

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN SOCIETATEA CONȘTIINȚEI

Nicoleta Todoroi¹, Tinca Belinski², Delia Micușă¹, Todoroi Dumitru³

¹Academia de muzică «Gh. Dima», Cluj Napoca, Ronânia,

²LYNN University, Florida, USA,

³Academia de Studii Economice a Moldovei, Chișinău, Republica Moldova

Abstract

Scopul lucrării: Identificarea impactului inteligenței emoționale asupra omenirii în viitoarea Societate a Conștiinței. Identificarea emoțiilor de bază ale omului, dar și ale roboților (calculatoarelor) dictate de Era Informaticii. Argumente **pro** și **contra** privind implementarea ROBO-inteligențelor emoționale în Societate

Design-ul / metodologia / abordarea: Cercetarea este axată pe metoda cooperativă, corelațională și explicativă privind: inteligența emoțională și impactul asupra omenirii; identificarea metodei adaptabile de evaluare a inteligenței emoționale în Societatea Conștiinței

Constatări: Inteligența emoțională, dar și omul au nevoie de reglementarea clară a relațiilor bazate pe emoții în societatea viitoare Umano-Robotică, de corlarea ei cu inteligența creativă (EQ vs IQ) în primul rând și de posibilitatea de a fi creată ROBO-inteligența emoțională în baza măsurărilor componentelor emoțiilor umane

Limitări/sugestii de cercetare: Cercetarea pretinde analiza impactului inteligenței emoționale asupra omenirii, necesitatea identificării și reglementării componentelor inteligenței emoționale și celei creative în evoluția Societății Conștiinței.

Valoarea aplicativă: Rezidă în analiza detaliată și argumentată a componentelor inteligenței emoționale; identificarea impactului asupra omenirii în Societatea Conștiinței; identificarea posibilităților creării Robo+inteligențelor emoționale.

Noutatea și originalitatea științifică: Inteligența emoțională, conform cercetărilor lui Daniel Goleman, unul din experții inteligenței emoționale „este capacitatea de a ne recunoaște propriile sentimente și de a le identifica pe ale celorlalți, pentru a ne automotiva și pentru a folosi puterea emoțiilor, atât în raport cu noi înșine cât și în raport cu ceilalți,.. Noutatea constă în orientarea metodei adaptabile pentru procesul de a implementa emoțiile umane în ROBO-inteligențe emoționale.

Mediul implementării: Uniunea Europeană este prima comunitate de țări, care deja în ianuarie 2017 a votat dreptul roboților de a avea pașaport, de a fi o entitate civilă în Societatea Umano-Robotică. Evident că ROBO-inteligențele vor fi cu o pondere accentuată în această societate. Metoda adaptabilității este cea care poate evoluționa crearea softwareului nu numai pentru calculatoarele de diferite generații dar și a softului inteligențelor emoționale

Sustenabilitatea: Va fi asigurată prin următoarele măsuri: integrarea instituțională a rezultatelor cercetării; transferabilitatea rezultatelor către instituțiile interesate în crearea ROBO-inteligențelor, centre de cercetare; publicarea rezultatelor cercetării în vederea diseminării rezultatelor.

Cuvinte cheie: inteligență artificială, inteligența emoțională, robot, societatea conștiinței, era informației, era digitală.

Introducere.

În prezent puține persoane recunosc cât de neantrenate sunt în domeniul comunicării

intime și a exprimării sentimentelor, cine suntem cu adevărat, și de ce simțim cu adevărat. Până în prezent activitățile și

procesele mentale au fost estimate ca fiind mai importante decât cele emoționale. În realitate ambele sunt de o importanță egală. Inteligența emoțională implică readucerea emoțiilor la adevăratul lor loc în viața cotidiană de zi cu zi, utilizarea ei este relevantă pentru oricine și este aplicabilă în toate mediile și profesiile.

Situația descrisă mărește necesitatea acordării atenției primordiale cercetărilor referitor la inteligența emoțională, fiind extrem de importantă în dezvoltarea ulterioară a cercetărilor științifice de succes.

1. Emoțiile și inteligența.

Emoțiile nu au fost dintotdeauna ceea ce sunt astăzi. Ele au beneficiat de o evoluție lentă pe parcursul a milioane de ani, asigurându-se continuitatea numai în cazul exemplarelor care au prezentat o evoluție corespunzătoare a reacțiilor emoționale ce le-au asigurat supraviețuirea.

Generație după generație s-au format automatisme reacționale, care s-au impregnat și au răsădit în sistemul nostru nervos ca achiziții folositoare pentru supraviețuire.

Astfel se poate spune că reacțiile emoționale ale fiecăruia dintre noi sunt rezultatul experiențelor acumulate nu numai din prezent, ci mai ales din trecutul îndepărtat al strămoșilor noștri... Totuși, se poate spune că aceste înclinații, tipare biologice de acțiune sunt modelate ulterior de experiența noastră de viață și de cultura noastră...

Psihologul american *Paul Ekman de la Universitatea California* (expert în studiul emoțiilor, manifestărilor acestora și în studiul mecanismului minciunii), pe baza rezultatelor unor îndelungate cercetări pe toate continentele, arată că există 4 expresii faciale care pot fi recunoscute de orice persoană aparținând oricărei culturi de pe planetă: frica, mânia, tristețea și bucuria. Universalitatea acestor manifestări poate fi tratată drept un puternic indiciu că aceste 4 emoții sunt emoții fundamentale, ce țin de natura umană.

Primul care a constatat caracterul universal al emoțiilor a fost Charles Darwin, folosind această idee pentru a susține teoria evoluționistă, motivând că emoțiile reprezintă modele de reacție mentală înapărite în sistemul nervos.

1.1. Inteligența artificială (IQ) e termenul care face referire la inteligența mașinilor și la acea ramură a informaticii care încearcă să o creeze. Marea majoritate a cărților de specialitate o definesc ca fiind "studiul și proiectarea de agenți inteligenți" (un agent inteligent e un sistem care percepe mediul său și acționează în așa fel încât să își mărească șansele de succes).

