

CUPRINS

INTRODUCERE.....	2
I. DELIMITĂRI CONCEPTUALE PRIVIND INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ATITUDINILE DISFUNȚIONALE LA CUPLURILE CĂSĂTORITE.....	5
1.1. Abordări teoretice ale inteligenței emoționale.....	5
1.2. Conceptul de atitudini disfuncționale în psihologie.....	15
1.3. Concluzii la capitolul I.....	26
II. STUDIU DE CAZ PRIVIND RAPORTUL DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ATITUDINILE DISFUNȚIONALE LA CUPLURILE CĂSĂTORITE.....	27
2.1. Metodologia cercetării.....	27
2.2. Stabilirea influenței inteligenței emoționale asupra atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite.....	28
2.3. Determinarea corelației dintre inteligența emoțională și atitudini disfuncționale la cuplurile căsătorite.....	33
2.4. Concluzii la capitolul II.....	34
CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI.....	35
BIBLIOGRAFIE.....	37

INTRODUCERE

Actualitatea temei investigate. Dinamismul societății moderne se reflectă în procesele care au loc în cuplurile căsătorite. Tendința către o individualizare sporită, orientarea în carieră duc la transformarea relațiilor familiale, a atitudinilor și valorilor, în legătură cu care instituția familiei relevă o serie de momente de criză: numărul tinerilor care nu doresc să întemeieze o familie este în creștere, numărul divorțurilor este în creștere, numărul familiilor disfuncționale este în creștere. Ca o consecință a acestor schimbări, sarcinile de a menține relația de căsătorie sunt de o importanță deosebită pentru bunăstarea cuplurilor căsătorite. Abilitatea de a înțelege propriile emoții și de a discerne emoțiile altora, cu alte cuvinte, inteligența emoțională, are o importanță deosebită pentru o relație de cuplu fericită. Interacțiunea eficientă într-un cuplu căsătorit la nivel emoțional permite evitarea multor conflicte și, prin urmare, asigură un nivel ridicat de satisfacție în relația de căsătorie.

Relația dintre inteligența emoțională și relațiile de cuplu nu a fost încă suficient studiată, dar s-au făcut deja încercări de a studia influența acesteia asupra bunăstării familiei și asupra strategiilor de comportament în conflictele conjugale. În cursul cercetărilor, au ajuns la concluzia că, dacă ambii parteneri au o inteligență emoțională scăzută, atunci relația lor poate fi conflictuală. Dar dacă unul dintre parteneri are un nivel mai ridicat de inteligență emoțională, atunci relația este adesea chiar mai bună decât în cuplurile în care ambii soți au un nivel mai ridicat de inteligență emoțională [34, p.23].

Relațiile de cuplu și prezența atitudinilor disfuncționale depind de expresivitatea emoțională. Astfel, o inteligență emoțională dezvoltată face comunicarea mai eficientă și favorizează formarea unui climat psihologic pozitiv la un cuplu.

Un nivel scăzut de inteligență emoțională poate duce la nemulțumire față de relațiile de cuplu și la o creștere a numărului de conflicte în cupluri, în timp ce un nivel ridicat poate duce la o mai bună gestionare a dezacordurilor, care la rândul său poate prezice atitudinile disfuncționale și poate crește satisfacția relației. Astfel, cu cât nivelul de inteligență emoțională este mai ridicat, cu atât sunt mai constructive strategiile de comportament în cazul disfuncțiilor ce apar în cuplurile căsătorite.

Problema cercetării constă în faptul că cuplurile căsătorite nu acordă o atenție necesară mecanismelor de dezvoltare a inteligenței emoționale, în consecință sunt provocate un șir de atitudini disfuncționale în relațiile de cuplu.

Obiectul cercetării: relația dintre inteligența emoțională și atitudinile disfuncționale la cuplurile căsătorite.

Scopul lucrării rezidă în examinarea teoretică și cercetarea relației dintre inteligența emoțională și atitudinile disfuncționale în cuplurile căsătorite și determinarea unor strategii de prevenire și intervenție în cazul atitudinilor disfuncționale.

Obiectivele cercetării:

- Analiza aspectelor teoretice cu privire la inteligența emoțională ;
- Studiarea conceptului de atitudine disfuncțională ;
- Identificarea particularităților atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite;
- Selectarea eșantionului și aplicarea instrumentelor de măsură;
- Depistarea diferențelor în manifestarea inteligenței emoționale și atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite ;
- Determinarea corelației dintre inteligența emoțională și atitudini disfuncționale.
- Analiza și interpretarea rezultatelor obținute;
- Formularea concluziilor și recomandărilor.

Ipotezele cercetării:

- ✓ Există diferențe de manifestare a inteligenței emoționale și a atitudinilor disfuncționale la femei și bărbați
- ✓ Nivelul scăzut de inteligență emoțională determină un nivel înalt al atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite.

Gradul de cercetare al temei. Problema dezvoltării inteligenței emoționale în cuplurile căsătorite, a fost tratată de cercetătorii: Băran-Pescaru A., Callo T., Caruso D.R., Salovey P., Cope A., Bradley A., Corneau G., Goleman D., Lugo M. V., Matthews G., Zeidner, M., Roberts R.D., Mayer J. D., Pavlenko L., Segal J., Stenberg R.J., Zagaevschi C., Андреева И.Н., Беседин А.А., Бэндлер Р., Гриндер Дж., Сатир В., Карабанова О. А., Шнейдер Л. Б., Кутеева В. П., Юлина Г. Н., Рабаданова Р. С.

Metodologia cercetării a presupus aplicarea în demersul experimental a *metodelor: teoretice*: documentarea științifică, analiza, sinteza comparația; *praxiologice*: Testul de inteligență emoțională, adaptat de Roco M. (Goleman D.), Testul satisfacției conjugale a fost elaborat de Stolin V., Romanova T., Butenco G. ; *metodele statistice de prelucrare matematică a datelor experimentale*: frecvența statistică, tendința centrală (media), semnificația diferenței dintre medii, corelația.

Eșantionul este constituit din 30 cupluri căsătorite: 60 subiecți, bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 22 și 50 ani.

Noutatea și originalitatea științifică constă în verificarea experimentală a relației dintre inteligența emoțională și atitudinile disfuncționale la cuplurile căsătorite.

Valoarea teoretică a cercetării este confirmată prin: studierea abordărilor teoretice ale inteligenței emoționale și atitudinilor disfuncționale, caracteristica atitudinilor disfuncționale de bază, determinarea specificului atitudinilor disfuncționale în cuplurile căsătorite.

Valoarea aplicativă a cercetării. Rezultatele cercetării pot fi utilizate de către psihologi și cuplurile căsătorite pentru care problema este relevantă cu scopul de a identifica modalități de dezvoltare a inteligenței emoționale pentru a gestiona atitudinile disfuncționale.

Structura lucrării. Lucrarea este constituită din: introducere, două capitole, concluzii și recomandări, bibliografie din 54 titluri, 15 figuri, 6 tabele, 3 anexe, 55 pagini text științific de bază.

Cuvinte-cheie: emoții, inteligență, inteligență emoțională, abilități emoționale, înțelegerea emoțiilor, sentimente, atitudine disfuncțională, cuplu căsătorit, strategii, training.

I. DELIMITĂRI CONCEPTUALE PRIVIND INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ATITUDINILE DISFUNȚIONALE LA CUPLURILE CĂSĂTORITE

1.1. Abordări teoretice ale inteligenței emoționale

Introducerea termenului „inteligență emoțională” în paradigma științifică a fost precedată de o schimbare treptată a punctului de vedere asupra relației dintre procesele emoționale și cognitive. Formarea conceptului de „inteligență emoțională”, conform lui R. Bar-On, poate fi urmărită începând cu Charles Darwin. Darwin notează: *Când mintea este extrem de agitată, ne putem aștepta că va avea instantaneu un efect direct asupra inimii ... Când inima va experimenta acest efect, își va direcționa răspunsul către creier ... cu orice excitare va exista o influență reciprocă semnificativă și aceste două organe importante ale corpului* [40, p. 23].

În secolele XX - XXI din istoria occidentală a studiului inteligenței emoționale Mayer J. distinge cinci perioade fig.1.1.

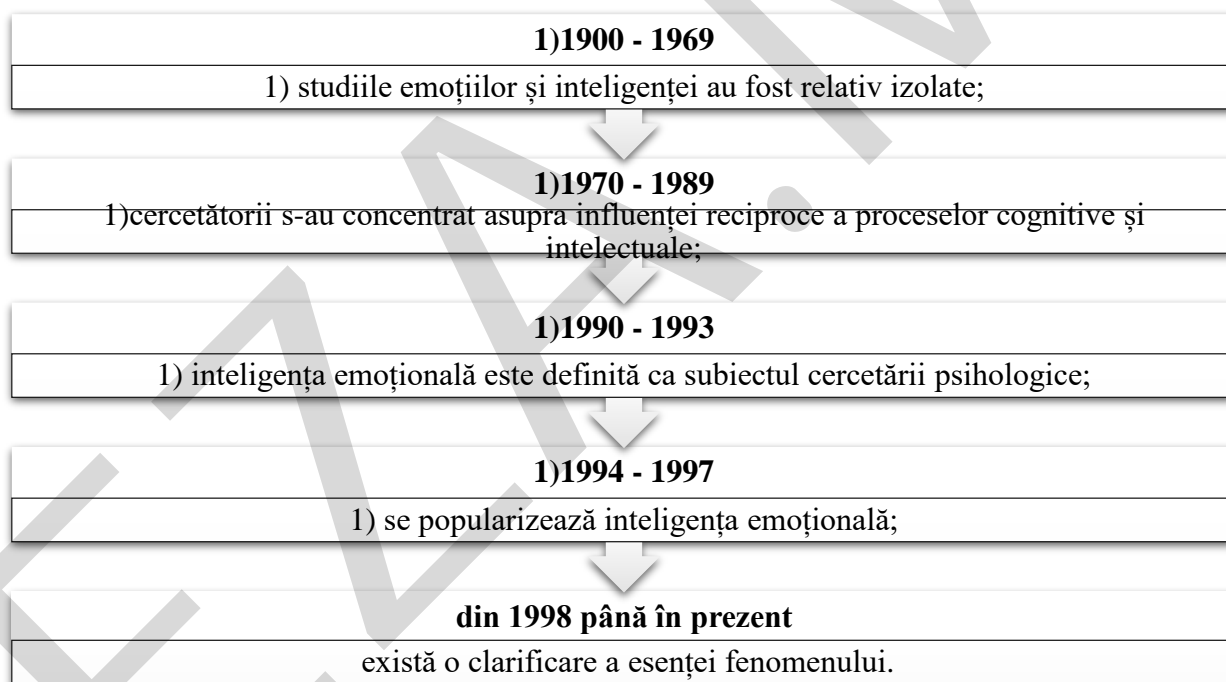


Figura 1.1. Perioadele studiului inteligenței emoționale [41, p.89]

Prima perioadă se caracterizează prin apariția și dezvoltarea testelor de inteligență (în primul rând logice și verbale) și începutul studiului inteligenței sociale. În același timp, conceptul de inteligență rămâne exclusiv cognitiv.

În domeniul conceptual al studiului emoțiilor, accentul principal se pune pe rezolvarea problemei care sunt primare: reacții fiziologice sau emoțiile. În acest moment, emoțiile au fost privite în principal ca fenomene mentale determinate cultural, care erau adesea văzute ca un produs al patologiei și hipersensibilității [41, p.89].

Cercetarea emoțiilor se desfășoară în general izolat de cercetarea inteligenței. Cu toate acestea, se fac primele încercări de a analiza relația dintre procesele cognitive și afective.

Astfel, filosoful și psihologul german Meyer G., în cartea sa *Psychologists des emotionalen Denkens* (1908), oferă o clasificare detaliată a tipurilor de gândire. În ea, alături de gândirea „logică” (logică), el selectează gândirea emoțională, în care nevoile practice - sentimente și voințe - sunt în prim-plan. Comparând aceste două tipuri de gândire, Mayer G. găsește multe în comun și anume: se observă procese logice similare (interpretare, obiectivare, activitate a aparatului categoric). Cu toate acestea, în actele gândirii emoționale, există o tendință diferită de gândirea logică: procesul cognitiv de aici este „umbrit, împins în fundal, nerecunoscut ca atare, focalizarea atenției se concentrează pe un scop practic, pentru care cunoașterea este doar un produs secundar” [47, p.272].

Mayer G. împarte gândirea emoțională în *afectivă* (estetică și religioasă) și *volitivă*. Gândirea estetică este înțeleasă ca o experiență estetică care include judecata „ne place sau nu ne place”. Gândirea religioasă se reduce la reprezentări emoționale ale fanteziei, la judecăți de credință (un exemplu este judecata Dumnezeu există, care este cauzată nu de impulsuri cognitive, ci de impulsuri afective și volitive). Cercetările lui Mayer G. risipesc *prejudecăți intelectualiste* că interesul cognitiv joacă un rol primordial în gândire și arată în mod convingător că „gândirea emoțională” joacă un rol semnificativ în activitatea mentală umană [41, p.127].

