

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU**  
**ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ**

Cu titlu de manuscris

C.Z.U: 159.922.8(043.3)

**PLEȘEA ANDREEA-CRISTINA**

**DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI**

**Specialitatea 511.02 - Psihologia dezvoltării și psihologia educațională**

**Teză de doctor în psihologie**

**Conducător științific:**

**Racu Igor, dr. hab. în psihol., prof. univ.**

**Autor:**

**Pleșea Andreea-Cristina**

**CHIȘINĂU, 2026**

© Pleșea Andreea-Cristina, 2026

## CUPRINS

<b>ADNOTARE</b> .....	4
<b>ANNOTATION</b> .....	5
<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	6
<b>LISTA ABREVIERILOR</b> .....	7
<b>INTRODUCERE</b> .....	8
<b>1. ABORDĂRI TEORETICO-ȘTIINȚIFICE ÎN CERCETAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI</b> .....	15
1.1. Direcții fundamentale în definirea inteligenței emoționale .....	15
1.2. Modele teoretice ale inteligenței emoționale.....	24
1.3. Relația inteligenței emoționale cu diverse dimensiuni psihologice.....	31
1.3.1. Relația inteligență emoțională-personalitate .....	31
1.3.2. Relația inteligență emoțională- strategii de coping .....	36
1.4. Dezvoltarea inteligenței emoționale pe parcursul vârstei adolescente .....	39
1.5. Concluzii la Capitolul 1.....	48
<b>2. CERCETAREA EXPERIMENTALĂ A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI</b> .....	49
2.1. Design-ul cercetării experimentale constatativ.....	49
2.2. Rezultatele cercetării experimentale a dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți .....	51
2.3. Concluzii la capitolul 2.....	51
<b>3. ELABORAREA ȘI IMPLEMENTAREA PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI</b> .....	103
3.1. Fundamentarea teoretico-metodologică a programului de dezvoltare a inteligenței emoționale .....	103
3.2. Metodologia și conținutul experimentului formativ.....	104
3.3. Evaluarea eficienței programului de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți.....	119
3.4. Concluzii la capitolul 3.....	142

<b>CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI</b> .....	144
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	147
<b>ANEXE</b> .....	165
Anexa 1. Instrumente utilizate în cercetare .....	165
Anexa 2. Rezultatele privind inteligența emoțională la adolescenți (experimentul constatativ).182	
Anexa 3. Rezultatele privind trăsăturile de personalitate la adolescenți .....	187
Anexa 4. Rezultatele privind strategiile de coping la adolescenți .....	222
Anexa 5. Experimentul Formativ .....	231
Anexa 6. Programul de dezvoltare a inteligenței emoționale .....	240
Anexa 7. Fișe pentru programul de intervenție psihologică de grup.....	308
Anexa 8. Reflecții ale participanților privind participarea la programul de dezvoltare .....	317
<b>DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII</b> .....	320
<b>CV-UL AUTORULUI</b> .....	321

## ADNOTARE

**Pleșea Andreea-Cristina. Dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți.**

**Teză de doctor în Psihologie. Chișinău, 2026.**

**Structura tezei:** Teza este constituită din: adnotări (în 3 limbi), lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie alcătuită din 243 titluri, 8 anexe, 147 pagini de text de bază, 63 de figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 13 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** inteligență emoțională, maturitate emoțională, trăsături de personalitate, strategii de coping, program formativ, abordare integrativă, vârsta adolescentă.

**Domeniul de studiu:** psihologia inteligenței emoționale.

**Scopul cercetării** constă în explorarea dimensiunilor inteligenței emoționale la adolescenți, precum și în elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea abilităților emoționale.

**Obiectivele cercetării** au constat în: analiza literaturii psihologice referitoare la conceptul de inteligență emoțională și la specificul vârstei adolescente; stabilirea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale în adolescență în funcție de gen, vârstă și mediul de proveniență; determinarea trăsăturilor de personalitate la adolescenți în funcție de diferitele niveluri ale inteligenței emoționale; determinarea legăturii dintre inteligența emoțională și strategiile de coping utilizate de adolescenți; elaborarea și aplicarea unui program de intervenție psihologică având ca obiectiv principal dezvoltarea inteligenței emoționale; evaluarea eficienței programului integrativ de intervenție psihologică implementat; formularea recomandărilor psihologice pentru îmbunătățirea abilităților emoționale la adolescenți.

**Rezultatele obținute în cadrul cercetării contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante** prin identificarea caracteristicilor specifice dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți, evidențiind diferențele semnificative în funcție de gen, vârstă și mediu. De asemenea, s-a stabilit relația dintre inteligența emoțională și trăsăturile de personalitate, precum și strategiile de coping, ceea ce a permis crearea unui program de intervenție psihologică ce a contribuit la îmbunătățirea personalității și la dezvoltarea strategiilor de coping adaptative.

**Noutatea și originalitatea științifică** rezidă în abordarea complexă a inteligenței emoționale la adolescenți, evidențiind interdependența acesteia cu trăsăturile de personalitate și strategiile de coping. Cercetarea a permis conturarea profilului de personalitate al adolescentului cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale pe baza trăsăturilor de personalitate identificate, iar ulterior a fost conceput și implementat un program de dezvoltare a inteligenței emoționale, având drept obiectiv îmbunătățirea competențelor emoționale, cu efecte benefice atât asupra structurii de personalitate, cât și asupra utilizării unor strategii de coping mai eficiente.

**Semnificația teoretică** a acestei lucrări constă în analiza aprofundată a literaturii de specialitate, având drept scop conturarea unui cadru teoretic solid pentru înțelegerea conceptului de inteligență emoțională la adolescenți. Cercetarea analizează și sintetizează principalele modele teoretice, evidențiind factorii determinanți ai inteligenței emoționale și modul în care aceasta influențează dezvoltarea personală și socială a adolescenților.

**Valoarea aplicativă a lucrării** constă în conturarea unui profil de personalitate al adolescentului cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale, precum și în dezvoltarea și implementarea unui program de intervenție psihologică destinat optimizării competențelor emoționale.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele studiului teoretic și experimental au fost integrate în procesul formării studenților la Facultatea de Psihologie și PPS, precum și în programele de formare continuă și în activitatea de consiliere psihologică desfășurată la Asociația Eirini, contribuind astfel la extinderea orizonturilor cunoașterii și la perfecționarea competențelor profesionale ale specialiștilor din domeniu.

## ANNOTATION

**Plesea Andreea-Cristina. Development of emotional intelligence in adolescents.**

**Doctoral thesis in Psychology. Chisinau, 2026.**

**Thesis structure:** The thesis consists of: annotations (in 3 languages), list of abbreviations, introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography consisting of 243 titles, 8 annexes, 147 pages of basic text, 63 figures. The results obtained are published in 13 scientific papers.

**Keywords:** emotional intelligence, emotional maturity, personality traits, coping strategies, training program, integrative approach, adolescence.

**Field of study:** psychology of emotional intelligence.

**The purpose of the research** is to explore the dimensions of emotional intelligence in adolescents, and to develop and implement a psychological intervention program aimed at developing emotional skills.

**The objectives of the research consisted of:** analyzing the psychological literature on the concept of emotional intelligence and the specific characteristics of adolescence; determining the level of emotional intelligence development in adolescents according to gender, age, and residential environment; identifying personality traits in adolescents in relation to different levels of emotional intelligence; examining the relationship between emotional intelligence and the coping strategies used by adolescents; designing and implementing a psychological intervention program with the primary objective of developing emotional intelligence; evaluating the effectiveness of the integrative psychological intervention program implemented; and formulating psychological recommendations for improving emotional skills in adolescents.

**The results obtained in the present research contribute to addressing an important scientific problem** by identifying the specific characteristics of emotional intelligence development in adolescents and highlighting significant differences according to gender, age, and residential environment. Furthermore, the relationship between emotional intelligence, personality traits, and coping strategies was established, which enabled the design of a psychological intervention program that led to the enhancement of personality traits and the development of adaptive coping strategies.

**The scientific novelty and originality** lies in the complex approach to emotional intelligence in adolescents, highlighting the interdependence with personality traits and coping strategies. The research allowed the contouring of the personality profile of the adolescent with a high level of emotional intelligence based on the identified personality traits and an emotional intelligence development program was designed and implemented, aiming to achieve emotional competences, with beneficial effects both on personality structures and on the use of more effective coping mechanisms.

**The theoretical significance** of this work consists in an in-depth analysis of the specialized literature, aiming to outline a solid theoretical framework for understanding the concept of emotional intelligence in adolescents. The study analyzes and synthesizes the main theoretical models, highlighting the determinants of emotional intelligence and the way in which it influences the personal and social development of adolescents.

**The applied value of the work** consists in outlining a personality profile of the adolescent with a high level of emotional intelligence, as well as in the development and implementation of a psychological intervention program aimed at optimizing emotional skills.

**Implementation of scientific results.** The results of the theoretical and experimental study were integrated into the training process of students at the Faculty of Psychology and PPS, as well as in continuing education programs, in the psychological counseling activity carried out at the Eirini Association, thus contributing to expanding the horizons of knowledge and improving the professional skills of specialists in the field.

## АННОТАЦИЯ

**Плеша Андреа-Кристина. Развитие эмоционального интеллекта у юношей.**

**Докторская диссертация по психологии. Кишинев, 2026.**

**Структура диссертации:** Диссертация состоит из: аннотаций (на 3 языках), списка сокращений, введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии, включающей 243 названия, 8 приложений, 147 страниц основного текста, 63 рисунков. Полученные результаты опубликованы в 13 научных работах.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоциональная зрелость, личностные черты, стратегии преодоления трудностей, программа обучения, интегративный подход, юношеский возраст.

**Область исследования:** психология эмоционального интеллекта.

**Цель исследования** – изучить аспекты эмоционального интеллекта у юношей, а также разработать и внедрить программу психологического вмешательства, направленную на развитие эмоциональных навыков.

**Задачи исследования:** анализ психологической литературы по концепции эмоционального интеллекта и специфике юношеского возраста; установление уровня развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте в зависимости от пола, возраста и места происхождения; определение личностных черт у юношей в зависимости от различного уровня развития эмоционального интеллекта; определение связи между эмоциональным интеллектом и стратегиями преодоления трудностей, используемыми юношами; разработка и внедрение программы психологического вмешательства с основной целью развития эмоционального интеллекта; оценка эффективности реализованной комплексной программы психологического вмешательства; формулирование психологических рекомендаций по улучшению эмоциональных навыков у юношей.

**Полученные в ходе исследования** результаты способствуют решению важной научной проблемы, выявляя специфические особенности развития эмоционального интеллекта у юношей и подчеркивая существенные различия в зависимости от пола, возраста и окружающей среды. Также была установлена взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и личностными чертами, а также стратегиями преодоления трудностей, что позволило создать программу психологического вмешательства, направленную на консолидацию личности и развитие адаптивных стратегий преодоления трудностей.

**Научная новизна и оригинальность** исследования заключаются в комплексном подходе к эмоциональному интеллекту у юношей, подчеркивающим его взаимозависимость с личностными чертами и стратегиями преодоления трудностей. Исследование позволило на основе выявленных личностных черт составить профиль старшеклассника с высоким уровнем эмоционального интеллекта, а также разработать и внедрить программу развития эмоционального интеллекта, направленную на улучшение эмоциональных навыков, оказывающую благотворное влияние, как на структуру личности, так и на использование более эффективных стратегий преодоления трудностей.

**Теоретическая значимость** данной работы заключается в углубленном анализе специализированной литературы, направленном на создание прочной теоретической основы для понимания концепции эмоционального интеллекта у юношей. В исследовании анализируются и обобщаются основные теоретические модели, выделяются факторы, определяющие эмоциональный интеллект, и то, как он влияет на личностное и социальное развитие юношей.

**Прикладная ценность работы** заключается в определении личностного профиля юношей с высоким уровнем эмоционального интеллекта, а также в разработке и реализации программы психологического вмешательства, направленной на оптимизацию эмоциональных навыков.

**Внедрение научных результатов.** Результаты теоретического и экспериментального исследования были интегрированы в процесс обучения студентов факультета Психологии и СПП, а также в программы повышения квалификации, в деятельность по психологическому консультированию, осуществляемую в ассоциации «Эйрини», что способствовало расширению горизонтов знаний и повышению профессиональной квалификации специалистов в данной области.

## **LISTA ABREVIERILOR**

IE – Inteligența emoțională

ABCD – M - Chestionarul Big Five Minulescu

CERQ - Chestionarul de evaluare a copingului cognitiv-emoțional

GE – Grup experimental

GC – Grup de control

N - număr subiecți

Min - valoare minimă

Max - valoare maximă

M – valoare medie

F1 – Inteligența emoțională (Goleman)

F2 – Inteligența emoțională (Hall)

F3 – Maturitatea emoțională (Friedman)

Q1 Autoculpabilizare

Q2 Acceptare

Q3 Ruminare

Q4 Refocalizare pozitivă

Q5 Refocalizare pe planificare

Q6 Reevaluare pozitivă

Q7 Punerea în perspectivă

Q8 Catastrofare

Q9 Culpabilizarea celorlalți

## INTRODUCERE

**Actualitatea și importanța problemei abordate.** În contextul societății contemporane, caracterizate prin transformări accelerate, digitalizare intensă și incertitudini sociale și economice, competențele emoționale ale adolescenților reprezintă un factor esențial al dezvoltării personale și al adaptării sociale eficiente, astfel, inteligența emoțională nu mai poate fi considerată un atribut facultativ al dezvoltării individuale, ci reprezintă o competență esențială în gestionarea eficientă a provocărilor cotidiene, a stresului, în consolidarea relațiilor interpersonale armonioase și în menținerea echilibrului psihologic. Adolescenții care dezvoltă abilități emoționale solide pot recunoaște și gestiona propriile emoții, pot interpreta și răspunde adecvat emoțiilor celorlalți și pot dezvolta strategii de coping adaptative, esențiale pentru succesul personal și social.

Studiile recente subliniază rolul crucial al inteligenței emoționale în stimularea capacităților cognitive și comportamentale ale individului. Spre deosebire de abordările tradiționale, care privilegiau inteligența cognitivă, cercetările actuale evidențiază faptul că inteligența emoțională (IE) acționează ca un facilitator pentru dezvoltarea personală și motivațională, influențând dimensiunile personalității, adaptabilitatea și competențele sociale [18, 88]. În pofida creșterii coeficientului de inteligență cognitivă, există dovezi privind un declin al IE în rândul adolescenților, ceea ce se corelează cu dificultăți în relațiile interpersonale, creșterea riscului de tulburări emoționale, comportamente antisociale și probleme de autoreglare [76, 117, 118].

Datele internaționale, precum raportul „State of the Heart” din 2024, evidențiază o deteriorare a echilibrului emoțional și a capacității de coping la nivel global, accentuând necesitatea implementării unor intervenții proactive și structurale în domeniul educației emoționale. Adolescenții cu IE ridicată se remarcă prin empatie, flexibilitate, optimism, autoreglare eficientă și capacitate de a construi relații interpersonale sănătoase, în timp ce aceia cu IE scăzută prezintă dificultăți de adaptare, strategii de coping dezadaptative și o vulnerabilitate crescută la stres [82, 86, 87, 208]. Prin urmare, investigarea dezvoltării inteligenței emoționale în adolescență reprezintă o preocupare teoretică și o nevoie practică, având implicații majore în formarea tinerilor capabili să gestioneze provocările lumii moderne și să contribuie la crearea unei societăți echilibrate și reziliente.

### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare.**

Studiile din domeniul inteligenței emoționale evidențiază importanța acestui construct ca factor central în dezvoltarea holistică a individului, fapt care a generat un interes crescut și o implicare constantă a unui spectru larg de specialiști, atât la nivel național, cât și internațional.

Cercetările au explorat multiple dimensiuni teoretice ale inteligenței emoționale, printre care enumerăm: G. Hasson [105]; R. J. Davidson [51]; I.D. Fodor [71]; A. S. Drigas [29, 61]; C. Papoutsis [61]; M.A. Brackett [18, 19]; D. Goleman [85-95]; T.J. Bradford [109]; D. Caruso [131, 132]; A. Furnham [162, 163]; H. Tolley [233]; M. Pleșca [167]; M. Vîrlan [226]; ș.a. De asemenea, în ultimul deceniu, s-au desfășurat multiple cercetări privind diverse aspecte ale sferei emoționale: J. Cosnier [41]; M. Brillion [24]; B. Nelson [151]; L. Mlodinow oferă o abordare modernă și critică asupra științei emoțiilor și sentimentelor [142]; A. Cury [44]; B. Rimé, studiază comunicarea socială a emoțiilor [187]; J. Brantley, studiază modalități de gestionare a emoțiilor și de recăpătare a autocontrolului [133, 134].

Printre teoriile care investighează modalități variate de intervenție și aplicare practică a acestui concept, enumerăm: L. Lantieri [120]; A. Vernon [219- 223]; L. Shapiro [200, 201]; J. Bradberry și J. Greaves care propun un program structurat pentru îmbunătățirea inteligenței emoționale [20, 21].

Caracteristicile emoționale ale adolescenților au fost studiate și descrise în lucrările lui F. Golu [96, 97, 98]; A. Munteanu [148]; L.S. Vîgotski [225]; iar în Republica Moldova lucrările lui I. Racu, Iu. Racu [183]; S. Briceag [22]; E. Losîi [124].

Astfel, analizând literatura de specialitate și datele empirice recente, se constată că, deși există multiple studii asupra IE și adaptabilității psihosociale, deficitul de programe integrate de dezvoltare a competențelor emoționale la adolescenți rămâne o problemă majoră. Lipsa unui cadru educațional formal pentru dezvoltarea IE limitează capacitatea acestora de a-și gestiona emoțiile, de a interacționa eficient cu ceilalți și de a adopta strategii de coping adecvate.

Cu toate că inteligența emoțională este amplu studiată în literatura de specialitate, există un număr limitat de cercetări experimentale care să abordeze simultan relația dintre inteligența emoțională, trăsăturile de personalitate și strategiile de coping în perioada adolescenței. În acest context, prezenta cercetare își propune să completeze stadiul actual al cunoașterii din domeniu prin analiza corelațiilor dintre aceste variabile, precum și prin elaborarea, aplicarea și evaluarea eficienței unui program psihologic integrativ, bazat pe tehnici eclecticice, orientat spre dezvoltarea inteligenței emoționale.

**Scopul cercetării** constă în explorarea dimensiunilor inteligenței emoționale la adolescenți, precum și în elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea abilităților emoționale.

**Etapa analizei teoretice** a implicat o examinare aprofundată și sistematică a literaturii de specialitate, având scopul de a asigura o fundamentare conceptuală solidă pentru întregul demers al cercetării. În această fază, au fost investigate în detaliu teoriile și modelele relevante privind

inteligența emoțională în perioada adolescenței, precum și interacțiunile acesteia cu trăsăturile de personalitate și cu strategiile de coping. Această abordare a permis conturarea unui cadru metodologic riguros, ce oferă suport teoretic și practic pentru realizarea unui studiu empiric bine fundamentat și consistent.

Pentru atingerea obiectivelor propuse, cercetarea experimentală a fost structurată în două etape esențiale:

În prima etapă a demersului științific este conturat **cadrul experimental constatativ**, care susține investigarea procesului de dezvoltare a inteligenței emoționale în rândul adolescenților. Sunt prezentate în mod detaliat metodologia cercetării, structura eșantionului, precum și procedurile aplicate pentru colectarea și analiza datelor. Capitolul se încheie cu o analiză riguroasă a rezultatelor obținute, oferind premisele necesare interpretărilor ulterioare.

În urma acestei analize, au fost conturate următoarele **obiective**:

1. Identificarea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale pe parcursul vârstei adolescente;
2. Studiarea particularităților de dezvoltare a inteligenței emoționale în funcție de mediul de proveniență (rural, urban);
3. Stabilirea diferențelor privind nivelul inteligenței emoționale în funcție de gen pe parcursul vârstei adolescente;
4. Determinarea trăsăturilor de personalitate la adolescenți în raport cu diferitele niveluri ale inteligenței emoționale;
5. Elaborarea profilului de personalitate al adolescentului cu inteligență emoțională ridicată;
6. Determinarea legăturii dintre nivelul dezvoltării inteligenței emoționale și strategiile de coping utilizate la vârsta adolescentă.

**Etapa formativă** a avut drept obiectiv principal elaborarea, implementarea și analiza impactului programului structurat de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți. Implementarea acestuia s-a realizat printr-o serie de activități interactive și exerciții specifice, menite să sprijine dezvoltarea competențelor socio-emoționale și adaptative ale participanților.

**Obiectivele operaționale** ale acestei etape experimentale au vizat:

1. Dezvoltarea abilității de a recunoaște, interpreta și înțelege emoțiile prin prisma creșterii personale, a încrederii în sine, autocunoașterii, conștientizării, exprimării propriilor emoții și clarificării valorilor personale.
2. Dobândirea capacității de gestionare a emoțiilor prin dezvoltarea abilității de reglare a emoțiilor puternice (furie, vină, frică, frustrare), creșterea capacității de

autocontrol al impulsurilor, conștientizarea legăturii dintre emoții, gânduri și comportament, dezvoltarea optimismului, a adaptabilității, reducerea impactului stresului.

3. Dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare prin consolidarea comunicării asertive, cultivarea empatiei și a ascultării active, gestionarea și prevenirea conflictelor, recunoașterea emoțiilor celorlalți, menținerea relațiilor și colaborarea eficientă în echipă.

4. Dobândirea abilităților de a gestiona stresul și emoțiile prin practica tehnicilor de relaxare a corpului și a controlului respirației.

**Ipoteza generală a cercetării:** *Presupunem că nivelurile inteligenței emoționale în perioada adolescentă variază în funcție de vârstă, gen, mediul de proveniență și manifestă un caracter distinct, adaptat particularităților acestei perioade de dezvoltare și pot avea o influență asupra trăsăturilor de personalitate și a strategiilor de coping emoțional utilizate de adolescenți.*

**Rezultatele obținute** care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constau în determinarea caracteristicilor specifice în procesul de formare și dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți, identificarea particularităților distincte ale acestei dimensiuni care variază semnificativ în funcție de gen, etapă de vârstă și mediul de proveniență, stabilirea trăsăturilor distinctive de personalitate la adolescenți în funcție de variațiile nivelurilor de inteligență emoțională, elaborarea unui profil de personalitate al adolescentului cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale și a legăturii dintre inteligența emoțională și strategiile de coping utilizate de adolescenți, ceea ce a permis elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihologică destinat dezvoltării inteligenței emoționale, având ca rezultat îmbunătățirea personalității adolescenților și dezvoltarea unor strategii de coping adaptative.

**Noutatea și originalitatea științifică** rezidă în abordarea complexă a inteligenței emoționale la adolescenți, evidențiind interdependența acesteia cu trăsăturile de personalitate și strategiile de coping. Cercetarea a permis conturarea profilului de personalitate al adolescentului cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale pe baza trăsăturilor de personalitate identificate și a fost elaborat și implementat un program de dezvoltare a inteligenței emoționale, având drept obiectiv îmbunătățirea competențelor emoționale, cu efecte benefice atât asupra structurii de personalitate, cât și asupra utilizării unor strategii de coping mai eficiente.

**Semnificația teoretică** a acestei lucrări constă în analiza aprofundată a literaturii de specialitate, având drept scop conturarea unui cadru teoretic solid pentru înțelegerea inteligenței emoționale la adolescenți. Cercetarea analizează și sintetizează principalele modele teoretice, evidențiind factorii determinanți ai inteligenței emoționale și modul în care aceasta influențează dezvoltarea personală și socială a adolescenților.

**Valoarea aplicativă a lucrării** constă în conturarea unui profil de personalitate al adolescentului cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale, precum și în dezvoltarea și implementarea unui program de intervenție psihologică destinat optimizării competențelor emoționale. Rezultatele obținute contribuie la o mai bună înțelegere a procesului de dezvoltare emoțională în adolescență și oferă un cadru metodologic valoros pentru intervențiile educaționale și psihologice, având un impact semnificativ asupra formării unor strategii eficiente de gestionare a emoțiilor și de adaptare la provocările specifice acestei etape de viață.

**Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele cercetării au fost prezentate și validate în cadrul ședințelor Catedrei de Psihologie a UPS “Ion Creangă” din Chișinău, precum și în cadrul conferințelor științifice organizate de această instituție și de Universitatea Hyperion din București. În plus, activitatea desfășurată în cadrul Școlii Doctorale a fost completată prin participarea la evenimente academice naționale și internaționale, precum și prin publicarea de articole în reviste de specialitate, contribuind astfel la îmbogățirea literaturii de profil și la diseminarea rezultatelor obținute în domeniul cercetat.

Principalele rezultate ale cercetării au fost prezentate în următoarele reviste și conferințe:

**Articole în reviste științifice:**

1. Revista Scientific Jurnal of Economics, Social and Engineering Science din Chișinău. 2023, nr. 1.
2. Revista Vector European din Chișinău. 2024, nr. 1.
3. Revista Romanian Journal Of Psychological Studies din București. 2024, Vol. 12, nr. 1.
4. Revista Studia Universitatis Moldaviae din Chișinău. 2024, nr. 9 (179).
5. Revista Vector European din Chișinău. 2026, nr. 1.

**Publicații științifice electronice:**

1. Conferința Științifică Anuală a Doctoranzilor „Probleme Actuale ale Științelor Umanistice”, Chișinău. 2021.
2. Conferința Științifică cu Participare Internațională „Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective” Ediția II-a. Chișinău. 2021.
3. Conferința "Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali", Chișinău. 2021.
4. Conferința “Educația privind drepturile copilului: Experițe și perspective în învățământul preșcolar și primar”, Chișinău. 2021.
5. Conferința “Probleme ale științelor socioumanistice și ale modernizării învățământului” Chișinău. 2022.

6. Conferința științifică anuală a doctoranzilor. "Probleme Actuale ale Științelor Umanistice" Chișinău. 2022.
7. Conferința științifică internațională "Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective", Chișinău. 2022.
8. Conferința științifică internațională „Știință și educație: Noi abordări și perspective, Chișinău. 2023.

**Metodologia cercetării științifice** a fost conturată în funcție de scopul, obiectivele și ipotezele formulate, integrând o abordare complexă care îmbină: metode teoretice, recurgând la examinarea critică a literaturii de specialitate din psihologia emoțiilor, a dezvoltării vârstelor, a personalității, a psihologiei integrative și educaționale; metode empirice, bazate pe observație, chestionar, teste, intervenții psihologice; metode matematice și statistice. Interpretarea și explicarea rezultatelor s-au bazat pe metoda ipotetico-deductivă, facilitând astfel o înțelegere aprofundată a fenomenelor studiate.

Pentru desfășurarea cercetării, au fost aplicate diverse metode empirice, printre care: Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale”, elaborat de N. Hall, adaptat pe populația românească; Testul “Inteligență emoțională” de D. Goleman, adaptat de M. Roco pe populația românească; Scala de maturitate Friedman, adaptată pe populația românească; testul ABCD–M–Chestionarul Big Five (Minulescu), adaptat de TestCentral pe populația românească; testul CERQ–Chestionarul de evaluare a copingului cognitiv-emoțional, adaptat de Cognitrom, pe populația românească.

Metode statistice - calculul frecvențelor (distribuția rezultatelor), mediei (tendința centrală a rezultatelor), testul de independență Hi-pătrat (măsurarea asocierii dintre două variabile categoriale (nominale sau ordinale) într-un eșantion de date). Testul de corelație Gamma (măsurarea forței și direcției asocierii între două variabile ordinale), testul de corelație ordinală Kendall (test statistic neparametric utilizat pentru a măsura asocierea sau corelația dintre două variabile ordinale sau cu distribuție non-normală. Acesta se bazează pe compararea perechilor de observații și analizează gradul în care ordinea valorilor unei variabile este asociată cu ordinea valorilor celeilalte variabile), testul U Mann-Whitney (pentru compararea a două eșantioane independente) și testul Wilcoxon (evidențiază diferențe între eșantioane dependente) [181].

**Sumarul compartimentelor tezei.** Teza este constituită din: adnotări (în 3 limbi), lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie alcătuită din 243 titluri, 8 anexe, 147 pagini de text de bază și este însoțită de 63 de figuri, care ilustrează textul.

În *Introducere* este evidențiată actualitatea și importanța temei cercetării, fiind examinat contextul existent în domeniu și conturată problema de cercetare, sunt stabilite scopul și obiectivele cercetării, este prezentată noutatea, importanța teoretică și rezolvarea problemei științifice, incluzând implementarea concretă a rezultatelor obținute.

În *Capitolul I*, „Aspecte teoretice privind inteligența emoțională” sunt evidențiate principalele direcții de cercetare ale conceptului de inteligență emoțională, alături de o analiză a celor mai relevante definiții. Sunt prezentate modelele teoretice din perspectiva mai multor specialiști în domeniu, iar pentru a obține o înțelegere mai detaliată a dezvoltării inteligenței emoționale, a fost examinată și relația dintre inteligența emoțională, trăsăturile de personalitate și strategiile de coping. Capitolul examinează, de asemenea, particularitățile perioadei adolescențe și modurile în care inteligența emoțională se exprimă în această etapă a vieții.

În *Capitolul II*, intitulat „Cercetarea experimentală a inteligenței emoționale la adolescenți”, sunt prezentate rezultatele cercetării, alături de scopul, obiectivele, ipotezele, eșantionul și instrumentele de cercetare utilizate. Etapa constatativă a cercetării a implicat aplicarea unor metode și instrumente complexe pentru evaluarea inteligenței emoționale, vizând stabilirea nivelului de dezvoltare al acesteia în funcție de variabile precum genul, vârsta și mediul de proveniență. În acest context, au fost identificate și trăsăturile de personalitate asociate diverselor niveluri ale inteligenței emoționale și strategiile de coping utilizate de adolescenți, evidențiind diferențele în gestionarea emoțiilor și a stresului. Totodată, s-a conturat profilul de personalitate al adolescentului cu un grad ridicat de inteligență emoțională, subliniind interacțiunea dintre această abilitate, structura de personalitate și strategiile de coping utilizate în contexte variate.

În *Capitolul III*, „Elaborarea și implementarea programului de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți” sunt descrise fundamentarea teoretico-metodologică și metodologia experimentului formativ, precum și ipoteza, obiectivele, tehnicile și principiile aplicate în programul de intervenție psihologică. Este prezentată eficiența programului elaborat și implementat în ceea ce privește dezvoltarea inteligenței emoționale, optimizarea trăsăturilor de personalitate și îmbunătățirea strategiilor de coping utilizate de adolescenți.

În *Concluziile generale* sunt prezentate atât fundamentele teoretice esențiale privind inteligența emoțională, cât și analiza detaliată care oferă o imagine exhaustivă a metodologiei utilizate și a rezultatelor obținute, concentrându-se asupra dezvoltării inteligenței emoționale în rândul adolescenților. De asemenea, sunt formulate recomandări și sugestii, incluzând explorarea cercetărilor viitoare și propuneri pentru îmbunătățirea inteligenței emoționale la adolescenți.

# 1. ABORDĂRI TEORETICO-ȘTIINȚIFICE ÎN CERCETAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI

## 1.1. Direcții fundamentale în definirea inteligenței emoționale

Conceptul de inteligență emoțională a cunoscut o evoluție semnificativă, consolidându-se treptat ca fiind un domeniu central al psihologiei contemporane. Cercetările actuale nu se limitează la delimitarea conceptuală a acestui construct, ci vizează și modalitățile sale de evaluare, structura internă și impactul funcțional al componentelor emoționale, contribuind la o înțelegere integrativă a rolului proceselor afective în optimizarea funcționării umane. Prin analiza detaliată a influențelor și aplicațiilor inteligenței emoționale se conturează o imagine mai nuanțată și complexă a rolului său în modelarea comportamentului și a funcționării umane [61]. Inteligența emoțională exprimă sinergia dintre dimensiunile emoționale și cele cognitive, astfel psihologii postulează ideea că o emoție se inițiază prin evaluarea semnificației personale atribuite de individ unui eveniment. Acest proces de evaluare, fie conștient, fie inconștient, generează o succesiune de răspunsuri în diverse sisteme componente, incluzând funcțiile cognitive, schimbările fiziologice și manifestările faciale [88]. Pentru a aprofunda această perspectivă, este necesară prezentarea unor definiții și conceptualizări fundamentale care clarifică mecanismele prin care emoțiile și cogniția interacționează în cadrul inteligenței emoționale.

J. Mayer și P. Salovey definesc emoția ca fiind una dintre cele trei sau patru categorii principale de procese mentale. Propunerea acestora sugerează că emoțiile au evoluat în stadiile primordiale ale existenței ființelor umane, servind ca mecanisme esențiale pentru semnalizarea schimbărilor ambientale și pentru facilitarea adaptării la acestea, contribuind astfel la generarea răspunsurilor adecvate într-un mediu aflat într-o continuă și dinamică transformare. Pe de altă parte, cogniția este asociată cu acea capacitate a organismelor de a soluționa probleme și de a învăța. Astfel, emoția și cogniția sunt două sisteme complementare care ajută organismele să navigheze și să se adapteze la mediul lor în mod eficient și adaptativ [131].