Acest domeniu a fost fondat pe ideea că una din proprietățile unice ale ființei umane, inteligența, poate fi descrisă și definită atât de precis încât poate fi simulată pe o mașină de calcul. Acest lucru ridică probleme filozofice despre natura minții și despre limitele intervenției științei, probleme care au apărut în domeniul mitului, ficțiunii și filozofiei, încă din antichitate. Cercetările în domeniul I.A.-ului sunt atât de tehnice și de specializate, încât unii critici "deplâng" fragmentarea acestui domeniu. Subdomeniile I.A.-ului sunt centrate în jurul unor probleme specifice, cum ar fi rațiunea, cunoștințele, plănuierea, învățarea, comunicarea, percepția și capacitatea de a mișca și de a manipula obiecte.

1.2. Inteligența emoțională (EQ) este capacitatea de a simți sentimente (frică, bucurie, furie, tristețe etc) și senzații corporale (tensiune, destindere, prospețime, caldură, culoare, zgomote, contactul pielii etc.).

Inteligența emoțională mai înseamnă faptul de a fi conștient de toate aceste senzații și sentimente, de a le exprima, de a le identifica, de a le comunica, de a controla și de a amâna impulsurile pentru un beneficiu, de a recunoaște ce depinde de sine și ce aparține celuilalt, de a integra nevoile sale în comportamente coerente, adaptându-le realității exterioare, și, în sfârșit, de a observa și a ghici sentimentele și nevoile celorlalți (intuiție) pentru a dezvolta relații mai armonioase în recunoașterea reciprocă. În toate aceste trăiri ale noastre este important să fim în contact cu lumea exterioară și cu ceea ce se petrece în interiorul nostru, observând în paralel procesul intern care se dezvoltă. Este important să privilegiem contactul „aici și acum” cu celălalt, astfel încât să fim cu totul prezenți în raport cu noi înșine și cu ceilalți pentru a putea răspunde nevoilor noastre și pentru a crea astfel o

relație. Calitatea relațiilor noastre este un indicator important al calității vieții noastre. Este important să conștientizăm importanța pe care o alocăm inteligenței emoționale și modul prin care ne putem antrena pentru a o dezvolta cât mai repede și eficient. Investind în inteligența emoțională, putem crește calitatea vieții la cote pe care nici măcar nu am îndrăznit să le imaginăm.

1.3. Reprezentarea inteligenței emoționale

Plăcere - stare emoțională afectivă, fundamentală caracterizată prin sentimentul de bucurie și de mulțumire trezit de senzații sau emoții pozitive.

Dezgust - stare emoțională caracterizată prin sentiment sau senzație de neplăcere față de ceva sau de cineva.

Respingere - stare emoțională de neacceptare a unei realități deja existente.

Iritare - este un rezultat emoțional ce reiese din nesoluționarea unor trăiri negative anterioare.

Îngrijorare - stare emoțională de neliniște sufletească.

Suferință- rezultat al activității emoționale conturat de senzația de durere (fizică sau morală).

Melancolie - stare emoțională de tristețe, de deprimare, amestecată cu visare și cu dorința de izolare.

Alarmă - capacitatea de a 'simți', trăirea ulterioară a unor emoții negative, caracterizate prin neliniște sufletească, îngrijorare.

Nervozitate - stare emoțională de presimțire a împlinirii ulterioare a unor efecte neprevăzute.

Groză - stare emoțională puternică și violentă provocată de un lucru înfiorător, de un pericol mare, de o nenorocire.

Furie - stare emoțională de extremă iritare în care se pierde stăpânirea de sine.

Mânie - stare emoțională determinată de o supărare excesivă, rezultat al trăirii unor emoții negative.

Ostilitate - facultate emoțională negativă desprinsă în urma trăirii unor atitudini dușmanoase.

2. Nucleul inteligenței emoționale

Dragostea este procesul mental al formării și legării trăirilor, tipic conectate spre transpunerea sentimentului de afecțiune pentru cineva sau ceva.

Bucuria e starea de spirit normală a omului. Cu cât dezvoltarea intelectuală și morală a omului este mai ridicată, cu atât omul e mai liber și viața îi dă mai multă satisfacție.

Surpriza este considerată cea mai spontană emoție întâlnită la o persoană. Surpriza, pe cât de repede apare, pe atât de repede se poate dispersa – doar dacă nu este întreținută, ulterior, de alte mici elemente. Surpriza poate avea loc ca urmare a unei neașteptări sau așteptări eronate.

Furia este o emoție naturală și greu de controlat, mulți încercând să nege starea prin care trec, tocmai pentru că este asociată cu un sentiment negativ.

Tristețea este o emoție caracterizată prin sentimente de dezavantaj, pierdere, și neajutorare. Când este trist, omul devine adesea liniștit, mai puțin energic și retras.

Frica este o emoție primară, care se declanșează automat atunci când o persoană se află în fața unui pericol, sau se gândește la un potențial pericol. Fie că suntem față în față cu un animal periculos, fie că ne gândim că ceva rău se poate întâmpla, fie că avem un coșmar în care ne simțim în pericol.

Ură este un sentiment puternic, nestăpânit, de antipatie intensă sau de dușmănie față de cineva sau de ceva. Ura poate fi considerată ca forma extremă a disprețului sau a antipatiei.

3. Etapele de evoluție a emoțiilor

Apariția stării intuitive. Acesta este primul pas foarte important în viața emoțională bazat în special, pe intuiție. Intuiția fiind capacitatea de a 'simți' care este starea emoțională primară ce apare ca o reacție la anumite stări de spirit pozitive.

Dezvoltarea stării. Este cea de-a doua etapă extrem de importantă în evoluția inteligenței emoționale și presupune o înțelegere mult mai aprofundată a stării interioare precum și, o dezvoltare ulterioară a emoțiilor trăite anterior la nivel intuitiv.