Inițial, nu a existat nicio diferențiere în cercetarea inteligenței. Autorul modelului de inteligență cu doi factori, Spearman Ch., era convins că toate testele mentale măsoară o abilitate intelectuală de bază. Cu alte cuvinte, numeroase abilități diagnosticate sunt o manifestare a unui factor comun *g*, care reflectă nivelul de energie mentală al individului.

Mai târziu Eysenck G. a interpretat diferit factorul *g* - ca rata de procesare a informațiilor de către sistemul nervos central sau ca o rată mentală. Factorii specifici însoțitori s reflectă prin diverși parametri mășurați prin teste, instrumente sau motorul unui individ (din limba latină *ingenium* - predispoziție naturală, talent), prin care energia mentală poate fi aplicată unor forme specifice de interacțiune. Potrivit lui Spearman Ch., inteligența nu depinde de trăsăturile de personalitate ale unei persoane și nu include calități non-intelectuale (cum ar fi interesele, motivația realizării sau anxietatea) în structura sa. Studiile moderne despre ceea ce Spearman a înțeles prin factorul *g* dezvăluie insuficiența sa ca o caracteristică globală a inteligenței, deoarece studiul acesteia din urmă în acest caz este limitat la caracteristici intelectuale logice [51, p.60].

Dezvoltarea modelului cu doi factori l-a determinat pe Spearman Ch. să fundamenteze modelul ierarhic al inteligenței. Autorul a plasat așa-numiții factori de grup (abilități aritmetice, mecanice, lingvistice și verbale) între factorii *g* și *s* [51].

Dezvoltarea ulterioară a ideilor despre structura inteligenței a urmat calea diferențierii sale. În 1920, clasicul comportamentismului american Thorndike E.L. separă inteligența socială de alte forme de inteligență și o definește ca fiind capacitatea de a înțelege și de a controla bărbații și femeile, băieții și fetele - de a acționa cu înțelepciune în relațiile umane. În 1926, Thorndike a dezvoltat un model în care *baza generală a acțiunilor intelectuale a fost dizolvată în interacțiunea multor factori separați* [45, p. 112].

Cea mai veche lucrare care anticipează descoperirea inteligenței emoționale este cercetarea efectuată la sfârșitul anilor 1930 de Thorndike R.L. și Stein S. Cercetătorii au definit inteligența socială ca *capacitatea de a înțelege și de a controla oamenii*. Pe baza studiilor lor, Thorndike R.L. și Stein S. au concluzionat că inteligența socială ca abilitate unitară poate fi măsurată [45].

Treptat, ideea pluralității laturilor intelectului a prins rădăcini în știință. Un exemplu este conceptul lui Thurstone L., în cadrul căruia el distinge șapte așa-numite potențe mentale primare [288]. Cu toate acestea, printre acești factori (capacitatea de calcul, percepția verbală, flexibilitatea verbală, viteza de percepție, orientarea spațială, memoria asociativă), autorul nu găsește unul care să aibă cel puțin o relație indirectă cu procesarea intelectuală a informațiilor emoționale.

Mai târziu, punctul de vedere tradițional asupra inteligenței a fost contestat de Wexler D., care a fost primul care a afirmat că există o serie de tipuri de gândire care sunt componente ale inteligenței generale, dar diferă de coeficientul tradițional de inteligență (IQ). În 1940, într-un articol intitulat *Factori neintelectuali în inteligența generală*, Wexler D. a insistat să includă „aspecte neintelectuale ale abilității generale” în fiecare dimensiune „completă”. Prin „elemente non-intelectuale”, omul de știință a înțeles nu numai capacitatea generală de lucru a psihicului, ci și componentele sale de reglare afectivă, datorită cărora o persoană este menținută în sfera unei probleme care este semnificativă pentru el o perioadă mai lungă de timp. Articolul a conținut, de asemenea, despre ceea ce el a numit *cognitiv și afectiv* - abilități sociale și emoționale. Din păcate, acești factori nu au fost incluși în testele de IQ ale lui Wechsler, deoarece au primit puțină atenție la momentul respectiv. Wexler D. a împărțit abilitățile intelectuale în verbal și non-verbal (capacitatea de a reprezenta) și a arătat că diferite persoane pot fi dominate de unul sau alt grup din ele .

În 1955, Ellis A. a început să dezvolte terapia rațională emoțională, o abordare a consilierii care a inclus învățarea cum să-ți explorezi emoțiile în mod logic prin gândire. Formularea inițială a ideii de terapie rațională emoțională a fost influențată semnificativ de ideile lui Adler A. conform cărora reacțiile emoționale ale unei persoane sunt direct legate de ideile sale principale, credințele, atitudinile sau principiile și, de fapt, sunt declanșate cognitiv.

În această perioadă, există cazuri izolate ale utilizării termenului „inteligență emoțională”. Astfel, în anii 1960, acest termen a fost folosit în critica literară și în psihiatrie.

În aceeași perioadă, au apărut teoriile cognitive ale emoției. Cel mai faimos dintre ele, cognitiv-fiziologic, a fost dezvoltat de Shekhter S. În conformitate cu acesta, împreună cu stimulii percepți și schimbările fiziologice din corp generate de aceștia, apariția emoțiilor este influențată de experiența trecută a persoanei și de evaluarea acesteia a situației actuale din punctul de vedere al nevoilor și intereselor actuale. S-a arătat că apariția emoțiilor poate fi cauzată de instrucțiuni verbale și informații emotiogene concepute pentru a schimba evaluarea situației care a apărut (cu alte cuvinte, prin atribuirea anumitor proprietăți obiectului). Potrivit lui Schechter S., stările emoționale sunt rezultatul interacțiunii a două componente: activarea și concluzia unei persoane cu privire la motivele excitării sale pe baza analizei situației în care a apărut emoția [14, p.85].

Cercetările începute de Wexler D. și Leeper R. au fost continuate de Stenberg R. Ca rezultat, a apărut conceptul de „inteligență practică”, care este definit ca *capacitatea de adaptare, schimbare sau modificare a situațiilor care apar în viața reală* [29, p. 44].

În teoria lui Stenberg R., inteligența este considerată ca un sistem informațional care servește la adaptarea unei persoane la mediu (în sensul larg al cuvântului). Principala prevedere a teoriei triarhice este după cum urmează: *Inteligența poate fi definită ca un tip de autoreglare mentală (autoguvernare), control mental al întregii vieți într-un mod constructiv cu scop* [29, p. 48]. Autoreglarea mentală conține trei elemente de bază: adaptarea la mediu, selectarea de noi influențe ale mediului sau alegerea unui mediu care este compatibil cu individul și formarea mediului.

Teoria triunitară a lui Stenberg R. subliniază legătura dintre inteligență și trei procese ale vieții umane: procesele informaționale interne, experiența și lumea externă. Conform acestui concept, inteligența este influențată de trei tipuri de procese mentale (sau componente):

- *meta-componente* care reglementează procesul de rezolvare a unei probleme și includ definirea acesteia, evidențierea etapelor procesului de soluționare și o concluzie despre soluția finală;
- *componente executive*, care sunt procese asociate cu soluția efectivă a unei probleme specifice, inclusiv prin transformarea acesteia;
- *componentele cunoștințelor dobândite*, datorită specificului de instruire și stocare a informațiilor utile pentru viitor [29, p.55].

În modelul său de inteligență, Stenberg R. acordă o atenție considerabilă factorilor non-intelectuali. Ca urmare a luării în considerare a relației dintre inteligență, înțelepciune și creativitate, autorul a identificat trei parametri bipolari care descriu inteligența:

- 1) capacitatea de a rezolva probleme practice (practicitate, raționalitate, flexibilitate în aplicarea cunoștințelor) - capacitate verbală (claritate și fluentă a vorbirii);
- 2) integrare intelectuală (capacitatea de a vedea diferențele și de a concilia diferite puncte de vedere) - intenție (căutare selectivă a informațiilor, persistență);
- 3) inteligența contextuală (cunoașterea lumii și capacitatea de a folosi experiența personală) - gândire fluidă (inteligență rapidă, gândire rapidă, capacitate de a gândi abstract) [29, p.68].

În 1985 R. Bar-On introduce conceptul de **coeficient de emoționalitate** și oferă un chestionar (EQ-i) pentru a-l măsura.

Începutul celei de-a treia perioade poate fi considerat în 1990, când Meyer J. și Salovey P. au publicat prima lor lucrare de cercetare, în care au formulat o definiție a termenului **inteligență emoțională** și au propus, de asemenea, o metodă de măsurare a acesteia. Într-o publicație din revista *Intelligence* (1993), acești autori au citat dovezi în favoarea faptului că inteligența emoțională este unul dintre principalele tipuri de inteligență [19, p.67]. Ulterior, au fost întreprinse cercetări empirice serioase în acest domeniu.

În cea de-a patra perioadă, conform lui Meyer J., a avut loc o întorsătură neobișnuită: termenul inteligență emoțională a început să se popularizeze, iar domeniul de cercetare în sine s-a extins. Popularizarea acestui concept își are originea în cartea lui Goleman D. *Inteligența emoțională* [11, p.15]. Goleman și adepții săi au transformat EI într-un motto pentru cercetare și politici publice.

Din 1998 până în prezent (a cincea perioadă), au fost propuse multe opțiuni pentru îmbunătățirea conceptului de inteligență emoțională, împreună cu introducerea de noi metode de măsurare; apar primele articole științifice revizuite de colegi pe această temă. Cercetările în acest domeniu sunt complicate de prezența ideilor populare despre inteligența emoțională, abordări ale măsurării sale care sunt departe de paradigma științifică.

Dicționarul englez Oxford definește emoția ca *o neliniște sau tulburare a minții, a sentimentului, a pasiunii, a oricărei stări mentale de feroare sau excitare* [52].

Pentru Goleman, **emoția** se referă la *atât sentimentul, cât și gândurile, stări psihologice și biologice particulare, precum și gama de tendințe de acțiune pe care le provoacă* [11, p.118].

Emoțiile joacă multe roluri importante în viața indivizilor și au făcut obiectul cercetărilor științifice în psihologie de peste un secol. Conform bibliografiei, emoțiile au 3 funcții principale.

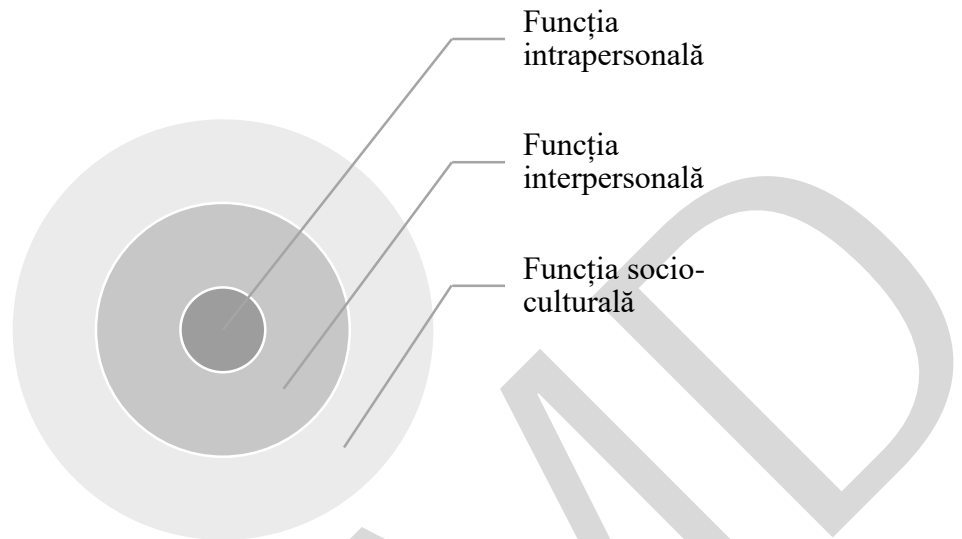


Figura 1.2. Funcțiile emoțiilor [11, p.90]

Prima este *funcția intrapersonală* care se referă la rolul pe care îl joacă emoțiile în fiecare dintre noi în mod individual. În acest context, emoțiile ne ajută să acționăm rapid fără a pierde timpul pentru a gândi. Ele sunt, de asemenea, legate de gânduri și amintiri. Amintirile nu sunt doar fapte care sunt codificate în creierul nostru; sunt colorate cu emoțiile resimțite în momentul producerii evenimentelor. Emoțiile au, de asemenea, un rol important motivant în acțiunile noastre. Ființele umane caută să experimenteze sentimente de satisfacție, bucurie, mândrie sau triumf în realizările lor, dar și să evite sentimente negative puternice [19, p.90].

A doua funcție a emoțiilor este *funcția interpersonală* care reprezintă rolul pe care îl joacă emoțiile între indivizi în cadrul unui grup. De exemplu, expresiile emoționale facilitează comportamente specifice la percepători. Chipul înfricoșător al unei persoane determină apropierea și comportamentul de sprijin, în timp ce o față furioasă determină un comportament de evitare [17, p.51].