Potrivit lui L. Cote și S. Miners, inteligența cognitivă și cea emoțională sunt separate în cadrul abilităților care definesc inteligența generală, conform unui model ierarhic. Inteligența emoțională este văzută ca o ramură specializată a inteligenței care se concentrează pe gestionarea și înțelegerea emoțiilor, reprezentând o reflectare a experienței și a învățării în domeniul emoțiilor [40, 42, 206].

T. Pirsoul abordează o problemă fundamentală în evaluarea inteligenței emoționale și a efectelor sale asupra succesului personal, afirmând că definițiile inteligenței emoționale se împart în două categorii principale: una care o consideră o trăsătură personală sau o competență distinctă și alta care o vede ca pe o dispoziție comportamentală generală. Prima abordare se focalizează pe dimensiunile interne și resursele personale asociate cu inteligența emoțională, în timp ce a doua analizează modul în care inteligența emoțională modelează percepția autoeficacității în contextul gestionării situațiilor emoționale [apud S. K. Whitbourne, 230].

Potrivit lui C.L. Thomas și K. Allen, inteligența emoțională exercită o influență considerabilă asupra angajamentului emoțional și comportamental al persoanelor. Studiul acestora subliniază că abilitățile emoționale facilitează dezvoltarea unui optimism robust și contribuie semnificativ la creșterea implicării active și sustenabile în activitățile personale sau profesionale [214].

J. Segal afirmă că dobândirea unei inteligențe emoționale reprezintă un factor crucial în stabilirea și menținerea unor relații familiale și sociale echilibrate, precum și în atingerea succesului în toate domeniile vieții. În plus, aceasta argumentează că inteligența emoțională este în măsură să cunoască o creștere semnificativă atunci când emoțiile sunt manifestate într-un mod adecvat și constructiv [198].

Literatura de specialitate prezintă o gamă variată de interpretări și definiții ale conceptului de inteligență emoțională, reflectând complexitatea și multiplele perspective asupra acestei dimensiuni esențiale.

Inteligența emoțională constă în armonizarea imponderabilă a reacțiilor emoționale cu procesele cognitive, consacrand emoțiile ca pe un izvor de înțelepciune prețioasă, indispensabilă pentru navigarea lină prin complexitatea mediului social [8, 9].

Concret, inteligența emoțională este conceptualizată ca o abilitate mentală, similară cu alte forme de inteligență, care se manifestă prin capacitatea de a realiza raționamente abstracte legate de emoții. Conceptul include abilitatea de a înțelege și de a interpreta semnificațiile subtile ale emoțiilor, de a recunoaște și analiza asemănările și diferențele dintre diverse concepte emoționale și de a formula generalizări pertinente despre stările emoționale [31, 58]. Totodată, aceasta implică discernerea contextului adecvat în care aceste generalizări pot fi aplicate sau modificate, reflectând o adaptabilitate esențială la complexitatea și variabilitatea experiențelor emoționale [49, 92, 93, 132].

P. Salovey și J.D. Mayer definesc inteligența emoțională ca fiind: „capacitatea de a monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, de a discrimina între emoții diferite și de a le eticheta corespunzător și de a folosi informații emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul” [apud N. Sfetcu, 199; p. 18].

Pe de altă parte, D. Goleman consideră inteligența emoțională ca fiind ”capacitatea (unei persoane) de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea; de a fi stăruitor și de a spera” [apud M. Cojocaru-Borozan, 34; p. 50-51]. În sprijinul afirmației de mai sus, S. Hein definește inteligența emoțională drept “abilitatea mentală cu care ne naștem, ne oferă sensibilitatea emoțională și potențialul pentru abilitățile de management emoțional care ne ajută să ne maximizăm sănătatea, fericirea și supraviețuirea pe termen lung” [apud N. Sfetcu, 199; p. 5].

B. Stock afirmă că „Inteligența emoțională este potențialul înăscut de a simți, folosi, comunica, recunoaște, aminti, învăța de la, gestiona, înțelege și explica emoțiile.” [apud N. Sfetcu, 199; p. 5].

D. Singh susține că “inteligența emoțională este abilitatea și libertatea de a crește de la neîncredere la încredere, îndoială de sine la împuternicire de sine, de la conducere, incompetență la competență, izolare la sinergie și disperarea speranței” [apud T. Kaur, 115; p. 113].

I.N. Andreyeva explorează ideea că inteligența emoțională constă în abilitatea unei persoane de a naviga în interiorul propriului univers emoțional, având conștientizare asupra informațiilor emoționale pe care le gestionează în mod eficient. Potrivit perspectivelor sale, inteligența emoțională poate fi descrisă ca un ansamblu de capacități emoționale care permit individului să se adapteze în mod eficient în contexte socio-afective, să își dezvolte potențialul emoțional și cognitiv, să își ghideze emoțiile și să realizeze o armonie interioară și relațională optimă [242].

S. David a evidențiat că, dincolo de creativitate, inteligență și trăsăturile definiții ale personalității, adevăratul predictor al succesului rămâne inteligența emoțională, reprezentând capacitatea de a naviga cu dexteritate prin propria lume interioară, de a gestiona gândurile, emoțiile și dialogul interior. Această abilitate esențială influențează decisiv modul în care ne adaptăm provocărilor și ne modelăm traiectoria, relevând o dimensiune profundă a relației dintre flexibilitatea emoțională și realizarea personală [50].

Conform viziunii elaborate de D.V. Lusin, inteligența emoțională se definește prin abilitatea individului de a percepe și recunoaște propriile emoții și pe cele ale altora, de a le distinge cu acuratețe și de a decodifica motivațiile subtile care le generează, precum și de a anticipa implicațiile și consecințele acestora. Această perspectivă subliniază complexitatea procesului de înțelegere emoțională, depășind simpla identificare a emoțiilor și integrând o analiză profundă a dinamismului lor cauzal. Autorul definește capacitatea de a gestiona emoțiile ca fiind controlul asupra intensității emoțiilor și a modului în care acestea se manifestă în exterior, precum și capacitatea de a accesa deliberat anumite emoții din propriul interior, deoarece atât înțelegerea,

cât și gestionarea pot viza propriile emoții, cât și pe cele ale celorlalți. D.V. Lusin distinge două aspecte fundamentale ale inteligenței emoționale: cele care țin de conștiința și gestionarea emoțiilor la nivel individual (nivel intrapersonal) și cele legate de interacțiunile emoționale cu ceilalți (nivel interpersonal) [243].

R. Wood și H. Tolley afirmă despre conceptul de inteligență emoțională că îndeplinește un rol esențial în gestionarea problemelor complexe și în luarea deciziilor dificile. Aceștia argumentează că inteligența cognitivă, solitară, nu este suficientă, deoarece multe dintre provocările contemporane au o componentă emoțională. Eficacitatea în abordarea unei varietăți de probleme derivă din capacitatea persoanei de a-și gestiona emoțiile, de a menține echilibrul interior și de a rămâne conștient de propriile priorități și motivații. Într-o lume din ce în ce mai complexă, această abilitate devine fundamentală pentru succesul personal și profesional [233].

Pentru o înțelegere completă a inteligenței emoționale, este utilă examinarea interdependenței acesteia cu inteligența intrapersonală și cea interpersonală. Aceste forme de inteligență se intersectează prin focusul asupra experienței umane, atât în plan interior, cât și în interacțiunile sociale, vizând înțelegerea nevoilor individuale și modul în care persoanele se comportă în grupuri. Inteligența emoțională facilitează perceperea și gestionarea propriilor emoții și ale celorlalți, sprijinind adaptarea eficientă în diverse contexte sociale [131, 132]. Dezvoltarea acesteia depinde de factori interni și dinamici, iar componenta intrapersonală - capacitatea de a înțelege și exprima emoțiile, de a evalua corect punctele forte și slăbiciunile și de a monitoriza gândurile și sentimentele, contribuie la gestionarea emoțiilor și la adaptarea comportamentelor în relațiile sociale.

Un alt factor relevant este temperamentul, care, ca factor biologic intrinsec, reprezintă o dimensiune relativ stabilă a personalității, cu bază genetică. Cu toate acestea, influențele contextuale și experiențele de viață modelează semnificativ expresia sa, iar învățarea strategiilor de reglare emoțională și a comportamentelor adaptative joacă un rol esențial în dezvoltarea capacității de adaptare, reducerea riscului de tulburări mentale și menținerea echilibrului psihologic [102, 132, 213].

Factorul cognitiv se manifestă prin abilitatea de a interpreta și de a înțelege comportamentele și emoțiile celorlalți. Această competență permite persoanei să prezică reacțiile celor din jur și să se adapteze eficient în cadrul relațiilor interumane și intrapersonale. Astfel, dezvoltarea acestui factor este esențial pentru navigarea prin complexitatea interacțiunilor sociale și pentru gestionarea propriilor emoții într-un mod adecvat și conștient.

Factorul interpersonal, definit ca abilitatea de a gestiona eficient relațiile interumane, este esențial pentru menținerea echilibrului emoțional. Un nivel ridicat al acestei competențe permite

înțelegerea și împărtășirea emoțiilor celorlalți, precum și manifestarea ascultării active și a cooperării constructive, în timp ce absența unui mediu suportiv poate îngreuna dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională și soluționarea adaptativă a situațiilor conflictuale sau stresante [132, 213]. În cercetarea realizată de C. Zagaievschi și M. Cojocaru-Borozan este subliniată importanța inteligenței emoționale în menținerea unui stil de viață sănătos și echilibrat, evidențind rolul său esențial în integrarea socială și profesională. Autorii arată că dezvoltarea competențelor emoționale favorizează reducerea stresului și creșterea adaptabilității, facilitând comunicarea eficientă și consolidarea relațiilor interpersonale, factori esențiali pentru menținerea echilibrului psihologic [237]. M. Brackett afirmă că, deși influența emoțiilor este prezentă în toate aspectele vieții, emoțiile interioare rămân adesea un mister chiar și pentru noi înșine, iar profunzimile lor sunt adesea enigmatice. Deseori, considerăm că emoțiile ne pot afecta desfășurarea activităților zilnice și din acest motiv, încercăm să le evităm și să le trecem cu vederea. Până în anii 1980, numeroși psihologi considerau emoțiile drept o perturbare inutilă, o deranjare constantă. Aceștia considerau că sentimentele ne încetinesc și ne împiedică să ne realizăm scopurile, astfel se susținea ideea suprimării, negării sau minimizării emoțiilor negative ca mijloc principal de atingere a obiectivelor, însă în momentul în care emoțiile și sentimentele sunt reprimite, acestea se intensifică și se înmagazinează în interior, asemenea unei puteri obscure care corupe inevitabil tot ceea ce întreprindem, indiferent de dorința noastră. Dacă nu sunt exteriorizate și gestionate, acestea se acumulează asemenea unei datorii care, în cele din urmă, va necesita rambursare [19]. Emoțiile nerezolvate pot distorsiona percepțiile, amplifica reacțiile și genera comportamente maladaptive, afectând calitatea vieții și relațiile interumane. Neglijarea acestora poate transforma disconfortul temporar în tulburări psihice mai severe, precum depresia sau anxietatea, iar modul de reacție la stimuli și interpretarea comportamentelor altora depinde direct de capacitatea de a exprima și înțelege emoțiile [14, 151]. Este imperativ să recunoaștem că descifrarea emoțiilor nu este niciodată o călătorie simplă, ci un labirint complex de nuanțe și adâncimi. Deși dificultățile în procesarea emoțiilor pot favoriza apariția stărilor negative, această relație nu este nici universală, nici inevitabilă, variind în funcție de gradul de auto-conștientizare emoțională, resursele de suport disponibile (familie, prieteni, experiențe de dezvoltare personală) și capacitatea individului de a gestiona și adapta răspunsurile emoționale la stres [76]. Comunicarea emoțiilor nu facilitează doar conexiuni umane profunde, ci modelează și dinamica socială, constituind un mecanism fundamental pentru construirea și menținerea rețelelor sociale și culturale. Emoțiile sunt esențiale în formarea conștiinței valorice și a identității personale, influențând modul în care individul răspunde provocărilor existențiale, deși,

în contexte care diferă de mediul în care au fost inițial structurate, acestea pot distorsiona percepția și genera reacții dezadaptative [33, 34, 36, 227].

Nenumărate studii atestă importanța emoțiilor și a sentimentelor în experiența umană. Cu ajutorul emoțiilor reușim să percepem lumea înconjurătoare și să descoperim propriile nevoi, acestea au un rol important în stabilirea relațiilor, a limitelor, în luarea deciziilor, asigurând succesul în tot ceea ce facem.

Abilitățile emoționale prezintă o importanță covârșitoare în toate aspectele vieții, în mediul academic și profesional, indiferent de vârstă. Se disting astfel următoarele categorii de indivizi:

- Cei conștienți de propria stare emoțională adoptă o atitudine pozitivă legată de viață, sunt autonomi, înțeleg propriile emoții și reușesc să se detașeze de stările negative.
- Cei copleșiți de emoțiile lor nu sunt conștienți de propriile trăiri, de aceea nu reușesc să depășească situațiile critice.
- Cei care acceptă propriile emoții reușesc să-și accepte stările pe care le experimentează fără a încerca să le schimbe, fapt ce poate provoca un disconfort psihic [188].

Conform lui N. Schwarz și G. L. Clore, emoțiile reprezintă o formă de informație care ne asistă în înțelegerea evenimentelor din mediul înconjurător. Emoțiile sunt cel mai bine descrise ca reacții complexe, implicând mai multe componente, care se desfășoară rapid în timp. De obicei, o emoție începe când individul evaluează cum percepe personal un eveniment. Aceștia susțin că este crucial să poți recunoaște corect expresiile emoționale ale altei persoane pentru a funcționa eficient în interacțiunile sociale [apud V.L. Pârvulescu, 158; p. 31]. Emoțiile îndeplinesc funcții esențiale, acționând ca busole interioare care ne ghidează prin complexitatea experiențelor de viață [142].

Funcțiile emoțiilor se pot clasifica în mai multe dimensiuni, fiecare având un rol esențial în adaptarea individului la mediul său. Printre aceste dimensiuni se numără:

1. Evoluția emoțională: Emoțiile au o funcție transformativă, care, poate contribui pozitiv la dezvoltarea personală și la adaptarea la medii variabile, oferind capacitatea de a învăța din experiențele trăite.
2. Evaluarea schimbărilor: Emoțiile servesc ca mecanisme evaluative prin care determinăm dacă schimbările din mediu reprezintă oportunități de creștere sau amenințări.
3. Comunicarea stărilor emoționale: Emoțiile ne oferă posibilitatea de a exprima și de a împărtăși trăirile interioare într-un anumit moment, facilitând astfel interacțiunile sociale.
4. Răspunsul la situațiile contingente: Emoțiile ne ghidează în procesul de selecție a informațiilor critice pentru supraviețuire și adaptare [70].

M.C. Graham clasifică emoțiile în funcționale și disfuncționale. Din perspectivă neuropsihologică, emoțiile implică atât modificări fiziologice, cât și procesare cognitivă, fiind asociate cu activitatea lobilor frontali: emisfera stângă este corelată cu emoțiile pozitive, precum plăcerea și fericirea, iar în situația în care apar emoții negative, se constată o activitate electrică amplificată în lobi frontali din emisfera dreaptă [69, 74, 206]. R. Davidson explică faptul că în cazul persoanelor care manifestă reacții exagerate la cele mai insignifiante provocări sau care rămân învăluite într-o stare de nemulțumire prelungită, circuitul din amigdala cerebrală este hiperactiv [51, 89]. Acesta afirmă faptul că se observă o activare evidentă a sistemelor implicate în secreția de cortizol, ceea ce determină reacțiile emoționale intense și prelungite la stres [apud D. Goleman, 85, p. 14].

Cercetătorii, afirmă faptul că o trăire pozitivă cum ar fi bucuria, nu numai că aduce satisfacție și optimism, dar stimulează și motivația și devine o sursă de energie a persoanei pentru a obține ceea ce își propune. Pe de altă parte, o emoție negativă, precum furia, declanșează și alte sentimente negative precum dezgustul și disprețul și poate demotiva individul în calea îndeplinirii obiectivelor sale [207, 216]. B. Rimé afirmă faptul că emoțiile negative declanșează reacții emoționale de evitare, cum ar fi frica sau anxietatea. Aceste reacții apar atunci când un stimul nou excede limitele de adaptare ale individului, determinându-l să respingă acest stimul și să activeze diverse mecanisme de apărare [187]. Studiile lui B. E. Kahn și A. M. Isen au demonstrat că persoanele care experimentează preponderent emoții pozitive manifestă o tendință mai mare de a avea încredere în ceilalți și de a fi deschise la o varietate de manifestări comportamentale. În schimb, s-a observat că emoțiile negative limitează capacitatea oamenilor de a se concentra [apud V. Pârvulescu, et al., 158; p. 25]. Capacitatea de a identifica și de a denumi cu precizie emoțiile este cunoscută și sub denumirea de granularitate emoțională. Așa cum subliniază psihologul S. David, cultivarea capacității de a exprima emoțiile printr-un vocabular rafinat poate genera o schimbare profundă în dinamica emoțională a individului. Această aptitudine nu adâncește doar introspecția și claritatea în comprehensiunea propriilor stări afective, dar potențează și mecanismele de autoreglare emoțională, oferind astfel o bază solidă pentru gestionarea mai conștientă și eficientă a emoțiilor și a relațiilor interpersonale. Astfel, individul devine mai apt să își moduleze reacțiile, ceea ce amplifică atât autocunoașterea, cât și calitatea interacțiunilor sociale. Autoarea subliniază că lipsa unui vocabular emoțional adecvat generează obstacole semnificative în articularea nevoilor personale și în accesarea suportului din partea celor din jur [50].

S. David afirmă că emoțiile funcționează ca semnale subtile, indicând atât oportunități, cât și amenințări, ghidându-ne neîncetat către rădăcina durerii noastre interioare. În plus, emoțiile ne

pot ghida în alegerea situațiilor în care să ne implicăm și în evitarea celor mai puțin favorabile. Acestea pot funcționa ca faruri, nu ca obstacole, oferindu-ne indicii despre ceea ce ne preocupă profund, stimulându-ne să realizăm schimbări benefice. Studiile altor cercetători consolidează punctul de vedere al autoarei, evidențiind faptul că emoțiile joacă un rol crucial în interpretarea mediului înconjurător. Acestea furnizează informații esențiale pentru gestionarea adecvată a interacțiunilor sociale [25, 50, 101, 138, 151]. Principiile lui S. David au fost aplicate în cadrul programului nostru de dezvoltare a inteligenței emoționale prin exerciții menite să îmbogățească vocabularul emoțional, autoreglarea și relațiile interpersonale.

Gestionarea emoțiilor presupune capacitatea de a le exprima în momentele potrivite și de a le regla sau elibera atunci când este necesar. Cercetătorii de la Universitatea Stanford au evidențiat faptul că strategiile flexibile în gestionarea emoțiilor pot constitui fundamentul pentru bunăstarea psihologică și dezvoltarea inteligenței emoționale [105].

Reglarea emoțională este puternic influențată de temperament. Persoanele cu reactivitate emoțională ridicată trăiesc emoțiile intense și întâmpină dificultăți în gestionarea acestora, ceea ce poate duce la furie sau comportamente agresive. Sensibilitatea emoțională poate, de asemenea, crește vulnerabilitatea la anxietate, depresie și izolare socială. Capacitatea de a interpreta corect mesajele emoționale și de a regla emoțiile negative este esențială pentru adaptarea eficientă la normele și așteptările sociale [122, 213, 227].

Numeroase cercetări au identificat regiunile cerebrale specifice implicate în reglarea emoțională, utilizând tehnici avansate de imagistică pentru a cartografia aceste sisteme. Rezultatele au relevat faptul că regiuni precum cortexul prefrontal anterior, sistemele fronto-parietal-insulare și structuri subcorticale precum amigdala și hipotalamusul sunt cruciale în procesul de generare și gestionare a emoțiilor [8, 91, 122]. D. Goleman identifică nucleul amigdalian ca fiind locul unde sunt stocate amintirile emoționale, afirmând că acesta funcționează ca un mecanism de apărare, reacționând în situațiile tensionate și declanșând semnale de alarmă în întregul creier. Aceste descoperiri subliniază complexitatea și interconectivitatea rețelelor cerebrale implicate în modularea emoțiilor, dar ridică și întrebări privind limitările tehnologiilor actuale în captarea întregii game de procese emoționale [16, 74, 90, 94, 200, 231].

În cadrul dialogului filosofic mai amplu, o chestiune centrală care stârnește interesul este aceea de a investiga dacă inteligența emoțională poate fi cultivată și îmbunătățită în timp sau dacă este considerată o caracteristică preponderent moștenită sau stabilă în timp. În numeroasele tratate de specialitate privind inteligența emoțională, predomină în general un consens ferm că aceasta reprezintă o competență care poate fi cultivată și dezvoltată în mod activ [63]. Cu toate

acestea, dezvoltarea inteligenței emoționale este condiționată de o serie de factori individuali și contextuali, a căror variabilitate poate constitui un obstacol în calea unei reglări emoționale optime. În anumite circumstanțe, aceste provocări pot reduce semnificativ abilitatea individului de a gestiona eficient stările afective, subminând astfel eforturile de autoreglare emoțională [59]. Cercetările recente dezvăluie faptul că normele și așteptările variate ale fiecărei culturi conturează în mod unic maniera în care emoțiile sunt exprimate și gestionate, influențând astfel modul în care indivizii își formează și aplică strategiile subtile ale reglării emoționale [41]. Potrivit lui D. Goleman inteligența emoțională poate fi cultivată și dezvoltată în orice stadiu al vieții umane prin practică și conștientizare. Pentru a iniția acest proces de dezvoltare, este esențial să obținem o înțelegere clară a aspectelor pe care trebuie să le îmbunătățim. Evaluarea personală și crearea unui plan de acțiune adecvat sunt fundamentale în acest proces de perfecționare a inteligenței emoționale [apud, V. Stan, G., Stan, 207; p. 86]. Ne aliniem acestei perspective avansate de D. Goleman, conform căreia componentele inteligenței emoționale sunt manifestări comportamentale ce pot fi modelate și reglate în cadrul procesului educațional, astfel, în cadrul secțiunii formative a prezentei lucrări, ne propunem să validăm această perspectivă prin intervenții specifice.

T. Bradberry folosește conceptul de neuroplasticitate pentru a sublinia faptul că inteligența emoțională nu este o trăsătură fixă, ci mai degrabă o abilitate care poate fi dezvoltată și îmbunătățită prin practică și exercițiu constant. Acesta explică faptul că antrenarea creierului prin exerciții emoționale poate duce la schimbări pozitive în structura și funcționarea creierului. Autorul argumentează că, în contextul în care experimentăm aproximativ 400 de experiențe emoționale zilnic, fiecare dintre aceste momente are potențialul de a modela modul în care luăm decizii și interacționăm cu cei din jur. Emoțiile nu sunt doar reacții imediate, ci influențează profund comportamentul, deciziile și interacțiunile sociale. Același autor introduce conceptul de micro-comportamente, descriind acele acțiuni minuscule, dar constante din viața de zi cu zi care pot influența profund inteligența emoțională. Această noțiune pune în lumină importanța detaliilor subtile, precum maniera în care manifestăm emoțiile sau gestionăm stresul cotidian, subliniind cum aceste practici, adesea neglijate, contribuie semnificativ la formarea și aplicarea inteligenței emoționale [21].

O explicație neurologică a capacității de dezvoltare personală este aceea că pe parcursul dezvoltării obiceiurilor, o rețea complexă de neuroni microscopici, care se interconectează între centrele raționale și cele emoționale ale creierului, se va extinde și va forma legături extinse cu alte celule. O singură celulă neuronală poate stabili până la 15.000 de conexiuni cu celulele învecinate. Această vastă rețea de interconexiuni sprijină dezvoltarea și întărirea traseului neural

asociat cu noul obicei, consolidând astfel comportamentul dorit și facilitând integrarea sa ulterioară în practica zilnică [10, 20]. În contextul educațional și terapeutic, înțelegerea neuroplasticității a condus la dezvoltarea unor intervenții și strategii menite să optimizeze această capacitate adaptativă a creierului. S-a constatat că intensitatea conexiunilor neuronale crește prin utilizare frecventă, în timp ce scade în absența stimulării constante. Exersarea și rafinarea abilităților precum empatia, conștientizarea de sine și managementul emoțional pot consolida rețelele neuronale relevante ceea ce poate duce la optimizarea răspunsurilor emoționale și la îmbunătățirea interacțiunilor sociale [93]. Regiuni cerebrale esențiale în acest proces includ cortexul cingulat anterior, implicat în conștientizarea de sine, cortexul prefrontal, responsabil pentru autogestionare, și amigdala, crucială pentru conștientizarea socială [92].

Deși neuroplasticitatea ne oferă o bază solidă pentru a înțelege cum se pot dezvolta abilitățile emoționale, considerăm că o abordare prea simplistă a acestei asocieri poate să nu țină cont de diferențele individuale, de contextele de mediu și de experiențele emoționale, astfel, aceste aspecte pot face ca abilitățile emoționale să nu se manifeste în mod consecvent și eficient în comportament.

În acest context, pe parcursul dezvoltării individuale, controlul preponderent biologic asupra vieții emoționale se diminuează treptat, făcând loc influențelor sociale care contribuie la configurarea complexității emoționale a individului. Aceste competențe sunt cheile tăcute ale adaptabilității în universul emoțional, modelând cu finețe modul în care cunoștințele acumulate prind viață și se desfășoară în labirintul complex al interacțiunilor sociale și emoționale. Astfel, cultivarea competențelor emoționale nu îmbunătățește doar înțelegerea și stăpânirea sentimentelor, ci și armonizează în mod subtil cunoștințele în împrejurările sociale, asigurând o adaptare lină și o funcționare eficientă în cadrul interacțiunilor zilnice [52, 53].

Dovezile acumulate atestă faptul că investiția în educația emoțională stimulează excelența academică și previne apariția problemelor, îmbunătățește conduita și consolidează relațiile sociale [44].

## **1.2. Modele teoretice ale inteligenței emoționale**

Numeroase teorii abordează conceptul inteligenței emoționale, urmărind înțelegerea abilităților și trăsăturilor asociate recunoașterii și gestionării emoțiilor, atât în propriul comportament, cât și în relațiile și interacțiunile cu ceilalți. Conform lui C.S. Wong și K.S. Law, inteligența emoțională se desfășoară în trei domenii distincte de competențe: evaluarea emoțiilor proprii și ale altora, abilitatea de a regla și de a exprima emoțiile și capacitatea de a folosi înțelepciunea emoțională pentru a spori nivelul de înțelegere și pentru a îmbunătăți

comportamentul personal [apud H. Antonopoulou, 5; p. 174]. Domeniul inteligenței emoționale a cunoscut în ultimele decenii o evoluție semnificativă, dezvoltându-se pe baza diferențierii dintre cele două modele teoretice predominante: trăsătura de inteligență emoțională și capacitățile de inteligență emoțională (abilități cognitiv-emoționale). Trăsăturile inteligenței emoționale se manifestă printr-un complex de tendințe cognitive și comportamentale ce reflectă aptitudinea individului de a percepe, interpreta și gestiona emoțiile cu discernământ. Spre deosebire de modelul axat pe abilități, care se concentrează pe competențe emoționale specifice, inteligența emoțională bazată pe trăsături reprezintă un construct complex, ce integrează multiple dimensiuni ale personalității și depășește simpla capacitate de recunoaștere a emoțiilor [52, 165].

Termenul „abilitate emoțională” descrie aptitudinea unei persoane de a percepe și articula emoțiile, de a le încorpora în raționament, de a interpreta și evalua informațiile emoționale, precum și de a administra cu discernământ emoțiile proprii și pe cele din interacțiunile cu ceilalți. De asemenea, nivelul de abilitate este legat de gradul de conștientizare (atât personală, cât și socială) și de capacitatea de gestionare [125, 162, 163]. Însă s-a constatat că modelul axat pe abilități nu este lipsit de limitări. M. Zeidner și colaboratorii săi evidențiază că acest model prezintă restricții considerabile asupra conceptului de inteligență emoțională limitând definiția la un cadru mai îngust și excluzând anumite trăsături de personalitate [240]. În schimb, R. Bar-On și D. Goleman abordează inteligența emoțională într-un mod extrem de amplu, considerând-o un ansamblu de capacități, competențe și abilități noncognitive care contribuie la abilitatea individului de a face față exigențelor și provocărilor externe, astfel, se observă că propunerile formulate de aceștia, clasificate drept modele mixte transcend cu mult conținutul convențional al conceptului de inteligență [153, 240]. M. Zeidner et al. au argumentat că un model mixt este mai adecvat pentru conceptualizarea inteligenței emoționale decât unul bazat exclusiv pe abilități. Această preferință pentru modelele mixte reflectă recunoașterea faptului că inteligența emoțională nu este influențată exclusiv de trăsăturile native, ci include și trăsături și competențe care se dezvoltă și se manifestă într-un context social și personal mai amplu [238].

De-a lungul timpului, modelele de inteligență emoțională au permis elaborarea și rafinarea tehnicilor de măsurare și interpretare a competențelor emoționale, contribuind la extinderea cunoștințelor în acest domeniu.

Din perspectiva modelului J. D. Mayer - P. Salovey, termenul de inteligență emoțională se conturează ca o competență complexă ce se împletește din multiple dimensiuni esențiale. În primul rând, acesta se definește prin capacitatea de a descifra și de a accesa emoțiile într-o manieră ce deschide drumul către o exprimare autentică și constructivă. Acest aspect nu se limitează doar la identificarea propriilor emoții, ci include și o înțelegere profundă a

sentimentelor celor din jur, crucială pentru interacțiuni empatice și productive. În al doilea rând, inteligența emoțională implică o abilitate avansată de a înțelege natura și semnificația emoțiilor. Aceasta permite individului să exploreze labirintul propriu al emoțiilor și să cultive un teren prolific de armonie în interacțiunile cu ceilalți [131, 190]. Totuși, ulterior, modelul de inteligență emoțională J. D. Mayer și P. Salovey a suferit modificări, concentrându-se pe extinderea și rafinarea înțelegerii abilităților de rezolvare a problemelor emoționale, clarificarea relațiilor dintre diferite forme de inteligență (emoțională, socială, personală) și identificarea modului în care acestea interacționează. Dintre modificările esențiale se numără:

- Extinderea abilităților de rezolvare a problemelor: Modelul revizuit adaugă noi abilități la cele patru ramuri ale inteligenței emoționale, cum ar fi aprecierea *diferențelor culturale* în evaluarea emoțiilor și *prognosticul emoțional*. Aceste completări reflectă progresul cercetărilor și subliniază importanța sensibilității culturale și a previziunilor emoționale.

- Clarificarea abilităților mentale: Deși modelul inițial sugera că cele patru ramuri corespund unor factori de abilitate mentală distinctă, cercetările ulterioare au arătat că acest lucru nu este pe deplin susținut empiric. În special, ramura privind *utilizarea emoțiilor pentru a facilita gândirea* nu se corelează clar cu o abilitate mentală distinctă, indicând posibilitatea ca această ramură să fie integrată cu alte abilități cognitive, mai degrabă decât să funcționeze independent.

- Compararea cu alte inteligențe: Actualizarea poziționează inteligența emoțională alături de alte inteligențe multiple, precum inteligența socială și personală. Se discută complexitatea acestor inteligențe și modul în care acestea abordează diferite niveluri de sisteme psihosociale, subliniind că, deși sunt distincte, există corelații substanțiale între ele.

- Probleme nerezolvate ale structurii inteligenței: Rămâne neclar dacă inteligența emoțională, personală și socială ar trebui considerate inteligențe largi independente sau dacă ar trebui subsumate unele altora. Această incertitudine reflectă complexitatea interacțiunilor dintre emoții, trăsături de personalitate și procese sociale.

- Aplicații educaționale și tehnologice: Modelul revizuit sugerează că înțelegerea detaliată a modului în care oamenii rezolvă probleme în cadrul acestor inteligențe poate fi aplicată atât în educație, prin dezvoltarea unor noi curricule, cât și în inteligența artificială, prin programarea mașinilor să imite procesele umane de rezolvare a problemelor emoționale [132].