Evoluția / Caracteristici	Apariția stării intuitive	Dezvoltarea stării intuitive	Dobândirea stării emoționale	Recunoașterea stării emoționale
Dragoste	Apariția stării de afecțiune	Dezvoltarea stării de adorație	Dobândirea pasiunii	Recunoașterea emoției “Dragoste”
Bucurie	Apariția stării de încântare	Dezvoltarea stării de entuziasm	Dobândirea stării de fericire	Recunoașterea emoției “Bucurie”
Surpriză	Apariția stării de surprindere	Dezvoltarea stării de uimire	Dobândirea stării de plăcere / dezgust	Recunoașterea emoției “Surpriză”
Furie	Apariția stării de dezgust	Dezvoltarea stării de respingere	Dobândirea stării de iritare	Recunoașterea emoției “Furie”
Tristețe	Apariția stării de îngrijorare	Dezvoltarea stării de suferință	Dobândirea stării de melancolie	Recunoașterea emoției “Tristețe”
Frică	Apariția stării de alarmă	Dezvoltarea stării de nervozitate	Dobândirea stării de groază	Recunoașterea emoției “Frică”
Ură	Apariția stării de furie	Dezvoltarea stării de mânie	Dobândirea stării de ostilitate	Recunoașterea emoției de “ură”

Dobândirea stării emoționale. Presupune penultima etapă din procesul de evoluție a inteligenței emoționale, și are ca scop, căpătarea unei emoții cu un conținut mai clar, mai stabil la nivelul subconștient al inteligenței noastre emoționale.

Recunoașterea stării emoționale. Reprezintă scopul final spre care tindem în procesul de evoluție a inteligenței emoționale a individului, și prezintă rezultatul efectiv, al apariției, dezvoltării și dobândirii stării. La această etapă, recunoaștem starea interioară conștient, exprimate prin intermediul unor comportamente, expresii faciale, etc.

4. Stările rezultante a evoluției emoțiilor

Afecțiune- proces afectiv specific uman, mai durabil și mai complex decât emoția care exprimă atitudinea pe care omul o are față de realitate.

Pasiune - stare afectivă și intelectuală deosebit de intensă și stabilă, manifestată ca o tendință care polarizează procesele psihice ale

omului, determinându-l prin intensitatea efectelor sau prin permanența acțiunii lor. O stare în care ești atras irezistibil de ceva.

Incântare- stare emoțională pozitivă ce denotă unele trăiri de delectare, de extaz.

Entuziasm – este un rezultat al activității cerebrale și este percepută ca o conexiune brusc stabilită între fapte disociate sau idei, care înlesnește realizarea unei acțiuni.

Fericire – este o stare mentală de bine, fiind caracterizată de emoții pozitive sau plăcute, de la mulțumire la bucurie intensă.

Surprindere – reprezintă capacitatea emoțională de a reacționa brusc la anumite încercări apărute prin surprindere.

Uimire-este o stare emoțională de scurtă durată rezultată ca urmare a unui fapt neașteptat, a unei surprize

5. Corelarea evolutivă EQ cu IQ

Sociobiologii și psihologii au convenit în urma unor studii aprofundate ca în momentele de criza, emoțiile sunt cele care ne călăuzesc în primul rând, ele sunt cele care stau la baza

declanșării de urgență a comportamentelor de supraviețuire.

Repetabilitatea acestor situații de criză de-a lungul istoriei evoluției Omenirii a condus la formarea unor mecanisme automate de reacție specifică emoțională, imprimată în structura noastră nervoasă. Se poate spune că în momentele hotărâtoare pentru existență sau viitorul nostru, atunci când trebuie să ne modelăm hotărârile și acțiunile, Sentimentele noastre contează uneori mai mult decât gândurile, Rațiunea... Cu alte cuvinte, Inteligența emoțională primează în fața rațiunii pure, academice. În anumite momente, Rațiunea poate fi depășită și înlocuită de Sentimente.

Iată de ce sociobiologii susțin că în momente cruciale, Sufletul întrece Mîntea în procesul decizional de urgență... De asemenea, toți acești cercetători susțin că dacă Coeficientul de Inteligență (IQ) care masoară Inteligența Rațională este un dat genetic, Inteligența Emoțională (EQ) care cuprinde Autocontrolul, Perseverența, Ambiția, Capacitatea de Automotivare, toate aceste aptitudini pot fi însuflăte copiilor prin educație. Astfel se explică de ce copiii cu IQ mare nu devin genii, pe când cei cu EQ dezvoltat se descurcă de minune în posturi cheie din cercetare, management, dezvoltarea tehnologiilor de vârf. Tot aceștia vor fi preferații managerilor generali pentru ocuparea posturilor cu răspundere mare.

Și tot prin dezvoltarea capacităților EQ, pot fi controlate impulsurile (Autoînfrînarea) și astfel pot fi modelate Voința și Caracterul, de asemenea se poate modela și dezvolta Empatia (capacitatea de a simți emoțiile celorlalți), deci poate fi dezvoltată Compașiunea, atitudinile morale ultranecesare pentru Timpurile actuale.

6. Exemples

6.1. Surpriza este considerată cea mai spontană emoție întâlnită la o persoană. Surpriza, pe cât de repede apare, pe atât de repede se poate dispărea – doar dacă nu este întreținută, ulterior, de alte mici elemente.

6.1.1. Surpriza poate avea loc ca urmare a unei neașteptări sau așteptări eronate.

Exemplul 1:

Femeia care apare la biroul soțului său –

poate fi o surpriza pentru bărbat dacă femeia nu obișnuiește să frecventeze locul său de munca, sau nu poate fi o surpriza dacă aceasta vine zilnic și îi aduce, spre exemplu, prânzul. Dacă însă, secretara bărbatului o vede pe femeie pe strada și îl anunță măcar cu câteva minute înainte de vizita acesteia, nu va mai avea loc nici o surpriza pentru bărbat – pentru că acesta va avea timp să-și facă o strategie de întâmpinare, după caz. Dacă femeia îl vizitează pe soț fără să-l mai fi vizitat niciodată, sau cel puțin în ultima vreme, bărbatul va avea parte de o surpriza “neașteptată” – pentru că femeia face parte dintr-un scenariu aproape imposibil.

