

## **APTITUDINILE COMUNICATIVE ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI**

*Victoria CHEPTENE*

**CZU: 159.922.8:316.77**

[victoria.orlov@gmail.com](mailto:victoria.orlov@gmail.com)

Adolescența, care este cuprinsă între 14 și 20 de ani, urmată de postadolescență până la 25 de ani, se caracterizează prin foarte multe schimbări și transformări și de aceea a fost considerată o a doua naștere (J.-J. Rousseau) sau un moment esențial în dezvoltarea psihică umană (Lehalle). Toate schimbările caracteristice acestui stadiu îndreptățesc o interesantă concluzie a lui M. Debesse: „Este ultima și cea mai complexă dintre marile etape ale dezvoltării” și, mai departe, aceasta se caracterizează nu numai prin multiplele învățături care-l pregătesc pe tânăr sau pe tânără pentru sarcinile maturității, ci și prin proiectele, aspirațiile unei personalități care în cunoștință de scopurile pe care ar vrea să le atingă caută mijloacele adecvate pentru a ajunge la ele [*apud* 1].

În concepțiile autoarei T. Crețu, întreaga dezvoltare cognitivă a adolescentului se află în strânsă interdependență cu limbajul [1, p. 271]. Respectiv, un limbaj bine dezvoltat contribuie, în mod cert, la manifestarea aptitudinilor comunicative înalte.

Aptitudinile comunicative în concepțiile autoarelor R. Tereșciuc și N. Berezovschi sunt acele însușiri ale individului care satisfac trebuințele comunicative ale altor persoane, asigurându-i succes în comunicare. În fruntea acestor însușiri se evidențiază sensibilitatea socială, ea fiind manifestată prin acțiunile comunicative de inițiativă și de răspuns, care exprimă atenție, bunăvoință, stimă față de altul, compasiune, disponibilitate de a conlucra și de a-l înțelege pe partener [2, p. 14].

A.Nuță consideră că persoana cu aptitudini comunicative poate stăpâni tempoul vorbirii, controla tonul, gestiona emoțiile, asculta atent, poate fi receptiv, controla gesturile, valorifica eficient mimica etc. Sensibilitatea socială, ca însușire a persoanei și aptitudinea ei de a-și concorda acțiunile comunicative cu trebuințele altuia, au rol central, formează pilonul aptitudinilor ei comunicative [3].

## ȘTIINȚE SOCIALE

### *Psihologie, științe ale educației, sociologie și asistență socială*

---

Considerăm importantă relația dintre aptitudinile comunicative și inteligența emoțională a adolescenților. T. Crețu evidențiază că dacă dezvoltarea cognitivă este considerată remarcabilă la vârsta adolescenței, același lucru se afirmă și cu privire la afectivitate. În acest plan, se produc schimbări spectaculoase, care i-au făcut pe mulți cercetători să califice adolescența drept vârsta „furtunilor și stresului”. În adolescență se atinge un nivel mai înalt de reglare a conduitelor emoțional expresive. Adolescentul poate manipula voit expresivitatea sa emoțională, ușurându-și adaptarea în diferite situații [1, p. 271]. Aceste premise conduc la manifestarea diferitelor nivele ale inteligenței emoționale.

În cazul mai multor comportamente comunicaționale, ne putem gestiona exprimarea emoțiilor fie în moduri pozitive, fie în moduri negative. De fapt, studiile medicale relevă că acestea pot cauza chiar o varietate de probleme de sănătate, printre care se numără astmul bronșic, afecțiunile cardiace, cancerul. Pe de altă parte, nicio reacție exagerată la emoții nu face bine persoanei. Cea mai bună strategie de gestionare a emoțiilor este găsirea unui echilibru între aceste două extreme. Autorii susțin că cea mai importantă aptitudine de comunicare emoțională pe care poate omul poate să și-o dezvolte este capacitatea de a recunoaște și identifica emoțiile pe care le simte. Studiile arată că oamenii care pot identifica în mod corect emoția pe care o simt sunt cel mai bine echipați pentru a gestiona emoțiile în moduri productive [4, p. 293].