Conform modelului propus de D. Goleman, inteligența emoțională se concretizează într-o succesiune de cinci componente fundamentale. Acestea reprezintă pilonii esențiali care subliniază abilitatea individului de a gestiona și de a se orienta cu înțelepciune în sfera emoțiilor și a conexiunilor interpersonale: conștiința emoțională (presupune aptitudinea de a fi conștienți de propriile emoții și de a le interpreta corect în diverse contexte), autoreglarea emoțională

(aptitudinea de a controla și regla propriile emoții într-un mod eficient și adecvat), motivația emoțională (forță internă care alimentează dorința de a progresa și de a realiza aspirațiile), empatia (oferă posibilitatea de conectare emoțională cu ceilalți și de a înțelege perspectivele acestora), abilități sociale (contribuie la stabilirea și menținerea relațiilor interpersonale sănătoase și productive). Modelul propus de D. Goleman subliniază vitalitatea dezvoltării și îngrijirii acestor elemente cu scopul amplificării inteligenței emoționale și îmbunătățirii calității vieții, atât pe plan personal, cât și profesional. Acesta este un cadru esențial pentru introspecție, creștere personală și intensificarea conexiunilor interpersonale, contribuind astfel la evoluția și îmbunătățirea relațiilor umane [39, 68, 71, 86, 94]. Ierarhizarea componentelor inteligenței emoționale elaborată de D. Goleman devine esențială pentru cercetarea noastră, fiindcă această abordare holistică asigură un cadru teoretic robust care unifică și structurează cunoștințele într-o manieră coerentă, facilitând astfel o înțelegere mai profundă și practică a conceptului de inteligență emoțională.

Modelul de inteligență emoțională propus de D. Goleman se concentrează pe o integrare a abilităților cognitive și emoționale cu trăsăturile de personalitate, oferind o perspectivă mai largă asupra aplicării inteligenței emoționale în viața profesională și personală. În contrast, modelul Mayer-Salovey este mai restrâns, definind inteligența emoțională strict ca un set de abilități cognitive legate de percepția și gestionarea emoțiilor. Deși ambele modele subliniază importanța reglării emoționale, D. Goleman adaugă o dimensiune socială mai pronunțată, accentuând impactul inteligenței emoționale asupra comportamentelor interpersonale.

V. Dulewicz și M. Higgs au elaborat o teorie despre inteligența emoțională, relativ similară cu teoria identificată de Goleman, în cadrul căreia au definit șapte grupuri esențiale ce descriu această formă de inteligență. Acestea includ: autocunoașterea, capacitatea de a face față adversităților emoționale, motivația personală, empatia și sensibilitatea în interacțiuni, abilitatea de a influența și de a convinge, intuiția și responsabilitatea în acțiuni. Aceste categorii sunt constituite din competențe precum: ascultarea activă, empatia, flexibilitatea, orientarea spre succes, abilitatea de a convinge și de a influența, competența în negociere, adaptabilitatea, perseverența, autoritatea, impactul personal, integritatea, capacitatea de a-i motiva pe ceilalți și abilitățile de lider [apud V. Rotaru, 191; p. 194].

Modelul de inteligență emoțională propus de R. Bar-On evidențiază potențialul unei persoane de a obține succes și de a atinge performanța. Acesta subliniază abilitatea individului de a soluționa provocările sociale și personale, atrăgând atenția asupra unei game variate de competențe emoționale și sociale. Între acestea, se remarcă în special abilitățile de auto-conștientizare și auto-înțelegere, împreună cu aptitudinea de exprimare a propriilor gânduri și

sentimente, precum și capacitatea de a înțelege și de a relaționa cu ceilalți. În modelul propus, accentul este pus pe procesul însuși, mai degrabă decât pe rezultatul final. Acesta împarte componentele inteligenței emoționale în mai multe categorii, descrise într-o manieră personală: „intrapersonal, interpersonal, managementul stresului, adaptabilitate și dispoziția generală” [188, 189, 209].

K. V. Petrides a propus un model al inteligenței emoționale centrat pe trăsături, subliniind importanța percepțiilor pe care indivizii le au asupra propriilor competențe emoționale. În acest model, inteligența emoțională reflectă autoevaluarea subiectivă a abilităților emoționale, fiind măsurată prin autoevaluare. Spre deosebire de modelele axate pe aptitudini, care se concentrează pe evaluarea obiectivă a capacităților emoționale, acest concept explorează modul în care indivizii își conștientizează și interpretează propriile comportamente și competențe emoționale [153, 162]. Considerăm că modelele bazate pe trăsături, cum ar fi cel propus de K. V. Petrides, ne oferă informații utile asupra modului în care ne percepem propria identitate. Totuși, e important să luăm în considerare faptul că rezultatele pot fi influențate de distorsiuni cognitive sau de gradul de introspecție al individului. Această constatare impune analizarea măsurii în care autoevaluarea abilităților emoționale reflectă în mod fidel realitatea situațiilor cu care indivizii se confruntă.

O abordare proeminentă în studiul inteligenței emoționale este cea pe care au evidențiat-o R. Wood și H. Tolley. Aceștia consideră că inteligența emoțională presupune o bună autocunoaștere, care permite recunoașterea și gestionarea propriilor emoții, fiind esențială pentru menținerea autocontrolului în situații dificile. Aceasta se completează cu empatia și capacitatea de a înțelege sentimentele și experiențele celorlalți, precum și cu abilitatea de a exprima gândurile fără a le afecta negativ. De asemenea, include motivația de a persista în fața provocărilor și dezvoltarea abilităților sociale necesare pentru comunicarea, colaborarea și interacțiunea eficientă cu ceilalți [232].

Modelul conceput de T. Bradberry și J. Greaves reprezintă un instrument fundamental pentru evaluarea și explorarea inteligenței emoționale într-un mod detaliat și esențial. Acest model se remarcă prin capacitatea sa de a măsura inteligența emoțională în cinci domenii distincte, fiecare reflectând aspecte critice ale competențelor emoționale și sociale ale individului.

1. Conștiența emoțională. Această dimensiune se referă la capacitatea de a percepe și de a recunoaște în mod corespunzător propriile emoții în diverse contexte și situații. Un nivel înalt de conștiență emoțională implică abilitatea de a identifica și descrie cu exactitate emoțiile resimțite, precum și de a înțelege modul în care acestea influențează procesele cognitive și comportamentul.

2. Autoreglarea emoțională este o competență ce presupune abilitatea de a regla și gestiona emoțiile proprii cu eficiență. Aceasta implică capacitatea de a face față stresului, de a menține calmul și de a naviga prin provocări fără a fi depășit de impulsuri nesănătoase sau de emoții negative.

3. Gestionarea relațiilor este o dimensiune care se concentrează pe capacitatea de a cultiva și menține relații sănătoase și constructive cu ceilalți și include abilități esențiale, precum comunicarea eficientă și coerentă, ascultarea atentă și activă, gestionarea conflictelor într-un mod constructiv și colaborarea în echipă, în vederea promovării relațiilor interpersonale durabile și satisfăcătoare.

4. Conștientizarea socială se focalizează pe aptitudinea de a fi sensibil la emoțiile și necesitățile celor din jur și de a reacționa într-un mod corespunzător. Dezvoltarea conștientizării sociale implică abilitatea de a percepe și înțelege perspectivele și experiențele celorlalți, contribuind astfel la construirea relațiilor sănătoase și la comunicarea eficientă în diverse contexte sociale și culturale.

5. Managementul propriei performanțe. Această competență implică abilitatea de a administra resursele personale și de a îmbunătăți performanța individuală. Managementul propriului succes include stabilirea propriilor obiective, gestionarea eficientă a timpului și abilitățile de a gestiona stresul, toate acestea contribuind la atingerea excelenței și satisfacției în diverse aspecte ale vieții.

Prin analizarea acestor cinci dimensiuni, acest model oferă o privire complexă asupra inteligenței emoționale, reprezentând totodată un instrument esențial în parcursul de dezvoltare personală și profesională [21].

C. Papoutsis și A. Drigas propun un model piramidal al inteligenței emoționale, structurat în nouă niveluri distincte: stimuli emoționali, recunoaștere emoțională, cunoașterea de sine, autocontrol, conștientizare emoțională socială – discriminare, aptitudini sociale – expertiză, universalizarea emoțiilor, transcendența emoțională și unitate emoțională.

La baza piramidei inteligenței emoționale se află stimulii emoționali, orientați spre niveluri superioare, care accentuează importanța percepției; aceștia sunt identificați rapid și sunt accesibili pentru conștientizarea deplină. Stimulii emoționali sunt analizați printr-un proces cognitiv care decide ce sentiment trebuie să fie experimentat și, în consecință, declanșează o reacție emoțională care poate afecta comportamentul manifestat.

La al doilea nivel al piramidei se pune accentul pe capacitatea de recunoaștere a emoțiilor. Capacitatea de a exprima și identifica emoțiile celorlalți este deosebit de importantă în interacțiunile sociale, reprezentând un aspect esențial al competențelor sociale și cognitive

umane. Această capacitate permite interpretarea precisă a expresiilor emoționale ale celorlalți, de obicei prin intermediul semnalelor non-verbale, cum ar fi limbajul facial, intonația vocii și alte indicii, oferind astfel informații cruciale despre stările lor emoționale.

Al treilea nivel face referire la conștiința de sine. A înțelege propriul sine implică abilitatea de a decoda sentimentele personale, de a efectua o evaluare precisă a propriilor calități și neajunsuri și de a manifesta încredere în propriile capacități. Conștiința de sine poate fi definită ca un stadiu psihologic în care individul este în deplin acord cu propriile trăsături, stări afective și comportamente. Dezvoltarea acestei capacități reprezintă un demers fundamental în formarea inteligenței emoționale, întrucât absența unei astfel de conștientizări restrânge abilitatea de autoreglare emoțională și de adaptare adecvată la emoțiile celorlalți. Relevanța acestei aptitudini derivă din faptul că autocunoașterea conduce la dezvoltarea conștientizării sociale, autocontrolului și gestionării relațiilor, toți aceștia fiind factori esențiali ai inteligenței emoționale.

Al patrulea aspect al modelului constă în autogestionarea, fiind considerată o aptitudine ce ne permite să controlăm reacțiile impulsive, facilitând o adaptare mai eficientă, dezvoltând deschidere și receptivitate și promovând o atitudine mai puțin critică în relațiile interpersonale.

Al cincilea element care apare ca o extensie a competenței de autogestionare, este conștientizarea socială, care implică abilitatea de a gestiona relațiile interpersonale, de a fi sensibil la sentimentele, necesitățile și preocupările celorlalți și de a înțelege contextele sociale diverse. Această competență ne permite să ajustăm eficient reacțiile și interacțiunile noastre în raport cu cei din jurul nostru.

Etapa următoare în piramida inteligenței emoționale, care contribuie la dezvoltarea IE este reprezentată de competențele sociale. Această etapă se concentrează pe capacitatea de a valorifica aspectele prețioase din ceilalți, de a-i motiva și ghida într-un mod pozitiv, de a comunica eficient și de a stabili relații durabile, precum și de a-i asista în progresul lor de schimbare, evoluție și rezolvare a conflictelor.

Al șaselea nivel aduce în prim plan conceptul de autoactualizare. Potrivit concepției lui A. Maslow, autoactualizarea se referă la atingerea eficacității personale și realizarea deplină a sinelui, orientându-se către progresul individual și trăiri remarcabile. Este crucial să evidențiem că autoactualizarea este un proces neîntrerupt de metamorfoză și progres. Se evidențiază o relație strânsă între inteligența emoțională și procesul de autoactualizare, în sensul în care atingerea potențialului de dezvoltare personală devine posibilă numai după consolidarea competențelor sociale și emoționale necesare satisfacerii nevoilor individuale și adaptării eficiente la cerințele vieții cotidiene. A. Maslow a sugerat că cei care au dobândit un nivel ridicat de autoactualizare

pot experimenta o stare superioară de conștientizare și împlinire personală. În acest stadiu, indivizii își pot îndruma semenii spre auto-împlinire, ajutându-i să-și descopere potențialul și să se realizeze pe ei înșiși [129].

Unitatea emoțională reprezintă vârful piramidei inteligenței emoționale. Acest nivel de unitate emoțională atins de individ poate fi privit ca rezultat al dezvoltării inteligenței emoționale. Unitatea emoțională se traduce printr-o pace interioară profundă. În starea de unitate emoțională, se resimte o liniște și o bucurie intensă și o conștientizare a adevărului suprem și a interconectării tuturor lucrurilor. Într-o paradigmă simbiotică, ceea ce dobândești pentru tine însuși se reflectă inevitabil și în avantajul altora. Unitatea emoțională se caracterizează prin autenticitate emoțională și empatie, care se manifestă prin acceptarea imperfecțiunilor celorlalți și solidaritatea cu acestea [29, 199, 201, 206].

Ființa umană tinde să aspire către realizarea potențialului maxim, care se concretizează în atingerea ultimului nivel al piramidei dezvoltării personale, prin cultivarea competențelor emoționale, cognitive și metacognitive esențiale. Aceste competențe constituie resurse fundamentale pentru succesul în diverse domenii ale vieții, incluzând realizările personale și profesionale, precum și interacțiunile interumane și adaptarea generală în fața provocărilor existențiale. Astfel, progresul pe fiecare nivel al piramidei facilitează o mai bună autoreglare și adaptare și contribuie semnificativ la integrarea și utilizarea optimă a resurselor cognitive și emoționale, promovând o dezvoltare holistică și sustenabilă [61].

### **1. 3. Relația inteligenței emoționale cu diverse dimensiuni psihologice**

#### **1.3.1. Relația inteligență emoțională-personalitate**

Inteligența emoțională se manifestă ca o componentă dinamică a personalității, reflectând evoluția constantă a acesteia în concordanță cu dezvoltarea personală și cu factorii care o definesc. O abordare integrată, care îmbină evaluarea inteligenței emoționale cu cea a trăsăturilor de personalitate, constituie modalitatea cea mai eficientă de a dobândi o perspectivă complexă și profundă asupra individului. Atunci când aceste dimensiuni sunt evaluate concomitent, fiecare vizează aspecte distincte și esențiale, fără a se suprapune semnificativ, contribuind astfel la o înțelegere aprofundată a comportamentului și motivațiilor individuale [21]. Personalitatea reprezintă un ansamblu complex de trăsături care dictează modul în care un individ percepe și interacționează cu mediul înconjurător. Acest construct psihologic include caracterul, atitudinile cultivate de-a lungul existenței, temperamentul, abilitățile și nivelul de inteligență al fiecărei persoane. Personalitatea influențează modul în care percepem, gândim și interpretăm lumea, ceea ce poate avea un impact semnificativ asupra stărilor emoționale [98, 217, 239, 241].

Inteligența emoțională și personalitatea au fost investigate de-a lungul timpului pe scară extinsă în domeniul psihologiei, având un rol fundamental în dezvoltarea cunoștințelor despre comportamentul uman, mecanismele decizionale și dinamica relațiilor interpersonale. În timp ce inteligența emoțională reprezintă capacitatea unei persoane de a înțelege și gestiona emoțiile, atât pe plan personal, cât și în relația cu ceilalți, în contrapondere, caracteristicile individuale de personalitate furnizează o perspectivă prețioasă asupra modelării stabilite a gândirii, emoțiilor și comportamentului unei persoane [5, 83].

Studiile atestă faptul că există mai multe motive fundamentale pentru a explora relația dintre inteligența emoțională și personalitatea. În primul rând, pentru aprofundarea înțelegerii acestui concept este esențial să fie analizat ca o abilitate cognitivă izolată și ca o componentă integrată a personalității. Această abordare permite o analiză comparativă detaliată a inteligenței emoționale în raport cu diferitele aspecte ale personalității, facilitând identificarea similitudinilor, relațiilor și diferențelor dintre acestea. Astfel, putem clarifica în mod substanțial cum se integrează inteligența emoțională în ansamblul mai larg al trăsăturilor de personalitate. De asemenea, dacă obiectivul principal al unei persoane este să investigheze o variabilă specifică, cum ar fi agresivitatea sau comportamentele problematice, o abordare holistică asupra sistemului de personalitate poate facilita integrarea inteligenței emoționale cu alte componente relevante ale personalității pentru o cercetare empirică. Această abordare permite o înțelegere mai profundă a modului în care inteligența emoțională se integrează cu trăsăturile de personalitate ce influențează variabila țintă, oferind o bază solidă pentru analize detaliate și concluzii riguroase.

Analiza inteligenței emoționale în contextul unui sistem mai amplu de personalitate poate oferi cercetătorilor perspective esențiale asupra modului în care anumite aspecte ale personalității pot influența, amplifica sau diminua efectele inteligenței emoționale. Această perspectivă deschide calea către descifrarea subtilităților dintre trăsăturile de personalitate și inteligența emoțională, facilitând o înțelegere mai profundă a factorilor care modelează comportamentele emoționale și a modului în care acestea sunt influențate de variabilele interioare ale fiecărei personalități. Literatura de specialitate evidențiază pe larg modul în care diverse aspecte ale personalității se manifestă în comportamente și atitudini. Recunoașterea faptului că inteligența emoțională este o componentă integrantă a personalității oferă o bază solidă pentru a anticipa și a analiza modul în care aceasta se va exprima. Această perspectivă subliniază importanța interacțiunilor dintre inteligența emoțională și celelalte trăsături de personalitate, conturând un cadru mai clar pentru a desluși complexitatea și diversitatea expresiilor emoționale [132].

Numeroși cercetători atestă relația dintre inteligența emoțională și personalitate, precum studiile lui E. Gkintoni, care conchid că inteligența emoțională are un impact semnificativ asupra

trăsăturilor de personalitate. R.D. Lean și G. E. Schwartz afirmă că abilitățile emoționale reprezintă un factor important în menținerea sănătății mintale, în timp ce problemele emoționale au un impact semnificativ în dezvoltarea tulburărilor de personalitate [apud H. Antonopoulou, 5; p. 174]. De exemplu, o persoană care nu a dobândit abilități eficiente de gestionare a furiei și frustrărilor pe parcursul vieții poate dezvolta trăsături de personalitate caracterizate de impulsivitate sau agresivitate. În acest context, relevanța dezvoltării abilităților emoționale nu poate fi subestimată, întrucât acestea facilitează adaptarea eficientă la provocările vieții și exercită un rol esențial în prevenirea și gestionarea tulburărilor de personalitate [5, 80].

Potrivit cercetării lui P. A. Vernon, V. Villani, J. A. Schermer și K. V. Petrides, nevroticismul și extraversiunea sunt identificați drept cei mai influenți factori ai personalității în raport cu inteligența emoțională. Acești factori sunt strâns corelați cu trăsături precum asertivitatea, relațiile interpersonale, imaginea de sine, optimismul, nivelul de emoționalitate, sociabilitatea și starea generală de bine [apud E. M. Spătarelu, 206; p. 38]. Studiul realizat de M. Cojocaru-Borozan și V. Buzenco evidențiază relația dintre mecanismele emoționale și educație. În lumina cercetărilor din sociologia emoțiilor, învățarea activează atât zonele cerebrale sociale, cât și cele raționale; astfel, dezvoltarea unei culturi emoționale solide, integrate armonios în educație și societate, ar trebui să fie un obiectiv esențial în formarea personalității [37].

Modelele biologice de personalitate prezentate de P. J. Corr și N. McNaughton oferă o perspectivă importantă asupra legăturii dintre personalitate și emoție, subliniind rolul sistemelor cerebrale în reglarea sensibilității la recompense și pedepse. Astfel, extravertiții au un sistem de recompensă mai activ decât introvertiții, fiind mai receptivi la stimuli pozitivi și la potențiale recompense din mediul lor, ceea ce îi face să fie mai predispuși la stări de bine decât introvertiții [40].

N. S. Schutte et al. susțin că un nivel ridicat de inteligență emoțională este corelat cu un autocontrol superior, indicând că abilitățile de recunoaștere și gestionare a propriilor emoții influențează profund capacitatea de a controla impulsurile și comportamentul. O inteligență emoțională ridicată aduce o serie de beneficii semnificative, reflectându-se atât în sfera academică, cât și în viața personală, familială sau socială. Persoana inteligentă emoțională se adaptează cu mai multă ușurință la dificultățile vieții, beneficiază de un nivel sporit de stimă de sine și gestionează mai eficient stresul, este capabilă să trăiască în prezent, să identifice cu claritate cauza emoțiilor și să reacționeze corespunzător la acestea. De asemenea, oferă și primește feedback constructiv, reușind să-și controleze mai eficient reacțiile impulsive. Totodată, comunică în mod asertiv, cooperează eficient, este tolerantă și optimistă, se comportă cu politețe, manifestă capacitatea de a asculta cu atenție și de a respecta spațiul personal al celor din jur,

demonstrează o capacitate îmbunătățită de autoanaliză și este receptivă la emoțiile celorlalți, facilitând astfel stabilirea relațiilor interpersonale pozitive [78, 197]. Lucrarea lui G. Mancini et al. analizează relația dintre inteligența emoțională și sănătatea mintală a adolescenților. Studiul evidențiază faptul că tinerii cu un nivel ridicat de inteligență emoțională prezintă un risc redus de tulburări mintale, precum depresia sau comportamentele disfuncționale. În acest context, autorii recomandă promovarea dezvoltării acestei abilități ca metodă eficientă de prevenire și gestionare a problemelor de sănătate mintală în rândul adolescenților [127]. Totuși, considerăm că este important de precizat faptul că aceasta este influențată de diferențele individuale, mediul social și experiențele proprii și nu are un caracter rigid sau complet flexibil, ci se dezvoltă prin interacțiunea dintre structurile neurobiologice și experiențele individuale.

R. Davidson susține că, pentru a înțelege în profunzime fundamentul cerebral al trăsăturilor de personalitate, este esențial să explorăm mai atent stilul emoțional care le stă la bază. Această perspectivă indică faptul că trăsăturile individuale și modul în care acestea sunt integrate și exprimate emoțional contribuie semnificativ la conturarea personalității. Astfel, se impune o explorare aprofundată a interacțiunilor complexe dintre procesele emoționale și fundamentele neurobiologice care le susțin. Conform autorului, stilul emoțional cuprinde șase dimensiuni: *rezistența* care vizează rapiditatea cu care o persoană își revine după experiențe negative; *perspectiva*, care reprezintă capacitatea de a menține o atitudine pozitivă și de a se bucura de experiențele plăcute. Persoanele cu o perspectivă pozitivă tind să vadă lumea într-un mod optimist; *intuiția socială* definită prin abilitatea de a percepe și înțelege subtilitățile sociale și emoționale ale celor din jur. Cei cu o intuiție socială bine dezvoltată sunt sensibili la semnalele non-verbale și emoționale ale altora; *conștientizarea de sine*, dimensiune care implică gradul de conștientizare a propriilor emoții și cum aceste emoții influențează comportamentul și gândirea. O conștientizare de sine ridicată presupune o introspecție profundă și claritate emoțională; *sensibilitatea la context* care se referă la capacitatea de a adapta răspunsurile emoționale și comportamentale în funcție de cerințele și normele contextului social în care se află persoana; *atenția* ce descrie abilitatea de a rămâne concentrat și de a nu fi distras de stimuli emoționali. Persoanele cu o atenție bine reglată pot menține focusul și își pot gestiona mai bine emoțiile [51]. De asemenea, R. Davidson subliniază complexitatea personalității, evidențiind faptul că variabilitatea interindividuală este rezultatul unor configurații particulare ale acestor dimensiuni emoționale, ceea ce necesită o abordare nuanțată și integrativă în analiza personalității umane [51].

Un model de referință în psihologie este cel al celor cinci trăsături de personalitate (model Big Five). Acest model, esențial pentru clasificarea trăsăturilor de personalitate, cuprinde

următoarele dimensiuni fundamentale: deschiderea către noi experiențe, conștiinciozitatea, extraversiunea, agreabilitatea și nevroticismul. Fiecare dintre aceste trăsături contribuie în mod semnificativ la conturarea profilului psihologic unic al fiecărei persoane.

- Deschiderea către noi experiențe îmbogățește capacitatea unei persoane de a înțelege și interpreta dinamica socială și evidențiază complexitatea auto-conștientizării, oferind o perspectivă profundă și rafinată asupra subtilităților interumane, ceea ce permite înțelegerea și adaptarea subtilă și eficientă în interacțiunile sociale complexe.

- Un individ cu un nivel ridicat de conștiinciozitate dezvoltă o percepție acută a dinamicii interumane și o atenție extrem de concentrată, însă această trăsătură reflectă și o abilitate superioară de a interpreta și adapta răspunsurile sale în funcție de complexitatea și subtilitatea mediului social.

- Un individ extrovertit, caracterizat de o capacitate rapidă de recuperare după dificultăți, se remarcă prin abilitatea sa de a depăși cu ușurință provocările și de a se adapta cu entuziasm, demonstrând un nivel ridicat de reziliență în fața adversităților, combinând această adaptabilitate cu o perspectivă persistent optimistă, ceea ce îi permite să mențină un tonus pozitiv și să abordeze provocările cu o agilitate și entuziasm contagios.

- Un individ agreabil demonstrează o adaptabilitate remarcabilă la dinamica socială și circumstanțială și o menținere constantă a unei perspective optimiste, ceea ce reflectă o abilitate profundă de a răspunde favorabil și de a gestiona complexitățile interumane cu o echilibrare eficientă.

- Un individ cu un nivel ridicat de nevrotism întâmpină dificultăți semnificative în recuperarea după dificultăți, manifestând o tendință persistentă spre pesimism și negativism, trăsături care sunt adesea însoțite de o insensibilitate relativă la context și de o atenție dispersată, factori care complică gestionarea eficientă a provocărilor și situațiilor dificile [188].

R. J. Davidson și S. Begley susțin că fiecare dintre aceste trăsături poate fi văzută ca o intersecție a diverselor dimensiuni ce alcătuiesc stilul emoțional:

- Impulsiv: impulsivitatea este rezultatul unei combinații între atenția dispersată și o conștientizare de sine scăzută.

- Răbdător: rezultat al unei conștientizări de sine aprofundate și al unei sensibilități crescute față de context. Această capacitate de a recunoaște că schimbarea contextului poate influența multiple aspecte contribuie la dezvoltarea răbdării.

- Timid: reflectă interacțiunea dintre o recuperare lentă a rezilienței și o sensibilitate redusă față de context, ceea ce poate duce la accentuarea a lipsei de încredere dincolo de limitele în care acestea ar putea fi considerate normale.

- Anxios: reflectă o fuziune între recuperarea lentă în fața adversităților, o perspectivă predominant negativă, niveluri ridicate ale conștiinței de sine și o capacitate redusă de concentrare (atenție).

- Optimist: o combinație între a fi rapid în recuperare și a avea o perspectivă pozitivă. Implică acea capacitate de a interpreta evenimentele dintr-o perspectivă favorabilă, de a discerne oportunitățile chiar și în mijlocul dificultăților și de a menține o atitudine pozitivă în fața provocărilor inevitabile ale vieții.

- Nefericit cronic: convergența dintre o capacitate redusă de recuperare emoțională și o orientare cognitivă predominant negativă conduce la dificultatea de a menține stări afective pozitive și favorizează persistența emoțiilor negative în urma confruntării cu situații adverse.

Această perspectivă sugerează că stilul emoțional este un construct complex și multidimensional, unde trăsăturile individuale nu sunt izolate, ci interconectate și influențate reciproc. Abordarea acestora subliniază importanța recunoașterii și integrării acestor dimensiuni pentru o înțelegere mai profundă a diversității experiențelor emoționale umane, dar necesită, de asemenea, o investigație riguroasă pentru a clarifica modul în care aceste dimensiuni interacționează și se influențează reciproc în contextul stilurilor emoționale individuale [44, 129, 130, 154]. Deși nu toate persoanele vor prezenta în mod uniform toate dimensiunile stilului emoțional asociate cu aceste trăsături, fiecare persoană va manifesta cel puțin una dintre aceste dimensiuni emoționale, reflectând complexitatea și variabilitatea profilurilor psihologice individuale [51].

Inteligența emoțională și structura personalității umane sunt profund modelate de aspectele somato-psihice și de factorii fizici, deoarece ființa umană funcționează ca un creator de energie și ca un seismograf sensibil, care detectează și răspunde la cele mai fine mișcări și schimbări din mediul înconjurător [148]. În consecință, fiecare factor, fie extern sau intern, modelează într-un fel sau altul existența individului. Educația, relațiile și locul de proveniență sunt asemenea unor fire nevăzute care țin starea de bine a ființei umane, influențând profund dezvoltarea și echilibrul său interior. „Mediul poate oferi o șansă sau, dimpotrivă, o neșansă pentru dezvoltarea ființei umane” [148, p. 35].

### **1.3.2. Relația inteligență emoțională- strategii de coping**

Strategiile de coping reprezintă mecanisme psihologice care susțin reziliența și adaptabilitatea în fața unor factori stresori diverși, facilitând astfel o funcționare optimă în contextul dinamic al vieții moderne. Aceste mecanisme pot fi considerate drept intersecția dintre resursele cognitive și emoționale disponibile și cerințele mediului, reflectând capacitatea individului de a integra și de

a transcende limitările impuse de circumstanțele externe și interne. De asemenea, copingul poate fi privit ca totalitatea gândurilor, comportamentelor sau strategiilor folosite pentru a gestiona sau a diminua impactul evenimentelor negative și a situațiilor stresante [121].

Diverse studii au identificat legături teoretice între inteligența emoțională și strategiile de adaptare la situațiile stresante. Conform literaturii de specialitate, persoanele inteligente emoțional au capacitatea de a gestiona emoțiile și dificultățile vieții cu mai mult echilibru, având efecte pozitive asupra sănătății mintale și fizice [60]. În același context, M. Zeidner și G. Matthews au argumentat că abilitatea de a face față adaptativ situațiilor stresante poate fi privită ca o expresie a inteligenței emoționale în acțiune, contribuind la creșterea maturității emoționale și la capacitatea de a distinge între convingeri și sentimente. Această capacitate este fundamentală într-o societate în continuă schimbare [239].

Aceste constatări pot fi validate și de studiile realizate de E. Demeter și M. Breaz, care oferă o perspectivă valoroasă asupra modului în care inteligența emoțională influențează utilizarea strategiilor de coping. Conform analizei acestora, persoanele cu o inteligență emoțională ridicată tind să folosească strategii predominant adaptative de coping pentru a gestiona emoțiile. Atunci când individul se confruntă cu un factor stresor, acesta va experimenta schimbări în modul său de gândire, în emoțiile pe care le resimte și în acțiunile pe care le întreprinde, schimbări urmate ulterior de o evaluare a contextului și adoptarea unor strategii potrivite pentru a gestiona situația. Conștientizarea și evaluarea emoțională joacă un rol crucial în activarea și reglarea răspunsului emoțional [56].

R. Bar-On subliniază o corelație clară și semnificativă între strategiile de coping și modelul său de inteligență emoțională. Conform acestui model, inteligența emoțională se referă la conștientizarea și gestionarea propriilor emoții și la utilizarea acestor abilități pentru a răspunde adecvat provocărilor externe. Astfel, acesta sugerează că o inteligență emoțională bine dezvoltată contribuie direct la eficacitatea strategiilor de coping, facilitând o adaptare mai eficientă și mai rezilientă la stresori, atât în plan personal, cât și în interacțiunile cu mediul [8].

Evaluarea conștientă a strategiilor de reglare și monitorizarea acestora permit individului să ajusteze abordările în funcție de eficacitatea lor [59]. Cercetările longitudinale și transversale indică faptul că perioadă între 14 și 16 ani este potrivită pentru implementarea strategiilor de coping, când adolescenții trec printr-o etapă crucială a dezvoltării lor psihosociale [57]. Totodată, studiile arată că abilitățile de adaptare considerate eficiente pentru o persoană nu sunt mereu potrivite și pentru alta, iar strategiile de gestionare a stresului trebuie să fie adaptate nevoilor individuale specifice [202, 207]. Aspectele dezadaptative ale copingului sunt adesea strâns legate de un risc sporit de apariție a unor tulburări psihologice severe, precum comportamentul

antisocial, consumul ilegal de substanțe, depresia și tulburările de alimentație. Aceste conexiuni subliniază vulnerabilitatea persoanelor care recurg la strategii de coping ineficiente, evidențiind necesitatea unei intervenții timpurii pentru a preveni evoluția acestor probleme [112].

S-au constatat diferențe notabile încă din primii ani de viață, atunci când copiii preșcolari prezintă variații considerabile în abilitatea lor de a învăța și de a aplica strategii fundamentale de autoreglare emoțională, cum ar fi gestionarea impulsurilor emoționale și modul în care solicită ajutor. Cercetările au evidențiat, de asemenea, că pe măsură ce copiii cresc, aceștia evoluează de la folosirea strategiilor de reglare emoțională bazate pe reguli externe, precum suprimarea emoțiilor, către adoptarea unor strategii interne mai rafinate, precum reevaluarea situațiilor. Această tranziție reflectă dezvoltarea complexă a competențelor emoționale și cognitive pe parcursul copilăriei timpurii, caracterizată de un set clar de principii, incluzând coduri ce dictează modul de manifestare a emoțiilor. Ca urmare, procesul de integrare a acestor tehnici de autoreglare emoțională de către copii poate prezenta o diversitate considerabilă, influențând direct capacitatea lor de a gestiona emoțiile în mod eficient și adaptabil. Această diversitate evidențiază importanța unui mediu educațional care să sprijine dezvoltarea acestor competențe într-un mod adecvat și personalizat [96, 98].