Un exemplu de surpriza așteptată eronat îl poate reprezenta băiatul care îi servește domnului cafea, însă care nu respectă niciodată orarul – este o surpriză așteptată pentru că se știe clar că băiatul va veni cu cafeaua, mai devreme sau mai târziu, și în același timp spunem “eronat” pentru că acesta nu vine niciodată la ore fixe, deci oricum ar veni, îl va lua prin surprindere pe bărbatul de la birou.

6.1.2. Surprizele mai pot fi provocate de sunete, gusturi, mirosuri, sau chiar atingeri – nu neapărat din partea unei persoane.

Exemplul 2:

În cazul sunetelor: Când este liniște totală în birou și dintr-o dată are loc un accident chiar în fața geamului.

În cazul gustului: Când suntem serviți cu mâncare – vizual, ni s-ar putea părea că avem în față carne de vițel când de fapt aceasta este de porc și care se manifestă într-o surpriză atunci când gustăm.

În cazul mirosului: Atunci când intrăm în casă și suntem întâmpinați cu alt miros decât cel obișnuit – lucru care se întâmplă destul de des când avem un cățel sau pisică.

6.1.3. Durata surprizei este direct influențată de timpii în care subiectul ajunge să evalueze situația sau scenariul de față.

Exemplul 3:

O femeie își vede în fața casei soțul care a murit în război în urmă cu câțiva ani – aceasta va fi surprinsă pe moment, însă surpriza se va termina atunci când bărbatul îi va comunica faptul că este de fapt fratele

geamăn al soțului său – femeia reușește să evalueze situația, deci surpriza trece!

Surpriza, după ce este consumată, oferă în cele mai multe cazuri alte emoții – pozitive sau negative, după caz. În exemplul femeii care și-a pierdut soțul în război, după ce aceasta a înțeles situația și surpriza a trecut ar putea răsufla ușor, zâmbind, pentru că nu trebuie să returneze banii la asigurări, sau poate fi supărată pentru că preț de un moment a crezut că soțul ei nu ar fi murit! Emoțiile de după o surpriză pot fi variate: de la frică la ură sau chiar dezgust.

6.1.4. O altă caracteristică interesantă a **surprizei este accentuarea fricii** – pentru că subiectul nu știe exact de ce să se ferească, iar atunci devine și mai speriat.

Surpriza mai poate avea un efect – schimbarea feței subiectului, după caz – pentru că surpriza este spontană și atacă rapid, subiectul nu se poate controla pe deplin, deci își va schimba pentru moment fața în funcție de emoțiile trăite în momentul respectiv – **schimbările se manifestă prin:**

- ✓ ochi largi, deschiși,
- ✓ zâmbete,
- ✓ sprâncene ridicate
- ✓ încruntări, după caz.

6.1.5. Surprizele pot fi:

- normale,
- intense.

Exemplu: *Barbatului care se trezește cu femeia la birou reprezintă o formă normală de surpriză, însă întâlnirea unui coleg din școală generală ar putea face parte din categoria surprizelor extreme. Diferența dintre aceste surprize poate fi văzută pe expresia feței subiectului – comparativ cu o surpriză normală, cea extremă prezintă absolut toate simptomele într-o formă accentuată – subiectul nu numai că va deschide ochii largi, dar va clipi foarte des sau chiar va sări în sus, fiind victima unor mișcări necontrolate de care nu poate fi conștient pe moment.*

6.1.6. Surprizele nu sunt acceptate de toată lumea, indiferent că sunt placute sau nu!

Surprizele, indiferent că sunt pozitive sau negative, pot fi respinse de subiect – pentru că

așa cum unii oameni pot fi ușor manipulați prin intermediul unei surprize plăcute, alții le resping – în general, oamenii calculați, care gândesc în perspectivă și își planifică fiecare moment din viață se vor dovedi a fi așa, pentru că surpriza poate implica și o planificare pe termen scurt. **Exemplu:** Invitația la o petrecere.

De aici putem deduce că cei care trăiesc din surprize și se bucură de evenimente spontane vor fi mai dezorganizați în viață.

6.1.7. Surpriza prin prisma limbajului corpului

Pentru a ne putea da seama de forma de surprindere prin care poate trece o persoană, putem privi atent spre fiecare componentă a capului. Deci:

Sprâncenele și fruntea reprezintă un reper destul de des folosit de cei care, din diferite motive, au ca drept scop studiul asupra limbajului corpului – astfel, o parte dintre persoanele surprinse pot avea sprâncenele ridicate de obicei, iar fruntea poate afișa valuri de riduri orizontale. Mai trebuie precizat faptul că atunci când sprâncenele subiectului sunt ridicate fără a mai fi mișcate preț de câteva secunde, acesta ar putea fi suspicios sau întrebător. Dacă subiectul surprins exteriorizează, pe lângă sprâncene ridicate și frunte în valuri, o gură care exprimă dezgust, atunci acesta este sceptic, iar dacă mai întoarce și capul, vrea să exclame faptul că nu este de acord cu ce se întâmplă sau se discută.

Ochii, de asemenea, pot trăda stările unei persoane, mai ales când este vorba de o persoană surprinsă – drept dovada, s-a constatat de către specialiști că atunci când o persoană este surprinsă va avea ochii deschiși larg, cu pleoapele inferioare relaxate, și cele superioare ridicate, lărgind irisul în unele cazuri.