A treia funcție se referă la *funcțiile sociale și culturale ale emoției*, care includ rolul pe care îl joacă emoțiile în menținerea ordinii sociale în cadrul unei societăți. Viața socială a omului este complexă. Indivizii sunt membri ai mai multor grupuri, cu multiple roluri sociale, norme și așteptări, iar oamenii se deplasează rapid în și din mai multe grupuri din care fac parte. În plus, o mare parte a vieții sociale umane are loc în orașe, unde se întâlnesc mulți oameni din medii diverse. Acest lucru creează un risc imens de haos social, care poate apărea cu ușurință dacă indivizii nu sunt bine coordonați și dacă relațiile nu sunt organizate sistematic [14, p.78]. Cultura oferă membrilor săi un sistem de semnificație și informații, împărtășit de un grup și transmis din generație în generație, care permite grupului să satisfacă nevoile de bază de supraviețuire, să caute fericirea și bunăstarea.

În general, emoțiile ne spun despre cine suntem, cum ne raportăm la ceilalți și cum să ne comportăm în interacțiunile sociale. Emoțiile dau sens evenimentelor; fără emoție, aceste evenimente ar fi simple fapte. În plus, emoțiile ajută la coordonarea relațiilor interpersonale jucând un rol important în funcționarea culturală a coeziunii societăților umane [18, p.90].

Potrivit lui Meyer J. și Salovey P., emoțiile reprezintă noi reacții care trec granițele multor subsisteme psihologice, inclusiv fiziologice, cognitive, motivaționale, empirice. Acestea sunt răspunsuri adaptive care focalizează activitatea cognitivă și acțiuni ulterioare. Emoțiile ghidează comportamentul, asigură funcția de semnalizare și motivează răspunsurile la anumite situații noi [19, p.78].

Descriind particularitățile emoțiilor, Meyer J. și Salovey P., aduc următoarele propuneri:

- a) pentru fiecare tip de emoție (de exemplu, furie, frică etc.), avem propriile noastre trăsături esențiale, care sunt determinate biologic ;
- b) emoțiile simple pot forma anumite combinații -așa se formează emoții complexe;
- c) emoțiile pot fi reglate, dar nu modificate fundamental manifestările lor ;
- d) emoțiile semnalează relația dintre oameni și mediul lor (inclusiv alte persoane) și schimbările în aceste conexiuni, reale sau imaginate [19, p.80];

Într-adevăr, emoțiile sunt într-un fel produsul declanșării hormonilor, urmărind percepția stimulilor. Acest declanșator produce o discontinuitate în câmpul conștiinței, în timpul căruia subiectul poate recunoaște emoția, înțelege informațiile pe care le conține și își poate reorganiza gândirea și acțiunile pentru a se adapta mai bine la situația actuală. Astfel, în virtutea *componentei lor fiziologice*, emoțiile duc la o decuplare a stimulilor și a comportamentului, ceea ce permite pregătirea psihofiziologică a acțiunii adaptată circumstanțelor. În timpul acestei scurte pauze, el poate demonstra inteligența emoțională.

În virtutea *componentei lor subiective*, emoțiile au un sens imanent care ghidează gândirea și acțiunile subiectului. Emoțiile pozitive precum bucuria, mândria și dragostea determină o persoană să caute obiecte de plăcere. Pe de altă parte, emoțiile negative, cum ar fi anxietatea, furia sau vinovăția, determină o persoană să evite obiectele de durere. Emoțiile conțin informații importante despre sine și despre ceilalți. Luarea în considerare a acestor informații este necesară pentru adaptarea eficientă a comportamentelor individuale în diferite situații.

Prin *componenta lor expresivă*, emoțiile îi ajută să-i informeze pe ceilalți despre starea de spirit, permițându-le să se adapteze în consecință. Mai mult, în afară de aceste dezbateri dintre cercetători, emoțiile îndeplinesc o funcție de comunicare și reglare a relațiilor umane. De exemplu, plânsul exprimă nevoia de ajutor, iar tresăritul înseamnă evitarea unui stimul neplăcut.

Fiecare emoție are deci propriul său sens, indicând semnificația pe care ar trebui să o ia comportamentul persoanei din mediul său. Dezvoltarea inteligenței emoționale presupune practic că subiectul este capabil să recunoască emoțiile, să le înțeleagă semnificația și să le abordeze într-o manieră diferențiată și civilizată. Aceste abilități vor permite dezvoltarea abilităților emoționale.

Potrivit Morin E., inteligența emoțională reprezintă *un set de abilități verbale sau non-verbale care permit unui individ să genereze, să recunoască, să exprime, să înțeleagă și să evalueze propriile emoții și pe ale celorlalți pentru a-i îndruma gânduri și acțiuni pentru a face față eficient cerințelor și presiunilor mediului.* [22, p.42].

Inteligența emoțională implică mai multe abilități, al căror număr variază în funcție de opțiunile teoretice ale autorilor. Există, totuși, un consens cu privire la cele patru componente ale acestei forme de inteligență: **conștiința de sine, autogestionarea, sensibilitatea față de ceilalți și relațiile și gestionarea relațiilor.** Conștiința de sine prezidează dezvoltarea autogestionării, care este necesară pentru a înțelege pe ceilalți și dinamica relațiilor. Această ultimă componentă garantează eficiența managementului relației sale. Fiecare componentă este definită de competențe specifice care sunt prezentate în fig. 1.3.

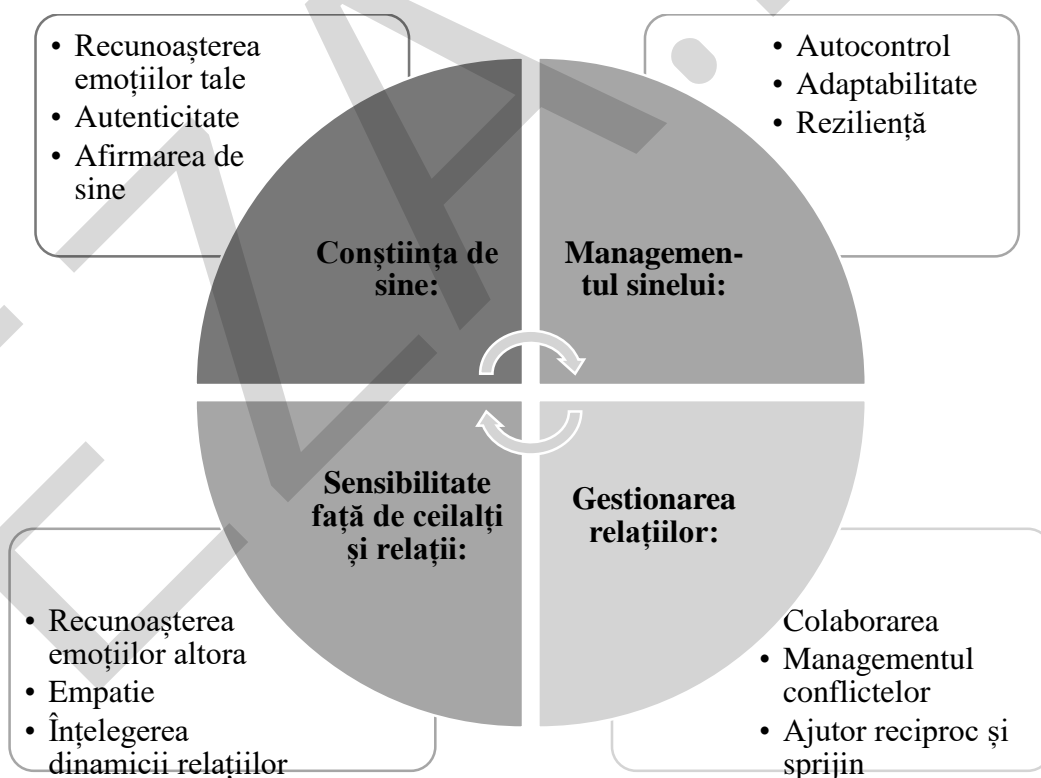


Figura 1.3. Componentele și competențele inteligenței emoționale [22, p.52]

Conștiința de sine este capacitatea de a deveni conștienți de stările, preferințele, resursele și intuițiile interioare. Recunoscându-ne sentimentele și efectele lor, învățăm să ne recunoaștem punctele tari și limitele, care alimentează încrederea în sine.

Autocontrolul este capacitatea de a ne governa emoțiile și impulsurile și de a le adapta la diferite situații; aceasta include uneori capacitatea de a întârzia satisfacția unui impuls pentru a aștepta o realizare mult mai mare.

Motivația reunește abilitățile emoționale pentru a ne atinge obiectivele, inclusiv efortul, angajamentul față de sine, față de munca proprie, obiectivele unui grup, ale unei companii. Este, de asemenea, capacitatea de a arăta inițiativă, adică de a fi gata să profităm de oportunități; sau abilitatea de optimism, cum ar fi urmărirea obiectivelor cu tenacitate, în ciuda obstacolelor și a obstacolelor. Abilitățile asociate motivației sunt necesare pentru oricine aspiră să dezvolte un proiect de afaceri și să înceapă o afacere.

Empatia presupune abilități legate de înțelegerea altora, adică abilitatea de a capta sentimentele și punctele de vedere ale altora și de a arăta un interes autentic pentru preocupările lor. Pasiunea pentru servicii, adică anticiparea, recunoașterea și satisfacerea nevoilor clienților, relația de ajutor, adică identificarea nevoilor și limitărilor altora și stimularea capacităților acestora. Oamenii empatici sunt mai receptivi la semnale subtile legate de nevoile și dorințele altora.

Stăpânirea relațiilor umane reunește abilitățile de a convinge; trimite mesaje clare și convingătoare; inspirarea și îndrumarea grupurilor, oamenilor; inițierea sau gestionarea modificărilor; negocierea și rezolvarea conflictelor; cultivarea relațiilor; lucrul cu ceilalți pentru a atinge obiective comune și mobilizarea unei echipe.

Astăzi, există două modele științifice pentru a descrie inteligența emoțională. Aceste modele sunt *modelul de capacitate* și *modelul mixt*. *Modelul capabilității* vede inteligența emoțională ca o inteligență standard care îndeplinește criteriile tradiționale de inteligență, care constă în abilități care pot fi dobândite și măsurate. Susținătorii acestui model măsoară inteligența emoțională ca abilitate mentală cu ratinguri de performanță care au un criteriu de corectitudine (de exemplu, există răspunsuri de calitate mai bună sau mai mică, care sunt determinate folosind algoritmi de notare complexi) [19, p.269].

Modelele mixte se numesc așa deoarece îmbină conceptul de abilitate cu trăsăturile și calitățile personalității precum optimismul, stima de sine și autoeficacitatea emoțională. Susținătorii acestei abordări folosesc teste de auto-raportare, mai degrabă decât teste de performanță pentru a măsura inteligența emoțională (adică, în loc să ceară oamenilor să spună cum percep o expresie emoțională specifică, măsurile de auto-raportare solicită indivizilor să judece și să raporteze cât de exact sunt capabili să perceapă emoțiile altora) [45, p.112].

Confruntat cu aceste două modele, a existat o dezbatere cu privire la metoda ideală de măsurare a inteligenței emoționale. În general, scale de auto-raportare sunt de dorit: sunt mai puțin

costisitoare, mai ușor de utilizat și necesită mult mai puțin timp pentru a finaliza decât testele de performanță . Cu toate acestea, este general acceptat faptul că măsurile de auto-raportare sunt problematice, deoarece riscul de a oferi răspunsuri subiective departe de realitate este mare [19, p.270].

În viziunea autoarei Kuteeva V.P., un nivel ridicat de inteligență emoțională este caracterizat de o persoană care demonstrează nu numai sistemul său de experiențe, ci și disponibilitatea sa de a-l schimba, de a compara diferite sisteme; are o poziție de abordare a vieții sale în perspectivă; toleranță mai mare la frustrare; capacitatea de a te baza pe tine. Un nivel ridicat de inteligență emoțională corespunde unei înțelegeri a procesului de transpunere a unei stări negative într-una pozitivă. Adulții cu un nivel ridicat de dezvoltare a inteligenței emoționale își exprimă abilitățile de a-și realiza propriile emoții și emoțiile altor oameni, de a gestiona sfera emoțională, ceea ce duce la o eficiență ridicată în activitatea profesională [51, p.60].

Andreeva I. N. identifică următoarele metode de dezvoltare a inteligenței emoționale: *antrenament de grup, antrenament individual, coaching* [49, p.85]. Nu mai puțin eficiente sunt analiza unor situații comunicative profesionale specifice, metode de artă. Cea mai inovatoare și promițătoare metodă poate fi considerată coaching-ul ca o psihotehnologie modernă eficientă a dezvoltării personale, care permite crearea unei zone de dezvoltare a inteligenței emoționale pentru adulți cu ajutorul unor instrumente psihologice speciale.

Aceste instrumente includ:

- ✓ întrebări deschise despre natura, mecanismele, modalitățile de exprimare a emoțiilor în activitatea profesională, capacitatea de a percepe pe ceilalți și recunoașterea propriilor lor stări emoționale;
- ✓ crearea și analiza roții de echilibru în structura inteligenței emoționale a adultului;
- ✓ scalarea dezvoltării calităților și abilităților emoționale ale adultului;
- ✓ metaforizarea situațiilor comunicative cheie de tensiune emoțională în interacțiune cu toți subiecții din jur etc.