Un management eficient al strategiilor de coping în perioada adolescenței se corelează semnificativ cu o serie de rezultate pozitive pe termen lung, incluzând un nivel superior al dezvoltării eului, o reducere a problemelor comportamentale, creșterea stimei de sine, diminuarea simptomelor depresive și o adaptare socială și emoțională favorabilă. Aceste efecte subliniază importanța strategiilor de coping adecvate ca fundament pentru dezvoltarea sănătoasă și reziliența emoțională în etapele ulterioare ale vieții [26]. Copingul adaptativ funcționează ca un mecanism de protecție esențial în perioada adolescenței, facilitând eliminarea sau restructurarea cognițiilor stresante și menținerea emoțiilor în parametri gestionabili. Acest proces este perceput ca fiind unul activ și dinamic, caracterizat de o complexitate multivariabilă, care integrează trăsăturile de personalitate aflate în formare și experiențele anterioare în gestionarea diverselor provocări de viață. Astfel, copingul adaptativ atenuează impactul factorilor de stres, contribuind totodată la dezvoltarea unei reziliențe emoționale robuste, esențiale pentru o tranziție sănătoasă către maturitate [75].

Stilul de coping tinde să rămână constant în diferite contexte și experiențe, deși strategiile specifice de adaptare pot suferi modificări și ajustări în funcție de situație. O analiză clară a acestor stiluri de coping este crucială, deoarece poate oferi instrumentele necesare pentru a evita dezvoltarea unor tipare disfuncționale de gestionare a stresului, care sunt adesea accentuate la

adolescenți, în special în etapele finale ale parcursului educațional [236]. Această înțelegere permite o intervenție mai eficientă, adaptată nevoilor specifice perioadei adolescenței.

#### **1.4. Dezvoltarea inteligenței emoționale pe parcursul vârstei adolescente**

Inteligența emoțională în adolescență reprezintă un subiect deosebit de relevant și aprofundat în psihologia dezvoltării. În această etapă de tranziție, intensitatea tensiunilor emoționale, prezența episoadelor de depresie și trăsăturile afective specifice proceselor emoționale constituie caracteristici frecvente ale dezvoltării psihologice [1, 3, 15, 182]. Aceste fenomene nu sunt doar predominante, ci și definitorii pentru complexitatea experiențelor emoționale întâlnite în această perioadă crucială a vieții [198]. „Adolescența este o fază de restructurare afectivă și intelectuală a personalității, un proces de individualizare și de metabolizare a transformărilor fiziologice legate de integrarea corpului sexual” [58, p. 31]. Înțelegerea modernă a acestei perioade depășește sensul etimologic original, integrând aspecte psihologice, sociale și culturale complexe. Etimologia cuvântului oferă o bază solidă pentru a înțelege adolescența, dar trebuie completată cu perspective contemporane pentru a ilustra pe deplin această perioadă crucială de dezvoltare umană.

Perioada adolescenței este caracterizată de transformări bio-psiho-sociale care contribuie la stabilizarea personalității și reprezintă o etapă complexă în drumul spre maturitate. În timp ce această descriere oferă o imagine comprehensivă a adolescenței, este important să recunoaștem că dezvoltarea umană este un proces continuu influențat de o varietate de factori pe parcursul întregii vieți. Adolescența este o etapă critică, dar nu exclusivă, în formarea identității și a competențelor necesare pentru viața adultă [97, 182]. Această perioadă constituie un stadiu esențial și fragil al vieții, ce joacă un rol crucial în conturarea viitorului individului și în modularea comportamentului său. De aceea, în această etapă de tranziție și transformare, este imperativ să se promoveze activități și comportamente prosoziale. Aceste dimensiuni exercită un impact pozitiv în construirea unui fundament durabil pentru formarea adultului și în susținerea unei adaptări armonioase și echilibrate la provocările vieții. Revizuirea teoriei cu privire la inteligența emoțională pe parcursul diferitelor etape ale vieții evidențiază cum abilitățile de gestionare și înțelegere a emoțiilor evoluează, adaptându-se la schimbările dezvoltării personale și sociale specifice fiecărei perioade. Conform studiilor lui M. Brillon, la naștere copilul nu dispune de mecanismele necesare pentru a gestiona tensiunile interne. Fără capacitatea de reglare a emoțiilor, acesta este adesea copleșit, depinzând în întregime de mediul înconjurător pentru a-și menține echilibrul emoțional. Această homeostazie psihologică este profund legată de capacitatea mamei de a construi și susține o relație afectivă adecvată cu copilul. Deși emoțiile

sunt programate genetic, nu toate se manifestă imediat. Apariția unor emoții complexe necesită dezvoltarea conștiinței de sine, care se conturează pe măsură ce individul se maturizează cognitiv și acumulează experiențe de viață. Primele interacțiuni afective ale mamei evocă primele emoții de bucurie ale copilului. În măsura în care mama reușește să echilibreze cu măiestrie aceste stimulări, precum și momentele de liniște, copilul dezvoltă capacitatea de a-și gestiona propriile emoții. În consecință, și alte emoții vor putea să se manifeste într-un mod echilibrat și armonios. Între 12 și 18 luni, dobândirea abilității de a merge induce o stare de euforie copilului. Totuși, eșecurile asociate cu acest proces pot genera sentimentul de rușine. Într-un context ideal, dacă mama manifestă o empatie profundă, facilitează astfel copilului procesul de integrare a acestei emoții, ajustarea comportamentului conform realității și dezvoltarea stimei de sine. Absența unei astfel de abordări empatică poate compromite dezvoltarea autonomiei afective a copilului, evidențiind importanța unui suport emoțional adecvat în această etapă critică a dezvoltării. S-a constatat faptul că în jurul vârstei de 3-4 ani începe să se contureze capacitatea de a asocia emoțiile cu situațiile concrete. În această perioadă, copiii încep să înțeleagă că anumite evenimente sunt asociate cu emoții specifice. În jurul vârstei de 5 ani, datorită abilității lor de a înțelege punctele de vedere ale celorlalți, majoritatea copiilor sunt capabili să deducă cu precizie și cauzele comportamentului celorlalți [24, 213].

Studiul caracteristicilor specifice vârstei preadolescente relevă că, în ciuda dorinței preadolescenților de a participa activ la activități, aceștia se confruntă cu o sensibilitate emoțională accentuată. Intensitatea sporită a emoțiilor conduce adesea la conflicte interumane, cauzate de interpretări greșite ale semnalelor emoționale transmise de cei din jur.

În ceea ce privește etapa adolescentă, schimbările hormonale și neurologice semnificative care apar pe parcursul acestei perioade sunt legate de schimbările de dispoziție și de intensitatea emoțională. La nivel psihic, se dezvoltă judecățile și raționamentele complexe, precum și diverse capacități motivaționale și afective, dar și tensiuni și conflicte. Cercetările indică faptul că zona cortexului prefrontal, care este responsabilă de procesele executive și de controlul emoțiilor, se află încă în proces de dezvoltare în această etapă de vârstă, ceea ce explică provocările asociate cu reglarea emoțiilor. În plus, creierul formează noi conexiuni neuronale care influențează procesul de luare a deciziilor, procesele de învățare și relațiile sociale [9, 135, 204]. Adolescenții manifestă o atenție sporită față de reacțiile și comportamentele celor din jurul lor, fiind extrem de receptivi la modul în care sunt percepuți și tratați. Această etapă critică a dezvoltării psihologice este marcată de o dualitate: pe de o parte, aceștia explorează în profunzime propriile emoții, iar pe de altă parte se confruntă cu presiune constantă de adaptare la exigențele impuse de contextul

social. În lipsa unui echilibru emoțional, aceștia pot să fie afectați de cumulum de informații și de presiunea din mediul exterior [43, 48, 114].

În perioada adolescenței, capacitatea de a înțelege și a gestiona emoțiile este încă în proces de maturizare și se menține destul de fluctuantă. Din cauza acestei fragilități emoționale, adolescenții sunt mult mai predispuși la diverse dezechilibre emoționale și probleme psihologice în această fază a vieții lor [183]. În mod favorabil, adolescentul reușește să depășească stările negative, găsim forța de a surmonta obstacolele prin implicarea în activități care îi conferă o stare de bine și îi oferă clipe de satisfacție. Această abilitate de a-și redirecționa atenția către experiențe plăcute devine un mecanism esențial în gestionarea disconfortului emoțional, reflectând capacitatea sa de adaptare într-un proces de maturizare emoțională în plină evoluție [224]. Unul dintre cele mai semnificative momente în dezvoltarea socială a adolescentului este procesul de auto-conștientizare, care se reflectă în modul în care acesta interacționează cu cei din jur. Prin interacțiunea cu ceilalți, adolescentul învață normele comportamentale și găsește modalități de a-și exprima trăirile emoționale [204, 205]. M. McNally afirmă faptul că în anumite familii este încurajată conștientizarea de sine prin monitorizarea constantă a emoțiilor și gândurilor. În aceste familii, adolescenții nu întâmpină dificultăți legate de trăirea emoțiilor negative, deoarece au posibilitatea de a-și împărtăși sentimentele și gândurile într-un mod deschis, fără a fi supuși judecății sau rușinii. Cu toate acestea, există familii în care această conștientizare emoțională este complet absentă. În aceste cazuri, adolescenții nu sunt sprijiniți să discute despre emoțiile sau gândurile lor, fiind întâmpinați cu blamări, judecăți și critici. Membrii acestor familii nu reușesc să înțeleagă comportamentele celorlalți și adesea interpretează greșit acțiunile acestora [15, 116, 135]. Dacă părinții se confruntă cu instabilitate emoțională, manifestă nepăsare, ignorare sau chiar abandon față de copilul lor, acesta poate să nu primească ghidarea necesară pentru a-și dezvolta potențialul emoțional într-un mod sănătos și adecvat [22, 64, 65, 116].

S-a constatat că, în anii copilăriei, băieții și fetele nu sunt călăuziți pe același drum al stăpânirii emoțiilor, astfel, în timp ce fetelor li se acordă o atenție mai profundă în tainele sentimentelor, băieții rămân adesea pe un drum mai puțin explorat în acest domeniu. Numeroși cercetători dezvăluie faptul că, prin dezvoltarea precoce a limbajului, fetele dobândesc o experiență emoțională mai profundă și o exprimare verbală mai rafinată decât băieții, facilitându-le astfel o explorare mai nuanțată a trăirilor interioare. În cazul băieților, cercetările sugerează că aceștia adesea rămân prizonieri ai propriilor stări emoționale, neavând conștientizarea profundă a propriilor sentimente și a celor din jur, din cauza lipsei accentului pe verbalizarea emoțiilor [89, 117].

În contextul societății contemporane, diferențele în ceea ce privește cerințele și nevoile emoționale ale băieților și fetelor sunt adesea influențate de norme sociale, stereotipuri de gen și așteptările culturale. Fetele se pot angaja într-un efort constant de a-și modela identitatea personală, motivate de dorința de a-și asigura stabilitatea relațiilor sociale. Totuși, acest efort poate fi agravat de utilizarea unor strategii de coping ineficiente, cum ar fi ruminația. În prezentul context, aceste strategii neproductive nu oferă soluții reale și pot să erodeze treptat încrederea fetelor în propriile capacități și să diminueze percepția valorii de sine, perpetuând un ciclu de nesiguranță și autocritică. Această dinamică reflectă o problemă profundă, care merită o atenție critică în analiza diferențelor de gen și a nevoilor emoționale distincte ale tinerilor în societatea contemporană. Fetele pot internaliza convingeri negative, asociate cu frica de abandon sau respingere în situațiile în care nu reușesc să se conformeze standardelor sociale impuse. Aceste convingeri pot amplifica semnificativ nivelul de stres și anxietate, generând astfel un disconfort emoțional profund și persistent. Această dinamică subliniază presiunile sociale disproportionale cu care fetele se confruntă, ceea ce poate avea consecințe grave asupra sănătății lor mentale și emoționale pe termen lung. Pe de altă parte, băieții sunt adesea învățați să fie duri, independenți și să își reprime emoțiile, ceea ce poate duce la dificultăți în gestionarea stresului și în menținerea relațiilor sănătoase [204].

O perspectivă alternativă asupra diferențelor de inteligență emoțională între băieți și fete este oferită și de alți cercetători, astfel este susținută ideea că există o extremă în structura cognitivă feminină, caracterizată printr-un nivel crescut de empatie emoțională, însă cu o capacitate mai redusă de a analiza sisteme complexe. Această viziune sugerează că fetele au o tendință mai pronunțată de a înțelege și de a răspunde la emoțiile celorlalți, ceea ce le conferă un avantaj în domenii care implică interacțiuni sociale și înțelegerea subtilităților emoționale. În opoziție, băieții se disting printr-o excelentă capacitate de gândire sistematică, în timp ce empatia emoțională este mai puțin dezvoltată. Această viziune sugerează că băieții, în general, tind să fie mai orientați spre structuri și soluții raționale, având o mai mică sensibilitate față de nuanțele emoționale ale interacțiunilor sociale. Astfel, fiecare extremă poate aduce avantaje în contexte diferite, influențând modul în care indivizii abordează problemele și relațiile interumane [85].

Pesemne, mediul educațional joacă un rol de o importanță comparabilă, posibil chiar superioară, celui familial în conturarea capacității adolescenților de a-și exprima și gestiona emoțiile. Profesorii care aleg să se distanțeze de implicarea activă în dezvoltarea emoțională a elevilor, optând pentru o educație rigidă și lipsită de empatie, contribuie la crearea unui climat restrictiv, ce inhibă exprimarea afectivă și cultivă disconfortul psihologic. Această abordare subminează creșterea emoțională a adolescenților și perpetuează un model disfuncțional de

interacțiune socială, în care sensibilitatea este percepută drept o vulnerabilitate de evitat [2, 28, 35]. Un studiu condus de R. Weissberg a realizat o comparație între peste 200 de instituții școlare care au introdus programe de dezvoltare emoțională și socială cu altele în care aceste programe nu erau implementate. Rezultatele au relevat că aceste programe au dus în mod obișnuit la o scădere cu aproximativ 10% a comportamentelor antisociale, cum ar fi absenteismul, agresivitatea și consumul de substanțe interzise. În paralel, s-a observat o creștere semnificativă a comportamentelor pozitive în școală, cum ar fi atenția la ore, cu aproximativ 10% [apud D. Goleman, 91; p. 108-109].

M. Brackett a realizat un amplu sondaj în rândul a douăzeci și două de mii de adolescenți cărora le-a solicitat să detalieze trăirile și sentimentele lor în timpul orelor de la școală. Astfel, a constatat că trei sferturi dintre termenii folosiți de aceștia au avut conotații negative, precum obosit, plictisit și stresat. Astfel au apărut o serie de întrebări precum: În ce măsură pot copiii să-și structureze eficient procesul de gândire atunci când se confruntă cu oboseală, plictiseală sau stres? Cum reușesc copiii să asimileze și să rețină informații noi atunci când sunt supuși unui nivel crescut de stres sau frică? Se simt copiii motivați să-și manifeste curiozitatea și să-și mențină implicarea în procesul de învățare atunci când sunt afectați de emoții negative? Aceste întrebări sunt esențiale pentru a înțelege modul în care starea emoțională afectează capacitatea de învățare și pentru a dezvolta strategii educaționale adecvate care să sprijine eficient dezvoltarea cognitivă a elevilor în fața provocărilor emoționale. Studiile evidențiază faptul că adolescenții se confruntă cu niveluri de stres mai mari decât cele întâmpinate de adulți, subliniind astfel necesitatea unei atenții speciale privind sfera emoțională [18].

Un studiu realizat de R.T. Boone și R. DiGiuseppe a investigat relația dintre inteligența emoțională și performanțele academice care necesită în mod specific abilități de inteligență emoțională, găsind o corelație semnificativ puternică între acestea. Elevii cu un coeficient de inteligență emoțională mai scăzut întâmpină frecvent dificultăți în medii intelectuale solicitante, ceea ce le provoacă stres cognitiv și emoțional. Pe de altă parte, cei cu o inteligență emoțională ridicată reușesc să gestioneze mai bine stresul și să construiască relații sociale puternice. Aceste abilități îi ajută să reducă impactul negativ al presiunii asupra rezultatelor lor școlare [apud J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso, 131; p. 206]. În interacțiunea cu lumea exterioară, inclusiv în contexte școlare și sociale, adolescenții se confruntă cu dorința de a dobândi independență și competență. În acest proces, aceștia pot dezvolta diverse tipare de adaptare inadecvată, fiind adesea rezultatul presiunilor și așteptărilor sociale sau personale intense. Aceste tipare reflectă modurile în care adolescenții încearcă să se adapteze sau să facă față provocărilor, dar în unele cazuri pot să limiteze libertatea și capacitatea lor de a se exprima liber, de a fi deschiși și

empatici în relațiile și activitățile lor cotidiene și pot crea obstacole semnificative în calea unei vieți echilibrate și satisfăcătoare.

În cercetarea realizată de M. Mikolajczak, K.V. Petrides și J. Hurry se observă o relație inversă între nivelul de inteligență emoțională și comportamentele autodistructive. De asemenea, aceștia evidențiază că modul în care adolescenții gestionează emoțiile acționează ca un factor mediator între inteligența emoțională și comportamentele autodistructive. O parte semnificativă a acestei legături poate fi atribuită strategiilor utilizate de aceștia pentru a face față stresului și provocărilor [apud E. M. Spătărelu, 206; p. 39].

Conform cercetărilor lui D. Goleman bazate pe un sondaj amplu realizat printre părinți și profesori, s-a observat o tendință globală care arată că actuala generație de copii pare să prezinte o incidență crescută a tulburărilor emoționale în comparație cu generațiile anterioare. Aceștia ar putea fi mai afectați de depresie, mai triști și mai dificil de controlat, dar și mai susceptibili la anxietate și la comportamente agresive [86].

Un alt aspect important este influența mediului online și a tehnologiei, care se dezvoltă într-un ritm alert, iar adolescenții prezintă un interes din ce în ce mai ridicat pentru folosirea tehnologiei digitale, fiind din ce în ce mai captivați și interesați de folosirea gadget-urilor și dispozitivelor pentru a accesa diverse platforme de educație, socializare sau divertisment. Literatura de specialitate tinde să privească comunitățile de învățare online ca fiind, prin natura lor, benefice. Totuși, anumiți cercetători atrag atenția asupra faptului că, în absența unei gestionări adecvate, aceste platforme pot genera sentimente de izolare și deconectare, subminând astfel scopul lor inițial. Odată ce adolescenții pătrund în fascinanta lume a spațiului virtual, există riscul ca integritatea percepției lor asupra realității înconjurătoare să fie compromisă. Această imersiune poate genera dificultăți în dezvoltarea abilităților sociale, afectând astfel calitatea relațiilor interumane. De asemenea, capacitatea lor de autoreglare emoțională și de gestionare a trăirilor interioare poate fi profund influențată, provocând o disonanță între experiențele virtuale și cele concrete, esențiale pentru o sănătate mintală echilibrată. Comunicarea digitală necorespunzătoare în gestionarea emoțiilor poate amplifica stresul și anxietatea. Absența unui feedback emoțional adecvat poate genera insecuritate la adolescenți, afectând percepția de sine și relațiile interpersonale [4, 82]. Absența interacțiunii directe poate genera dificultăți semnificative în exprimarea și perceperea emoțiilor. Într-un mediu digital, emoțiile pot fi diminuate sau distorsionate, ceea ce influențează negativ calitatea și eficiența comunicării. De asemenea, absența semnalelor nonverbale poate duce la o diminuare considerabilă a subtilităților emoționale, limitând astfel profunzimea și acuratețea interpretării sentimentelor exprimate. Această limitare poate reduce capacitatea empatică, deoarece emoțiile transmise prin text nu sunt

întotdeauna clar definite, complicând astfel înțelegerea profundă a stării emoționale a interlocutorului [166, 211].

În contextul erei digitale, caracterizate de predominanța interacțiunilor sociale pe platforme de rețele sociale, aplicații de mesagerie și alte medii virtuale, dezvoltarea inteligenței emoționale digitale se dovedește esențială pentru asigurarea unor relații interumane sănătoase. Aceasta joacă un rol vital în evitarea problemelor, cum ar fi cyberbullying-ul și izolarea socială, contribuind astfel la o gestionare mai eficientă a complexităților interacțiunilor online. Conform lui C. Audrin și B. Audrin, inteligența emoțională digitală, un concept emergent, se referă la capacitatea de a gestiona și exprima emoțiile în spațiul virtual, implicând un set distinct de abilități necesare pentru a naviga și comunica eficient în mediul online, mai ales în contextul interacțiunilor pe rețelele sociale și platformele de comunicare digitală. Aceste competențe devin din ce în ce mai relevante într-o lume în care relațiile și dialogurile se desfășoară tot mai frecvent în spațiul virtual. Dovezile recente indică faptul că inteligența emoțională digitală joacă un rol protector semnificativ, ajutând la prevenirea unor consecințe negative, cum ar fi folosirea problematică a tehnologiei. Adolescenții cu un nivel ridicat de inteligență emoțională manifestă o conștientizare profundă atât a propriilor emoții, cât și a comportamentelor lor în spațiul virtual. Această maturitate emoțională le conferă o abilitate sporită de a gestiona eficient stările afective, permițându-le să anticipeze și să recunoască impactul pe care limbajul îl poate exercita asupra celorlalți. Drept urmare, aceștia se abțin de la implicarea în forme de agresiune cibernetică sau în conversații care pot provoca suferință emoțională, preferând să promoveze interacțiuni bazate pe respect și empatie [6, 166]. Este cunoscut faptul că perioada adolescenței, caracterizată de provocări semnificative, expune adolescenții la o varietate de situații ce generează o puternică reacție emoțională, impunându-le să gestioneze atât problemele cotidiene legate de familie, aspectul fizic, relațiile cu prietenii, viziunea asupra viitorului, cât și presiunile școlare și digitale. Astfel, flexibilitatea și adaptabilitatea devin necesare în mod frecvent în fața dificultăților, iar capacitatea de a gestiona momentele tensionate este considerată esențială pentru menținerea sănătății mintale, a echilibrului emoțional și în general a bunăstării personale [118, 147, 157]. Variabilitatea în răspunsurile emoționale și comportamentale la aceleași experiențe sugerează că fiecare adolescent dispune de un set unic de resurse pentru a face față dificultăților. Deși două persoane pot întâlni aceeași provocare, felul în care acestea percep și gestionează situația poate să difere semnificativ, evidențiind rolul diferențelor individuale în procesul de adaptare. Modul de a face față situațiilor tensionate poate fi constant în diverse contexte și experiențe, în timp ce strategiile folosite pentru a face față pot suferi modificări și ajustări. Înțelegerea acestor stiluri de

adaptare poate contribui la evitarea modelului negativ de gestionare a stresului, care este mai frecvent întâlnit la adolescenți, cu precădere în anii terminali ai ciclului de învățământ [236].

Potrivit cercetărilor lui S. Deep și M. Mathur, inteligența emoțională este fundamentală pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale armonioase la adolescenți. În consecință, acei adolescenți care manifestă un nivel ridicat de inteligență emoțională sunt în general mai puțin predispuși la atitudini potrivnice și mai responsabili. În contrast, adolescenții cu o inteligență emoțională redusă se confruntă cu dificultăți în înțelegerea și gestionarea propriilor emoții, au o toleranță scăzută la frustrare și adoptă o atitudine pesimistă, plină de regret. Aceștia riscă să-și submineze capacitatea de a-și controla gândurile și munca [55, 198]. Impactul negativ al lipsei de control emoțional în rândul adolescenților este alarmant, contribuind la creșterea nivelului de depresie și anxietate. De asemenea, stresul și agresivitatea au fost asociate cu niveluri scăzute ale inteligenței emoționale. Capacitatea limitată de a gestiona emoțiile poate afecta echilibrul și organizarea vieții acestora, afectându-le abilitatea de a utiliza emoțiile ca pe niște resurse adaptative în procesele de planificare și motivare. Problemele comportamentale din copilărie sunt adesea corelate cu dificultăți în gestionarea propriilor emoții în adolescență și ulterior, în viața adultă. Tranzițiile cognitive care au loc în adolescență au un impact semnificativ asupra progresului psihologic al acestora. Procesele cognitive joacă un rol crucial în dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului, cu o focalizare specială asupra aspectelor emoționale.

Dezvoltarea inteligenței emoționale și a rezilienței stabilește bazele pentru a asigura echilibrul interior, oferindu-le abilitățile necesare pentru a gestiona eficient emoțiile. Acest fapt subliniază importanța dezvoltării unor mecanisme interne care să funcționeze ca factori de protecție împotriva dificultăților vieții [232]. Cercetările conchid faptul că activitatea creierului rămâne activă pentru a-și susține dezvoltarea, devenind mai robustă pe măsură ce se investește mai mult efort în procesul de învățare. Cercetătorii australieni au identificat obiceiuri esențiale pentru adolescenți, care stimulează progresul cerebral și creează condiții optime pentru îmbunătățiri semnificative. Acestea includ interacțiuni sociale, optimism, gestionarea stresului, luarea de decizii autonome, adaptabilitatea la schimbări și repetarea activităților [135].

Cercetările evidențiază existența unei relații semnificative între nivelul ridicat al abilităților de reglare emoțională la adolescenți și adoptarea unei atitudini echilibrate față de normele sociale, precum și o implicare redusă în comportamente agresive în mediul școlar și în consumul de substanțe. Această asociere subliniază importanța dezvoltării competențelor de autoreglare emoțională ca factor protector împotriva riscurilor comportamentale în rândul adolescenților [99].

Având ca fundament analiza literaturii de specialitate și recunoscând rolul esențial al dezvoltării competențelor emoționale în perioada adolescenței, **problema de cercetare** a fost formulată astfel: În ce mod poate fi optimizată inteligența emoțională la adolescenți, astfel încât să favorizeze dezvoltarea trăsăturilor de personalitate și să susțină utilizarea strategiilor de coping adaptative?

Pentru abordarea acestei probleme de cercetare, **direcțiile de soluționare** se individualizează prin răspunsurile formulate la o serie de probleme derivate:

1. În ce mod se manifestă influența diferențelor de gen asupra dezvoltării competențelor de inteligență emoțională în perioada adolescenței?

2. Care este etapa de vârstă în care manifestările inteligenței emoționale ating un nivel crescut de intensitate și complexitate în rândul adolescenților?

3. În ce măsură condițiile mediului de proveniență (urban vs. rural) pot determina variații semnificative în nivelul de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți?

4. Care este relația de asociere dintre nivelul dezvoltării inteligenței emoționale și trăsăturile de personalitate la adolescenți?

5. Ce strategii de coping sunt utilizate predominant de adolescenți și cum se corelează acestea cu nivelul inteligenței emoționale?

6. Care sunt metodele de intervenție validate empiric ce pot asigura eficiența dezvoltării inteligenței emoționale în rândul adolescenților, în funcție de contextul acestora?

Aceste direcții de explorare a tematicii se reflectă în formularea ipotezelor, a scopului general și a obiectivelor specifice ale cercetării întreprinse.

**Ipoteza cercetării:** *Presupunem că nivelurile inteligenței emoționale în perioada adolescență variază în funcție de vârstă, gen, mediul de proveniență și manifestă un caracter distinct, adaptat particularităților acestei perioade de dezvoltare și pot avea o influență asupra trăsăturilor de personalitate și a strategiilor de coping emoțional utilizate de adolescenți.*

**Scopul cercetării** constă în explorarea dimensiunilor inteligenței emoționale la adolescenți, precum și în elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea abilităților emoționale.

**Obiectivele cercetării** au constat în: analiza literaturii psihologice referitoare la conceptul de inteligență emoțională și la specificul vârstei adolescente; stabilirea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale în adolescență în funcție de gen, vârstă și mediul de proveniență; determinarea trăsăturilor de personalitate la adolescenți în funcție de diferitele niveluri ale inteligenței emoționale; determinarea legăturii dintre inteligența emoțională și strategiile de coping utilizate de adolescenți; elaborarea și implementarea unui program de intervenție

psihologică având ca obiectiv principal dezvoltarea inteligenței emoționale; evaluarea eficienței programului integrativ de intervenție psihologică implementat; formularea recomandărilor psihologice pentru îmbunătățirea abilităților emoționale la adolescenți.

### **1.5. Concluzii la Capitolul 1**

Analiza literaturii de specialitate conturează următoarele concluzii:

1. Inteligența emoțională reprezintă un concept central al psihologiei contemporane, având un rol semnificativ în succesul personal prin integrarea emoțiilor în procesele cognitive și relaționale. Analiza teoretică evidențiază caracterul său multidimensional, asociat cu maturizarea afectivă și exprimarea emoțională adecvată, oferind un cadru conceptual solid care fundamentează ipotezele și demersul empiric al cercetării.
2. Modelele teoretice propuse, de la cele bazate pe abilități la modelele mixte, subliniază caracterul multidimensional al constructului și dificultatea de a-l circumscrie unei singure perspective. În ciuda diferențelor de abordare, majoritatea autorilor converg asupra unor dimensiuni esențiale ale IE: percepția emoțiilor, înțelegerea acestora, reglarea emoțională și managementul relațiilor. Acest aspect va ghida elaborarea programului de intervenție propus în cadrul lucrării, orientând selecția obiectivelor și a strategiilor de intervenție.
3. Inteligența emoțională este strâns corelată cu structura personalității și cu strategiile de coping, influențând modul în care indivizii gestionează emoțiile și răspund la stres. Aceste dimensiuni vor fi analizate în cercetarea experimentală pentru a evidenția corelațiile cu adaptabilitatea emoțională și socială a adolescenților.
4. Adolescența constituie o etapă critică pentru formarea competențelor emoționale, caracterizată prin instabilitate afectivă și vulnerabilitate emoțională, ceea ce justifică necesitatea unor intervenții educaționale și psihologice timpurii și susținute.
5. Dezvoltarea inteligenței emoționale în perioada adolescenței este impactată de dinamica dintre factorii intrapersonali, cognitivi, biologici și interpersonalii, fiind modelată de mediul familial și educațional care exercită un rol determinant în susținerea autoreglării emoționale și a adaptării sociale. Adoptarea unei perspective holistice, centrate pe recunoașterea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor, precum și pe dezvoltarea empatiei și a competențelor relaționale, reprezintă o condiție esențială pentru optimizarea inteligenței emoționale în perioada adolescență.

## 2. CERCETAREA EXPERIMENTALĂ A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI

### 2.1. Design-ul cercetării experimentale constatativ

**Scopul cercetării experimentale constatative** constă în stabilirea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți în funcție de variabilele gen, vârstă și mediu, precum și stabilirea relației de interdependență cu trăsăturile de personalitate și a legăturii cu strategiile de coping.

În direcția concretizării scopului, ne-am propus următoarele **obiective** de cercetare:

1. Identificarea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale pe parcursul vârstei adolescente;
2. Studiarea particularităților de dezvoltare a inteligenței emoționale în funcție de mediul de proveniență (rural, urban);
3. Stabilirea diferențelor cu privire la nivelul inteligenței emoționale în funcție de gen pe parcursul vârstei adolescente;
4. Determinarea trăsăturilor de personalitate la adolescenți în raport cu diferitele niveluri ale inteligenței emoționale;
5. Elaborarea profilului de personalitate al adolescentului inteligent emoțional;
6. Determinarea legăturii dintre nivelul inteligenței emoționale și strategiile de coping utilizate la vârsta adolescentă.

În cadrul acestui experiment am înaintat următoarea **ipoteză generală**: *Presupunem că nivelurile inteligenței emoționale în perioada adolescență variază în funcție de vârstă, gen, mediul de proveniență și manifestă un caracter distinct, adaptat particularităților acestei perioade critice de dezvoltare și pot avea o influență asupra trăsăturilor de personalitate și a strategiilor de coping emoțional utilizate de adolescenți.*

Ipoteza generală a permis avansarea următoarelor ipoteze operaționale:

**Ipoteza 1.** Presupunem că nivelul inteligenței emoționale la adolescenți diferă în funcție de vârstă, gen și mediul de proveniență.

**Ipoteza 2.** Presupunem că nivelurile maturității emoționale pot varia pe durata adolescenței, în funcție de vârstă, gen și mediul de proveniență.

**Ipoteza 3.** Presupunem că există o relație de interdependență între nivelul inteligenței emoționale și trăsăturile de personalitate la vârsta adolescentă.

**Ipoteza 4.** Presupunem că există o corelație între nivelul inteligenței emoționale și nivelul strategiilor de coping utilizate de adolescenți.

**Variabilele experimentului constatativ** sunt:

**Variabilele independente:**

1. Trăsăturile de personalitate de tip Big Five (Factorul Extraversie (E): cu fațetele: E1-Activism; E2-Optimism; E3-Umor; E4-Abilitate interpersonală; E5-Afirmare personală; Factorul Maturitate (M) cu fațetele: M1-Respect; M2-Adaptare; M3-Prietenie; M4-Forța inhibiției; M5-Forța eului; Factorul Agreabilitate (A) cu fațetele: A1-Altruism; A2-Romantism; A3-Caldură afectivă; A4-Empatie; A5-Onestitate; Factorul Conștiinciozitate (C) cu fațetele: C1-Voință, perseverență; C2-Spirit de perfecțiune; C3-Raționalitate; C4-Planificare; C5-Auto-disciplină; Factorul Autoactualizare (AC) cu fațetele: AC1-Aprofundare; AC2-Toleranță; AC3-Rafinare; AC4-Independență; AC5-Creativitate.
2. Strategiile de coping cognitiv-emoțional: Auto-culpabilizarea, Acceptarea, Ruminarea, Refocalizarea pozitivă, Refocalizarea pe planificare, Reevaluarea pozitivă, Punerea în perspectivă, Catastrofarea, Culpabilizarea.
3. Genul
4. Vârsta
5. Mediul de proveniență (rural, urban).