Prima jumătate a feței reprezintă o altă arie care poate fi studiată în vederea traducerii unei surprize mai mult sau mai puțin intensă, principala componentă care poate da de gol subiectul fiind gura. În multe cazuri, atunci când o persoană este surprinsă poate deschide ușor gura fără însă a mai exercita și alte mișcări în zona feței – în aceste situații, subiectul este mai mult decât surprins, este

zăpăcit de situație. De asemenea, gura reprezintă **bariera între surprinderea obișnuită și cea de intensitate maximă** – pentru că, spre deosebire de sprâncenele ridicate și ochii deschiși larg, în cazul unei persoane surprinse mai mult decât în mod obișnuit gura tinde să fie deschisă chiar până la jumătate, reușind astfel să exprime intensitatea emoțiilor trăite.

6.1.8. Cele patru tipuri de surprinderi:

Suprindere întrebătoare, neconcludența, care se exprimă prin sprâncene ridicate și frunte în valuri.

Suprindere cu doze de mirare și emoții care se poate constata prin ochi largi și gura deschisă pe un sfert.

Suprindere uimită, cu interes scazut care se manifestă de obicei atunci când subiectul are în față o persoană obosită, amețită și care poate fi trădată de gură pe un sfert deschisă și sprâncenele ridicate.

Suprindere totală care include toate simptomele de mai sus – ochi largi, sprâncene ridicate și gura deschisă – pe scurt, exprimă o surprindere totală, de necontestat!

6.2. Inteligența emoțională cu caracter coleric și sangvinic.

Dacă cunoașterea interiorului este o cauză fundamentală a formării modelării și afirmării omului, exteriorul poate să exprime interiorul, cunoașterea personalității omului și totodată mediul social să aibă contribuții, repercurșiuni asupra exteriorului/ corpului.

Astfel, corpul ca și personalitatea este în strânsă legătură cu interiorul și exteriorul, naturalul și socialul. Felul omului, interiorul, temperamentul, personalitatea sa, se reflectă în exterior ca o oglindă expresivă prin infatisarea și postura corpului omenească. O bună cunoaștere a acestor lucruri facilitează buna interacțiune cu societatea/ oamenii. La rândul lor oamenii pot determina în bine sau în rău personalitatea. De pildă, o stare de interior, bucuria/tristetea determinată de cei din jur este exprimată la exterior de către corpul omenească, iar aceste expresii rămân marcate, devenind trăsături ale corpului ect... Depresia din partea altora ce determină izolarea, din extravertit să ajungi introvertit... exemplele ar putea continua.

Un infinit de variabile influente ale mediului determină apariția unor însușiri și particularități psihice și psihosociale, structurale sau functionale, care în virtutea legilor care guvernează sistemele complexe cu autoreglare, încep să se organizeze ierarhic dar și să aibă posteză în exterior, corpul să le oglindească.

Structura generală a personalității rezultă din modul cum se focalizează energiile pulsionale ale conștiinței pe direcțiile fundamentale spre lumea exterioară sau spre lumea interioară rezultând tipurile de personalitate. Astfel, temperamentul omului cuprinde dinamica generată de individul, disponibil sau energetic care se manifestă și imprimă o notă dominantă a tuturor trăsăturilor și comportării sale. Dinamica persoanei, cât și afectivitatea, în conduitele voluntare ori în procesele de cunoaștere, ea se exprimă în mimica feței individului, în viteza și ritmul vorbirii în aspectele infatisării, fizicului, trupului.

Deși nu pot fi înalte două personalități identice, se poate spune, că anumite caracteristici semnificative ale proceselor psihice se regăsesc într-o structură foarte asemănătoare la un număr mare de indivizi.

Pe baza caracteristicilor pregnante morfologice, psihologice, morale etc., comune, indivizii umani sunt grupați în clase omogene care alcătuiesc tipurile de personalitate, începând cu “parintele medicinei”, Hipocrat din Kos (460 – 375), sau alcătuit tipologii dihotomice, trihotomice sau cu un număr sporit de clase mutual exclusive. Există astăzi peste cincizeci de tipologii diferite, cunoașterea tipologiilor personalității servește atât la caracterizarea oamenilor cât și la prognoza modului de a reacționa. De asemenea, educația și autoeducația presupun stabilirea tipului de personalitate, chiar dacă cei mai mulți dintre noi (aproximativ 60%) aparținem unor tipuri intermediare și mixte.

6.2.1. Trăsăturile Inteligenței emoționale

În același fel în care Coeficientul de Inteligență este recunoscut, putem recunoaște Inteligența Emoțională. Aceasta implică îmbinarea emoțiilor către sine; știind ce simț,

ma pot vedea si ii pot vedea pe altii intr-o maniera pozitiva si obiectiva. Inteligenta emotionala este abilitatea de a interactiona cu lumea intr-un mod receptiv si potrivit.

Trasaturile caracteristice si de baza ale unei persoane inteligente emotional sunt:

- Sa aiba o suficient de buna parere despre sine
- Sa fie oameni pozitivi
- Sa stie cum sa dea si sa primeasca
- Empatie (sa inteleaga sentimentele altora)
- Sa-si recunoasca propriile sentimente
- Sa fie capabili sa exprime sentimente pozitive si negative
- Sa fie de asemenea capabili sa-si controleze aceste sentimente
- Motivatie, iluzie si interes
- Sa aiba valori alternative
- Sa depaseasca dificultatile si frustrarile
- Sa gaseasca un echilibru intre cerere si toleranta.

Goleman explica faptul ca inteligenta emotionala este un set de abilitati care sunt folosite a exprima si a controla sentimente in cel mai potrivit mod in campul personal si social. Acest lucru include, asadar, o buna manevrare a sentimentelor, motivatie, perseverenta, empatie si agilitate mentala. Acestea sunt exact calitatile care modeleaza un caracter cu o buna adaptare sociala.