Cercetătorii din Republica Moldova de asemenea abordează diverse aspecte ale inteligenței emoționale. În mare parte acestea țin de domeniul pedagogic sau cel al psihologiei. Putem menționa teza de doctorat *Fundamente teoretice și metodologice ale dezvoltării inteligenței emoționale prin comunicare la adolescenți*, elaborată de Zagaevschi C. [33], care s-a axat pe determinarea premiselor epistemologice ale educației pentru dezvoltare emoțională și elaborarea metodologiei de dezvoltare a inteligenței emoționale a adolescenților prin resursele comunicării educaționale. O altă cercetare este efectuată de către Rusu E. [27], care abordează fundamentele

psihopedagogice și elaborează Programa pedagogică de formare, optimizare și consolidare a inteligenței emoționale a studenților pedagogi.

1.2. Conceptul de atitudini disfuncționale în psihologie

Formarea și dezvoltarea personalității este determinată de sistemul de atitudini sau relații sociale în care activează omul. O primă definiție riguroasă a **conceptului de atitudine** a fost propusă de către Allport G. prin anul 1935, afirmând că atitudinea este o stare mentală și neuropsihică de pregătire a reacției, organizată prin experiență de către subiect, exercitând o influență directivă sau dinamică asupra reacției sale față de toate obiectele și toate situațiile la care se raportează [1, p.57].

Această definiție sugerează câteva aspecte importante: a) atitudinea este o experiență personală cu substrat neuro-biologic și, ca atare, nu poate fi măsurată decât indirect, prin manifestările ei comportamentale sau psihofiziologice; b) atitudinile constituie un ansamblu de elemente cognitive relative la un obiect cărora le sunt asociate afecte pozitive sau negative; c) atitudinile preced și prefigurează comportamentul; d) individul produce reacții adaptate și conștiente față de obiectele asociate atitudinii.

Conform specialiștilor în psihologie, **atitudinea** este poziția internă pe care o adoptăm față de o situație socială sau față de o persoană și ea este cea care determină modul în care vom răspunde sau acționa. Atitudinea necesită o permanentă ajustare, de aceea este bine *să lucrăm* la ea tot timpul. Atitudinea nu este altceva decât *obișnuințe ale gândirii*, iar obișnuințele se pot dobândi. O acțiune repetată devine o atitudine realizată. Atitudinile manifeste devin relații, iar relațiile interiorizate, în timp, devin atitudini.

Atitudinea este un **filtru mintal** prin care se percepe lumea; este un *fel de a fi sau de a se comporta, reprezentând adesea o anumită concepție*[31, p.25]. Atitudinea, după cum am menționat, determină comportamentul ființei umane ce se manifestă prin reacții adoptate față de obiectele ce se asociază și generează atitudinea; motivația declanșează, orientează și susține energetic atitudinea. De asemenea, mai subliniem și faptul că atitudinile sunt componente ale personalității umane, rezultate din educație și influențe sociale, reprezentând ansamblul de reacții personale față de un obiect determinat. Plus la aceasta, atitudinile reprezintă orientarea personală sau de grup, rezultată din combinarea de elemente cognitive, afective și conative, care exercită influențe de direcționare, motivare sau evaluare asupra comportamentului. Atitudinile sunt dispoziții sau predispoziții psihice; reacții caracteristice ale persoanei față de realitate.

Atitudinile reprezintă o componentă socială importantă a personalității, potrivit lui Allport G. *atitudinile reprezintă cel mai specific concept al psihologiei sociale*. Cercetătorii au elaborat numeroase definiții și teorii ale atitudinilor, încetând ca prin fiecare să surprindă cât mai bine sensul real al conceptului de atitudine. Allport G. definește atitudinea socială ca *pe o stare mintală și neuropsihologică de pregătire a răspunsului, organizată prin experiență de către subiect, exercitând o influență dinamică asupra răspunsului sau față de toate obiectele și toate situațiile la care se raportează* [1, p.195]. Această definiție surprinde *dubla dimensiune a atitudinii*:

- este rezultatul activității psihice,
- dar are și un suport material.

Așadar, atitudinea este o predispoziție mintală, dobândită mai mult sau mai puțin, având un caracter durabil și este un mod de a reacționa caracteristic, favorabil sau nefavorabil față de obiecte, persoane, situații cu care individul vine în contact.

Psihologia germană atribuie atitudinii *sensul de postură*, afirmându-se că atitudinea ar avea un rol de explicare a relațiilor care există între stimuli și răspunsul subiectului. Atitudinea a mai fost percepută ca o organizare stabilă a proceselor motivaționale, emoționale, perceptivă și cognitive cu referință la anumite aspecte ale lumii individului.

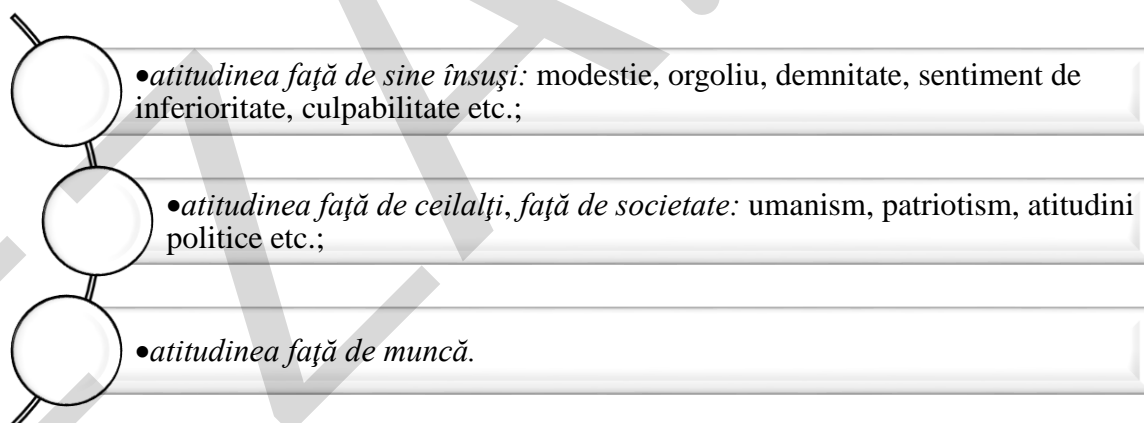


Figura 1.4. Grupe fundamentale de atitudini [3, p.31]

Deoarece atitudinea exprimă o modalitate de raportare față de anumite aspecte ale realității și implică reacții afective, cognitive și comportamentale, în structura caracterului se disting trei grupe fundamentale de atitudini: atitudinea față de sine însuși, atitudinea față de ceilalți, atitudinea față de muncă.

Caracteristicile principale ale atitudinii:

- 1) *Direcția sau orientarea*, dată de semnul pozitiv (favorabil) sau negativ (nefavorabil) al trăirii afective față de obiect (situație): atitudinea pozitivă imprimă persoanei tendința de a se apropia de obiect în vreme ce atitudinea negativă creează o tendință opusă, de îndepărtare;

2) *Gradul de intensitate*, care exprimă gradațiile celor două segmente ale trăirii - pozitiv și negativ, trecând prin punctul neutru zero [3, p.33].

Conform Dicționarului de psihologie, a lui Paul Popescu-Neveanu, disfuncția reprezintă o reacție a cărei consecință este scăderea adaptării, a integrării unei structuri, a unui subsistem la sistemul din care face parte. În sens psihologic, alterarea activității normale a unei funcții ce are ca rezultat fenomene patologice de dezadaptare. Destructurările pot avea loc în sens negativ (hipofuncție) sau în sens pozitiv (hiperfuncție) [25, p.205].

Atitudinile fac parte din credințe, așa cum rezultă din ele, sunt moduri mai mult sau mai puțin identice sau repetitive de a privi și de a reacționa la anumite situații sau evenimente din viața de zi cu zi. O atitudine devine *disfuncțională* atunci când într-un fel sau altul este inadecvată și servește individului sau celor apropiați. Dacă aceeași persoană care se dedică ajutării altora devine epuizată până la îmbolnăvire, atitudinea sa caritabilă devine exagerată, dăunându-i și, prin urmare, poate fi numită disfuncțională [35, p.56].

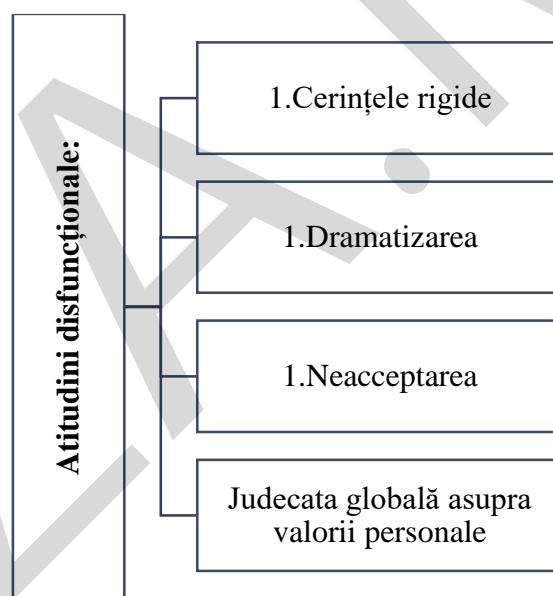


Figura 1.5. Atitudinile disfuncționale [9, p.46]

Albert Ellis, psiholog din New York și pionier al abordării cognitiv-comportamentale, a contribuit cel mai mult la identificarea și utilizarea acestei noțiuni de **atitudine disfuncțională**. Pentru el, patru atitudini pe care le numește atitudini de bază disfuncționale sunt printre cele mai importante și dăunătoare din societatea contemporană. Acestea sunt următoarele:

1. Cerințele rigide
2. Dramatizarea
3. Neacceptarea
4. Judecata globală asupra valorii personale [9, p.46].

Primele trei atitudini (cerințe rigide, neacceptare și dramatizare) au legătura una de la alta. Este dificil să fie separate deoarece reprezintă diferite fațete ale aceluiași mod de a considera sau de a trăi o situație. Ultima, judecata globală a valorii personale, există separat, deși și ea poate fi uneori combinată cu primele trei.

O cerință rigidă este o cerință luată prea departe și la care individul nu renunță, chiar dacă consecințele sale sunt dăunătoare pentru el sau pentru cei din jur. O dorință care nu este considerată esențială, se numește preferință. Dacă aceeași dorință este considerată esențială, dar fără a fi cu adevărat așa, atunci este însoțită de o cerință mai mult sau mai puțin rigidă și este apoi numită nevoie artificială. Cu cât cerința este mai rigidă, cu atât nevoia artificială și consecințele acesteia riscă să devină dăunătoare și chiar catastrofale. Și cu cât există mai multe nevoi artificiale într-un individ și cu cât este mai rigidă cerința pe care o conține, cu atât scade calitatea vieții aceluiași individ și cu atât devine mai supus unor numeroase și severe emoții disfuncționale [10, p.82].

Emoțiile disfuncționale asociate cel mai frecvent cu nevoile artificiale sunt anxietatea și tristețea. Dacă, într-adevăr, o persoană se teme intens să nu obțină obiectul dorinței sale sau să o piardă odată ce a obținut-o, va deveni anxioasă (Mă tem să nu obțin ceea ce vreau, am absolut nevoie de ea). Este înțeles că anxietatea și tristețea disfuncțională nu sunt singurele emoții care apar dintr-un atașament prea mare față de nevoi non-de bază. Altele pot fi legate de stările de ostilitate și vinovăție, dar anxietatea și tristețea rămân cele mai frecvente.

Dramatizarea este o formă de generalizare excesivă. Din mici fapte negative sau posibilități foarte mici de pericol, subiectul dramatizant ajunge să vadă întreaga situație dintr-un unghi excesiv de tulburător sau chiar catastrofal. *Copilul meu tocmai a picat un examen, își va pierde anul ... studiile ... viața!., Partenerul meu a uitat aniversarea nunții noastre, nu mă mai iubește ... mă va părăsi ... mă voi găsi singur și abandonat de toată lumea., Am mai puțină energie, îmi fac treaba mai puțin bine, îmi voi pierde slujba ... nu voi găsi altul ... Nu merit nimic., Am un disconfort fizic vag, sunt sigur că am o boală gravă ... voi muri de asta* [36, p.71].

Dramatizarea este extrem de frecventă și se întâlnește în mod regulat în viața de zi cu zi. Dramatizarea devine o atitudine disfuncțională atunci când se repetă frecvent la același individ. Severitatea dramatizării poate varia de la o persoană la alta, de la situație la situație și chiar în momente diferite din aceeași situație. În practică, rezultă cel mai adesea dintr-o cerință rigidă; cu cât cerința este mai rigidă, cu atât dramatizarea este mai intensă.