**Variabila dependentă** este reprezentată de inteligența emoțională

**Eșantionul de cercetare:**

Lotul de subiecți a inclus 220 de adolescenți, elevi din clasele a IX-a și a XII-a cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani, dintre care 110 fete și 110 băieți. Dintre aceștia, 112 adolescenți sunt proveniți mediul rural, dintr-un liceu din com. Brănești și 108 adolescenți din mediul urban, dintr-un liceu din Municipiul București (Anexa 2, Tabelul A.2.1). Cercetarea experimentală constatativă s-a realizat în perioada februarie-iunie 2022.

În vederea evaluării cât mai precise a inteligenței emoționale, a maturității emoționale, a trăsăturilor de personalitate și a strategiilor de coping emoțional, am administrat celor 220 de adolescenți următoarele instrumente psihologice de măsurare și evaluare:

**Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale”**, elaborat de N. Hall, evaluează nivelul în care o persoană percepe, exprimă și descrie propriile emoții, precum și capacitatea de a le identifica, asuma și gestiona.

**Testul „Inteligență emoțională”**, elaborat de D. Goleman și adaptat de M. Roco, constă în 10 itemi care descriu situații (scenarii) în care se poate afla o persoană.

**Scala de Maturitate Friedman** este un instrument utilizat pentru evaluarea nivelului de maturitate emoțională, exprimat în termeni de echilibru sau dezechilibru emoțional și oferă o

estimare a nivelului actual al inteligenței emoționale. Instrumentul este alcătuit din 25 de itemi, la care subiecții răspund cu Da sau Nu, fiecare răspuns fiind asociat unui punctaj specific.

**Chestionarul ABCD-M** evaluează personalitatea într-un mod complex, utilizând o abordare psiho-lexicală compatibilă cu modelul Big Five. Instrumentul include 30 de scale: 5 scale principale și 25 de scale structurale, care reprezintă fațetele acestor dimensiuni. Cei cinci supra-factori reflectă aspectele esențiale ale structurii și dinamicii personalității, fiecare fiind caracterizat prin grupuri de trăsături intercorelate, denumite fațete [139].

**Chestionarul CERQ** (chestionar de evaluare a copingului cognitiv-emoțional) este un instrument multidimensional care evaluează strategiile de coping cognitiv utilizate în fața evenimentelor negative. CERQ permite identificarea modalităților prin care indivizii gestionează stresul și dificultățile prin procese cognitive și emoționale, măsurând nouă strategii specifice: autoculpabilizare, acceptare, ruminare, refocalizare pozitivă, refocalizare pe planificare, reevaluare pozitivă, punerea în perspectivă, catastrofare și culpabilizare [160].

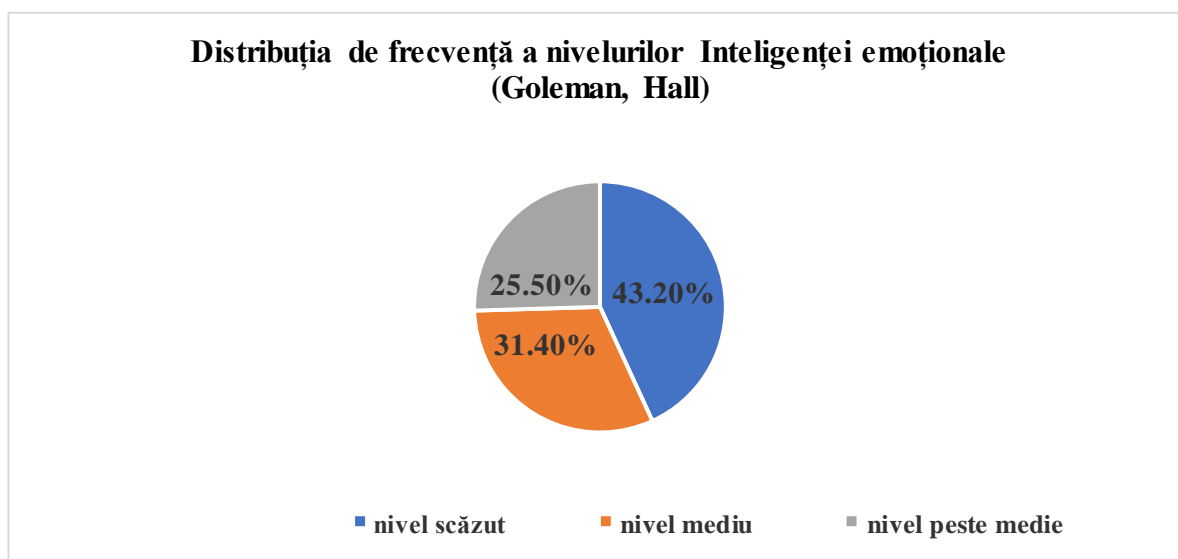
## **2.2. Rezultatele cercetării experimentale a dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți**

În conformitate cu prima ipoteză a experimentului constatativ, conform căreia *presupunem că nivelul inteligenței emoționale la adolescenți diferă în funcție de vârstă, gen și mediul de proveniență*, am aplicat testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” (N. Hall) și testul “Inteligență Emoțională” (Goleman).

S-a constatat că interpretarea calitativă a scorurilor obținute pentru ambele scale Goleman și Hall, determină distribuții asemănătoare ale nivelurilor inteligenței emoționale, distribuții pentru care nivelul median este cel mediu.

Analiza comparativă a scorurilor obținute la ambele teste a evidențiat o coerență semnificativă, participanții fiind încadrați în aceleași categorii de nivel (scăzut, mediu, ridicat), motiv pentru care analizele ulterioare vor fi efectuate utilizând distribuția obținută cu instrumentul Hall (Anexa 2, Tabelul A.2.6). Această convergență poate fi explicată atât prin pragurile largi utilizate pentru clasificarea scorurilor în cadrul fiecărui test, cât și prin faptul că ambele instrumente măsoară constructul general al inteligenței emoționale, reflectând stabilitatea relativă a acesteia în cadrul eșantionului. În consecință, prezentarea detaliată a rezultatelor unui singur test a fost considerată adecvată pentru claritatea și concizia expunerii, fără a compromite validitatea interpretării empirice.

Distribuția nivelurilor inteligenței emoționale în rândul adolescenților din lotul experimental este redată în figura 2.1, pe baza rezultatelor obținute la testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall.



**Fig. 2.1. Distribuția nivelurilor Inteligenței emoționale.**

Analiza impactului factorilor independenți psiho-socio-demografici asupra nivelului inteligenței emoționale a fost realizată cu ajutorul testului de independență Hi-pătrat, aplicat pentru tabelele de contingență realizate din asocierea nivelurilor inteligenței emoționale (Hall) și categoriilor factorilor independenți.

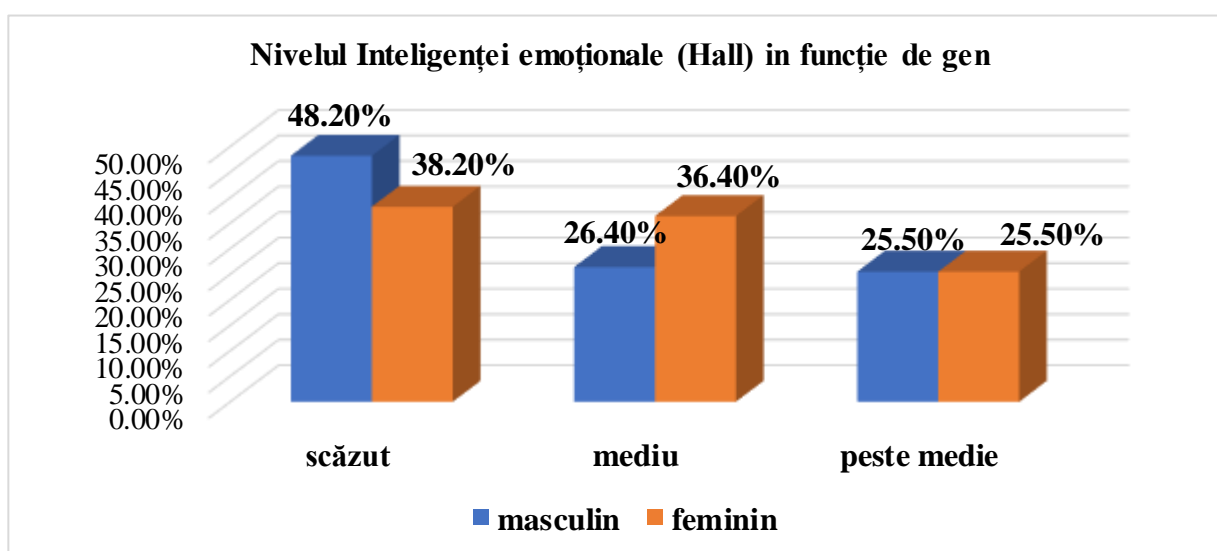
Rezultatele reprezentate în Fig. 2.1 iau forma următoarei distribuții: din lotul total de subiecți, 43,2% posedă un nivel redus al inteligenței emoționale. Pentru acești adolescenți, se evidențiază o dificultate semnificativă în recunoașterea și înțelegerea propriilor emoții, asociată cu o viziune pesimistă asupra vieții. Această vulnerabilitate le afectează capacitatea de autoreglare cognitivă și comportamentală, conducând la dificultăți în gestionarea responsabilă a sarcinilor și la provocări în menținerea unui echilibru emoțional în fața conflictelor și situațiilor tensionate.

Un procent semnificativ de 31,4% dintre adolescenți se încadrează într-un nivel mediu al inteligenței emoționale. Aceștia manifestă o abilitate remarcabilă de a fi receptivi la propriile trăiri emoționale, demonstrând o conștientizare clară a stărilor lor interioare, precum și o sensibilitate crescută față de emoțiile și dispozițiile celor din jur, însă, deși au construit deja o bază solidă în ceea ce privește inteligența emoțională, procesul de dezvoltare în această direcție rămâne unul continuu. Perfecționarea și aprofundarea capacității de autoreglare emoțională, alături de o mai bună înțelegere a nuanțelor emoționale în contexte sociale diverse, reprezintă aspecte esențiale asupra cărora trebuie să își concentreze eforturile pentru a atinge un nivel superior de maturitate emoțională.

De asemenea, am constatat că 25,5% dintre adolescenții investigați au un nivel înalt al inteligenței emoționale, astfel încât aceștia se disting prin abilitatea de a naviga și de a regla emoțiile în direcția obiectivelor dorite, se caracterizează printr-o atitudine flexibilă și optimistă, manifestând capacitatea de a-și gestiona emoțiile cu măiestrie și de a răspunde eficient la stările și experiențele celorlalți. În plus, aceștia dețin abilități interpersonale avansate, cultivând relații sănătoase și contribuind la un mediu social armonios prin comunicare și înțelegere reciprocă.

### ***Dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți în funcție de gen***

Administrând chestionarul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall, am determinat nivelul inteligenței emoționale în funcție de genul adolescenților. Analiza acestor date a reprezentat o etapă esențială în cadrul demersului experimental, oferind o perspectivă detaliată asupra variațiilor existente. Rezultatele obținute sunt ilustrate în figura 2.2.



**Fig. 2.2. Distribuția nivelurilor Inteligenței emoționale (Hall) în funcție de gen**

Analiza nivelurilor inteligenței emoționale în funcție de gen evidențiază că băieții se încadrează mai frecvent la nivel scăzut (48,2%) comparativ cu fetele (38,2%), în timp ce nivelul mediu este mai prezent la fete (36,4%) decât la băieți (26,4%). Nivelul ridicat apare în proporții egale pentru ambele genuri (25,5%) (Anexa 2, Tabelul A.2.2).

Testul de independență Hi-pătrat aplicat pentru analiza comparativă a nivelurilor inteligenței emoționale (Goleman, Hall) în funcție de genul adolescenților indică lipsa semnificației statistice pentru diferența observată ( $\chi^2(df=2)=3.03$ ;  $p=0.220>0.05$ ), motiv pentru care se asumă egalitatea de nivel a inteligenței emoționale între băieți și fete (Anexa 2, Tabelul A.2.3).

Cu toate că nivelul ridicat apare în proporții egale pentru ambele genuri, distribuția scorurilor indică faptul că fetele tind să înregistreze mai frecvent niveluri medii de inteligență emoțională și mai rar niveluri scăzute, comparativ cu băieții, ceea ce sugerează o înclinație spre un control

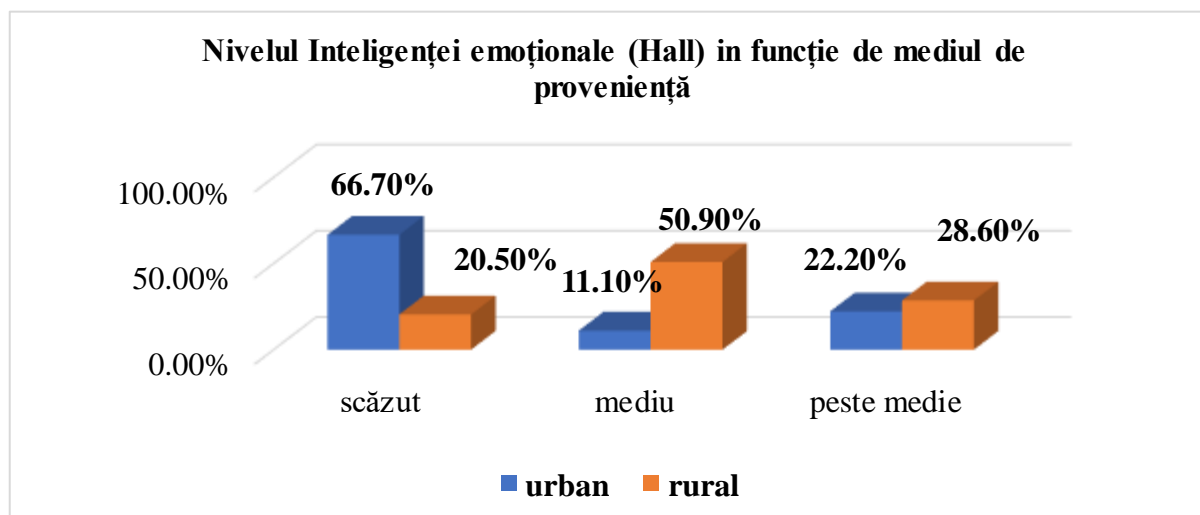
emoțional mai echilibrat. Rezultatele se aliniază și cu literatura de specialitate, care indică faptul că fetele dezvoltă mai rapid competențele emoționale, datorită unui ritm accelerat al dezvoltării limbajului și unei educații emoționale mai atente.

Studiile realizate de A. Harrold, S.D. Scheer, A.H. Kemp et al., D. R. Trinidad et al. [apud E. M. Spătăreanu, 2006; p.12], precum și de P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Collado-Soler et al. și Z. A. Nusaibah Furqani confirmă niveluri superioare ale inteligenței emoționale privind genul feminin [38, 69, 152].

De asemenea, A. Megías-Robles et al. evidențiază o capacitate mai eficientă de autoreglare, empatie și relaționare socială la fete [apud E. M. Spătăreanu, 2006; p.12]. Această tendință este susținută și de studiile lui J. I. A. Alumran și R. Punamaki, precum și de M. Meshkat și R. Nejati, care arată scoruri mai ridicate ale fetelor la managementul stresului, competențe relaționale, autocontrol și empatie, în timp ce băieții excelează la adaptabilitate, dar manifestă un stil emoțional mai reținut [apud E. M. Spătăreanu, 2006; p.12; 137].

#### ***Dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți în funcție de mediul de proveniență***

Distribuția nivelurilor inteligenței emoționale la adolescenți, în funcție de mediul de proveniență stabilită pe baza testului „Diagnosticarea inteligenței emoționale” (N. Hall), este evidențiată în figura 2.3.



**Fig. 2.3. Distribuția nivelului inteligenței emoționale în funcție de mediul de proveniență**

În urma analizei comparative a nivelului inteligenței emoționale în funcție de mediul de proveniență, rezultatele evidențiază diferențe în distribuția frecvențelor între adolescenții proveniți din mediul urban și cei din mediul rural. Datele indică o pondere mai mare a nivelului scăzut al IE în rândul adolescenților proveniți din mediul urban (66,7%), comparativ cu cei din mediul rural (20,5%), fapt ce poate fi asociat cu expunerea crescută la factori de stres specifici

mediului urban, precum presiunea academică, ritmul accelerat al vieții cotidiene și complexitatea relațiilor sociale. În schimb, nivelul mediu predomină în rândul adolescenților din mediul rural (50,9%), față de doar 11,1% în mediul urban. Nivelul ridicat se regăsește în proporții relativ apropiate pentru ambele categorii: urban (22,2%) și rural (28,6%), (Anexa 2, Tabelul A.2.4). Aceste diferențe pot fi interpretate în raport cu specificul mediului rural, caracterizat de un cadru natural, coeziune socială puternică, stres cotidian redus și preocupare mai scăzută pentru aspectele materiale. Acești factori favorizează dezvoltarea emoțională echilibrată, autoreglarea și gestionarea emoțiilor. Reticența sau timiditatea adolescenților din mediul rural reflectă mai degrabă limitările mediului decât vulnerabilități individuale și contribuie totodată la cultivarea empatiei și sensibilității față de ceilalți. Totodată, impactul mediului de dezvoltare asupra abilităților emoționale evidențiază rolul determinant al factorilor educaționali, culturali și socio-economici în modelarea acestui proces. Contextul rural, prin ritmul de viață mai calm și interacțiunile sociale mai strânse, poate susține formarea unor competențe emoționale mai autentice și mai stabile.

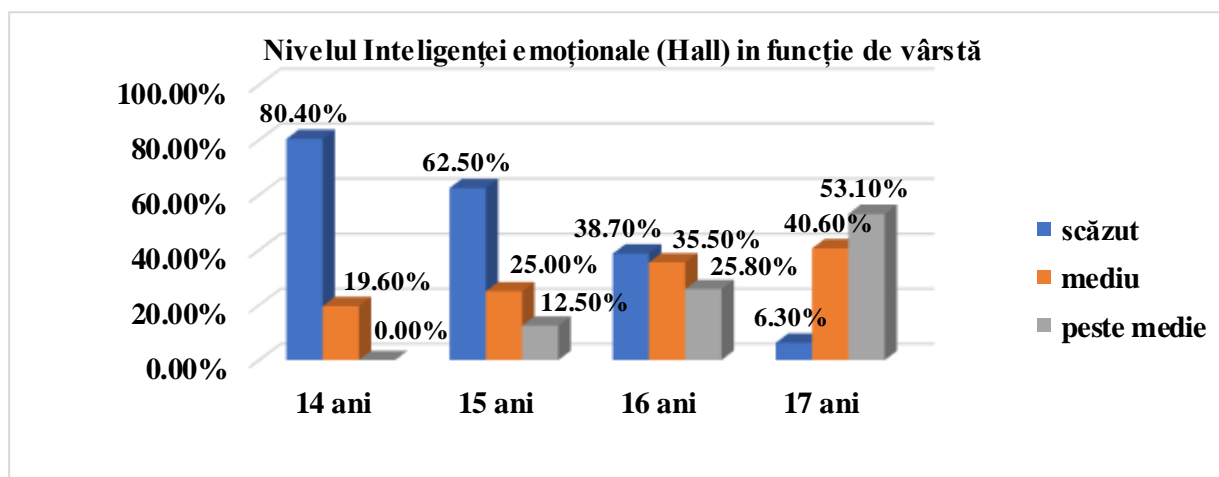
Testul de independență Hi-pătrat aplicat pentru analiza comparativă a nivelurilor inteligenței emoționale (Goleman, Hall) în funcție de mediul de proveniență al adolescenților indică o diferență semnificativă statistic ( $\chi^2(df=2)=55,71$ ;  $p=0.001$ ), motiv pentru care se constată existența unui impact al diferenței de mediu de proveniență (urban/rural) asupra inteligenței emoționale a adolescenților.

Comparativ cu distribuția globală, adolescenții din mediul urban prezintă o incidență mai mare a nivelurilor scăzute, în timp ce cei din mediul rural se caracterizează mai frecvent prin niveluri medii. Nivelurile peste medie sunt distribuite într-o proporție similară între cele două medii de proveniență (Anexa 2, Tabelul A.2.5).

Aceste constatări sunt în acord cu cercetările lui S. Mahid et al., care au conchis că adolescenții din mediul rural obțin scoruri superioare la inteligența emoțională față de cei din mediul urban [126]. În același sens, Iu. Racu și D. Niculiță au explicat această diferență prin rolul educației familiale și comunitare, axate pe responsabilitate, empatie și relații interpersonale [183]. Astfel, atât datele statistice, cât și literatura de specialitate confirmă faptul că mediul rural favorizează dezvoltarea competențelor emoționale.

#### ***Dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți în funcție de vârstă***

Distribuția nivelurilor inteligenței emoționale, evaluate prin testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall, în raport cu vârsta adolescenților, este ilustrată în figura 2.4.



**Fig. 2.4. Distribuția nivelului inteligenței emoționale în funcție de vârstă**

Analiza nivelului inteligenței emoționale în funcție de vârstă evidențiază diferențe între adolescenți. Pentru categoriile de 14 și 15 ani predomină nivelul scăzut (62,5% – 80,4%), ceea ce reflectă dificultățile inerente acestei etape de dezvoltare. Adolescenții experimentează frecvent emoții puternice, în condițiile în care mecanismele de autoreglare nu sunt încă consolidate. Deși relațiile sociale capătă o importanță crescută, competențele necesare gestionării acestora se află încă într-un stadiu de dezvoltare, ceea ce accentuează vulnerabilitățile afective și relaționale.

La vârsta de 16 ani, distribuția nivelurilor este mai echilibrată, nivelul mediu ocupând o pondere centrală. Această etapă reprezintă un moment de tranziție, marcat de conturarea unor abilități emoționale mai bine dezvoltate, dar aflate încă în proces de rafinare. Adolescenții încep să manifeste un echilibru între impulsivitatea emoțională specifică vârstelor mai mici și o autoreglare mai matură, apropiată de cea întâlnită la vârsta de 17 ani.

Pentru adolescenții de 17 ani, nivelul ridicat de inteligență emoțională atinge cea mai mare pondere (53,1%) (Anexa 2, Tabelul A.2.7). La această vârstă, adolescenții prezintă o maturizare emoțională avansată, reflectată în empatie, reziliență și autoreglare. Aceștia înțeleg mai bine propriile emoții și pe ale celorlalți și dezvoltă relații interpersonale mai echilibrate.

Rezultatele sunt în concordanță cu studiile lui Iu. Racu și M. Urmașu care au evidențiat că adolescenții de 17–18 ani manifestă un nivel superior de inteligență emoțională față de cei de 15–16 ani [184].

De asemenea, cercetările lui M. T. Sánchez-López și colab., J. D. Mayer și colab. și P. Salovey și D. Sluyter confirmă faptul că inteligența emoțională se dezvoltă progresiv odată cu vârsta [136, 195, 196]. În aceeași direcție, E. Losfi a evidențiat faptul că elevii din clasele terminale obțin scoruri mai ridicate, ceea ce întărește ideea evoluției continue a competențelor emoționale [124].

Testul de independență Hi-pătrat indică asumarea dependenței nivelului inteligenței emoționale de nivelul de vârstă ( $\chi^2(df=6)=78.31$ ;  $p=0.001$ ). De asemenea, se observă faptul că relația de asociere aproximează o relație liniară ( $\chi^2(df=1)=73.91$ ;  $p=0.001$ ) (Anexa 2, Tabelul A.2.8). Relația identificată este pozitivă și substanțială ( $\gamma=0.697$ ;  $p=0.001$ ), în sensul asocierii nivelului ridicat al inteligenței emoționale cu un nivel mai ridicat de vârstă al adolescenților, având capacitatea de a indica 69.7% dintre valorile obținute pentru nivelul inteligenței emoționale (Hall) pe baza vârstei adolescenților (Anexa 2, Tabelul A.2.9).

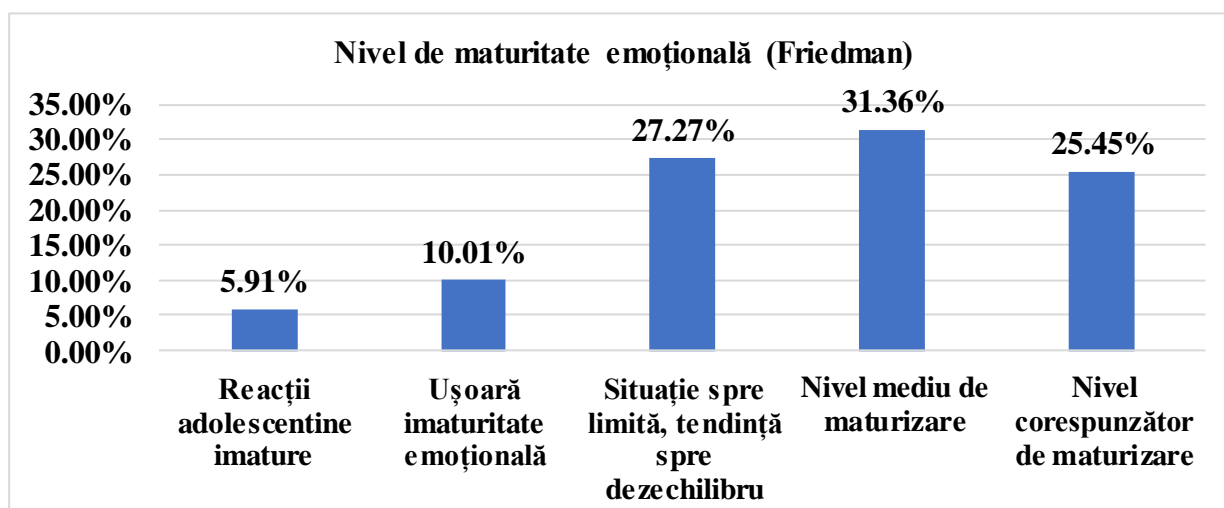
Concluziile ipotezei 1 sunt următoarele: Compararea rezultatelor în funcție de gen evidențiază diferențe semnificative în dezvoltarea și manifestarea inteligenței emoționale, fetele manifestând mai frecvent un nivel mediu, iar băieții un nivel scăzut.

- Adolescenții din mediul urban se confruntă mai des cu un nivel scăzut de inteligență emoțională, iar adolescenții din mediul rural manifestă mai frecvent un nivel mediu, ceea ce sugerează o dezvoltare emoțională mai echilibrată.

- Adolescenții de 17 ani manifestă un nivel mai ridicat al inteligenței emoționale, datorită maturizării progresive a competențelor socio-emoționale.

***Ipoteza 2.*** Presupunem că nivelurile maturității emoționale pot varia pe durata adolescenței, în funcție de vârstă, gen și mediul de proveniență.

Pentru a explora în profunzime inteligența emoțională a subiecților studiați, am aplicat testul de maturitate emoțională Friedman. Repartizarea datelor pentru maturitatea emoțională la adolescenții din lotul experimental este ilustrată grafic în figura 2.5.



**Fig. 2.5 Distribuția nivelurilor Maturității emoționale (Friedman)**

Datele prezentate în Figura 2.5 privind maturitatea emoțională conturează un tablou divers al nivelului de dezvoltare emoțională la adolescenți. Astfel, 5,91% dintre adolescenți se încadrează în categoria imaturității emoționale, 10,01% prezintă o ușoară imaturitate, iar 27,27% manifestă

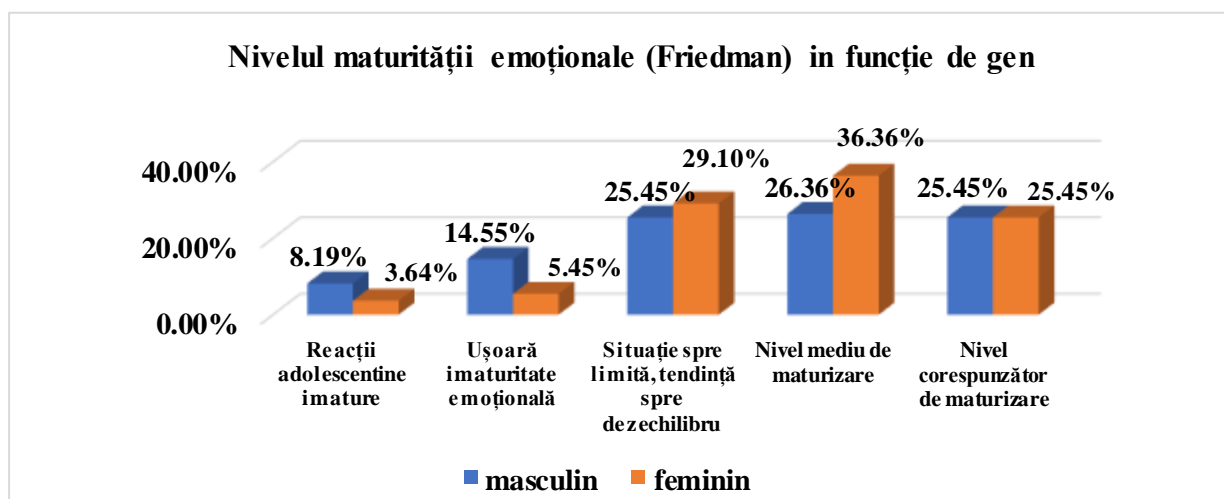
tendințe spre dezechilibru emoțional. Aceste procente conturează un grup vulnerabil, predispus la dificultăți de autoreglare și adaptare, cu posibile manifestări precum anxietate, frustrare sau izolare socială.

De asemenea, 31,36% dintre adolescenți au obținut un nivel mediu de maturizare emoțională. Aceștia manifestă conștientizare emoțională și uneori empatie, însă încă întâmpină dificultăți în menținerea unui echilibru emoțional stabil, aflându-se într-un proces activ de dezvoltare, caracterizat prin fluctuații în reglarea emoțiilor și în exprimarea consecventă a empatiei. Astfel, adolescenții din această categorie au potențial de creștere, dar rămân vulnerabili în fața presiunilor externe și a situațiilor conflictuale.

Pe de altă parte, 25,45% dintre adolescenți au obținut scoruri corespunzătoare unui nivel înalt de maturitate emoțională. Aceștia se caracterizează prin capacitatea de a face față eficient situațiilor de stres, prin controlul impulsurilor și printr-o exprimare autentică și echilibrată a emoțiilor, sunt mai toleranți și mai optimiști, stabilesc relații interpersonale pozitive, au o performanță școlară mai bună și o capacitate mai bună de autoanaliză. Literatura de specialitate, reprezentată de lucrările lui J. D. Mayer și P. Salovey și D. Goleman confirmă că un nivel ridicat de maturitate emoțională este asociat cu o reglare emoțională eficientă, relații interpersonale pozitive și o reziliență crescută în fața dificultăților, aspecte reflectate și în datele obținute [86, 131, 132].

### ***Dezvoltarea maturității emoționale la adolescenți în funcție de gen***

Rezultatele datelor obținute prin aplicarea scalei de maturitate emoțională Friedman, raportate la variabila gen în rândul adolescenților sunt prezentate grafic în figura 2.6.



**Fig. 2.6 Distribuția nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de gen**

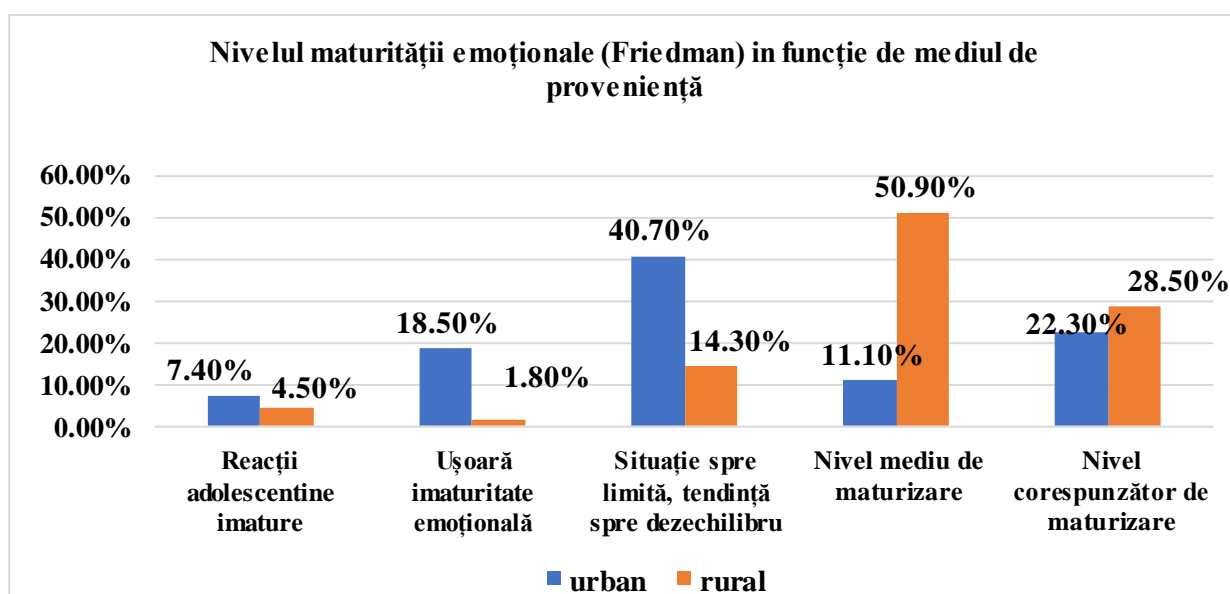
Datele prezentate arată că băieții manifestă mai frecvent niveluri corespunzătoare reacțiilor adolescente și ușoarei imaturități emoționale (22,74%) comparativ cu fetele (9,1%), în timp ce

tendențele spre dezechilibru și maturizarea emoțională medie sunt mai frecvente la fete (65,46%) decât la băieți (51,5%). Nivelul corespunzător de maturitate emoțională este egal pentru ambele genuri (25,5%) (Anexa 2, Tabelul A.2.10).