Psihologul W. Mischel a facut un experiment cu copiii de patru ani. Le-a dat dulciuri dar le-a spus ca trebuie sa plece un moment si ca ei trebuie sa astepte pana el se intoarce inainte de a le manca. Daca faceau astfel, el le dadea alte dulciuri drept rasplata. El a stat in afara camerei doar 3 minute. Au fost copii care nu au asteptat si au mancat dulciurile. El atunci a monitorizat copiii si a observat ca cei care nu mancasera dulciurile erau mai rezistenti la presiune, mai autonomi, mai responsabili, mai iubiti de colegii lor si mai bine adaptati la mediul scolar decat ceilalti. Toti oamenii se nasc cu trasaturi speciale si caracteristice, dar modul in care trebuie sa ne comportam sau sa infruntam provocarile vietii este deseori invatat. Din copilarie putem vedea cum nu este acceptabil pentru un baiat sa planga sau sa-si exprime emotiile cum este pentru o fata, si baietilor li

se cere de asemenea sa fie mai curajosi si mai increzatori in sine. Putem de asemenea observa cum, in functie de cultura, femeile sunt mai putin pretuite atat in campul personal cat si in campul muncii, ceea ce reprezinta o sursa de opresiune si abuz.

Noi dobandim toate cele mentionate mai sus fara sa ne dam seama deoarece, din momentul in care venim pe lume, ne comportam asa cum suntem "invatati" sa ne comportam. Sa ne iubim pe noi insine, sa fim mai generosi cu altii si sa acceptam esecul, nu totul depinde de ceea ce am mostenit, si deci trebuie sa continuam sa invatam si sa ne imbunatatim atitudinile de fiecare zi, invatand sa fim mai inteligenti din punct de vedere emotional.

Inteligenta emotionala este capacitatea noastra innascuta de a simti, folosi, intelege, exprima, identifica, invata, explica si de a ne controla emotiile. Toate actiunile noastre precum si intregul nostru comportament au la baza emotiile. Simtim inainte de a gandi. Ne dorim sa ne simtim iubiti, pretuiti, fericiti. Asta e... emotiile si sentimentele ne caracterizeaza intr-un mod profund natura noastra de fiinte umane.

Inteligenta emotionala este capacitatea de a simti sentimente (frica, bucurie, furie, tristete) si senzatii corporale (tensiune, destindere, prospectime, caldurta, culoare, zgomote, contactul pielii etc.).

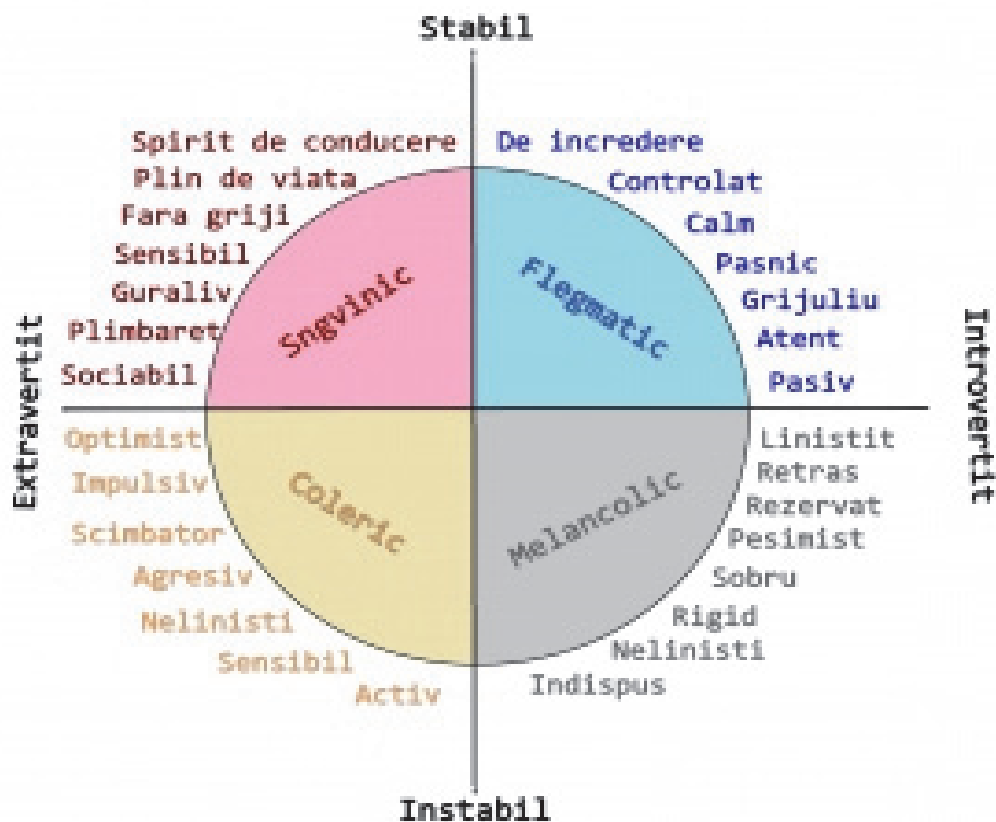
Termenul „inteligenta emotionala” a fost folosit pentru prima data intr-un articol din anul 1990 de catre psihologii, Peter Salovey si John Mayer. Este bine sa constientizam importanta pe care o alocam inteligentei emotionale si modul prin care ne putem antrena pentru a o dezvolta cat mai repede si eficient. Investind in inteligenta emotionala, putem creste calitatea vietii la cote pe care nici macar nu am indraznit sa le imaginam. Merita sa reflectam la aceste perspective.