Severitatea dramatizării poate varia de la o persoană la alta, de la situație la situație și chiar în momente diferite din aceeași situație. În practică, rezultă cel mai adesea dintr-o cerință rigidă; cu cât cerința este mai rigidă, cu atât dramatizarea este mai intensă. Spre exemplu:

- 1) a suporta un vecin prea zgomotos;

- 2) a pierde o mie de dolari;
- 3) a vedea cum câinele tău moare;
- 4) a afla că veți avea nevoie de o operație la apendicită;
- 5) a afla că copilul consumă droguri;
- 6) a afla despre moartea soțului / soției;
- 7) a afla că veți muri de cancer peste un an;
- 8) a afla că veți muri de cancer peste o lună.

Deși la prima vedere aceste situații par foarte diferite între ele în ceea ce privește severitatea lor, unii indivizi le pot percepe pe toate, în special pe primele, ca fiind absolut crude, dramatice și inacceptabile. O astfel de percepție provine direct, printre cei interesați, de cerințe rigide, inevitabile. Dimpotrivă, cu cât un individ s-a pregătit mai mult, în timpul vieții sale, să accepte situații pe care nu le poate schimba, cu atât va fi mai capabil să facă față celor mai dificile scenarii. Astfel, ne putem imagina cu ușurință oameni pentru care prezența unui vecin zgomotos reprezintă o adevărată tragedie și care, din cauza acestei situații, vor simți emoții la fel de intense pe cât de dăunătoare. În schimb, există persoane pentru care vestea unei boli grave sau perspectiva morții pe termen scurt par dificile, desigur, dar nu dramatice și, în cele din urmă, acceptabile.

Putem sublinia aici utilizarea prematură și prea frecventă a unor termeni precum *însălmântător*, *oribil*, *dramatic*, *îngrozitor* și *catastrofal*. Luate în sensul lor literal, acești termeni ar trebui folosiți numai pentru a descrie un eveniment extrem de rău sau care nu ar putea fi mai rău. În practică, aceasta este aproape întotdeauna o exagerare grosolană care ajută la accentuarea viziunii pesimiste a făptuitorului.

O modalitate de a diminua dramatizarea este de a pune întrebările clasice de restructurare cognitivă: *Este pericolul atât de grav pe cât pare?*, *Am putea vedea altfel?* *Dacă s-ar întâmpla acest lucru care ne sperie, consecințele sale ar fi atât de groaznice?* Dacă o persoană încearcă să evalueze obiectiv o situație pe care o consideră catastrofală, de cele mai multe ori își dă seama că este mai puțin gravă și are mai puține consecințe dezastruoase decât ar fi crezut la prima vedere. Acest lucru duce adesea la o scădere a emoțiilor disfuncționale, precum și la trecerea la o acțiune mai adecvată [37, p.90].

Neacceptarea este un refuz de a accepta unele aspecte dificile și dureroase ale condiției umane care nu pot fi schimbate. Acest refuz se poate manifesta sub tot felul de forme. Iată câteva:

- Refuzul de a accepta supărările inevitabile din viața de zi cu zi. *Nu accept zile ploioase în timpul vacanței, nu accept acest blocaj de trafic care mă împiedică să ajung la timp la programare, nu accept că acest motor de tuns iarba refuză să lucreze ...*

• Refuzul de a accepta durerea, bolile, îmbătrânirea și moartea atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. *Nu mai pot suporta durerea de dinți, durerile de cap, artrita, boala copilului meu, pierderea memoriei partenerului meu ...*

• Refuzul de a accepta limitele, greșelile, eșecurile sau ale altora. *Nu accept că am avut un succes atât de mare în afaceri, încât mi-am ales prost partenerul sau soția, că am fost atât de timidă, încât am fost părintele unui copil atât de prost dotat ...*

• Refuzul de a se împăca cu gândurile și emoțiile disfuncționale. *Lucrez să mă schimb de șase luni cu un psihoterapeut, mă restructuez, dar continuu să îmi fac griji pentru tot și pentru nimic. Nu accept.*

• Refuzul de a accepta nedreptățile. *Tocmai am aflat că am cancer, scleroză multiplă, boli de inimă. De ce eu? Nu am făcut nimic care să merite asta. Este nedrept, sunt revoltat și nu-l accept.*

• Refuzul de a accepta incertitudinea. *Am văzut doi medici care m-au examinat cu atenție și mi-au atribuit oboseala suprasolicitării, nu bolii grave. Dacă ar face o greșeală și aș fi fost afectat de cancer ... nu pot accepta că nu sunt complet liniștit. Și îmi fac griji, îmi fac griji, îmi fac griji ... și pentru o mai mare certitudine, voi vedea un al treilea, al patrulea și chiar al cincilea doctor.*

Neacceptarea provine din cerințe rigide combinate cel mai adesea cu dramatizarea. Cel, de exemplu, care nu tolerează nici cea mai mică supărare se va trezi cerând ca viața să fie ca un râu lung și calm, fără dureri sau griji. Cu cât cerințele sale sunt mai rigide, cu atât îi vor apărea contracarările atunci când apar inevitabil.

Sau cel care refuză să îmbătrânească se prezintă ca o cerință de a rămâne tânăr pentru totdeauna. Și aici, cu cât cererea lui este mai rigidă, cu atât mai dramatic va experimenta semnele îmbătrânirii atunci când apar de-a lungul anilor. Prin urmare, neacceptarea rezultă din această combinație de cerere rigidă și dramatizare, iar intensitatea acesteia este direct proporțională cu rigiditatea cererii sau cu intensitatea dramatizării.

Neacceptarea este rădăcina multor emoții disfuncționale și uneori comportamente de evitare. Cu toții am trăit sau am asistat la situații precum următoarele [43, p.112]:

- *Mașina mea se strică pe autostradă într-o seară de iarnă! Nu o accept! frustrare, furie.*
- *Eu am o durere de dinți ! Nu o pot suporta! frustrare, revoltă, milă.*
- *Copilul meu are dificultăți în clasă, în ciuda eforturilor laudabile! Nu o accept! furie, descurajare, abandon.*
- *Medicul meu îmi spune că am diabet! Nu o accept! revoltă, tristețe disproporționată.*

- *Sunt timid și nu pot accepta să mă simt anxios când sunt într-un grup. Prefer să fiu singur! evitarea nedorită.*

Neacceptarea de obicei nu ajută la rezolvarea problemei. Dacă o persoană este nerăbdătoare și cu o dispoziție proastă, deoarece plouă în timpul vacanței, atunci soarele nu va apărea, iar nerăbdarea și starea de spirit proastă îi vor strica vacanța mult mai mult decât vremea mohorâtă.

Opusul neacceptării este evident *acceptarea*. A accepta nu înseamnă întotdeauna să fii de acord sau să iubești ceea ce vine ca supărări, durere sau imperfecțiuni. Dar a accepta înseamnă a-i primi, a-i întâmpina senin pentru că încercările, suferința și moartea fac parte din viață și cine le acceptă își mărește posibilitățile de bucurie, bunăstare și deci fericire.

Acceptarea nu înseamnă nici că trebuie să suportăm pasiv toate situațiile neplăcute sau dureroase. Dacă unele dintre aceste situații pot fi schimbate și este de dorit să facem acest lucru, să luăm măsuri pentru a le schimba sau a le îmbunătăți cât mai mult posibil, acceptând totuși ceea ce nu poate fi schimbat.

Putem concluziona că la originea celor mai multe emoții disfuncționale, găsim combinația acestor trei atitudini: *cerere rigidă, dramatizare și neacceptare*. Aceste atitudini sunt interdependente și interacționează între ele pentru a forma o triadă care poate fi numită „triada rigidă a cererii, dramatizării și neacceptării”, așa cum este ilustrat în fig. 1.6. de mai jos.

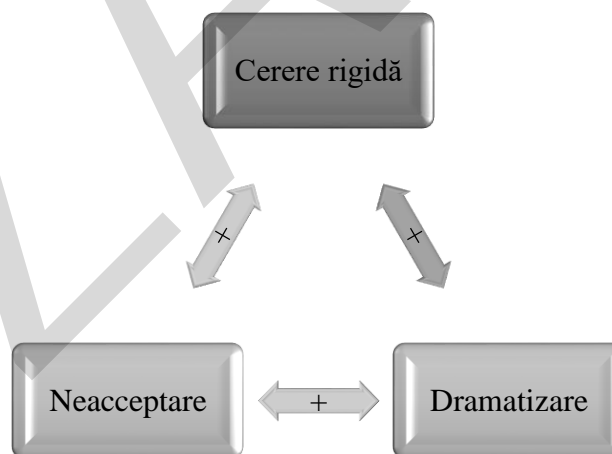


Figura 1.6. Triada rigidă a cererii, dramatizării și neacceptării [9, p.42]

Pentru cei care caută să înțeleagă și să își reducă mai bine atitudinile disfuncționale, cunoașterea acestei triade este utilă în diferite moduri. Acestea includ următoarele două:

- Când o persoană își dă seama despre prezența uneia dintre atitudinile disfuncționale care fac parte din triadă, poate identifica mai rapid celelalte două care o însoțesc. Cel, de exemplu, care se învinovățește excesiv de neajunsuri sau greșeli minore, își va da seama mai ușor că cererea sa rigidă (*ar trebui să fiu întotdeauna perfectă*) este însoțită cel mai adesea de dramatizare (*greșelile mele ușoare sunt foarte grave*) și de neacceptare (*Nu pot accepta să mă înșel chiar ușor*). Sau

celălalt care se îngrijorează de orice și de nimic nu va găsi mai ușor că neacceptarea sa (*cea mai mică incertitudine este intolerabilă*) provine dintr-o cerere rigidă (*ar trebui să fie întotdeauna complet sigur de toate*) combinată cu dramatizare (*este teribil și dramatic dacă nu sunt absolut sigur de toate în orice moment*).

- Dacă cineva înțelege natura și interacțiunile celor trei atitudini disfuncționale care alcătuiesc triada, își dă seama rapid că, cu cât atitudinile disfuncționale cresc, cu atât emoțiile disfuncționale cresc la rândul lor și, dimpotrivă, cu cât acestea scad cu atât mai mult emoțiile scad și ele. Acest fenomen face cunoscut faptul că triada constituie „butonul de volum al emoțiilor”. Cei care se enervează de tot și de nimic, de exemplu, își vor vedea nerăbdarea și furia crescând sau scăzând în funcție de cererile lor rigide față de ceilalți cresc sau scad, precum și dramatizarea și neacceptarea rezultată din aceasta. Această conștientizare ajută la creșterea motivației persoanei și la ușurarea slujbei sale atunci când vine momentul de a aborda atitudinile disfuncționale care o privesc [9, p.45].

Judecata generală asupra valorii personale este cea de-a patra atitudine de bază disfuncțională. Acest mod de gândire rezultă dintr-un mecanism de suprageneralizare, deoarece o ființă umană nu poate fi niciodată complet bună sau rea. Dacă oamenii nu sunt niciodată total buni sau răi, atunci toți sunt parțial buni și răi. Dar până în ce punct sunt? Care este procentul exact, în fiecare dintre noi, dintre buni și răi? Într-un grup sau într-o societate, cine este cel mai bun și cine este cel mai rău? Care dintre ele are cel mai mare merit? Care dintre ele are cel mai puțin? Cu alte cuvinte, cum ne putem evalua sau compara cu succes? Cum mergem să judecăm cu precizie valoarea noastră personală și a altora? Aceste întrebări sunt fundamentale, pentru aproape toate ființele umane, în diferite grade, se evaluează constant și se compară cu ceilalți.

Weisman realizează o cercetare în sensul definirii atitudinilor disfuncționale care se află la originea erorilor în tratarea informației de către subiecții depresivi, ca ulterior să elaboreze o scală care estimează intensitatea manifestării atitudinilor disfuncționale.

Potrivit lui Beck A.T. depresia reprezintă *o perturbare a proceselor cognitive (stilistic, semantic și logic) spunând că acestea sunt inadecvate și afectează trei domenii: Eul, lumea exterioară și viitorul, care la rândul lor perturbă reprezentările legate de ele* [31, p.142].

Depresia este o afecțiune psihică având drept caracteristică modificarea dispoziției, în sensul tristeții, a durerii morale și încetării proceselor cognitive, asociindu-se frecvent cu anxietatea. Pacientul resimte o impresie generală de durere, de neputință, de fatalitate disperată. Uneori, depresia determină ideea de culpabilitate până la intensitate delirantă, cu scăderea autoaprecierii, fapt care poate conduce la ideea sinuciderii și uneori, la realizarea acesteia.

Sentimentul de inutilitate, de culpă poate cuprinde aprecieri negative asupra propriei valori care nu corespund însă realității.

Tulburările depresive aparțin unui pattem pervaziv de tristețe și pesimism, de autocriticism, autostimă redusă, pasivitate și expresie inhibată a agresivității. Acest pattem pervaziv de cogniții și comportamente depresive, care apar la începutul vieții adulte și se manifestă într-o varietate de contexte, au la bază un sentiment de descurajare, lipsă de bucurie și nefericire. Definiția cu cea mai largă răspândire consideră depresia ca o prăbușire a dispoziției bazale, cu actualizarea trăirilor neplăcute, triste și amenințătoare. Sindromul depresiv are drept componente definitorii dispoziția depresivă, încetinirea proceselor ideative, lentoarea psihomotorie la care se adaugă o serie de simptome somatice cu un caracter auxiliar [12, p.36].