Testul de independență Hi-pătrat aplicat pentru analiza comparativă a nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de genul adolescenților indică semnificația statistică pentru diferența observată ( $\chi^2(df=6)=78.31$ ;  $p=0.001$ ), motiv pentru care se constată relația dintre nivelul maturității emoționale și genul adolescenților în sensul unui nivel mai ridicat în cazul fetelor decât în cel al băieților (Anexa 2, Tabelul A.2.11). Rezultatele obținute sunt congruente cu studiul realizat de M.A. Wani și A. Masih [227].

### *Dezvoltarea maturității emoționale la adolescenți în funcție de variabila mediul de proveniență*

Prin aplicarea chestionarului pentru evaluarea maturității emoționale (Friedman) am determinat nivelul de dezvoltare al maturității emoționale la adolescenți, raportat la mediul acestora de proveniență. Rezultatele obținute sunt ilustrate în figura 2.7.



**Fig. 2.7. Distribuția nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de mediul de proveniență**

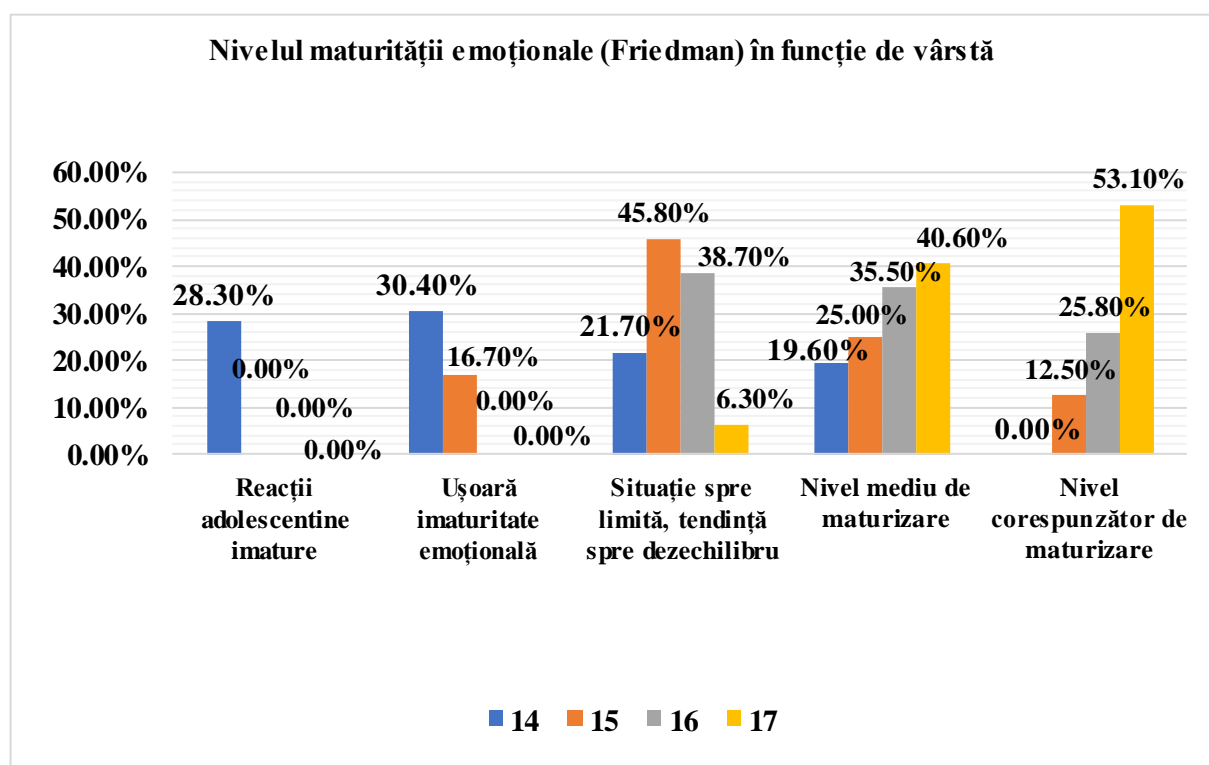
Analiza datelor evidențiază diferențe în distribuția frecvențelor între adolescenții din mediul urban și cei din mediul rural privind nivelurile de maturitate emoțională. Adolescenții din mediul urban prezintă o proporție mai mare de reacții emoționale imature, imaturitate ușoară și tendințe spre dezechilibru emoțional, cu o pondere cumulată de 66,6%, comparativ cu 20,6% în cazul celor din mediul rural. În schimb, adolescenții din mediul rural se remarcă printr-o frecvență mai mare a nivelului mediu și a nivelului corespunzător de maturizare emoțională (79,4%), față de

doar 33,4% în mediul urban (Anexa 2, Tabelul A.2.12). Aceste diferențe indică o influență semnificativă a contextului de mediu asupra dezvoltării abilităților emoționale.

Testul de independență Hi-pătrat aplicat pentru analiza comparativă a nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de mediul de proveniență al adolescenților indică semnificația statistică pentru diferența observată ( $\chi^2(df=4)=58.92$ ;  $p=0.001$ ), motiv pentru care se constată relația dintre nivelul maturității emoționale și mediul de proveniență, în sensul unui nivel mai ridicat în cazul celor din mediul rural (Anexa 2, Tabelul A.2.13).

### ***Dezvoltarea maturității emoționale la adolescenți în funcție de vârstă***

Distribuția rezultatelor obținute prin aplicarea scalei de maturitate emoțională Friedman este prezentată în figura de mai jos, evidențiind variațiile nivelurilor de maturitate emoțională în funcție de categoria de vârstă a adolescenților. Această reprezentare permite o interpretare detaliată a tendințelor și diferențelor specifice dezvoltării emoționale în raport cu vârsta.



**Fig. 2.8. Distribuția nivelului maturității emoționale în funcție de vârstă**

Analiza datelor arată o dezvoltare progresivă a maturității emoționale pe măsură ce adolescenții înaintază în vârstă. La 14 ani, nivelul redus de maturitate emoțională cumulează 58,7%, iar la 15 ani, nivelurile de ușoară imaturitate și dezechilibru emoțional ating 62,5%, indicând dificultăți crescute în gestionarea emoțiilor. La 16 ani, predomină nivelurile mediu și ușoară tendință spre dezechilibru, iar la 17 ani, nivelul mediu și corespunzător de maturitate emoțională ajunge la 93,7% (Anexa 2, Tabelul A.2.14).

Testul de independență Hi-pătrat indică asumarea dependenței nivelului Maturității emoționale de nivelul de vârstă ( $\chi^2(df=6)=141.92$ ;  $p=0.001$ ). De asemenea, se observă faptul că relația de asociere aproximează o relație liniară ( $\chi^2(df=1)=97.95$ ;  $p=0.001$ ) (Anexa 2, Tabelul A.2.15). Relația identificată este pozitivă și substanțială ( $\gamma=0.723$ ;  $p=0.001$ ), în sensul asocierii nivelului ridicat al maturității emoționale cu un nivel mai ridicat de vârstă al adolescenților, având capacitatea de a indica 72.3% dintre valorile obținute pentru nivelul maturității emoționale (Friedman) pe baza vârstei adolescenților (Anexa 2, Tabelul A.2.16).

În baza rezultatelor ipotezei 2 se poate concluziona:

- Fetele manifestă un nivel mai ridicat de maturitate emoțională și o stabilitate emoțională superioară față de băieți, care prezintă mai frecvent imaturitate emoțională și reacții specifice adolescenței timpurii.

- Mediul rural favorizează niveluri mai ridicate de maturitate emoțională, în schimb adolescenții din mediul urban prezintă mai frecvent imaturitate și dezechilibru emoțional.

- Maturitatea emoțională crește odată cu vârsta, evidențiind o dezvoltare progresivă, astfel la 17 ani nivelul corespunzător de maturizare emoțională este cel mai frecvent, confirmând consolidarea competențelor emoționale.

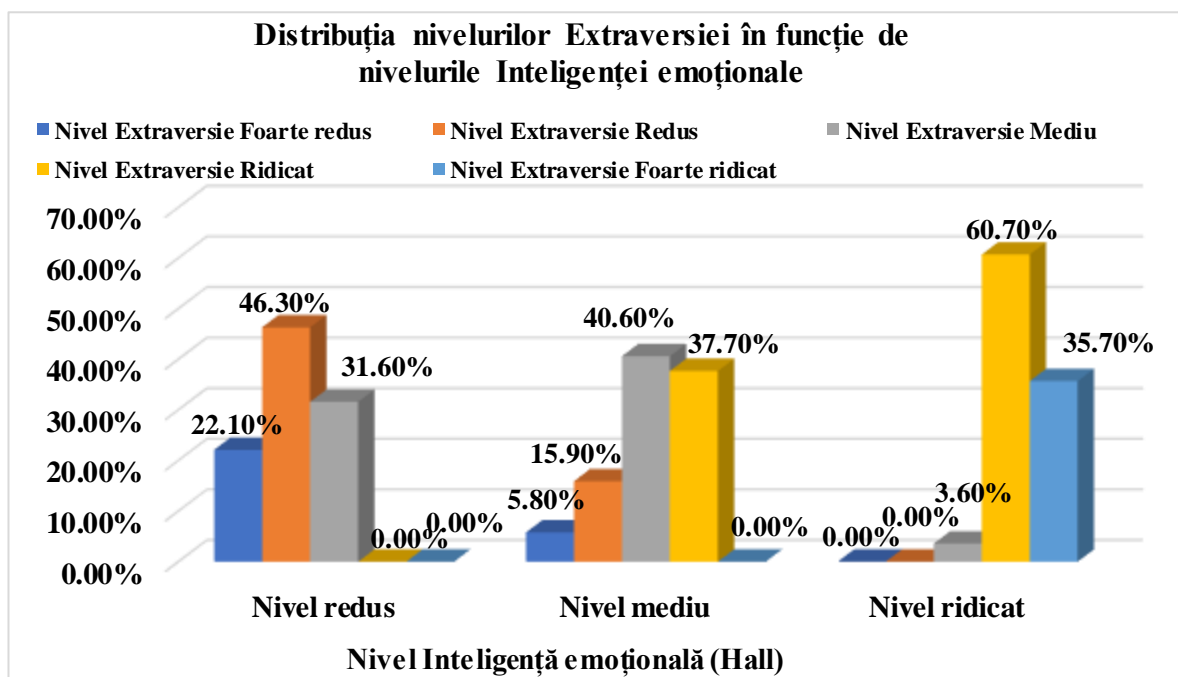
***Ipoteza 3.*** *Presupunem că există o relație de interdependență între nivelul inteligenței emoționale și trăsăturile de personalitate la vârsta adolescentă.*

Pentru a analiza și valida această ipoteză, am utilizat Chestionarul Big Five (ABCD-M), dezvoltat de M. Minulescu, care oferă o evaluare succintă și adaptată cu precizie la contextul cultural autohton, a celor cinci mari domenii ale personalității, precum și a unor trăsături esențiale ce conturează aceste macro-dimensiuni.

#### *Factorul Extraversie*

Extraversia reprezintă o dimensiune esențială a personalității, evidențiind predispoziția către interacțiuni sociale, energie în contexte dinamice și deschidere către experiențe noi. Persoana cu nivel ridicat de extraversie este sociabilă și optimistă, caută stimularea socială, se adaptează ușor schimbărilor și își exprimă personalitatea într-un mod activ și creativ [139].

Pentru evidențierea relațiilor identificate au fost construite tabelele de contingență dintre Inteligența emoțională (Hall) și Extraversie și cele 5 fațete ale acesteia: Activism (E1), Optimism (E2), Umor (E3), Abilități interpersonale (E4) și Afirmare personală (E5) (Anexa 3. Tabelul A.3.2).



**Fig. 2.9. Distribuția nivelului Extraversiei în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

Analizând frecvențele și valorile reziduale din tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.2), se pot formula următoarele observații: în cazul Extraversiei (E), care a prezentat un nivel mediu la întregul lot, nivelul scăzut de inteligență emoțională se corelează semnificativ cu nivelurile reduse și foarte reduse de extraversie (68,4%). Adolescenții cu IE scăzută tind să fie retrași, pesimiști și întâmpină dificultăți în reglarea emoțiilor, adaptare și interacțiuni sociale, ceea ce le afectează evoluția personală. În schimb, nivelul ridicat de inteligență emoțională se asociază cu niveluri ridicate și foarte ridicate de extraversie (96,4%). Acești adolescenți sunt sociabili, optimiști, proactivi, flexibili și adaptabili, gestionează eficient emoțiile și relațiile interpersonale și influențează pozitiv grupul.

În cazul Activismului (E1), datele arată că 51,6% dintre adolescenții cu un nivel scăzut al inteligenței emoționale se încadrează în niveluri foarte reduse sau reduse ale acestei dimensiuni, manifestând retragere și o implicare socială limitată. În schimb, un nivel ridicat al inteligenței emoționale se asociază, într-o pondere cumulată ridicată (71,4%), cu niveluri ridicate sau foarte ridicate ale activismului, evidențiind asocierea dintre energie, inițiativă și autoreglare emoțională.

În cazul Optimismului (E2), datele indică faptul că 54,7% dintre adolescenții cu un nivel scăzut al inteligenței emoționale se încadrează în niveluri foarte reduse sau reduse ale acestei dimensiuni, manifestând pesimism, vulnerabilitate la stres și dificultăți în gestionarea emoțiilor. În schimb, un nivel ridicat al inteligenței emoționale se asociază, într-o pondere cumulată

ridicată (92,9%), cu niveluri ridicate sau foarte ridicate ale optimismului, reflectând echilibrul interior și capacitatea de autoreglare emoțională.

În cazul Umorului (E3), 60,0% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri reduse sau foarte reduse, caracterizate prin rigiditate emoțională, inhibiție și vulnerabilitate crescută la stres. În schimb, 78,6% dintre cei cu IE ridicată prezintă niveluri ridicate ale umorului, manifestând o atitudine pozitivă și capacitatea de a gestiona stresul prin echilibru și deschidere. Nivelul foarte ridicat nu a fost prezent la aceasta fațetă.

Pentru Abilitățile interpersonale (E4), 56,8% dintre adolescenții cu IE scăzută se situează la nivel redus, prezentând reticență, pasivitate și încredere scăzută în propriile competențe. În contrast, 85,7% dintre cei cu IE ridicată ating niveluri ridicate, evidențiind încredere, inițiativă și deschidere în relațiile sociale.

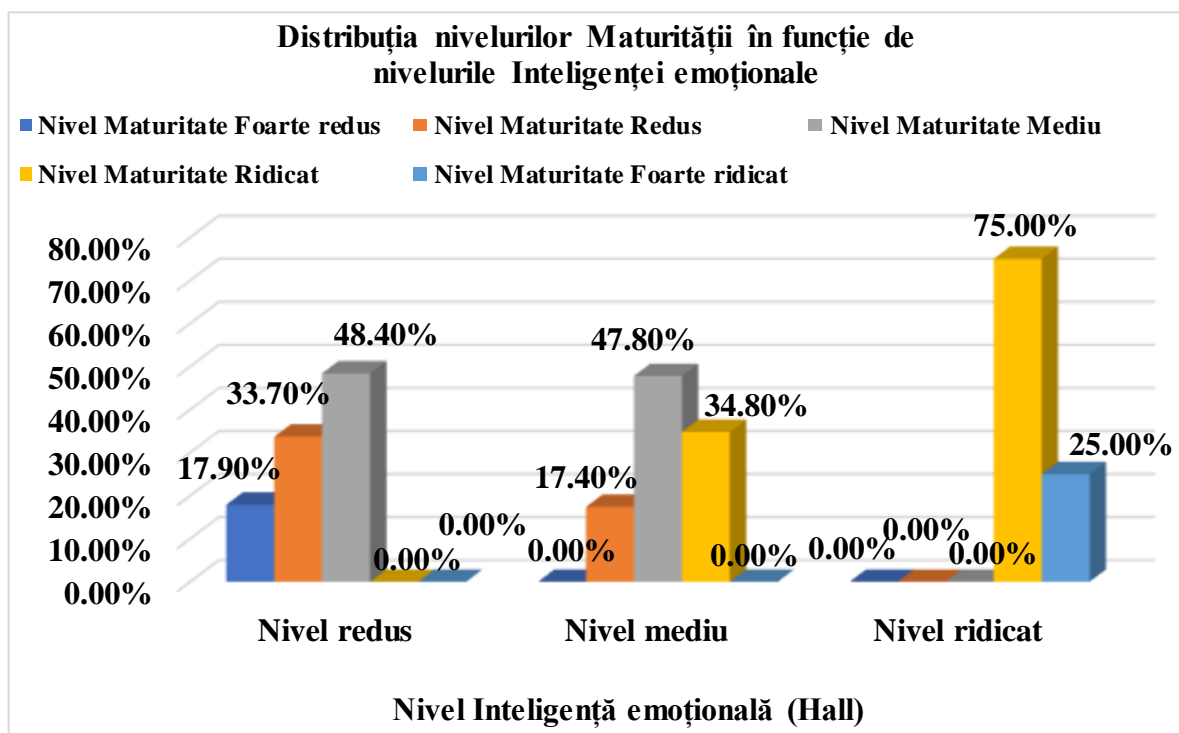
În cazul Afirmării personale (E5), 49,5% dintre adolescenții cu IE scăzută manifestă niveluri reduse, caracterizate prin ezitare, teamă de eșec și dificultăți în asumarea inițiativei. Pe de altă parte, 57,1% dintre adolescenții cu IE ridicată ating niveluri ridicate sau foarte ridicate, demonstrând determinare, perseverență și orientare spre succes.

Relația de asociere dintre nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și factorii de personalitate (conform ABCD-M) a fost testată cu ajutorul testului de corelație ordinală Kendall, astfel, se observă o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$  între inteligența emoțională (Goleman, Hall) și Extraversie (E) (0.700 – 0.731). În cazul fațetelor Extraversiei corelațiile observate sunt substanțiale: Activism (E1) (0.552 – 0.583), Optimism (E2) (0.629 – 0.639), Umor (E3) (0.629 – 0.651), Abilități interpersonale (E4) (0.678 – 0.743) și Afirmare personală (E5) (0.533 – 0.554). Relațiile pozitive identificate indică asocierea nivelurilor reduse ale inteligenței emoționale cu niveluri reduse ale extraversiei (Anexa 3. Tabelul A.3.1).

#### *Factorul Maturitate*

Maturitatea, în manifestarea sa optimă, reflectă abilitatea individului de a se raporta cu respect față de ceilalți și față de normele sociale, de a-și gestiona reacțiile într-un mod echilibrat și de a-și menține o încredere stabilă în sine [139].

Rezultatele analizei relației dintre nivelul inteligenței emoționale, măsurat prin testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall și factorul Maturitate sunt prezentate în figura de mai jos. Relațiile dintre nivelul inteligenței emoționale și factorul Maturitate, împreună cu cele cinci fațete ale acestuia (Respect (M1), Adaptare (M2), Prietenie (M3), Forța inhibiției (M4) și Forța eului (M5)), au fost analizate prin intermediul tabelelor de contingență (Anexa 3. Tabelul A.3.3).



**Fig. 2.10. Distribuția nivelului Maturității în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

Analiza datelor din tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.3) evidențiază o asocieră între inteligența emoțională și factorul Maturitate. Astfel, nivelurile scăzute de inteligență emoțională se corelează în proporție semnificativă cu grade reduse de maturitate (51,6%), în timp ce nivelurile ridicate de inteligență emoțională corespund în proporție de 75,0% cu un nivel ridicat de maturitate. Acest rezultat confirmă teoriile lui D. Goleman; P. Salovey și J.D. Mayer care subliniază rolul fundamental al inteligenței emoționale în dezvoltarea autocontrolului, a relațiilor sociale armonioase și a capacității de adaptare [86, 90, 94, 131, 132].

La nivelul fațetelor maturității, analiza evidențiază asocieri consistente între inteligența emoțională și dimensiunile acesteia.

Respect (M1): 78,9% dintre adolescenții cu IE scăzută se situează la niveluri reduse și medii, manifestând insecuritate și dificultăți în construirea relațiilor autentice. În schimb, 96,4% dintre cei cu IE ridicată ating niveluri ridicate, demonstrând respect autentic, comportament prosocial și empatie, aspect confirmat de studiile lui M. A. Brackett și P. Salovey [18, 19, 194, 195]. Nivelul foarte ridicat al respectului nu a fost observat.

Adaptare (M2): 91,6% dintre adolescenții cu IE scăzută se încadrează în niveluri reduse și medii, prezentând rigiditate și opoziție constantă, în timp ce 92,9% dintre cei cu IE ridicată ating niveluri ridicate și foarte ridicate. Aceștia gestionează eficient impulsurile negative și manifestă flexibilitate emoțională și adaptare socială.

Prietenie (M3): 39,0% dintre adolescenții cu IE scăzută se încadrează în niveluri foarte reduse și reduse, manifestând comportamente egocentrice care afectează relațiile. În contrast, 71,4% dintre cei cu IE ridicată se situează la niveluri ridicate și foarte ridicate. Aceștia dezvoltă relații armonioase și gestionează conflictele într-un mod constructiv.

Forța inhibiției (M4): 47,4% dintre adolescenții cu IE scăzută se încadrează în niveluri reduse și foarte reduse, manifestând rigiditate și conflicte. În schimb, 57,2% dintre cei cu IE ridicată ating niveluri ridicate și foarte ridicate, fiind capabili să controleze impulsivitatea și să mențină echilibrul emoțional. Aceștia posedă o forță interioară stabilă, care le permite să gestioneze cu calm și echilibru schimbările, provocările și conflictele interpersonale.

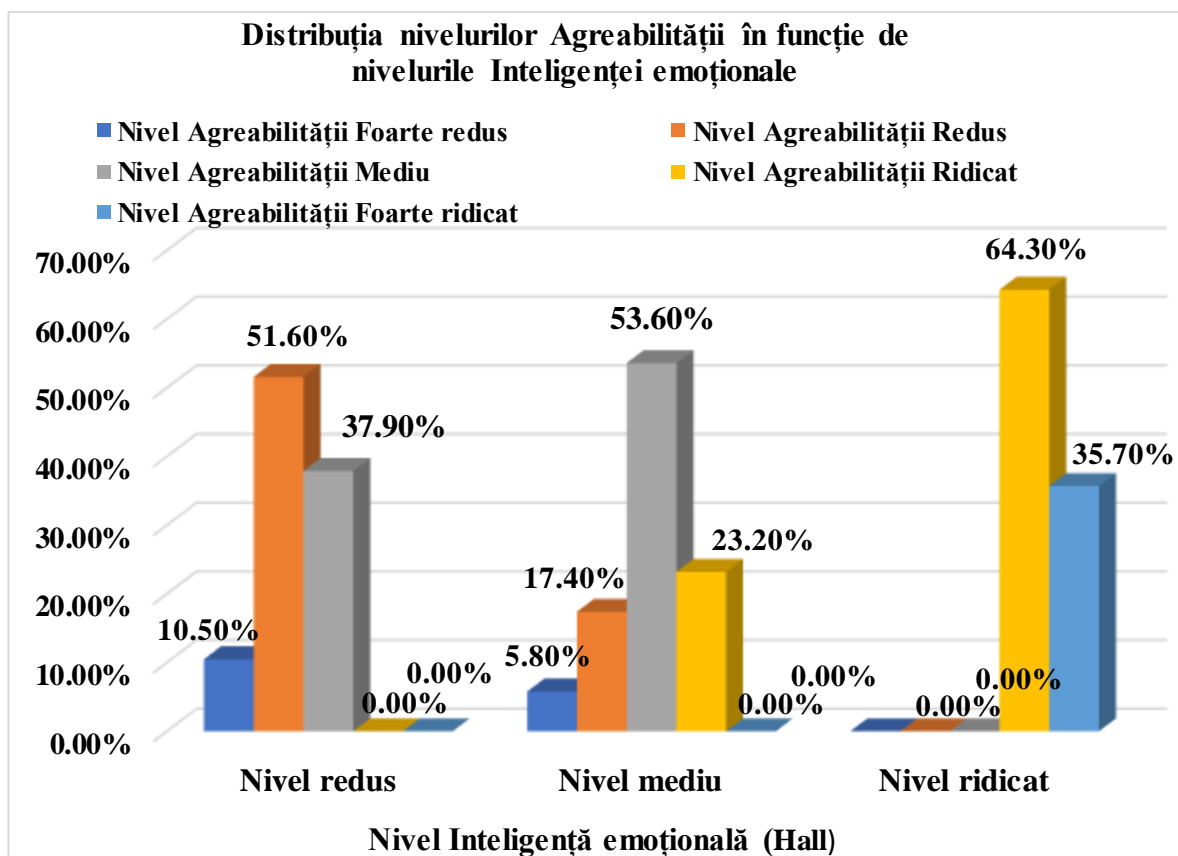
Forța eului (M5): 91,6% dintre adolescenții cu IE scăzută se situează la niveluri reduse și medii, caracterizate printr-o dependență accentuată de aprobarea externă și prin manifestarea unor comportamente de tip ostentativ. Aceștia pot fi inconsecvenți în reacțiile lor, oscilând între exprimarea exagerată a emoțiilor și sentimente de insecuritate. În schimb, 85,7% dintre cei cu IE ridicată se încadrează în niveluri ridicate și foarte ridicate, demonstrând stabilitate emoțională și independență față de validarea externă. Aceștia sunt asertivi și reușesc să își exprime opiniile și emoțiile fără a deveni egocentrice sau intruzivi. În plus își extrag încrederea din propriile resurse interioare, ceea ce le conferă o adaptabilitate crescută și o capacitate de autoreglare eficientă în diverse contexte sociale și emoționale.

Constatăm o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între cei doi factori: inteligența emoțională (Goleman, Hall) și Maturitate (M) (0.703 – 0.716). În cazul fațetelor maturității corelațiile observate sunt substanțiale: Respect (M1) (0.595 – 0.598), Adaptare (M2) (0.642 – 0.660), Forța inhibiției (M4) (0.526 – 0.530) și Forța eului (M5) (0.635 – 0.650). În cazul Prietenie (M3) corelația identificată este moderată (0.383 – 0.396), dar semnificativă statistic la un prag  $p < 0.01$  (Anexa 3. Tabelul A.3.4).

#### *Factorul Agreabilitate*

Factorul Agreabilitate, asemenea Extraversiei, reprezintă o dimensiune predominant interpersonală, însă se diferențiază prin accentul pus pe componenta afectivă și morală a relaționării. Această trăsătură exprimă disponibilitatea persoanei de a manifesta empatie, cooperare, toleranță și respect, precum și tendința de a evita conflictele inutile [139].

Relația dintre nivelul inteligenței emoționale, măsurat prin testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall, și factorul Agreabilitate cu fațetele - Altruism (A1), Romantism (A2), Căldură afectivă (A3), Empatie (A4) și Onestitate (A5) a fost analizată prin intermediul tabelelor de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.5).



**Fig. 2.11. Distribuția nivelului Agreabilității în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

Analiza datelor din tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.5) evidențiază o asocieră între inteligența emoțională și fațetele Agreabilității. Nivelurile scăzute de inteligență emoțională se corelează cu scoruri reduse și foarte reduse la Agreabilitate (62,1%), ceea ce sugerează rigiditate și dificultăți relaționale. În timp ce nivelul ridicat al inteligenței emoționale se asociază într-o pondere ridicată (64,3%) cu nivelul ridicat al Agreabilității, manifestat prin deschidere, onestitate, empatie și cooperare.

Analiza fațetelor Agreabilității evidențiază corelații cu nivelul inteligenței emoționale.

Altruism (A1): 85,3% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri foarte reduse, reduse și medii, manifestând comportamente centrate pe sine și o preocupare scăzută pentru ceilalți. În schimb, inteligența emoțională ridicată se asociază cu niveluri ridicate ale altruismului, reflectând empatie și disponibilitate crescută pentru sprijin, confirmând rolul acestora în comportamentele prosociale.

Romantism (A2): 83,1% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se situează la niveluri cel mult medii, adoptând un stil relațional pragmatic și mai puțin receptiv emoțional. În contrast, 78,5% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată ating niveluri ridicate și foarte ridicate, caracterizate prin sensibilitate, empatie și deschidere afectivă.

Căldură afectivă (A3): 87,4% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri reduse și medii, manifestând distanță emoțională și dificultăți în exprimarea afecțiunii. În schimb, 92,9% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată ating niveluri ridicate și foarte ridicate, demonstrând empatie și capacitatea de a construi relații apropiate.

Empatie (A4): 97,9% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se situează la niveluri reduse și medii, indicând dificultăți în înțelegerea și răspunsul la nevoile emoționale ale celorlalți. În schimb, inteligența emoțională ridicată se asociază cu niveluri ridicate ale empatiei, manifestată prin sensibilitate interpersonală.

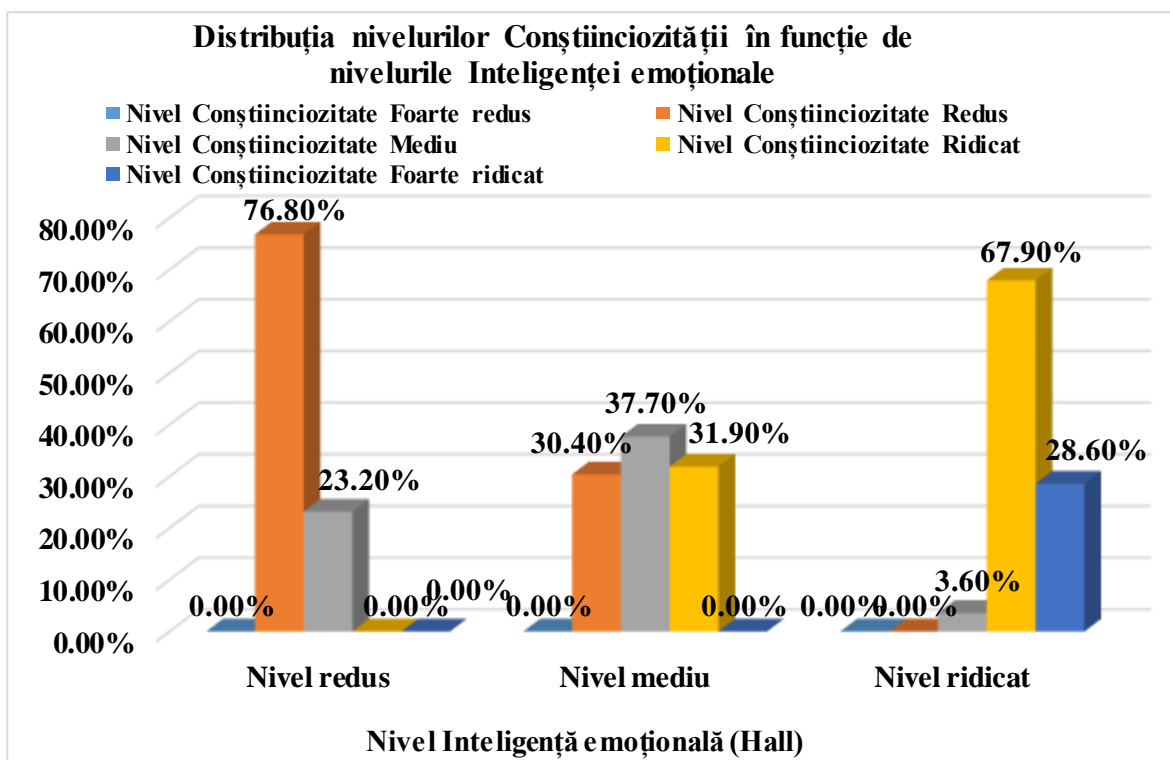
Onestitate (A5): 91,6% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri reduse și medii, manifestând tendințe oportuniste sau manipulative. În contrast, 92,9% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată ating niveluri ridicate ale onestității, caracterizate prin integritate și comunicare autentică.