6.2.2. Caracter și temperament.

Conform cercetarilor statistice, competenta emotionala **este de doua ori mai importanta** decat abilitatile tehnice sau intelectuale. Dezvoltarea inteligentei emotionale reprezinta intelegerea si gestio-narea emotiilor pentru a crea relatii armoni-oase cu cei din jur. Oamenii de stiinta spun ca

aproximativ jumătate din variațiile personalității umane sunt definite de factorii genetici. Cu toate acestea, personalitatea este construită din două trasaturi complet diferite: caracterul și temperamentul. Cei mai mulți dintre noi suntem un **amestec unic** al celor patru tipuri diferite de personalitate, și toate trasaturile acestora sunt prezente, într-o anumită măsură, în noi. Unele trasaturi de

personalitate sunt însă predominant, iar acestea dictează personalitatea noastră de bază. Încă de pe vremea Greciei Antice se știe că există patru tipuri de personalitate: sangvinic, flegmatic, coleric și melancolic. Aceste patru tipuri de personalitate sunt, mai mult sau mai puțin, prezente în fiecare dintre noi și definesc modul în care gândim, simțim și ne purtăm.



Inteligența emoțională, înțelesă ca o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative, este unul dintre cele mai studiate și mai implementate concepte în **practica educațională**.

Complexitatea mereu crescândă a societății contemporane face ca inteligența probată în context educațional să fie insuficientă pentru mulți dintre noi pentru rezolvarea problemelor cotidiene. Sunt bine cunoscute cazurile a numeroși studenți geniali a căror performanță pe durata școlarizării

depășește sensibil reușitele colegilor lor, dar care nu reușesc mai apoi să își valorifice potențialul, eșuând, uneori lamentabil, în plan profesional; prestațiile lor la locul de muncă le trădează lipsa deprinderilor practice și a celor sociale. Pe de altă parte, nu puține sunt persoanele care, deși modest dotate intelectual, dovedesc o bună adaptare socială la o mare varietate de contexte, fiind considerați oameni de succes. Desigur, nu trebuie omis faptul că în cele două medii, educațional și social, problemele cu care ne confruntăm sunt calitativ diferite. Mediul

educațional ne supune rezolvării, prioritar, probleme bine definite, adică probleme pentru care, de regulă, există un singur răspuns corect; prin contrast, problemele vieții cotidiene sunt slab definite, ceea ce permite abordarea lor din mai multe perspective, iar pentru ele nu există niciodată o soluție perfectă. Din dorința de a depăși acest aparent pradox, cercetătorii au introdus o serie de termeni noi. Întâlnim, astfel, tot mai frecvent, sintagme precum *inteligența socială*, *inteligența practică*, *inteligența emoțională* etc. Toate acestea se referă la abilități cognitive ce sunt necesare pentru a soluționa problemele cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi: rezolvarea conflictelor de muncă, dificultățile muncii în echipă, adaptarea la un nou context cultural, social sau la un nou loc de muncă etc. Există, desigur, mai multe definiții pentru „inteligența emoțională”, **sintagmă foarte vehiculată în ultimii zece ani**. Într-o primă accepțiune (Salovey & Mayer, 1990), termenul se referă la *abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune*. Două lucruri esențiale sunt accentuate în această definiție. Mai întâi, se face referire la procesele cognitive ce permit monitorizarea și discriminarea emoțiilor pe care cei doi autori le separă de procesele comportamentale la care oamenii apelează atunci când, utilizând diverse surse / resurse informaționale, își ghidază propria gândire și acțiune. În al doilea rând, definiția distinge procesele prin care sunt monitorizate emoțiile proprii de cele implicate în monitorizarea emoțiilor celorlalți. Această ultimă subliniere ne trimite la o distincție pe care a propus-o în anii 1980 **Howard Gardner**, autorul teoriei **inteligențelor multiple**. Gardner făcea diferență între *inteligența intrapersonală*, referindu-se la abilitatea de a recunoaște și a eticheta propriile emoții și, respectiv, *inteligența interpersonală*, cu referire la competența de a înțelege emoțiile și intențiile celorlalți.

O definiție ceva mai recentă propusă de **Daniel Goleman** (1995), prin conținutul și accentele sale, se dovedește a fi mai apropiată

de preocupările noastre. Conform acestuia, *inteligența emoțională desemnează o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională*. Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpinesc bine emoțiile și care decodifică și abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că e vorba de relații sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise ce determină reușita în diverse arii de activitate. Altfel spus, cei ce posedă capacități emoționale bine dezvoltate au mai multe șanse de a fi eficienți și mulțumiți în viață, deoarece își pot controla abilitățile mintale ce le susțin productivitatea. În schimb, cei cu puține resurse de control emoțional sunt expuși la nenumărate conflicte interne, ajungând astfel să-și submineze propriul potențial.

6.2.3. **Inteligența educațională vs inteligența emoțională**

O problemă delicată rămâne totuși cea legată de distincția dintre *inteligența educațională* și *inteligența emoțională*. Într-o accepțiune larg acceptată, conceptul de *inteligentă* poate fi descris ca o abilitate generală, în mare măsură moștenită, de a transforma informațiile preexistente în noi concepte și deprinderi. În majoritatea lor, teoreticienii inteligenței emoționale consideră că *inteligența educațională* și cea *emoțională* sunt două forme distincte de *inteligentă*. Ele au, desigur, și lucruri în comun. Ambele forme de *inteligentă* operează cu cunoștințe declarative și factuale și ambele aplică aceste cunoștințe într-o manieră flexibilă. **Cunoștințele declarative** vizează înțelegerea naturii unor situații particulare, pe când cele **procedurale** se referă la ceea ce trebuie realmente făcut în situații specifice. A fi flexibil în aplicarea cunoștințelor declarative și procedurale înseamnă să înțelegi ce se întâmplă într-o situație nouă și necunoscută și, respectiv, să știi ce trebuie făcut în asemenea situații. Ceea ce diferențiază însă explicit cele două forme de *inteligentă* este dat de contextele și modalitățile în care ele fac apel

