treci de la emoții negative la emoții pozitive.

O definiție mai academică ar fi următoarea : inteligența emoțională se referă la conștienta emoțională și abilitățile de control emoțional care asigură un echilibru între planul afectiv și cel rațional, capabil să furnizeze o stare de confort psihic de lungă durată.xxi

Pe modelul coeficientului de inteligență (IQ), se utilizează frecvent termenul de “coeficient emoțional” (EQ) , considerat adesea ca sinonim cu cel de inteligența emoțională.

Introdus în 1990 de către Peter Salovey – Yale și John Mayer – Universitatea New Hampshire, conceptul a devenit popular în SUA și în lume datorită lucrării de largă circulație a lui Daniel Goleman, “Inteligența emoțională” (1995). Numeroase studii de specialitate au demonstrat ulterior existența incontestabilă a unei legături între emoții, structura creierului, confortul psihic, sănătate și succesul general în viață.

Importanța planului emoțional este clară dacă ne gândim ca trăirile afective sau emoțiile noastre sunt informații de la propriul corp în legătură cu ceea ce i-ar putea asigura starea de bine, de optim funcțional. Trăirile interne de factură afectivă s-au structurat în cursul a milioane de ani de evoluție și rafinare, pentru a ne ajuta să supraviețuim și să ne adaptăm. Fără să ținem cont de mesajele pe care emoțiile ni le transmit nu vom reuși să fim fericiți, riscând chiar să avem o sănătate șubredă și o moarte prematură, este de părere realizatorul unei sinteze asupra EQ.

În plus, emoțiile comunică mesaje și celorlalți. De exemplu, când furia de pe chipul nostru pare să spună “stai departe!” ceilalți se conformează, de obicei când zâmbim, sugerăm că celalalt se poate apropia, ne poate aborda.

Cercetările asupra inteligenței emoționale au arătat, că persoanele cu EQ înalt sunt mai fericite, mai sănătoase și mai eficiente în relațiile pe care le stabilesc, adică cei cu EQ înalt prezintă un echilibru între emoție și rațiune, își conștientizează clar propriile emoții, manifestă empatie și compasiune pentru alții și un nivel ridicat de auto-stimă.

---

Spre deosebire de IQ, EQ poate fi crescut în mare măsură; modul în care acționăm, ne exprimăm și ne folosim de emoții putând fi semnificativ modificat. Dezvoltarea emoțională sănătoasă a copiilor este esențială atât pentru capacitatea lor de învățare, în prima parte a vieții, cât și pentru succes și fericire la viața adultă. Consecințele practice ale nivelului EQ se concretizează în starea psihică generală. Astfel, gradul înalt de dezvoltare a EI se traduce într-o stare stenică, de fericire, manifestată prin: motivare, concentrare, liniște interioară, echilibru, libertate, satisfacție, socializare, prietenie, împlinire conștientă, autocontrol, autonomie, apreciere, dorința. Nivelul scăzut al EQ se asociază cu: singurătate, frustrare, gol interior, depresie, letargie, obligație, supărare, victimizare, teamă, vinovăție, amărăciune, instabilitate, dezamăgire, resentiment, dependență, eșec.

După Golemanxxi, inteligența emoțională este un fel de inteligență socială, care implică abilitatea de a controla emoțiile personale și ale altora, de a înțelege aceste emoții și de a folosi informația provenită de la ele în modul de gândire și acțiune. Inteligența emoțională ar avea, astfel, următoarele componente :

- **Conștiința propriilor emoții:** să fii capabil să le recunoști și să le denumești; să înțelegi cauza lor ;
- **Dirijarea (managementul) emoțiilor:** să fii în stare să-ți stăpânești mânia și să tolerezi frustrările; să-ți poți exprima furia natural, adecvat, fără agresivitate; să poți manipula stresul etc;
- **Motivarea personală** (utilizarea productivă a emoțiilor): să fii mai reprobabil; să fii capabil să te concentrezi pe sarcina și să îți menții atenția asupra ei; să fii mai puțin impulsiv și mai mult autocontrolat;
- **Empatia:** să fii în stare să privești din perspectiva celuilalt; să înveți să-i ascuți pe ceilalți; să-ți îmbunătățești receptivitatea (senzitivitatea) la sentimentele celorlalți;
- **Dirijarea (conducerea) relațiilor interpersonal :** dezvoltarea abilităților de a analiza și înțelege relațiile interpersonale; capacitatea de negocia neînțelegerile și de a rezolva conflictele; soluționarea problemelor din planul interpersonal; deschidere (spirit pozitiv) și ușurința în comunicare; să te implicii cu tact (delicat, atent, politicos) ; să fii prosocial și armonios în grup; să fii cooperant, participativ, serviabil, de nădejde, îndatoritor; să fii democratic în raporturile oficiale, în modul de a-i trata pe ceilalți .

Dintre toate aceste 5 laturi sau trăsături ale inteligenței emoționale, Goleman considera că aspectul cel mai important îl reprezintă conștientizarea propriilor emoții.