Constatăm o corelație pozitivă substanțială, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între cei doi factori: inteligența emoțională (Goleman, Hall) și Agreabilitate (A) (0.628 – 0.692). În cazul fațetelor agreabilității corelațiile observate sunt substanțiale: Căldură afectivă (A3) (0.494 – 0.541), Empatie (A4) (0.461 – 0.560), Onestitate (A5) (0.680 – 0.690), Altruism (A1) (0.628–0.692). În cazul Romantismului (A2) corelația identificată este moderată (0.350 – 0.379), dar semnificativă statistic la un prag  $p < 0.01$  (Anexa 3. Tabelul A.3.6).

#### *Factorul Conștiinciozitate*

Factorul Conștiinciozitate vizează autocontrolul și capacitatea individului de a-și organiza și gestiona eficient propria viață. Această dimensiune se exprimă prin perseverență în atingerea scopurilor, dorință de autoperfecționare, organizare riguroasă și orientare către o gândire logică și rațională. Totodată, Conștiinciozitatea presupune un nivel ridicat de planificare, autodisciplină și capacitate de amânare a recompensei imediate în favoarea unor obiective pe termen lung. [139].

Rezultatele analizei relației dintre nivelul inteligenței emoționale obținute la testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall și factorul Conștiinciozitate sunt prezentate în figura de mai jos. Pentru evidențierea relațiilor identificate au fost construite tabelele de contingență dintre inteligența emoțională și Conștiinciozitate, și cele 5 fațete ale acesteia (Voință și perseverență (C1), Spirit de perfecțiune (C2), Raționalitate (C3), Planificare (C4) și Autodisciplină (C5)) (Anexa 3. Tabelul A.3.7).



**Fig. 2.12. Distribuția nivelurilor Conștiinciozității în funcție de nivelurile inteligenței emoționale**

Analiza tabelului de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.7) evidențiază o asocierie puternică între inteligența emoțională și Conștiinciozitate. Un nivel scăzut de inteligență emoțională se corelează predominant cu scoruri reduse ale Conștiinciozității (76,8%), reflectând dificultăți în asumarea responsabilităților, autocontrol scăzut și impulsivitate. În contrast, nivelurile ridicate de inteligență emoțională se asociază într-o proporție substanțială (96,4%) cu niveluri ridicate și foarte ridicate ale acestei trăsături, caracterizate prin disciplină, perseverență și motivație intrinsecă. Aceste rezultate confirmă modelele teoretice propuse de D. Goleman și R. Bar-On, care subliniază rolul central al autoreglării în dezvoltarea socio-emoțională [9, 10, 86].

La nivelul Voinței și perseverenței (C1), 74,7% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri foarte reduse sau reduse, caracterizate prin instabilitate motivațională și vulnerabilitate la influențe externe, în timp ce 67,8% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată ating niveluri superioare, manifestând autodeterminare, disciplină și perseverență.

Pentru Spiritul de perfecțiune (C2), 83,2% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută prezintă niveluri cel mult medii, asociate cu pasivitate și implicare redusă, în timp ce 60,8% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată se încadrează în niveluri ridicate sau foarte ridicate, caracterizate prin motivație, perfecționism și autoreflexie.

În cazul Raționalității (C3), 68,4% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se regăsesc în niveluri reduse, indicând dificultăți de ancorare în realitate și reglare emoțională, în timp ce 89,3% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată ating niveluri ridicate sau foarte ridicate, adoptând o abordare pragmatică și orientată spre fapte.

Pentru dimensiunea Planificare (C4), 85,3% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri cel mult medii, ceea ce poate fi asociat cu tendințe de dezorganizare și manifestări impulsive în luarea deciziilor. În contrast, 67,9% prezintă niveluri ridicate sau foarte ridicate ale planificării, evidențiind capacitate de organizare, stabilire realistă a obiectivelor și autocontrol comportamental.

În cazul Autodisciplinii (C5), 69,4% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se situează în niveluri reduse, manifestând impulsivitate și dificultăți de autoreglare, în timp ce 61,5% dintre cei cu inteligență emoțională ridicată ating niveluri ridicate sau foarte ridicate, evidențiind autoreglare emoțională eficientă și gestionare adaptativă a stresului.

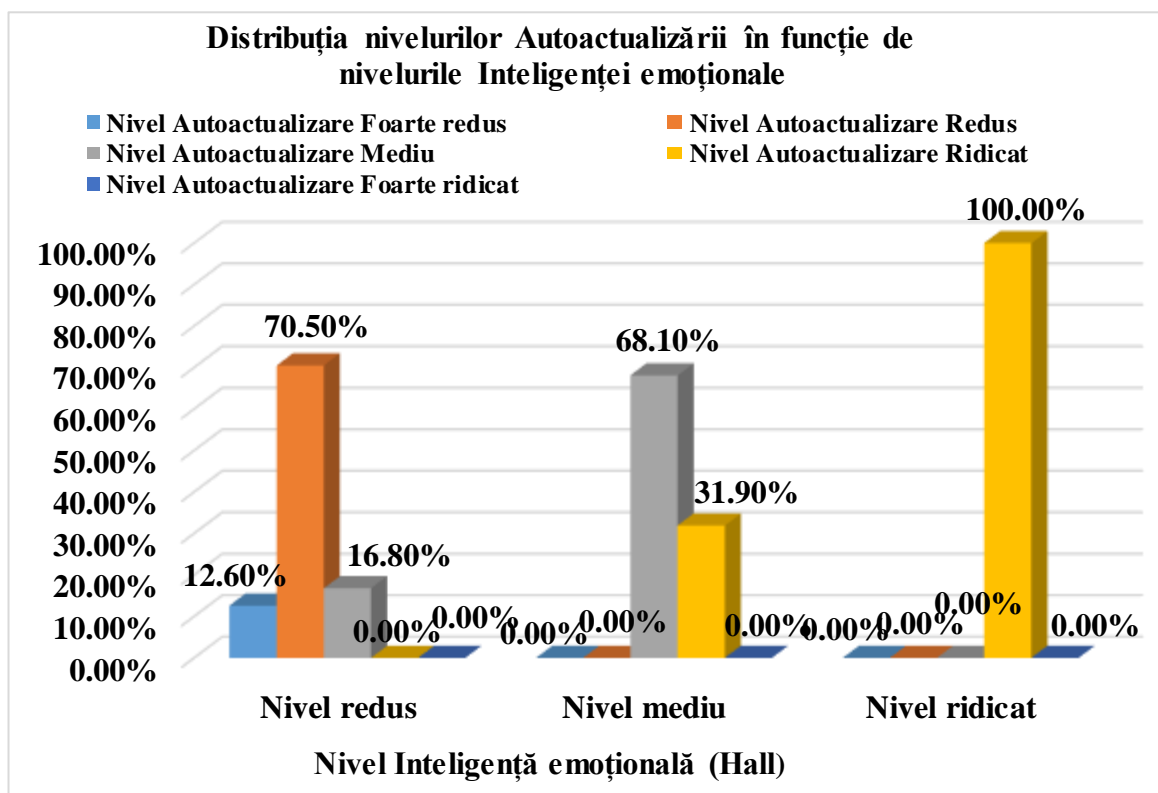
În ansamblu, constatăm o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între cei doi factori: inteligența emoțională (Goleman, Hall) și Conștiinciozitate (C) (0.672 – 0.723).

În cazul fațetelor Conștiinciozității corelațiile observate sunt substanțiale: Voință și perseverență (C1) (0.650 – 0.666), Raționalitate (C3) (0.620 – 0.682), și corelații moderate pentru Spirit de perfecțiune (C2) (0.355 – 0.360), Planificare (C4) (0.419 – 0.439) și Autodisciplină (0.437 – 0.506) (Anexa 3. Tabelul A.3.8).

#### *Factorul Autoactualizare*

Specificul factorului Autoactualizare include dimensiuni atitudinale și motivaționale care susțin dezvoltarea personală și procesul de autorealizare. Acest factor presupune asumarea responsabilității pentru propriile alegeri, cultivarea unei discipline interioare și orientarea constantă către obiective congruente cu valorile personale. De asemenea, reflectă o motivație predominant intrinsecă, centrată pe creștere și sens, nu doar pe recompense externe. Din perspectivă teoretică, se aliază conceptului de autoactualizare formulat de A. Maslow, exprimând tendința individului de a-și valorifica potențialul prin satisfacerea metanevoilor, precum aspirația către adevăr, frumusețe, echitate și împlinire personală [139].

Pentru evidențierea relațiilor identificate au fost construite tabelele de contingență dintre inteligența emoțională și Autoactualizare, și cele 5 fațete ale acesteia: (Aprofundare (AC1), Toleranță (AC2), Rafinare (AC3), Independență (AC4) și Creativitate (AC5)) (Anexa 3. Tabelul A.3.9).



**Fig. 2.13. Distribuția nivelurilor Autoactualizării în funcție de nivelurile inteligenței emoționale**

Pe baza frecvențelor și valorilor reziduale prezentate în tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.9) se evidențiază o asociere puternică între inteligența emoțională și dimensiunea Autoactualizării. Nivelul scăzut de inteligență emoțională se corelează predominant cu niveluri reduse de autoactualizare (70,5%), astfel, acești adolescenți tind spre pasivitate și evitarea schimbărilor. În schimb, cei cu nivel ridicat de inteligență emoțională se asociază predominant cu niveluri medii și ridicate ale acestei dimensiuni, manifestând orientare spre dezvoltare personală, reflecție și deschidere către schimbare.

Aprofundare (AC1): 64,2% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri reduse sau foarte reduse ale aprofundării, reflectând pasivitate față de învățare și flexibilitate cognitivă diminuată. În schimb, inteligența emoțională ridicată se asociază predominant cu niveluri ridicate și foarte ridicate ale acestei dimensiuni (85,7%), indicând curiozitate intelectuală și gândire critică bine dezvoltată.

Toleranță (AC2): 76,8% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută prezintă niveluri reduse sau foarte reduse ale toleranței, manifestând rigiditate și dificultăți de adaptare. În opoziție, inteligența emoțională ridicată se corelează cu niveluri ridicate ale toleranței (53,6%), caracterizate prin flexibilitate, deschidere și gestionarea echilibrată a relațiilor interpersonale.

Rafinare (AC3): 60,5% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se regăsesc în niveluri reduse sau foarte reduse ale rafinării, indicând rigiditate cognitivă și o implicare limitată în dezvoltarea personală. În schimb, inteligența emoțională ridicată se asociază cu niveluri ridicate ale rafinării (75,0%), reflectând deschidere cognitivă, reflecție și orientare spre evoluție intelectuală și personală.

Independență (AC4): 65,3% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se încadrează în niveluri reduse sau foarte reduse ale independenței, manifestând dificultăți în asumarea responsabilităților și luarea deciziilor. În schimb, inteligența emoțională ridicată se corelează cu niveluri ridicate ale independenței (53,6%), evidențiind autonomie personală, responsabilitate și maturitate emoțională.

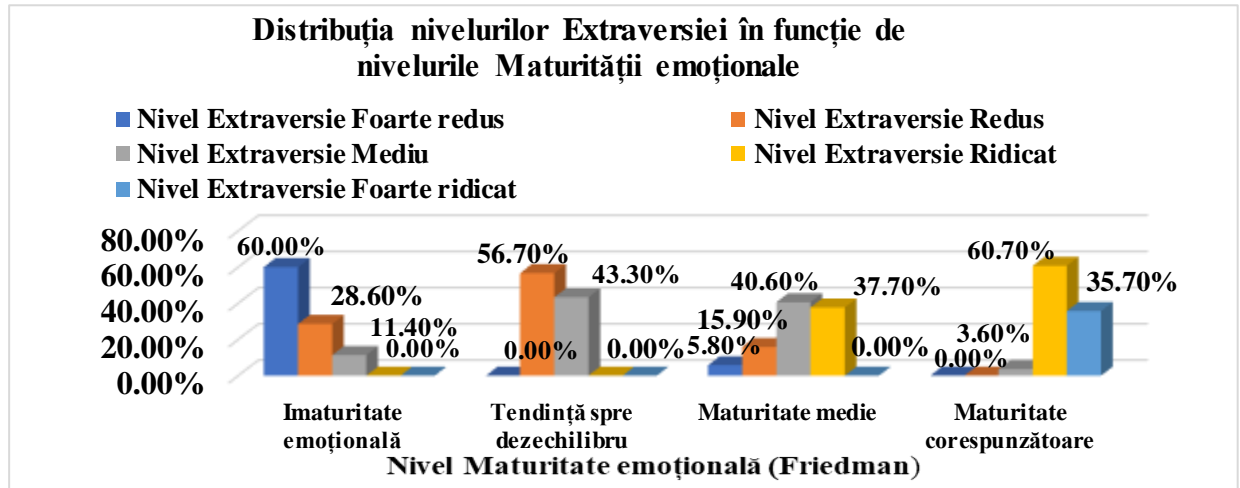
Creativitate (AC5): 56,8% dintre adolescenții cu inteligență emoțională scăzută se regăsesc în niveluri reduse sau foarte reduse ale creativității, reflectând rezistență la schimbare și gândire rigidă. În opoziție, inteligența emoțională ridicată se asociază cu niveluri ridicate ale creativității (89,3%), caracterizate prin imaginație, flexibilitate și deschidere către soluții inovatoare.

Constatăm o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între Inteligența emoțională (Goleman, Hall) și Autoactualizare (AC) (0.787 – 0.844). În cazul fațetelor Autoactualizării corelațiile observate sunt substanțiale: Aprofundare (AC1) (0.610 – 0.645), Toleranță (AC2) (0.671 – 0.681), Rafinare (AC3) (0.495 – 0.567), Independență (AC4) (0.492 – 0.589) și Creativitate (0.615 – 0.652) (Anexa 3. Tabelul A.3.10). Rezultatele obținute în cadrul acestei ipoteze sunt în concordanță cu cele ale altor studii care au analizat relația inteligenței emoționale cu personalitatea, astfel enumerăm studiul realizat de M. A. Brackett și J. D. Mayer care a concluzionat faptul că trăsăturile de personalitate precum extraversia, agreabilitatea, conștiinciozitatea și nevrotismul au prezentat o corelație semnificativă cu chestionarul Bar-On privind coeficientul de inteligență emoțională, în timp ce factorul deschidere a evidențiat o corelație moderată [19]. Totodată și cercetarea efectuată de K. V. Petrides et al. a evidențiat o corelație semnificativă între inteligența emoțională și factorii de personalitate, extraversia, nevrotismul, deschiderea, agreabilitatea și conștiinciozitatea [164].

J. D. Mayer, P. Salovey și D.R. Caruso au identificat corelații între inteligența emoțională și trăsăturile de personalitate precum amabilitatea, deschiderea către experiență și responsabilitatea [132]. De asemenea, D.Goleman a subliniat că optimismul, perseverența și abilitatea de a amâna satisfacțiile sunt factori fundamentali ai inteligenței emoționale [86]. Totodată, F. Sala a identificat o corelație semnificativă între testul de dezvoltare a inteligenței emoționale creat de D. Goleman și trei dintre principalii factori de personalitate: extraversia, deschiderea și conștiinciozitatea [193].

### ***Maturitatea emoțională, Friedman***

În cele ce urmează, prezentăm rezultatele analizei relației dintre nivelul maturității emoționale, evaluat prin scala de maturitate Friedman, și factorul Extraversie. În cazul Maturității emoționale (Friedman) nivelul de imaturitate emoțională s-a format din nivelul reacțiilor adolescente imature și cel al unei ușoare imaturități emoționale.



**Fig. 2.14. Distribuția nivelului Extraversiei în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Analiza frecvențelor și a valorilor reziduale (Anexa 3, Tabelul A.3.11) indică o relație între maturitatea emoțională și factorul de personalitate Extraversie. În rândul adolescenților cu imaturitate emoțională, nivelurile foarte reduse și reduse de extraversie se regăsesc într-o proporție cumulată semnificativă (88,6%), în timp ce adolescenții cu maturizare emoțională corespunzătoare prezintă niveluri ridicate și foarte ridicate de extraversie (96,4%).

Analiza fațetelor extraversiei arată tendințe similare: Activismul (E1) se corelează cu imaturitatea emoțională: 88,6% dintre adolescenții cu un nivel scăzut de maturizare emoțională se încadrează în niveluri foarte reduse și reduse ale activismului, în timp ce un nivel corespunzător de maturizare emoțională se asociază, într-o pondere cumulată ridicată (71,4%), cu niveluri ridicate și foarte ridicate ale activismului.

În cazul Optimismului (E2), imaturitatea emoțională se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse ale acesteia (80,0%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere cumulată ridicată (92,9%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Optimismului;

În cazul Umorului (E3), imaturitatea emoțională se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse ale acesteia (77,2%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (78,6%) cu nivelul ridicat al Umorului. Fațeta Umor nu a prezentat un nivel foarte ridicat;

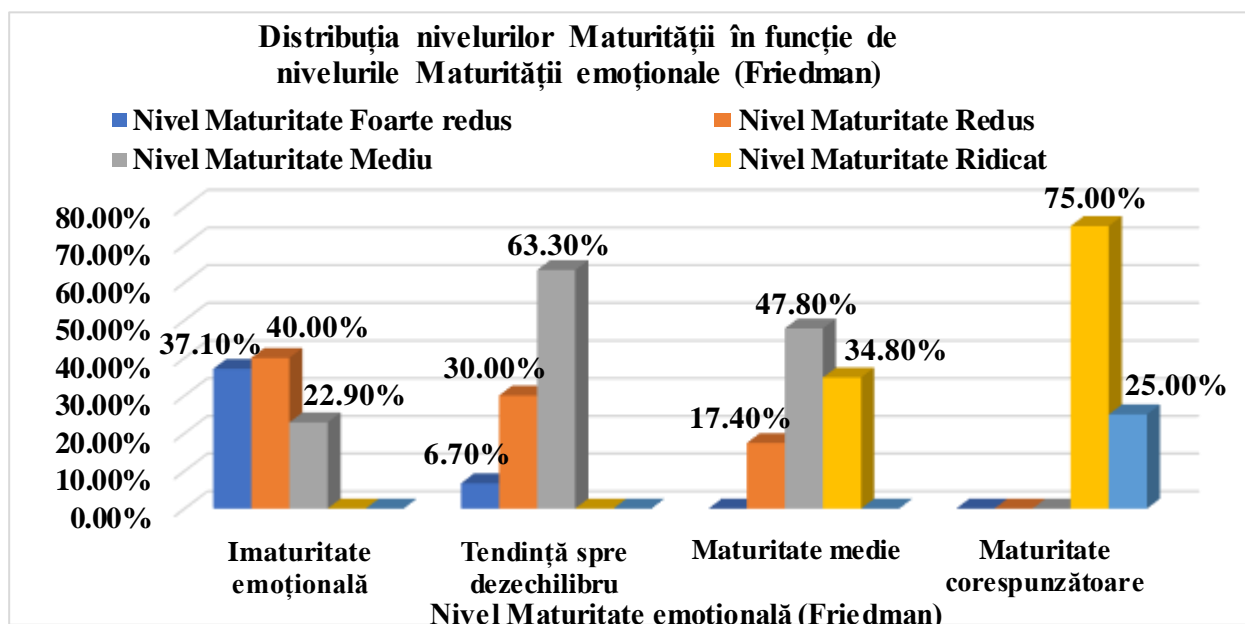
În cazul Abilităților interpersonale (E4), imaturitatea emoțională se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelul redus al acesteia (57,1%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (85,7%) cu nivelul ridicat al abilităților interpersonale;

În cazul Afirmării personale (E5), asocierile semnificative sunt identificate în cazul unui nivel cel puțin mediu de maturizare emoțională care se asociază în proporții ridicate (57,1%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Afirmării personale (Anexa 3. Tabelul A.3.11).

Relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și factorii de personalitate (conform ABCD-M) a fost testată cu ajutorul testului de corelație ordinală Kendall, astfel, se observă o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$  între maturitatea emoțională (Friedman) și Extraversie (E) (0.700 – 0.731). În cazul fațetelor Extraversiei corelațiile observate sunt substanțiale: Activism (E1) (0.552 – 0.583), Optimism (E2) (0.629 – 0.639), Umor (E3) (0.629 – 0.651), Abilitate interpersonală (E4) (0.678 – 0.743) și Afirmare personală (E5) (0.533 – 0.554), (Anexa 3. Tabelul A.3.1).

#### *Factorul Maturitate*

Analiza relației dintre maturitatea emoțională și factorul de personalitate Maturitate și cele cinci fațete ale acestuia: Respect (M1), Adaptare (M2), Prietenie (M3), Forța inhibiției (M4) și Forța eului (M5) a fost realizată prin intermediul tabelelor de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.12).



**Fig. 2.15. Distribuția nivelului Maturității în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Analiza frecvențelor și valorilor reziduale prezentate în tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.12) evidențiază o legătură clară între maturitatea emoțională și factorul de

personalitate Maturitate. La nivelul întregului lot, adolescenții cu imaturitate emoțională prezintă în proporție cumulată 77,1% niveluri foarte reduse și reduse de Maturitate, în timp ce adolescenții cu maturizare emoțională corespunzătoare înregistrează nivel ridicat de Maturitate în 75,0% din cazuri.

- Analizând fațetele Maturității, se observă modele similare: În cazul Respectului (M1), imaturitatea emoțională se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelul redus al acesteia (65,7%), în timp ce nivelul corespunzător de maturizare emoțională se asociază într-o pondere cumulată ridicată (96,4%) cu nivelurile ridicate al Respectului.

- În cazul Adaptării (M2), imaturitatea emoțională se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelul redus al acesteia (65,7%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere cumulată ridicată (92,9%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Adaptării.

- În cazul Prieteniei (M3), imaturitatea emoțională se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse al acesteia (48,6%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (71,4%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Prieteniei.

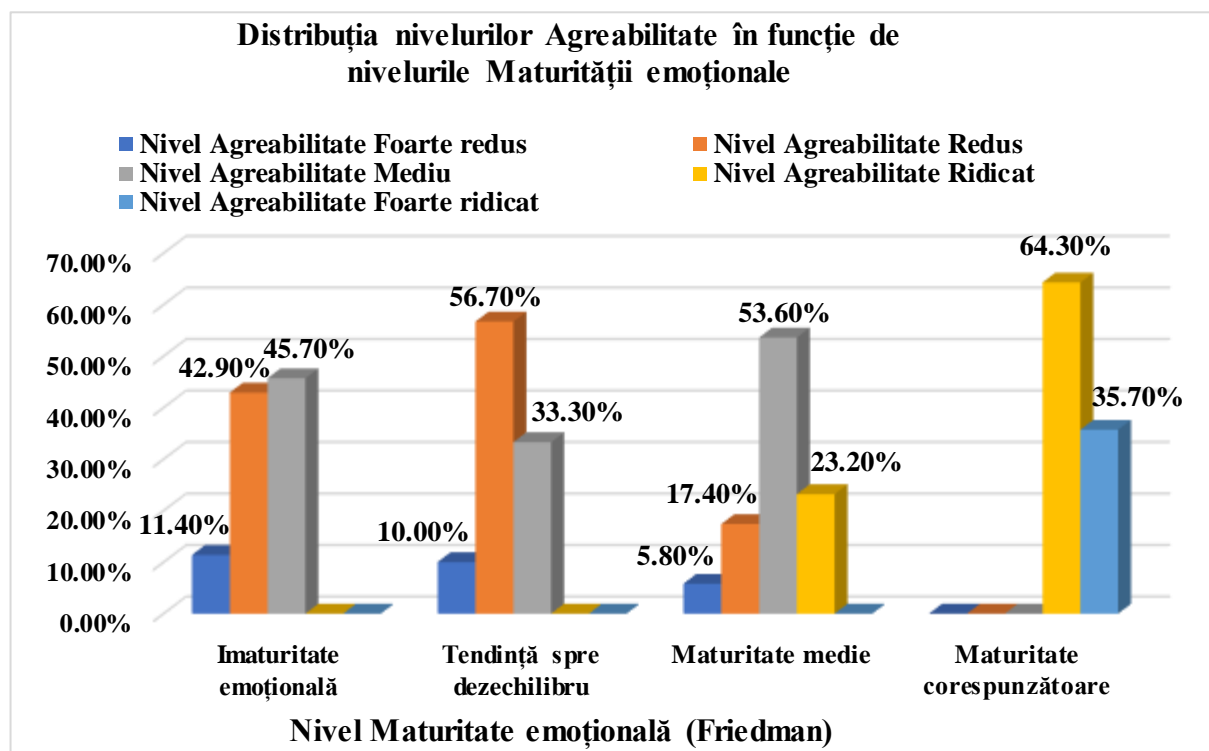
- În cazul Forței inhibiției (M4), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelul cel mult mediu al acesteia, în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (57,2%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Forței inhibiției.

- În cazul Forței eului (M5), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelul cel mult mediu al acesteia, în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (85,7%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Forței eului (Anexa 3. Tabelul A.3.12).

Constatăm o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între maturitatea emoțională (Friedman) și Maturitate (M) (0.703 – 0.716). În cazul fațetelor maturității corelațiile observate sunt substanțiale:

Respect (M1) (0.595 – 0.598), Adaptare (M2) (0.642 – 0.660), Forța inhibiției (M4) (0.526 – 0.530) și Forța eului (M5) (0.635 – 0.650). În cazul Prietenie (M3) corelația identificată este moderată (0.383 – 0.396), dar semnificativă statistic la un prag  $p < 0.01$  (Anexa 3. Tabelul A.3.4).

*Factorul Agreabilitate.* Pentru evidențierea relațiilor identificate au fost construite tabelele de contingență dintre Maturitatea emoțională și Agreabilitate și cele 5 fațete ale acesteia (Altruism (A1), Romanticism (A2), Căldură afectivă (A3), Empatie (A4) și Onestitate (A5)) (Anexa 3. Tabelul A.3.13).



**Fig. 2.16. Distribuția nivelurilor Agreabilității în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Analiza frecvențelor și valorilor reziduale prezentate în tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.13) evidențiază relația dintre maturitatea emoțională și factorul de personalitate Agreabilitate. Adolescenții cu imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru prezintă în proporție cumulată 88,61% niveluri reduse și medii ale Agreabilității, în timp ce adolescenții cu nivel corespunzător al maturizării emoționale ating nivel ridicat de Agreabilitate în 64,3% din cazuri. În ceea ce privește fațetele agreabilității, se observă corelații consistente.

- În cazul Altruismului (A1), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse (60,0%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată cu nivelul ridicat. Nivelul foarte ridicat nu este prezent.

- În cazul Romantismului (A2), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelul cel mult mediu al acestei dimensiuni (77,1%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (71,4%) cu nivelul ridicat al Romantismului.

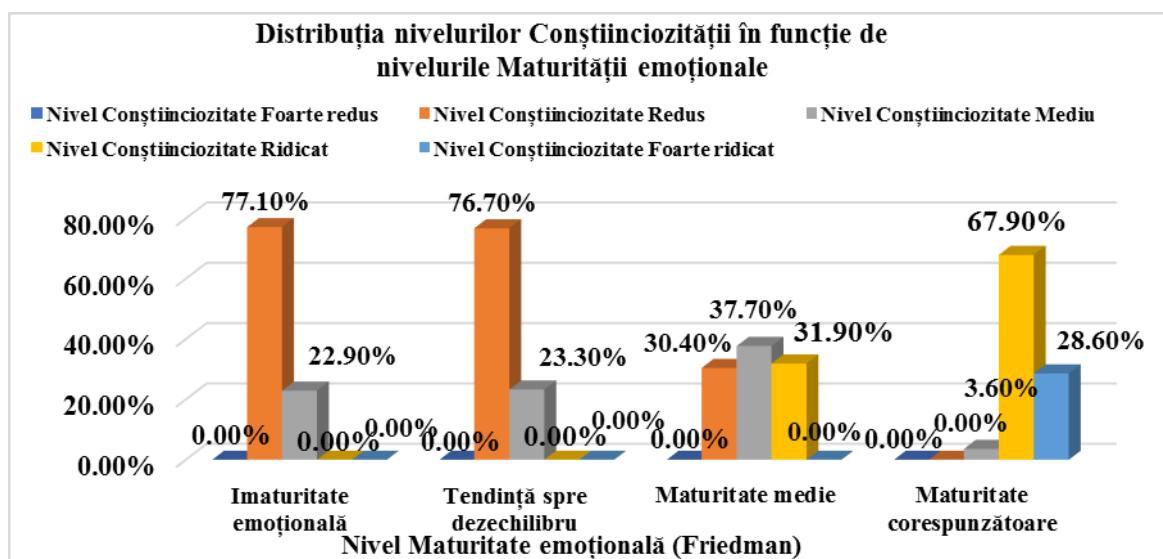
- În cazul Căldurii afective (A3), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată cu nivelurile reduse și medii ale acestei dimensiuni (77,1%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (92,9%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Căldurii afective.

- În cazul Empatiei (A4), nivelurile ridicate ale maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Empatiei. Nivelul foarte ridicat nu este prezent.

- În cazul Onestității (A5), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelul redus al acestei dimensiuni (94,3%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (92,9%) cu nivelul ridicat al Onestității (Anexa 3, Tabelul A.3.13). Constatăm o corelație pozitivă substanțială, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între maturitatea emoțională (Friedman) și Agreabilitate (A) (0.628 – 0.692). În cazul fațetelor agreabilității corelațiile observate sunt substanțiale: Altruismului (A1) (0.470-0.702), Căldură afectivă (A3) (0.494 – 0.541), Empatie (A4) (0.461 – 0.560) și Onestitate (A5) (0.680 – 0.690). În cazul Romantismului (A2) corelația identificată este moderată (0.350 – 0.379), dar semnificativă statistic la un prag  $p < 0.01$  (Anexa 3. Tabelul A.3.6).

#### *Factorul Conștiinciozitate*

În vederea evidențierii relațiilor identificate, au fost construite tabele de contingență ce analizează corelațiile dintre Maturitatea emoțională și factorul Conștiinciozitate, inclusiv cu cele cinci fațete ale acestuia: Voință și perseverență (C1), Spirit de perfecțiune (C2), Raționalitate (C3), Planificare (C4) și Autodisciplină (C5) (Anexa 3, Tabelul A.3.14).



**Fig. 2.17. Distribuția nivelurilor Conștiinciozității în funcție de nivelul de maturitate emoțională**

Analiza frecvențelor și valorilor reziduale prezentate în tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.14) arată relația semnificativă dintre maturitatea emoțională și factorul Conștiinciozitate. Astfel, adolescenții cu imaturitate emoțională și tendință spre dezechilibru tind să manifeste niveluri reduse de Conștiinciozitate (77,1%). În contrast, adolescenții cu nivel

corespunzător de maturitate emoțională se asociază puternic cu niveluri ridicate și foarte ridicate ale Conștiinciozității (96,4%). La nivelul fațetelor Conștiinciozității, rezultatele indică o asociere clară cu maturitatea emoțională a adolescenților:

- În cazul Voinței și perseverenței (C1), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse (88,5%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (67,7%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate ale Voinței și perseverenței.

- În cazul Spiritului de perfecțiune (C2), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelul redus al acestei dimensiuni (51,4%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere cumulată ridicată (60,7%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate.

- În cazul Raționalității (C3), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere ridicată cu nivelurile reduse ale acestei dimensiuni (60,0%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere cumulată ridicată (89,2%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate.

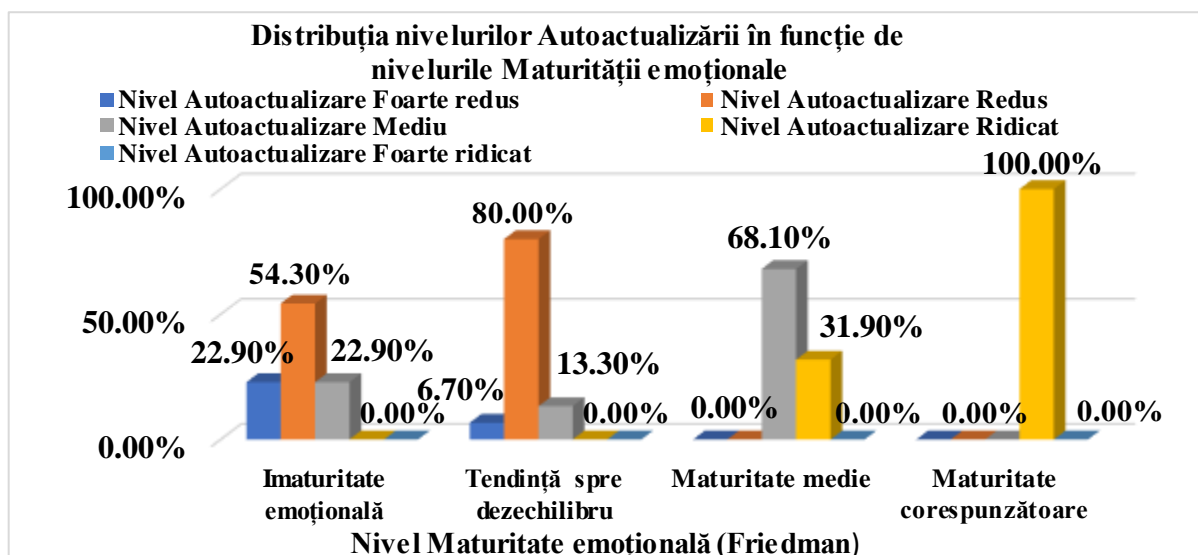
- În cazul Planificării (C4), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile cel mult medii ale acestei dimensiuni (82,9%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (67,9%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate.