și aplică cunostințele. Astfel, inteligența educațională, așa cum am mai menționat, este implicată în mod uzual în rezolvarea problemelor bine definite, adică cele pentru care se pot specifica complet starea inițială, starea finală, precum și pașii ce trebuie urmați pentru a trece de la starea inițială la cea finală. Pentru aceste probleme, totdeauna există o soluție care poate fi considerată cea mai bună. Prin contrast, **inteligența emoțională** este implicată în rezolvarea **problemelor slab definite**, adică acelea ce pot fi interpretate în diferite moduri și pentru care nu există o soluție optimă obiectivă; cu toate acestea, diferitele abordări pot conduce la rezultatul dezirabil. Cele mai multe dintre problemele cu care ne confruntăm sunt de natură socială și este unanim acceptat faptul că inteligența emoțională are o mult mai puternică **valoare predictivă** pentru succesul social decât cea conferită de inteligența educațională. O serie de cercetări au dovedit că tinerilor ce manifestă tulburări de comportament social (agresivitate, devianță criminală) le lipsesc deprinderile de monitorizare și interpretare a emoțiilor celorlalți. Ei nu sunt capabili, de exemplu, să ofere o interpretare corectă a expresiilor faciale ale partenerilor sociali, ceea ce probează absența inteligenței emoționale. De asemenea, s-a demonstrat că aprecierile asupra **competenței sociale** (un indicator fidel al inteligenței emoționale) care provin de la prieteni, părinți, educatori și profesori sunt mult mai buni predictorii ai succesului social decât scorurile inteligenței educaționale. În baza unor atari descoperiri se presupune că inteligența emoțională ar fi în măsură să prezică variabilitatea succesului social mult mai exact decât trăsăturile de personalitate. În fapt, e demn de reținut că, deși inteligența emoțională este un construct circumscris de cadrul mai larg al inteligenței, datele experimentale probează o legătură mult mai strânsă între inteligența emoțională și dimensiunile personalității decât între inteligența emoțională și cea educațională. Astfel, studii corelaționale au relevat relații semnificative între inteligența emoțională și 4 dintre cei 5 factori ai modelului Big Five (extraversiune, agreabilitate, stabilitate emoțională și autonomie) (Karen & Schakel, 2002).

6.2.4. Impactul inteligenței emoționale asupra comportamentului și al performanței

Emoțiile negative sunt întotdeauna (1) rezultatul discrepantei dintre așteptările persoanei și evenimentele de viață, sau (2) rezultatul discrepantei dintre diferitele valori și convingeri pe care persoana le are. În mod firesc, **prezența emoțiilor negative** nu este dorită astfel că individul, care nu este o „bilă inertă” va încerca să facă față acestor trăiri și să le modifice pe cât posibil.

Aflat într-o situație de **viață negativă** – care contravine scopurilor și dorințelor sale – individul poate acționa în mai multe moduri pentru a reduce discrepanța și a rezolva problema apărută. Astfel, acesta poate alege să modifice situația negativă pentru a o aduce în concordanță cu dorințele sale. O reușită în acest sens se finalizează cu **eliminarea emoțiilor negative**. Spre exemplu, un elev nemulțumit de nota mică pe care a obținut-o pe un proiect poate ruga profesorul să îi permită să refacă proiectul. Dacă va lua nota dorită, atunci nemulțumirea sa va dispărea. De multe ori însă fie situațiile concrete nu pot fi modificate cu ușurință (ex. eșecul la un examen de admitere), fie modificarea situației practice reclamă lipsa emoțiilor și a comportamentelor dezadaptative (ex. rezolvarea neînțelegerilor dintre colegi presupune lipsa furiei și a agresivității, efortul de a învăța pentru a corecta o notă presupune lipsa dezgustului pentru materia respectivă). Inteligența emoțională desemnează tocmai capacitatea de a-ți **gestiona emoțiile** astfel încât acestea să nu interfereze cu deciziile luate și comportamentele adoptate. Eșecul în încercarea de control a emoțiilor negative disfuncționale se soldează frecvent cu **dificultăți adaptative**: comportamente agresive, dificultăți de concentrare a atenției, reacții fiziologice invalidante, tendința de a evita activitățile care presupun efort fizic sau intelectual etc.

7. Concluzii

Pomind de la ambiția personală de a cerceta tot ce este nou și inovativ, am decis să definesc, și, totodată să exemplific importanța și utilitatea dezvoltării și aprecierii inteligenței emoționale, la momentul actual.

Inițial, a fost ideea, după care prin intermediul mai multor surse informaționale a fost posibilă cercetarea evolutivă a domeniului dat, datorită căruia am reușit să stabilesc principalele grupe de emoții, precum și etapele lor principale de evoluție. Deci, în urma efectuării respectivei cercetări în domeniul studierii emoțiilor, am acumulat o serie de cunoștințe aprofundate în respectivul domeniu, fapt datorită căruia pe parcurs voi putea mai ușor depista și identifica anumite reacții la diverse provocări emoționale.

Am ales anume aceasta ramură, ea fiind una fundamentală în procesul de luare a deciziilor zi de zi, de care, până la urmă, depinde sensul vieții noastre, ceea spre ce tindem și pentru care muncim, pentru o continuitate inteligentă a urmașilor noștri, deci, pentru crearea Inteligenței Emoționale într-o Societate a Conștiinței.

Deaceea, EQ este viitorul !!!

Bibliografie

1. Daniel Goleman. *Inteligența Emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2001, 210 pagini.
2. John d. Mayer, Peter Salovey, *Teoria Inteligenței Emoționale*, 1990
3. Daniel Goleman, *Să Muncesci Cu Inteligența Emoțională*, 1998
4. Jeanne Segal, *Dezvoltarea Inteligenței Emoționale*, Ed. Teora, 2000, 179 pagini.
5. Mihaela Roco, *Creativitatea și Inteligența Emoțională*, Ed. Polirom, Iasi, 2001, 300 pagini.
6. Patricia Einstein, *Intuiția*, Ed. Univers Enciclopedic, București, 1999, 198 pagini.
7. *Revista HOFIGAL, Cap. Natura și Sănătate, Nr. 28*, București, 2011, pp.15-60
8. DEX