Dispoziția depresivă este trăită ca tristețe vitală, pierderea sentimentelor, neliniște și golire interioară, conținut perceptual cenușiu și frecvent nebulos.

Jung abordează depresia concentrându-se asupra problemei energiei, conceptualizând depresia ca pe o blocare a energiei, care odată eliberată, ar putea duce la un rezultat favorabil. După Jung, individul trebuie să se scufunde în starea depresivă cât mai complet posibil, astfel încât sentimentele implicate în aceasta să fie clarificate [16, p.85].

După Kessler, sindromul depresiv constituie o modalitate de reacție de bază la diferite condiții și situații cu efect somatogen, psihogen sau endogen și care se manifestă prin triada dispoziție depresivă, inhibiție psihomotorie și afectarea funcțiilor psihomotorii [46, p.312].

Primul care a elaborat o noțiune medicală care să descrie starea pacientului depresiv a fost Hipocrate (460-370 î.Hr). El a considerat melancolia, bila neagră ca fiind o stare de aversiune față de mâncare la care se asociază deznădejdea, insomnia, iritabilitatea și neliniștea. Este interesant faptul ca Hipocrate definește durata melancoliei ca un criteriu de diagnostic după cum reiese din celebrul său aforism *Când tristețea persistă atunci este melancolie*. Concepțiile hipocratice conform cărora corpul uman este compus din patru umori: flegma, bila neagră, bila galbenă și sângele au dominat această perioadă [44, p.17].


Depresia implică o serie largă de probleme de sănătate mintală caracterizate prin lipsa unui fondal afectiv pozitiv (pierderea interesului și a plăcerii de la activități și experiențe obișnuite ori anterior plăcute), dispoziție proastă și un spectru de probleme emoționale, cognitive, fizice și comportamentale asociate. Diagnosticul de Depresie majoră se bazează atât pe severitatea, cât și pe persistența simptomelor, precum și pe nivelul deteriorărilor de ordin funcțional și social. Atunci când se încearcă a sistematiza depresia, necesită a fi luate în considerare așa aspecte ca: etiologia, durata, etapa bolii și istoricul tratamentului. Actualmente este utilizat termenul de episod depresiv,

pentru că depresia definește o singură boală, iar tabloul clinic se manifestă printr-un șir de semne clinice. [16, p.17]

Prevalența pe parcursul vieții a tulburărilor depresive în comunitate variază între 14% și 21%. Prevalența printre femei este de două ori mai înaltă, decât printre bărbați. Mai frecvent debutează la vârsta de 30 ani. Durata medie a unui episod depresiv este de 3 luni. După jumătate de an, 63% dintre depresivi se recuperează, după un an - 76% [48, p.210].

Dincolo de experiențele subiective ale persoanelor cu depresie, există un impact substanțial asupra funcționalității sociale și ocupaționale, sănătății fizice și mortalității. Afecțiunea depresivă cauzează o deteriorare mai mare a stării sănătății, decât unele boli fizice cronice majore: angina, artrita, astmul și diabetul.

Gilbert P.[10] a identificat trei domenii fundamentale ce pot da naștere la depresii. Acestea sunt: *factorii timpurii de vulnerabilitate, factorii actuali de vulnerabilitate și evenimentele declanșatoare*, și sunt prezentate în fig.1.7.



<p>Evenimente declanșatoare: deces, pierdere, separare, înfrângeri, conflicte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comportament: retragere, inadaptare, comportament de evadare.
<p>Vulnerabilitate actuală: sprijin diminuat, conflicte, hărțuire, probleme financiare, loc de muncă</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Convingeri negative: sine, lume, viitor
<p>Vulnerabilitate timpurie: gene, abuz timpuriu, separări/deces, lipsă de afecțiune, relații deficitare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stres: hidrocoizon, serotonică, dopamină, noradrenalină

Figura 1.7. Factorii ce dau naștere la depresii după Gilbert P.[10, p.37]

În viziunea lui Gilbert P. depresia ne afectează pe diverse căi, iar simptomele sunt răspândite în diferite domenii ale funcționării umane, printre care se numără [10, p.42]:

- nivelul motivațional:* apatie, lipsă de energie și de interes. Lucrurile par lipsite de sens, iar viitorul - fără speranță;
- nivelul emoțional:* capacitatea de a manifesta diferite tipuri de emoții pozitive este redusă, iar o persoană cu o depresie moderată înspre severă poate fi anhedonică - ceea ce înseamnă că îi lipsește capacitatea de a simți orice plăcere. Persoanele deprimare pot face afirmația că se simt golite. Cu toate acestea, trăirile negative pot spori și se pot înregistra creșteri ale sentimentelor de furie sau resentiment, anxietate, rușine, invidie și vină;

- c) *nivelul cognitiv*: funcția cognitivă se poate deteriora, iar persoana poate avea probleme legate de menținerea atenției și a concentrării. Memoria poate fi de asemenea afectată, iar uneori într-atât încât oamenii ajung să își pună întrebarea dacă nu cumva au ajuns la stadiul de demență. Conținut cognitiv - direcția gândurilor și a uminațiilor- devine negativ, idei negative despre sine, despre lume și despre viitor;
- d) *nivelul comportamental*: persoanele deprimare nu se implică în comportamente pe care în trecut le considerau agreabile și plăcute. Ei se pot retrage din activitățile sociale, pot înceta să iasă împreună cu prietenii sau să se întâlnească cu aceștia ori să caute ajutor din partea celorlalți.
- e) *nivelul biologic*: persoanele deprimare pot avea probleme cu somnul: trezitul prea devreme sau somnul prea ușor. Ele își pot pierde apetitul și interesul pentru sex. Intervin, în cazul depresiei, multe schimbări fiziologice, îndeosebi în ce privește hormonii de stres (de exemplu: hidrocortizonul) și neurotransmițătorii importanți, precum serotonina și noradrenalina.

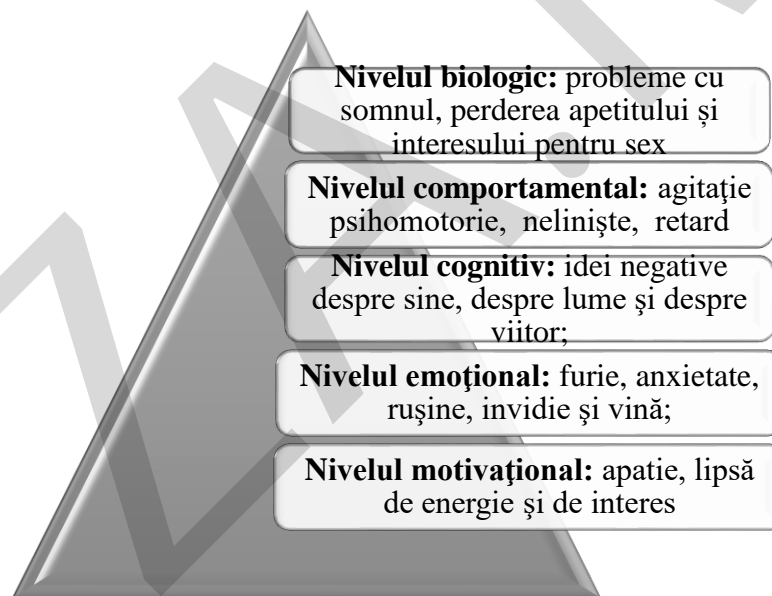


Figura 1.8. Natura depresiei [10, p.29]

Astfel putem concluziona că depresia este o problemă acută a timpurilor în care trăim. Este un factor care contribuie la orice problemă cu care se confruntă o persoană, stă la baza multor dificultăți psihologice și la un nivel înalt poate incapacita o persoană. Problema depresiei ocupă un loc aparte în cadrul științelor contemporane. Depresiei îi sunt dedicate o multitudine de studii nu doar în psihologie, ci și în alte științe cum ar fi: medicina, fiziologia, filosofia, sociologia și psihiatria.

1.3. Concluzii la capitolul I.

Generalizând definițiile cercetătorilor în domeniu cu referire la definirea inteligenței emoționale, putem remarca că această formă de inteligență se referă la un set de abilități și competențe emoționale și sociale care pot influența felul nostru de a fi, respectiv modul în care ne percepem pe sine și ne exprimăm, modul în care dezvoltăm și menținem relațiile sociale, modul în care facem față provocărilor și folosim informația cu privire la propriile trăiri astfel încât să ne adaptăm și să acordăm un sens evenimentelor la care suntem expuși.

Atitudinile disfuncționale se caracterizează prin: nemulțumire a propriului aspect fizic, nivel intelectual și posibilități financiare, dar și prin intermediul nesiguranței în forțele proprii, adică părerea celor din jur constituie o prioritate pentru persoană, ea se consideră inferioară celorlalți dacă nu obține rezultate la fel de bune ca și ceilalți; nu își permite slăbiciune de a greși și are tendința spre perfecțiune, niciodată nefiind mulțumită de cine este sau ce a reușit; este prezentă teama de a fi subapreciată și criticată.

S-a constatat că apariția și răspândirea disfuncționalităților în familie este un semn de probleme familiale. O familie disfuncțională include diverse tulburări între soți : o încălcare a comunicării adecvate, stima de sine subestimată sau supraestimată a unuia sau a ambilor soți, abilități scăzute de introspecție, adaptare, empatie.

Familiile disfuncționale includ familii în care, din cauza încălcării diferitelor aspecte ale funcționării familiei, nevoile de bază ale membrilor familiei nu sunt satisfăcute în mod sistematic și sarcinile sale principale, specifice fiecărei etape a ciclului de viață, nu sunt realizate.

II. STUDIU DE CAZ PRIVIND RAPORTUL DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI ATITUDINILE DISFUNȚIONALE LA CUPLURILE CĂSĂTORITE

2.1. Metodologia cercetării

Armonia și durabilitatea relației de cuplu este în mare parte influențată de forțele emoționale dintre cei doi parteneri. O persoană inteligentă emoțional înțelege modul în care personalitățile diferite pot relaționa armonios și profitabil pentru toate părțile implicate, mai ales când apar diferențele specifice lumii emoționale a sexului feminin și respectiv a celui masculin.

Scopul acestui studiu este de a identifica relația dintre nivelul inteligenței emoționale la cuplurile căsătorite și nivelul atitudinilor disfuncționale și determinarea unor strategii de prevenire și intervenție în cazul atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite.

Ipotezele cercetării:

- Există o relație directă dintre nivelul inteligenței emoționale și atitudinile disfuncționale la cuplurile căsătorite;
- Nivelul scăzut de inteligență emoțională determină un nivel înalt al atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite.

Pentru verificarea ipotezelor de cercetare ne-am propus următoarele **obiective**:

- analiza nivelului inteligenței emoționale la cuplurile căsătorite;
- determinarea nivelului atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite ;
- determinarea raportului dintre nivelul de inteligență emoțională și atitudinile disfuncționale la cuplurile căsătorite;
- determinarea strategiilor de prevenire și intervenție în cazul atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite.;

Metodologia cercetării a presupus aplicarea în demersul experimental a *metodelor*:

- *teoretice*: documentarea științifică, analiza, sinteza comparația;
- *praxiologice*:
 - Testul de inteligență emoțională, adaptat de Roco M. (Goleman D.);
 - Testul satisfacției conjugale a fost elaborat de Stolin V., Romanova T., Butenco G.
- *metodele statistice de prelucrare matematică a datelor experimentale*: frecvența statistică, tendința centrală (media), semnificația diferenței dintre medii, corelația.

Testul pentru inteligența emoțională (Goleman D.) are ca scop măsurarea inteligenței emoționale la adulți. Testul cuprinde zece situații în care se poate afla orice om. Subiecții trebuie să-ți imagineze că se află în situațiile respective și să arate cum vor proceda în mod concret. Fiecare

situație are câteva variante de răspuns. Cu cât punctajul obținut este mai mare, cu atât este mai înalt nivelul inteligenței emoționale la subiecți.

Interpretarea rezultatelor testului:

- Subiecții care obțin un punctaj până la 100 au un nivel al inteligenței emoționale sub medie;
- Subiecții care acumulează 100-150 puncte posedă un nivel mediu al inteligenței emoționale;
- Subiecții care obțin un punctaj mai mare de 150 au un nivel peste mediu al inteligenței emoționale;
- Subiecții care acumulează 200 de puncte au un nivel excepțional al inteligenței emoționale.

Testul satisfacției conjugale (Stolin V., Romanova T., Butenco G.) are ca scop măsurarea gradului de satisfacție pe care îl au subiecții în relația conjugală. Testul cuprinde 24 itemi cu 3 variante de răspuns: „da”, „nu”, „nu știu”.

Scorul și evaluarea: dacă varianta de răspuns a respondentului corespunde cu răspunsul-cheie se acordă 2 puncte. Dacă respondentul alege un răspuns intermediar, se acordă 1 punct. Dacă varianta de răspuns a respondentului nu corespunde cu răspunsul-cheie, se acordă 0 puncte. Se însumează punctele.