Recunoașterea și numirea emoțiilor asociate diverselor situații de viață nu este o preocupare curentă a oamenilor și de aceea nici reglarea emoțională nu este întotdeauna adecvată. Nevoia de a analiza ceea ce se întâmplă la nivel emoțional apare, mai degrabă, atunci când sesizăm că există efecte asupra comportamentelor, asupra performanțelor sau asupra stării de sănătate [5, p. 233].

Studiile psihosociale denotă că inteligența emoțională, capacitatea persoanei de a relaționa cu cei din jur stau la baza succesului în viață, fiind frecvent mai importantă în reușită decât abilitățile tehnice sau intelectuale. De altfel, succesul în viață nu vine atât de la volumul de informații cunoscute sau abilitatea de a le manipula, cât de la

priceperea de a ne cunoaște și regula propriile impulsuri și emoții, dar și pe ale celor din preajma noastră. Epistemologia conceptului de inteligență emoțională s-a constituit în baza ideilor, concepțiilor, teoriilor, cercetărilor care demonstrează importanța competențelor emoționale pentru realizarea personală și socială a individului. Problematika în cauză a constituit o preocupare permanentă a savanților și cercetătorilor din domeniul antropologiei, filosofiei, psihologiei, sociologiei, pedagogiei, din motiv că emoțiile dictează conduita și faptele umane, opunându-se rațiunii prin esența sa – rațiunea are caracter pregnant obiectiv, emoția este subiectivă [6].

Inteligența emoțională se referă la capacitatea unei persoane de a percepe și a exprima în mod adecvat emoții, de a folosi emoțiile pentru a facilita gândirea și de a gestiona emoțiile în vederea dezvoltării emoționale. Persoanele cu un grad înalt de inteligență emoțională își conștientizează emoțiile, precum și emoțiile altora, și țin cont de emoțiile lor când iau o decizie privind felul în care vor acționa. Puține studii au investigat asocierea dintre inteligența emoțională și expresivitatea emoțională. Cele care s-au ocupat de acest lucru tind să raporteze că persoanele cu inteligență emoțională sporită tind într-o măsură mai mare să exprime bunăvoință, afecțiune și alte emoții pozitive, în comparație cu persoanele cu un nivel mai redus de inteligență emoțională [4, p. 291].

D. Goleman susține că spre deosebire de gradul de inteligență, care rămâne același de-a lungul vieții sau de personalitatea care nu se modifică, competențele bazate pe inteligența emoțională sunt abilități învățate. În opinia lui D. Goleman, orice om își poate ridica gradul de inteligență emoțională prin educație și exerciții, dar unele componente ale inteligenței emoționale sunt tratate ca însușiri de personalitate și deci nu s-ar putea modifica pe parcursul vieții individului [6].

**În concluzie**, menționăm deosebit de valoroase concepțiile autorilor cu privire la manifestarea aptitudinilor comunicative și a inteligenței emoționale la vârsta adolescenței. Totodată, în literatura de specialitate, sunt puține studii care ar prezenta relațiile dintre aceste concepte.

**Referințe:**

1. CREȚU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2016. 389 p. ISBN 978-973-46-6008-7.

## ȘTIINȚE SOCIALE

### *Psihologie, științe ale educației, sociologie și asistență socială*

---

2. TEREȘCIUC, R., BEREZOVSCHI, N. *Psihologia aptitudinilor comunicative*. Chișinău: USM, 2000. 157 p. ISBN 9975-9548-3-9.
3. NUȚĂ, A. *Abilități de comunicare*. București: SPER, 2004. 127 p. ISBN 973-8383-20-X.
4. FLOYD, K. *Comunicarea interpersonală*. Iași: Polirom, 2013. 502 p. ISBN 978-973-46-3341-8.
5. PÂNIȘOARĂ, G., SĂLĂVĂSTRU, D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența: provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016. 308 p. ISBN 978-973-46-6016-2.
6. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională, cheia succesului în viață*. București: ALLFA, 2004, 2008. 370 p. ISBN 973-8457-62-9.