Reven Bar-On (1992) a ajuns să organizeze inteligența emoțională, împărțind-o în cinci zone și 15 subsecțiuni.xxi

**Domeniul intrapersonal** se referă la capacitatea de a vă auto-cunoaște și de a vă auto-controla. El cuprinde:

- 
- *Conștiința emoțională de sine*, care este capacitatea de a recunoaște cum vă simțiți și de ce vă simțiți într-un anumit fel, precum și impactul pe care comportamentul vostru îl are asupra altor persoane.
  - *Caracterul asertiv*, respectiv capacitatea de a vă exprima în mod clar gândurile și sentimentele, apărându-vă poziția și protejându-vă teritoriul.
  - *Independența*, care este capacitatea de autocontrol și autodirecționare, de a rămâne în picioare.
  - *Respectul de sine*, respectiv capacitatea de a vă cunoaște propriile puncte forte și puncte vulnerabile și de a vă simți bine în ciuda punctelor slabe.
  - *Împlinirea de sine*, care este capacitatea de a vă recunoaște potențialul și de a vă simți satisfăcuți de realizările de la locul de muncă precum și de cele din viața personală.

**Domeniul interpersonal** se referă la capacitatea de a interacționa și de a colabora cu celelalte persoane din jurul nostru. Este alcătuit din trei trepte:

- *Empatia*, care este aptitudinea de a înțelege ceea ce alții ar putea simți și gândi. Este capacitatea de a vedea lumea prin ochii altora.
- *Responsabilitatea socială*, care este capacitatea de a fi un membru cooperant și activ al grupului social din care faceți parte.
- *Relațiile interpersonale*, care se referă la aptitudinea de a construi și menține relații care sunt benefice pentru ambele părți, în care fiecare parte poate lăsa sau dăruia de la sine dar și de un sentiment de apropiere emoțională.

**Domeniul adaptabilității**, se referă la capacitatea de a fi flexibil și cu simțul realității, de a putea rezolva o serie de probleme, pe măsură ce acestea apar. Cele trei trepte ale sale sunt:

- *Testarea realității*, care este capacitatea de a vedea lucrurile așa cum sunt ele și nu așa cum am dori să fie sau ne-am teme să fie.
- *Flexibilitatea*, care este capacitatea de a vă adapta sentimentele, gândurile și acțiunile pe măsură ce se schimbă condițiile.
- *Soluționarea problemelor*, care este capacitatea de a defini problemele și apoi de a colabora și implementa soluții eficiente și adecvate.

**Domeniul administrării stresului**, se referă la capacitatea de a tolera stresul

---

și de a vă ține sub control impulsurile. Cele două trepte ale sale sunt:

- *Toleranța la stres*, respectiv capacitatea de a rămâne calm și concentrat pentru a face față în mod constructiv evenimentelor adverse și stărilor emoționale, conflictuale, fără a fi afectați.
- *Controlul impulsurilor*, respectiv capacitatea de a rezista sau de a întârzia reacția la un anumit impuls de a acționa.

**Domeniul stării generale** are două trepte:

- *Optimismul*, care este aptitudinea de menținere a unei atitudini realiste și pozitive, în special în fața unor momente grele.
- *Fericirea*, care este capacitatea de a fi satisfăcuți de viață, de a vă bucura de sine și de alții și de a fi plini de entuziasm într-o serie de activități.

Având în vedere toate aceste aspecte, persoana cu inteligența emoțională ridicată ar prezenta o *toleranță crescută la frustrare*, capacitatea de a amâna satisfacerea dorințelor și obținerea recompenselor, abilitate de *autoreglare a dispozițiilor* și o *atitudine optimistă*, plină de speranțe. Cu alte cuvinte, un nivel crescut al EI conferă individului un deosebit autocontrol (asupra emoțiilor, dispozițiilor și sentimentelor, dar și asupra gândurilor și acțiunilor), o imagine de sine pozitivă, împletită cu mulțumirea de propria persoană indiferent de variabilele externe, capacitatea de a face față stresului și de a se adapta schimbărilor, capacitatea empatică și de relaționare eficientă cu ceilalți, pricepera de a-și stabili scopuri realiste și de a se motiva pentru atingerea acestora.

1. xxi Goleman, D., *Inteligența emoțională*. București, 2005.
2. xxi Larousse, Dicționar de psihologie, București, 2008
3. xxi Goleman, D., *Inteligența emoțională*. București, 2005.
4. xxi Stein, S.J., *Forța inteligenței emoționale*. București, 2003

#### **Bibliografie:**

1. Goleman, D., *Inteligența emoțională*. București, 2005.
2. Stein, S.J., *Forța inteligenței emoționale*. București, 2003.
3. Larousse, *Dicționar de psihologie*, București, 2008.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // [Вопросы психологии](#). 2006. № 3. С. 78 — 86.
5. [www.psyfactor.org](http://www.psyfactor.org).