0 – 16 puncte: insatisfacție totală

17 – 22 puncte: insatisfacție semnificativă

23 – 26 puncte: mai mult insatisfacție decât satisfacție

27 – 28 puncte: nivel egal de satisfacție și insatisfacție

29 – 32 puncte: mai mult satisfacție decât insatisfacție

33 – 38 puncte: satisfacție semnificativă

39 – 48 puncte: satisfacție totală

Eșantionul este constituit din 20 cupluri căsătorite: 40 subiecți, bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 22 și 50 ani.

2.2. Stabilirea influenței inteligenței emoționale asupra atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite

În prima etapă a cercetării am determinat nivelul inteligenței emoționale la cuplurile căsătorite. În acest scop a fost aplicat Testul de inteligență emoțională, adaptat de Roco M. după Goleman D. (anexa 1). Au fost investigate 20 cupluri căsătorite.

Tabelul 2.1.Nivelul inteligenței emoționale la cuplurile căsătorite

Nivelul inteligenței emoționale	Subiecții investigați	%
Sub medie	10	25 %
Mediu	19	48 %
Peste medie	11	27 %
Excepțional	0	0 %

Analizând datele prezentate în tab.2.1. putem remarca că 27 % de membri ai cuplurilor căsătorite demonstrează un *nivel peste medie* al inteligenței emoționale. Membrii acestor cupluri cunosc cum să-și arate și gestioneze emoțiile eficient, ceea ce le permite să aibă niște relații armonioase în cuplu, să se înțeleagă, să gestioneze neînțelegerile ce apar.

48 % de parteneri posedă un *nivel mediu* al inteligenței emoționale. Acești subiecți se caracterizează printr-un echilibru emoțional, cooperează ușor cu cei din jur și gestionează eficient emoțiile în diverse situații.

25 % de subiecți au demonstrat un nivel al inteligenței emoționale *sub medie*, acești subiecți nu înțeleg emoțiile celor din jur și nu-și pot exprima emoțiile proprii, de aceea în aceste cupluri deseori izbucnesc neînțelegeri care duc la situații conflictuale.

Tabelul 2.2.Nivelul inteligenței emoționale la subiecți, în funcție de gen

Nivelul inteligenței emoționale	Bărbați	%	Femei	%
Sub medie	6	30 %	4	20 %
Mediu	10	50 %	9	45 %
Peste medie	4	20 %	7	35 %
Excepțional	0	0 %	0	%

Sursa : Elaborat de autor

Analizând datele prezentate în tab.2.2., constatăm următoarele rezultate :

- 30 % de bărbați indică un nivel *sub medie* al inteligenței emoționale, 50 % de bărbați indică un nivel *mediu* al inteligenței emoționale iar 20 % de bărbați au atins un nivel *peste medie* al inteligenței emoționale.
- 20 % de femei indică un nivel *sub medie* al inteligenței emoționale, 45 % de femei indică un nivel *mediu* al inteligenței emoționale iar 35 % de femei au atins un nivel *peste medie* al inteligenței emoționale.

Astfel putem concluziona că la femei se atestă un nivel mai înalt al inteligenței emoționale, deoarece femeile au un nivel mai înalt de percepere al emoțiilor, ele înțeleg mai bine starea emoțională a unei persoane folosind manifestări externe ale emoțiilor, de exemplu expresii faciale, vocea etc. Femeile sunt mai atente decât bărbații la emoțiile altei persoane.

În cea de-a doua etapă a cercetării am determinat nivelul satisfacției conjugale la cuplurile căsătorite. În acest scop am aplicat Testul satisfacției conjugale a fost elaborat de Stolin V., Romanova T., Butenco G. (anexa 2).

Tabelul 2.3. Nivelul satisfacției conjugale la cuplurile căsătorite

Nivelul satisfacției conjugale	Total subiecți	Bărbați	%	Femei	%
Insatisfacție totală	0	0	0 %	0	0 %
Insatisfacție semnificativă	0	0	0 %	0	0 %
Mai mult insatisfacție decât satisfacție	5 (13%)	2	10 %	3	15 %
Nivel egal de satisfacție și insatisfacție	7 (18%)	3	15 %	4	20 %
Mai mult satisfacție decât insatisfacție	13 (33%)	7	35 %	6	30 %
Satisfacție semnificativă	10 (25 %)	5	25 %	5	25 %
Satisfacție totală	0	0	0%	0	0 %

Potrivit datelor prezentate în tab.2.3. putem remarca că 13 % de subiecți au menționat că primesc de la căsătorie mai mult insatisfacție decât satisfacție, acești subiecți nu sunt fericiți în viața de cuplu. 18 % de subiecți posedă un nivel egal de satisfacție și insatisfacție în viața de cuplu, 33 % de subiecți au relatat că simt mai mult satisfacție decât insatisfacție iar 25 % de subiecți posedă o satisfacție semnificativă, acești subiecți se simt bine în viața de cuplu, deoarece știu cum să aplaneze conflictele ce apar în familie. Putem remarca că la femei este mai scăzut nivelul satisfacției conjugale comparativ cu bărbații.

În vederea determinării diferențelor de manifestare a inteligenței emoționale a subiecților și satisfacției conjugale la subiecții investigați, pe lângă datele comparative oferite de reprezentarea grafică a frecvenței pe nivele la variabilele menționate, a fost determinată media specifică pentru subiecții cu un nivel sub medie al inteligenței emoționale, pentru subiecții cu un nivel mediu al inteligenței emoționale și pentru cei cu un nivel peste medie al inteligenței

emoționale. Rezultatele privind valorile mediilor la inteligența emoțională și satisfacția conjugală a subiecților investigați sunt reprezentate în tabelele următoare.

Tabelul 2.4. Rezultatele privind valorile mediilor la inteligența emoțională la cuplurile căsătorite

Subiecți	N	Media : Inteligența emoțională
Masculin	20	116,25
Feminin	20	130,25
Total		123,25

Datele din tabelul 2.4. reflectă valorile mediilor obținute de către subiecți la Testul de inteligență emoțională. Rezultatele sunt calculate în funcție de genul subiecților. Astfel observăm că femeile au înregistrat un nivel mai mare al mediei inteligenței emoționale ($m=130,25$), ceea ce corespunde unui nivel mai înalt al inteligenței emoționale. Bărbații manifestă un nivel mai scăzut al inteligenței emoționale ($m=116,25$)

Tabelul 2.5. Rezultatele privind valorile mediilor la satisfacția conjugală la cuplurile căsătorite

Subiecți	N	Media : Satisfacția conjugală
Masculin	20	29,7
Feminin	20	30,65
Total		30,17

Datele din tabelul 2.5. reflectă mediile obținute de subiecți la Testul satisfacției conjugale. Astfel femeile au înregistrat un nivel mai înalt al satisfacției conjugale ($m=30,65$) comparativ cu bărbații care indică un nivel puțin mai scăzut al satisfacției conjugale ($m=29,7$)

Analizând datele obținute de subiecți, am observat unele diferențe și a fost utilizată metoda statistică testul T- student, ce vizează semnificația diferenței dintre medii, în cazul eșantioanelor independente. Rezultatele la testul T-student în ceea ce privește diferențele de manifestare a inteligenței emoționale la bărbați și femei sunt reprezentate în tabelul 2.6.

Tabelul 2.6. Rezultatele privind diferențele de manifestare a inteligenței emoționale la bărbați și femei

	T- student	Pragul de semnificație
Inteligența emoțională	-21,418	0,000

Prelucrarea statistică a datelor reprezentate în tabelul 2.6. indică diferențe semnificative între rezultatele bărbaților și femeilor în manifestarea inteligenței emoționale ($t = -21,418$; $p = 0,000$). Acest fapt poate fi explicat însăși prin faptul că femeile au un nivel mai ridicat al inteligenței emoționale comparativ cu bărbații. Femeile au un nivel mai ridicat de inteligență emoțională decât bărbații, precum și caracteristicile sale asociate cu procesul de gestionare a emoțiilor și controlul acestora. La femei, acele caracteristici ale inteligenței emoționale care sunt asociate cu procesul de înțelegere a emoțiilor sunt mai bine dezvoltate.

Tabelul 2.7. Rezultatele privind diferențele de manifestare a satisfacției conjugale la bărbați și femei

	T- student	Pragul de semnificație
Satisfația conjugală	-39,341	0,000

Analiza statistică efectuată, datele căreia sunt prezentate în tabelul 2.7. a permis constatarea prezenței diferențelor semnificative ($t = -39,341$; $p = 0,000$) în manifestarea a satisfacției conjugale la bărbați și la femei.

Argumentul pentru crearea unui cuplu este considerat de obicei satisfacerea nevoilor de afecțiune expansivă, relații sexuale, necesitatea creării familiei, organizarea vieții cotidiene și a timpului liber, asistență morală și psihologică. Căsătoria formează, aliniază, autorizează social satisfacerea acestor nevoi. La momentul creării uniunii conjugale, oricare dintre soți pot identifica nevoi care se contrazic.

Într-un cuplu căsătorit, sunt satisfăcute nevoile sexuale, spirituale și financiare ale soților. Un rol deosebit dintre ele este surprins de nevoile emoționale și psihologice asociate cu structura emoțională și sensul „conceptului Eu”.

Satisfația față de relația de căsătorie depinde în mare măsură de nivelul de sentimente al fiecăruia dintre soți a emoției de distracție, plăcere din viața generală. Când anumite nevoi ale soților nu pot fi satisfăcute sau doar un număr minim dintre acestea sunt satisfăcute, se pot forma diverse tulburări în sistemul vieții umane. Rezultatele socio-financiare, mentale și fiziologice ale nevoilor nesatisfăcute pe termen lung au tot felul de motive.

În plus, satisfacția conjugală la bărbați și femei este influențată de un număr mare de factori care determină nivelul acesteia: natura relației dintre soți, coincidența / inconsecvența orientărilor valorice în familie, natura relației dintre părinții și copiii, motivele căsătoriei și trăsăturile de personalitate ale fiecărui soț. Toți acești factori contribuie la diferențe în nivelul de satisfacție conjugală la bărbați și femei.

Rezultatele date ne permit să constatăm confirmarea ipotezei precum că ar exista diferențe în manifestarea inteligenței emoționale și atitudinilor disfuncționale la femei și bărbați.

2.3. Determinarea corelației dintre inteligența emoțională și atitudini disfuncționale la cuplurile căsătorite

Pentru a determina relația dintre nivelul de inteligență emoțională și nivelul atitudinilor disfuncționale la cuplurile căsătorite, am utilizat Coeficientul de corelație simplă r (Bravais-Pearson). În acest tip de corelație sunt implicate două variabile numerice care îndeplinesc condițiile parametrice. Pentru fiecare subiect avem două rezultate. Calculul coeficientului de corelație simplă (Bravais-Pearson) implică abaterile relative ale rezultatelor din cele două distribuții față de mediile corespunzătoare.

Formulele de calcul a lui r este următoarea:

$$r = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} * \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Unde: N = numărul de subiecți al esantionului;

S x la pătrat și S y la pătrat se obțin prin ridicarea la pătrat a rezultatelor și apoi sumarea lor. S x totul la pătrat și S y totul la pătrat se obțin prin însumarea tuturor x-ilor și y-ilor și apoi se ridică rezultatul la pătrat. S xy este suma produselor dintre cele două variabile.

Pentru ușurarea calculului se realizează un tabel ajutător, în care sunt trecute valorile obținute la testare (X= nivelul inteligenței emoționale; Y= nivelul atitudinilor disfuncționale).

Tabelul 2.8. Rezultatele privind corelația dintre inteligența emoțională și satisfacția conjugală la cuplurile căsătorite

Inteligența emoțională	Satisfacția conjugală	
	Coeficientul de corelație (r)	Pragul de semnificație
	,256	0,000

Datele prezentate din tabelul 2.8. reflectă prezența unei relații pozitive, puternice (r=,236) între inteligența emoțională și atitudinile disfuncționale la cuplurile căsătorite și această relație este una semnificativă (p=0,000), ceea ce înseamnă că odată ce nivelul de inteligență emoțională la bărbați și femei este mai înalt scade nivelul atitudinilor disfuncționale în cuplurile căsătorite. Soții care știu să înțeleagă emoțiilor celui aproape, cunosc cum să-și exprime corect emoțiile, vor avea o satisfacție conjugală mai înaltă și nu vor apărea atitudini disfuncționale în aceste cupluri.

2.4. Concluzii la capitolul II

Prin aplicarea Testului de inteligență emoțională, s-a determinat că 27 % de membri ai cuplurilor căsătorite demonstrează un nivel peste medie al inteligenței emoționale. 48 % de parteneri posedă un nivel mediu al inteligenței emoționale. 25 % de subiecți au demonstrat un nivel al inteligenței emoționale sub medie, acești subiecți nu înțeleg emoțiile celor din jur și nu-și pot exprima emoțiile proprii, de aceea în aceste cupluri deseori izbucnesc neînțelegeri care duc la situații conflictuale.

S-a constatat că la femei se atestă un nivel mai înalt al inteligenței emoționale, deoarece femeile au un nivel mai înalt de percepere al emoțiilor, ele înțeleg mai bine starea emoțională a unei persoane folosind manifestări externe ale emoțiilor, de exemplu expresii faciale, vocea etc. Femeile sunt mai atente decât bărbații la emoțiile altei persoane.

Prin aplicarea Testului satisfacției conjugale, s-a determinat că 13 % de subiecți au primesc de la căsătorie mai mult insatisfacție decât satisfacție, acești subiecți nu sunt fericiți în viața de cuplu. 18 % de subiecți posedă un nivel egal de satisfacție și insatisfacție în viața de cuplu, 33 % de subiecți au relatat că simt mai mult satisfacție decât insatisfacție iar 25 % de subiecți posedă o satisfacție semnificativă, acești subiecți se simt bine în viața de cuplu, deoarece știu cum să aplice conflictele ce apar în familie. Am observat că la femei este mai scăzut nivelul satisfacției conjugale comparativ cu bărbații.

S-a remarcat că este o relație directă între nivelul inteligenței emoționale la cuplurile căsătorite și nivelul de atitudini disfuncționale ($r=,286$). Astfel putem îndemna cuplurile căsătorite să aplice diverse strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale pentru a evita atitudinile disfuncționale în relațiile de cuplu.

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

- a) Cercetările realizate în domeniul afectiv, în ultimele două decenii, au condus la apariția și dezvoltarea conceptului de inteligență emoțională care semnifică abilitatea unei persoane de a înțelege și a-și gestiona eficient emoțiile, de a înțelege și a se descurca cu emoțiile celor din jur, în scopul creării unor relații adecvate cu ceilalți și a creării unui echilibru emoțional atât intrapersonal, cât și interpersonal.
- b) Analizând abordările relevante în dezvoltarea conceptului de inteligență emoțională, putem constata că inteligența emoțională reprezintă convergența a două tendințe istorice: schimbarea viziunii despre raționalitatea emoțiilor și schimbarea viziunii despre abilitățile ce constituie inteligența. Viziunea tradițională susține că emoțiile sunt haotice, întâmplătoare și iraționale. Noua viziune susține ideea că emoțiile sunt adaptive, funcționale și pot influența alte abilități cognitive.
- c) Au fost determinate următoarele componente ale inteligenței emoționale: conștientizarea propriilor emoții, gestionarea emoțiilor, motivarea personală (utilizarea productivă a emoțiilor), empatia, receptivitate la sentimentele celorlalți, dirijarea relațiilor interpersonale.
- d) Inteligența emoțională nu este o caracteristică înnăscută, ci se formează în diferite perioade de vârstă sub o anumită influență. Inteligența emoțională dezvoltată este un factor de succes pentru dezvoltarea relațiilor armonioase în familie, iar dezvoltarea inteligenței emoționale va permite longevitatea cuplurilor căsătorite.
- e) Analizând reperele teoretice privind conceptul de atitudine, putem remarca că atitudinea este un construct mental - o stare a minții sau o dispoziție interioară îndreptată spre ceva din mediul exterior - care ne influențează conduita. Atitudinea este gândirea afectivă direcționată spre ceva anume: spre tine însuși, spre ceilalți, spre un anumit lucru, situație sau spre viață în general. Atitudinea pozitivă stimulează creativitatea ajutându-ne astfel să găsim soluții la problemele noastre, în timp ce atitudinea negativă nu ne oferă nimic constructiv.
- f) Astăzi, în literatura pedagogică, psihologică, filosofică, sociologică, există diferite abordări ale atitudinilor disfuncționale familiale. Opinia generală este că disfuncțiile familiale sunt reprezentate de performanțe necorespunzătoare și resurse insuficiente pentru a îndeplini funcțiile familiale.
- g) În condițiile moderne, problema atitudinilor disfuncționale capătă o semnificație specială, în special în cuplurile căsătorite. Crearea familiei, crearea unui climat favorabil pentru dezvoltarea în continuare a relațiilor de familie depind în mare măsură de modul în care soții vor putea să se adapteze, să stăpânească noi roluri, să creeze o atmosferă de înțelegere reciprocă și respect.

- h) Atitudinile disfuncționale se caracterizează prin: nemulțumire a propriului aspect fizic, nivel intelectual și posibilități financiare, dar și prin intermediul nesiguranței în forțele proprii, adică părerea celor din jur constituie o prioritate pentru persoană, ea se consideră inferioară celorlalți dacă nu obține rezultate la fel de bune ca și ceilalți; nu își permite slăbiciune de a greși și are tendința spre perfecțiune, niciodată nefiind mulțumită de cine este sau ce a reușit; este prezentă teama de a fi subapreciată și criticată.
- i) La originea celor mai multe emoții disfuncționale, găsim combinația acestor trei atitudini: cerere rigidă, dramatizare și neacceptare. Aceste atitudini sunt interdependente și interacționează între ele pentru a forma o triadă care poate fi numită „triada rigidă a cererii, dramatizării și neacceptării”,
- j) Unul dintre principalii factori ai încălcării interacțiunii conjugale este incapacitatea soților de a intra într-o relație de intimitate psihologică, descrisă în contextul sindromului „frigului emoțional”. Disfuncțiile familiale (tipuri de familii disfuncționale) pot fi considerate ca manifestări ale diferiților poli ai sindromului „frigului emoțional” - „pseudo-emoțional” și „frigului emoțional”.
- k) Familiile disfuncționale includ familii în care, din cauza încălcării diferitelor aspecte ale funcționării familiei, nevoile de bază ale membrilor familiei nu sunt satisfăcute în mod sistematic și sarcinile sale principale, specifice fiecărei etape a ciclului de viață, nu sunt realizate.
- l) În partea practică a cercetării am determinat raportul dintre nivelul inteligenței emoționale și atitudinile disfuncționale în cuplurile căsătorite. În acest scop au fost folosite două instrumente de cercetare : Testul de inteligență emoțională, adaptat de Roco M. (Goleman D.) și Scala de atitudini disfuncționale forma A. (Weissman și Beck).
- m) Prin urmare putem afirma că a fost demonstrată veridicitatea ipotezei cercetării deoarece am observat o relație directă între nivelul inteligenței emoționale la cuplurile căsătorite și nivelul de atitudinilor disfuncționale. Astfel putem îndemna cuplurile căsătorite să aplice diverse strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale pentru a evita atitudinile disfuncționale în relațiile de cuplu.
- n) Pentru prevenirea și rezolvarea disfuncțiilor familiale, se recomandă :
- ✓ să se mențină sentimentul demnității personale a soțului și soției;
 - ✓ să demonstreze în mod constant respect și stimă reciprocă;
 - ✓ să se trezească entuziasmul celuilalt soț, să se rețină manifestarea furiei, iritabilității și nervozității;
 - ✓ să arătăm răbdare extremă, îngăduință, bunătate, atenție și alte calități pozitive.

BIBLIOGRAFIE

MANUALE, MONOGRAFII, LUCRĂRI DIDACTICE, BROȘURI

1. Allport G.W. Structura și dezvoltarea personalității. București: EDP, 1998. 316 p.
2. Băran-Pescaru A. Familia azi. O perspectivă sociopedagogică. București: Aramis, 2004. 176p.
3. Callo T. Pedagogia practică a atitudinilor. Chișinău: Litera Educațional, 2014. 240 p.
4. Caruso D.R., Salovey P. Inteligența emoțională, cum să dezvolți și să folosești principiile esențiale ale conducerii cu ajutorul inteligenței emoționale. București: Business Tech, 2012. 401p.
5. Ciarrochi J., Mayer J.D. Applying emotional intelligence. A practitioner's guide. New York: Psychology Press, 2007. 184 p.
6. Cope A., Bradley A. Scurt ghid de inteligență emoțională. București : Litera 2019.192 p.
7. Corneau G. Psihologia relației de cuplu. București : Humanitas, 2006. 376 p.
8. Cuznețov L. Filosofia practică a familiei. Chișinău: CEP, USM. 2013. 264 p.
9. Ellis A. Terapia rațional-emoțională și comportamentală. Ghidul terapeutului. București: ALL, 2018. 200 p.
10. Gilbert P. Depresia : psihoterapie și consiliere. Iași: Polirom, 2011. 760 p.
11. Goleman D. Inteligența emoțională, ediția a IV-a. București: Curtea Veche, 2018. 324 p.
12. Ifteni P., Țăran L. Elemente de diagnostic și tratament în tulburările depresive. Brașov: Transilvania din Brașov, 2011. 99 p.
13. Iluț P. Familia - cunoaștere și asistență. Cluj-Napoca : Polirom, 1995. 354 p.
14. James F.G. Emotional Intelligence: 4 Books in 1: Master Your Emotions, Stop Overthinking, How To Stop Worrying, Reduce Anxiety. Kindle, 2020. 353 p.
15. Larousse. Marele dicționar al psihologiei. București : Trei, 2006. 878 p.
16. Leahy R. L., Holland S. J. Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate. Cluj-Napoca: ASCR, 2010. 285 p.
17. Lugo M. V. Cultural and emotional intelligences in the development of global transformational leadership skills. Dissertation. USA: Bridgewater College, 2008. 198 p.
18. Matthews G., Zeidner, M., Roberts R.D. Emotional intelligence: science and myth. Cambridge: MIT Press, 2002. 387 p.
19. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. New York: Basic Books, 1997. 355 p.
20. McCrae R.R. Emotional intelligence from the perspective of the five-factor model of personality. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000. 276 p.

21. Mitrofan I., Ciupercă C. Incursiuni în psihologia și psihosexologia familiei. București: EDIT PRESS MIHAELA S R I., 1998. 389 p.
22. Morin E. Gérer sa vie professionnelle. HEC Montreal: Revue Gestion, 2016. 156 p.
23. Pavlenko L. Psihologia familiei. Ghid metodologic. Chișinău : UST, 2018. 258 p.
24. Pieron H. Vocabularul Psihologiei. București: Univers enciclopedic, 2001. 468 p.
25. Popescu-Neveanu P. Dicționar de psihologie, București: Albatros, 1978, 784 p.
26. Roco M. Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Polirom, 2004. 248 p.
27. Rusu E. Formarea inteligenței emoționale a studenților pedagogi. Teză de dr. în pedagogie. Chișinău, 2013. 252 p.
28. Segal J. Dezvoltarea inteligenței emoționale. București: Teora, 2000. 186 p.
29. Stenberg R.J. Intelligence and creativity. Handbook of intelligence. N.Y.: Cambridge University Press, 2000. 626 p.
30. Steven J. Stein, Howard E. Forța Inteligenței Emoționale. București: Allfa, 2003. 326 p.
31. Tudose F. Psihopatologie și orientări terapeutice în psihiatrie. București: România de Măine, 2007. 336 p.
32. Verza E., Verza F. E. Psihologia vîrstelor. București: Pro Humanitate, 2000. 307 p.
33. Zagaevschi C. Fundamente teoretice și metodologice ale dezvoltării inteligenței emoționale prin comunicare la adolescenți. Teză de dr. în pedagogie. Chișinău, 2013. 237 p.
34. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВПетербург, 2012. 288 с.
35. Беседин А.А. Дисфункциональная семья как фактор девиантного поведения несовершеннолетних, 2017. 182 с.
36. Бэндлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. 160 с.
37. Верб Л. Я. Под одним кровом. Советы семейного психолога. СПб, 2016. 345 с.
38. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2014. 432 с.
39. Ключников С. Ю. Семейные конфликты: Практика решения. СПб. : Питер, 2002. 381 с.
40. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
41. Майер Г. Психология эмоционального мышления. М.: Моск. ун-та, 1981. 320 с.
42. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. 368 с.
43. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций. М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. 381 с.

PUBLICAȚII ÎN MATERIALELE CONFERINȚELOR, SIMPOZIOANELOR

44. Andrade L., Caraveo A. Epidemiology of major depressive episodes: Results from the International Consortium of Psychiatric Epidemiology Surveys. *Int J Meth. Psychiatr Res.* 2003, 12(1): pp. 3-21
45. Cherniss C. Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept, *Industrial and Organizational Psychology.* 3 (2010), pp. 110–126.
46. Kessler RC., Berglund P; Demler O. The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA.* 2003, 289(203): pp. 309-315.
47. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence, *Intelligence.* 27 (1999), pp. 267–298.
48. Spijker J., Graaf R., Bijl R.V., Beekman A.T.F., Ormel J., Nolen W.A. Duration of major depressive episodes in the general population: results from The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study , *British Journal of Psychiatry* 181, 2002, pp. 208 – 213
49. Андреева И. Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // *Вопросы психологии.* 2008. № 5. С. 83–95.
50. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // *Вопросы психологии.* 2007. № 5. С. 57-66.
51. Кутеева В. П., Юлина Г. Н., Рабаданова Р. С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // *Отечественная и зарубежная педагогика.* 2012. № 3. С. 59–65.

SURSE ELECTRONICE

52. Dicționarul Oxford. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/emotion>
53. <https://intelligence.sri.ro/declinul-inteligentei-emotionale/>
54. https://www.researchgate.net/publication/338390090_Evolutia_conceptului_de_inteligenta_emotionala