- În cazul Autodisciplinei (C5), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse ale acestei dimensiuni (57,1%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere cumulată ridicată (61,5%) cu nivelurile ridicate și foarte ridicate (Anexa 3, Tabelul A.3.14).

Se constată o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între maturitatea emoțională (Friedman) și Conștiinciozitate (C) (0.672 – 0.723). În cazul fațetelor Conștiinciozității corelațiile observate sunt substanțiale: Voință și perseverență (C1) (0.650 – 0.666), Raționalitate (C3) (0.620 – 0.682), și corelații moderate pentru Spirit de perfecțiune (C2) (0.355 – 0.360), Planificare (C4) (0.419 – 0.439) și Autodisciplina (0.437 – 0.506) (Anexa 3. Tabelul A.3.8).

#### *Factorul Autoactualizare*

Relația dintre maturitatea emoțională și factorul de personalitate, Autoactualizare a fost analizată prin utilizarea tabelelor de contingență, incluzând cele cinci fațete ale acestuia: Aprofundare (AC1), Toleranță (AC2), Rafinare (AC3), Independență (AC4) și Creativitate (AC5) (Anexa 3. Tabelul A.3.15)



**Fig. 2.18. Distribuția nivelurilor Autoactualizării în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Analiza frecvențelor și valorilor reziduale din tabelul de contingență (Anexa 3, Tabelul A.3.15) evidențiază relația dintre maturitatea emoțională și fațetele Autoactualizării la adolescenți. Astfel, imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se corelează cu scoruri reduse la Autoactualizare (77,1%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază cu nivelurile mediu și ridicat ale Autoactualizării. În ceea ce privește fațetele autoactualizării, se observă corelații consistente.

- În cazul Aprofundării (AC1), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse (65,7%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (64,3%) cu nivelul ridicat.

- În cazul Toleranței (AC2), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile reduse și medii ale acestei dimensiuni (88,6%), în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (53,6%) cu nivelul ridicat.

- În cazul Rafinării (AC3), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată cu nivelurile cel mult medii, în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (75,0%) cu nivelul mediu.

- În cazul Independenței (AC4), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere cumulată semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse ale acestei dimensiuni, în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (53,6%) cu nivelul ridicat.

- În cazul Creativității (AC5), imaturitatea emoțională și tendința spre dezechilibru se asociază într-o pondere semnificativă cu nivelurile foarte reduse și reduse, în timp ce nivelul corespunzător al maturizării emoționale se asociază într-o pondere ridicată (89,3%) cu nivelul ridicat (Anexa 3, Tabelul A.3.15).

Se constată o corelație pozitivă puternică, semnificativă statistic la un prag de semnificație  $p < 0.01$ , între maturitatea emoțională (Friedman) și Autoactualizare (A) (0.787 – 0.844). În cazul fațetelor Autoactualizării corelațiile observate sunt substanțiale: Aprofundare (AC1) (0.610 – 0.645), Toleranță (AC2) (0.671 – 0.681), Rafinare (AC3) (0.495 – 0.567), Independența (AC4) (0.492 – 0.589) și Creativitate (0.615 – 0.652) (Anexa 3. Tabelul A.3.10). Rezultatele obținute se aliniază cercetării realizate de S. Kumar et al., care evidențiază corelații semnificative între maturitatea emoțională și trăsăturile de personalitate, agreabilitate și conștiinciozitate [119].

Analiza trăsăturilor de personalitate a permis conturarea profilului adolescentului cu inteligență emoțională ridicată, caracterizat prin echilibru emoțional, optimism, flexibilitate afectivă, maturitate, perseverență și deschidere față de schimbare. Acesta manifestă empatie, altruism, toleranță și comportamente prosociale, precum și capacități dezvoltate de autoanaliză și autoreglare emoțională, gestionând adaptativ situațiile stresante. Totodată, se remarcă prin autonomie, autodisciplină și motivație pentru învățare și dezvoltare personală, stabilind relații interpersonale armonioase și exercitând o influență pozitivă asupra grupurilor din care face parte.

Datele obținute în cadrul testării ipotezei 3 indică următoarele concluzii:

- Analiza rezultatelor arată că adolescenții cu inteligență emoțională ridicată prezintă scoruri superioare la toți factorii de personalitate – Extraversie, Maturitate, Agreabilitate, Conștiinciozitate și Autoactualizare, precum și la toate fațetele acestora.

- În contrast, adolescenții cu un nivel scăzut de inteligență emoțională au obținut scoruri scăzute la toți factorii de personalitate, Extraversie, Maturitate, Agreabilitate, Conștiinciozitate și Autoactualizare și la toate fațetele acestora caracterizându-se prin pesimism și intoleranță, sunt introverți, imaturi, manifestă o reținere emoțională și o inflexibilitate față de schimbare, precum și o capacitatea redusă de autocontrol și de încredere în sine.

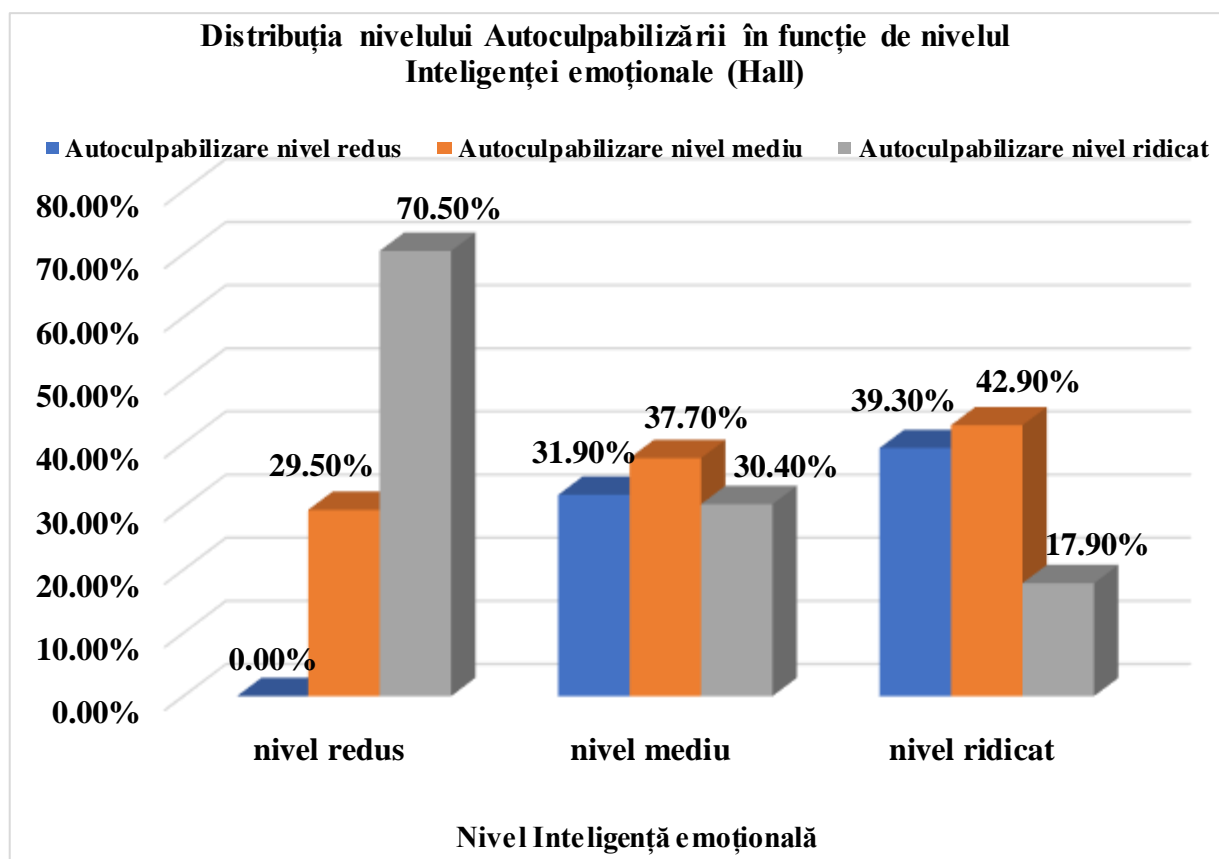
***Ipoteza 4. Presupunem că există o corelație între nivelul inteligenței emoționale și nivelul strategiilor de coping utilizate de adolescenți.***

Strategiile de coping ale adolescenților au fost evaluate cu ajutorul Chestionarului de Evaluare a Copingului Cognitiv-Emoțional (CERQ). Această metodă ne-a permis o analiză detaliată a modului în care participanții gestionează situațiile stresante din perspectiva cognitiv-emoțională. CERQ evaluează nouă tipuri de coping cognitiv: autoculpabilizare, acceptare, ruminare,

refocalizare pozitivă, refocalizare pe planificare, reevaluare pozitivă, punerea în perspectivă, catastrofare și culpabilizarea celorlalți.

Strategiile de coping cognitiv-emoțional din această lucrare au fost reclasificate în trei categorii bazate pe gradul de intensitate a utilizării: nivel ridicat, mediu și redus, pentru a oferi o diferențiere mai precisă a tipologiilor utilizate.

1. *Autoculpabilizarea* implică atribuirea vinovăției propriei persoane și generarea de îngrijorări legate de greșelile comise de aceasta. Un scor ridicat sugerează o aplicare frecventă a acestei strategii, în schimb un scor redus la autoculpabilizare indică o preocupare minimă față de propriile sentimente de vinovăție [160].



**Fig. 2.19. Distribuția nivelurilor Autoculpabilizării în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

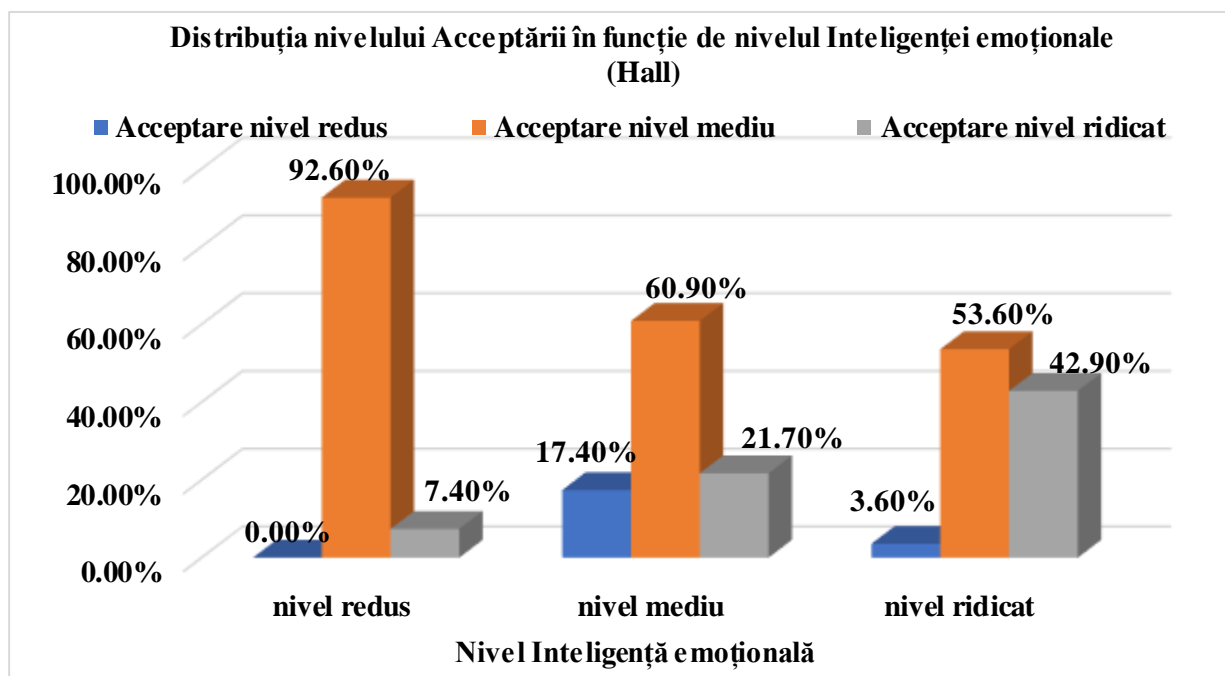
Adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale prezintă următoarele rezultate privind utilizarea mecanismului de coping Autoculpabilizare: 29,50% (28) utilizează un nivel mediu și 70,50% (67) au un nivel ridicat al utilizării mecanismului, indicând o tendință accentuată spre autoînvinovățire și dificultăți în gestionarea adaptativă a situațiilor stresante.

Analiza datelor indică faptul că adolescenții cu un nivel mediu al IE prezintă o distribuție relativ echilibrată 31,90% (22) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 37,70% (26) au un nivel mediu și 30,40% (21) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului.

Dintre adolescenții cu nivel ridicat al IE, 39,30% (22) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 42,90% (24) au un nivel mediu și 17,90% (10) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2), ceea ce sugerează existența unor strategii adaptative mai eficiente.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Autoculpabilizării, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații negative substanțiale ( $t = -0.544$ ;  $p < 0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelului scăzut al inteligenței emoționale cu nivelul ridicat de utilizare al Autoculpabilizării (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

2. *Acceptarea* reprezintă procesul prin care individul recunoaște realitatea unui eveniment negativ și faptul că acesta nu mai poate fi modificat, adaptându-se la situație și continuându-și parcursul. Ca strategie de coping, facilitează gestionarea experiențelor dificile, dar utilizarea excesivă poate duce la resemnare pasivă și percepția lipsei de control. Scorul ridicat indică o frecvență mare de utilizare, iar cel scăzut, utilizarea redusă [160].



**Fig. 2.20. Distribuția nivelurilor Acceptării în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

Adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale prezintă următoarele rezultate privind utilizarea mecanismului de coping Acceptare: 92,6% (88) utilizează un nivel mediu și 7,4% (7) au un nivel ridicat al utilizării mecanismului, ceea ce indică dificultăți în integrarea și

acceptarea situațiilor negative, precum și o capacitate limitată de adaptare flexibilă la schimbare. În contextul unei inteligențe emoționale reduse, acceptarea funcționează mai degrabă ca o reacție pasivă decât ca un instrument activ de reglare emoțională.

În cazul adolescenților cu un nivel mediu de inteligență emoțională, observăm că 17,4% (12) prezintă un nivel redus al utilizării mecanismului, 60,9% (42) au un nivel mediu și 21,7% (15) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului.

Printre adolescenții cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale, 3,6% (2) înregistrează un nivel redus al utilizării mecanismului, 53,6% (30) au un nivel mediu și 42,9% (24) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2). Adolescenții cu o inteligență emoțională dezvoltată demonstrează o capacitate superioară de a accepta inevitabilitatea anumitor evenimente, fără a se lăsa dominați de resentimente sau regrete. Conștienți de limitele controlului personal, aceștia își canalizează resursele spre soluționarea problemelor și adaptare, evitând capcana frustrării. Printr-o autoreglare emoțională eficientă și o gândire echilibrată, reușesc să transforme provocările în oportunități de creștere, menținând o viziune optimistă asupra viitorului.

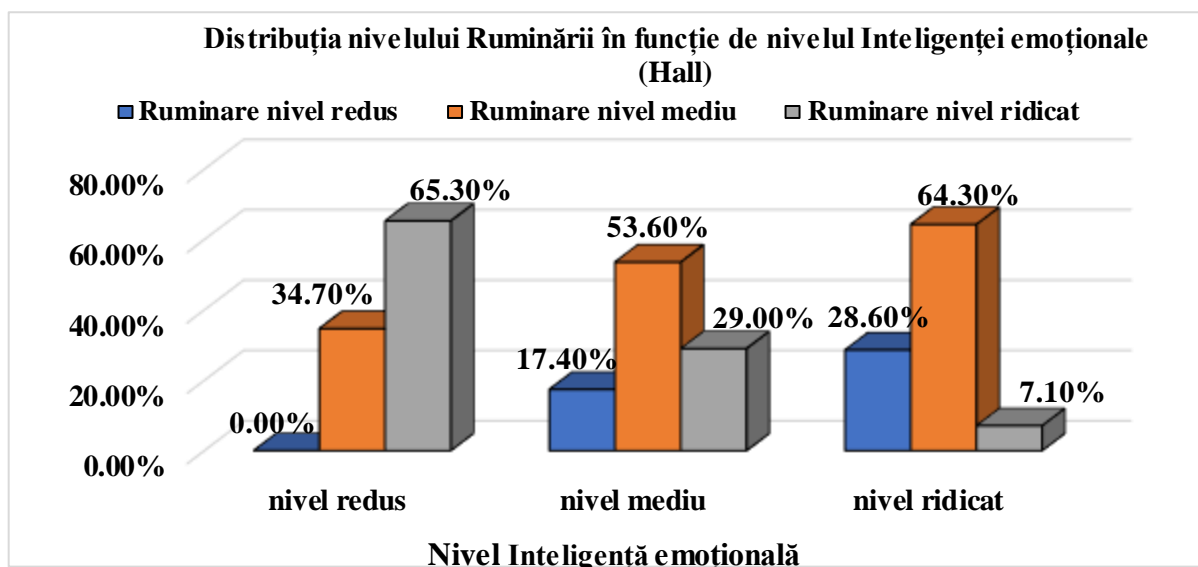
Rezultatele testului de corelație ordinală Kendall indică o asociere foarte redusă și ne semnificativă între nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și utilizarea acceptării ca strategie de coping ( $t = -0,053$ ;  $p > 0,05$ ) (Anexa 4, Tabelul A.4.1).

Aceste rezultate indică faptul că cele două dimensiuni sunt autonome: inteligența emoțională favorizează reglarea activă a emoțiilor, în timp ce acceptarea reprezintă un mecanism pasiv, utilizat punctual. Persoanele cu inteligență emoțională ridicată preferă strategii de coping mai proactive, explicând lipsa unei corelații directe.

3. *Ruminarea* se referă la tendința persoanei de a se concentra în mod repetitiv și persistent asupra emoțiilor și gândurilor asociate unui eveniment negativ. Acest proces cognitiv implică reluarea mentală a evenimentului, analizarea excesivă a cauzelor și consecințelor acestuia și concentrarea asupra trăirilor neplăcute, fără generarea unor răspunsuri constructive.

În timp, ruminarea poate declanșa o spirală descendentă a emoțiilor negative, amplificând distresul și generând o stare de blocaj emoțional, în care persoana întâmpină dificultăți în a depăși experiența negativă.

Un scor ridicat reflectă o utilizare frecventă a ruminării ca strategie de coping cognitiv, sugerând o tendință de menținere sau de amplificare a emoțiilor negative. În contrast, un scor scăzut sugerează utilizarea redusă a acestei strategii, ceea ce poate indica o capacitate mai eficientă de reglare emoțională și de orientare către soluții [160].



**Fig. 2.21. Distribuția nivelurilor Ruminare în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

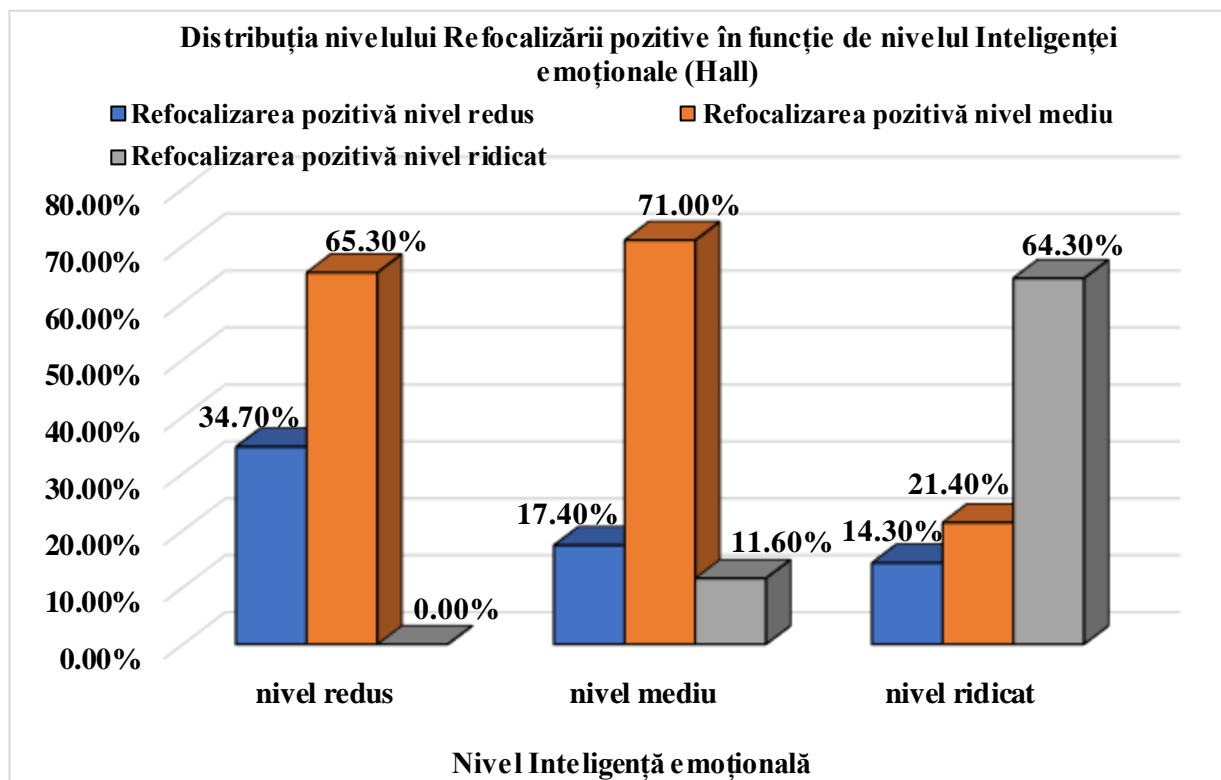
Rezultatele privind utilizarea mecanismului de coping *Ruminare* arată că adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale prezintă următoarele rezultate privind utilizarea mecanismului de coping Ruminare: 34,7% (33) utilizează un nivel mediu și 65,3% (62) au un nivel ridicat al utilizării mecanismului, indicând o tendință de a rămâne concentrați în gânduri negative și experiențe neplăcute, ceea ce afectează stima de sine și reduce reziliența emoțională.

În rândul adolescenților cu un nivel mediu al inteligenței emoționale, se observă că 17,4% (12) prezintă un nivel redus al utilizării mecanismului, 71% (37) au un nivel mediu și 29% (20) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului, sugerând o mai bună capacitate de a limita gândirea excesivă, dar și persistența unor tendințe de fixare cognitivă asupra dificultăților.

În cazul adolescenților cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale, se observă că 28,6% (16) înregistrează un nivel redus al utilizării mecanismului, 64,3% (36) au un nivel mediu și 7,1% (4) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2), ceea ce reflectă capacitatea de a transforma emoțiile și gândurile negative în experiențe de învățare și de a evita blocajul cognitiv. Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Ruminării, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații negative substanțiale ( $t=-0.500$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelului scăzut al inteligenței emoționale cu nivelul ridicat de utilizare al Ruminării, în timp ce nivelurile mediu și ridicat ale Inteligenței emoționale se asociază cu nivelul mediu al acesteia (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

4. *Refocalizarea pozitivă* evidențiază abilitatea de a redirecționa atenția către aspecte sau activități mai plăcute și constructive, evitând astfel concentrarea excesivă asupra situațiilor

negative experimentate. Un scor ridicat indică utilizarea frecventă a acestei strategii. Un scor redus indică utilizarea acestei strategii în mai mică măsură [160].



**Fig. 2.22. Distribuția nivelurilor Refocalizării pozitive în funcție de nivelul inteligenței emoționale**

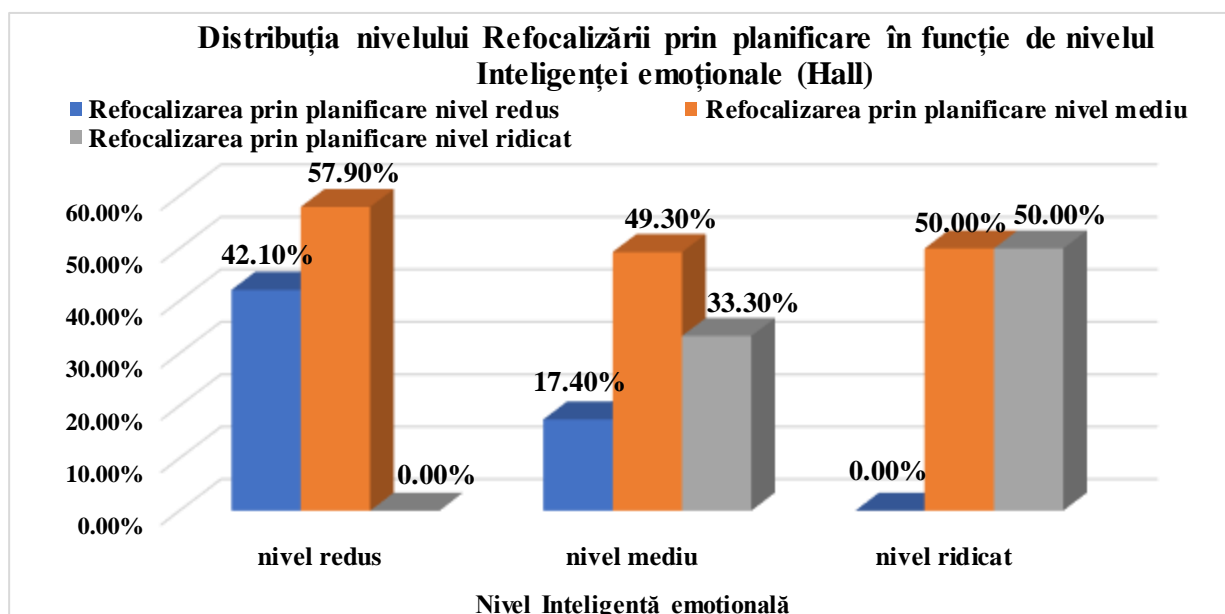
Analiza rezultatelor evidențiază faptul că adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale tind să utilizeze mecanismul de coping Refocalizare pozitivă într-o măsură mai redusă, 34,7% (33) dintre aceștia aplicându-l la un nivel scăzut, în timp ce 62,3% (62) se încadrează într-un nivel mediu de utilizare al acestuia, ceea ce indică dificultăți în a transforma experiențele negative în perspective constructive și o tendință de blocaj a sentimentelor și gândurilor negative, asociate cu vulnerabilitate și îndoieli privind propria valoare.

Rezultatele pentru adolescenții care au obținut nivel mediu al inteligenței emoționale arată că: 17,4% (12) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 71% (49) au un nivel mediu și 11,6% (8) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului, sugerând o capacitate parțială de a gestiona emoțiile negative și de a se orienta către soluții, însă fără o consistență ridicată în aplicarea acestei strategii.

Dintre adolescenții cu nivel ridicat al inteligenței emoționale, 14,3% (8) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 21,4% (12) au un nivel mediu și 64,3% (36) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2), ceea ce indică capacitatea de a redirecționa atenția de la amintirile neplăcute către aspecte pozitive sau constructive, menținând echilibrul

emoțional și favorizând o atitudine optimistă și orientată spre soluții. Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Refocalizării pozitive, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.379$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor scăzute și medii ale inteligenței emoționale cu nivelul mediu de utilizare al Refocalizării pozitive, în timp ce nivelul ridicat al inteligenței emoționale se asociază semnificativ cu nivelul ridicat al acesteia (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

5. *Refocalizare pe planificare* se manifestă prin orientarea cognitivă a individului către identificarea etapelor necesare gestionării unei experiențe nefavorabile sau către elaborarea unor strategii menite să modifice circumstanțele percepute ca problematice. Un scor ridicat poate sugera o utilizare frecventă a refocalizării pe planificare ca metodă de coping cognitiv, în timp ce un scor redus reflectă o utilizare mai redusă a acestei strategii [160].



**Fig. 2.23. Distribuția nivelurilor Refocalizării prin planificare în funcție de nivelul Inteligenței emoționale**

Analiza datelor indică faptul că adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale manifestă o utilizare variabilă a mecanismului de coping Refocalizare pe planificare, 42,1% dintre aceștia aplicându-l într-o măsură redusă, iar restul, 57,9%, optând pentru un nivel mediu de utilizare. Aceștia tind să evite confruntarea cu problemele, sperând că acestea se vor rezolva de la sine, ceea ce poate genera anxietate, senzația de lipsă de control și dificultăți în găsirea soluțiilor adecvate.

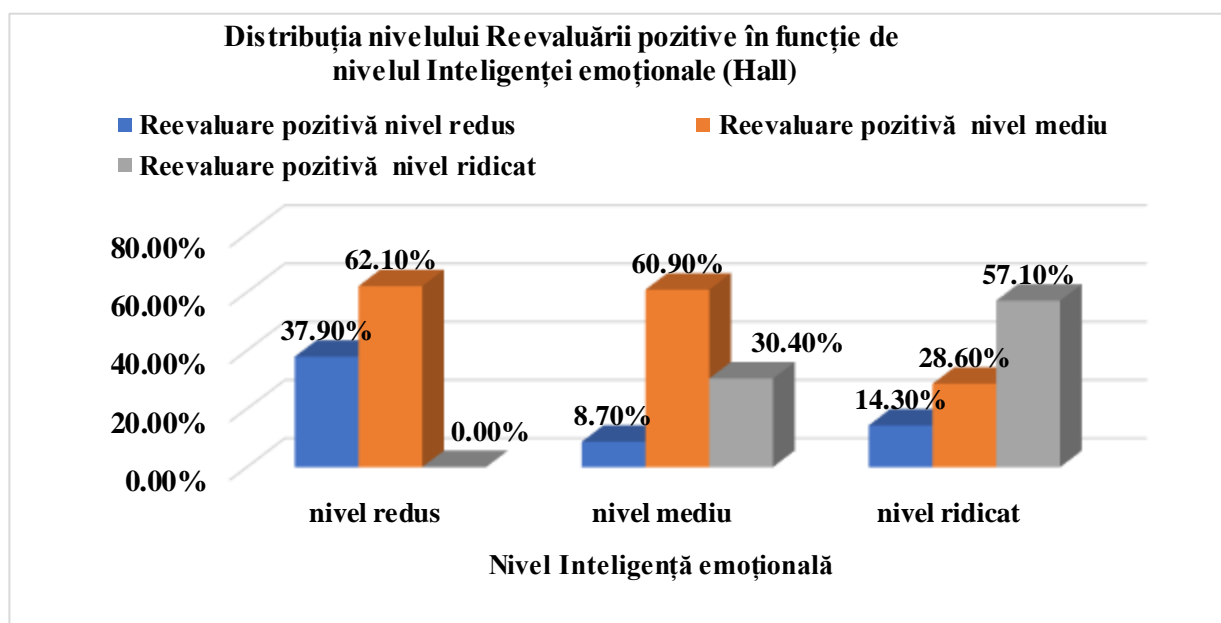
În cazul nivelului mediu al inteligenței emoționale, constatăm că 17,4% (12) dintre adolescenți au un nivel redus al utilizării mecanismului, 49,3% (34) au un nivel mediu și 33,3%

(23) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului. Aceasta sugerează o capacitate moderată de a planifica și organiza acțiunile în fața provocărilor, dar fără consistență completă în aplicarea strategiilor proactive.

În rândul adolescenților cu un nivel înalt al inteligenței emoționale, 50% (50) manifestă un nivel mediu al utilizării mecanismului, în timp ce cealaltă jumătate 50% (50) demonstrează o utilizare ridicată a acestuia (Anexa 4. Tabelul A.4.2). Aceștia pot analiza situațiile din multiple perspective, pot evalua acțiunile posibile și își mențin obiectivitatea și echilibrul emoțional în fața dificultăților. Această strategie le permite să gestioneze emoțiile și să evalueze situațiile într-o manieră rațională.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Refocalizării prin planificare, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.452$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelului scăzut al Inteligenței emoționale cu nivelul cel mult mediu de utilizare al Refocalizării prin planificare, în timp ce nivelul ridicat al Inteligenței emoționale se asociază cu nivelul cel puțin mediu de utilizare al acestui mecanism de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

6. *Reevaluarea pozitivă* reflectă abilitatea persoanelor de a atribui o semnificație constructivă unui eveniment negativ, considerând că acesta contribuie la dezvoltarea lor personală. Un scor ridicat poate sugera o utilizare frecventă a reevaluării pozitive ca metodă de coping cognitiv, în timp ce un scor redus reflectă o utilizare mai redusă a acestei strategii [160].



**Fig. 2.24. Distribuția nivelurilor Reevaluării pozitive în funcție de nivelul Inteligenței emoționale**

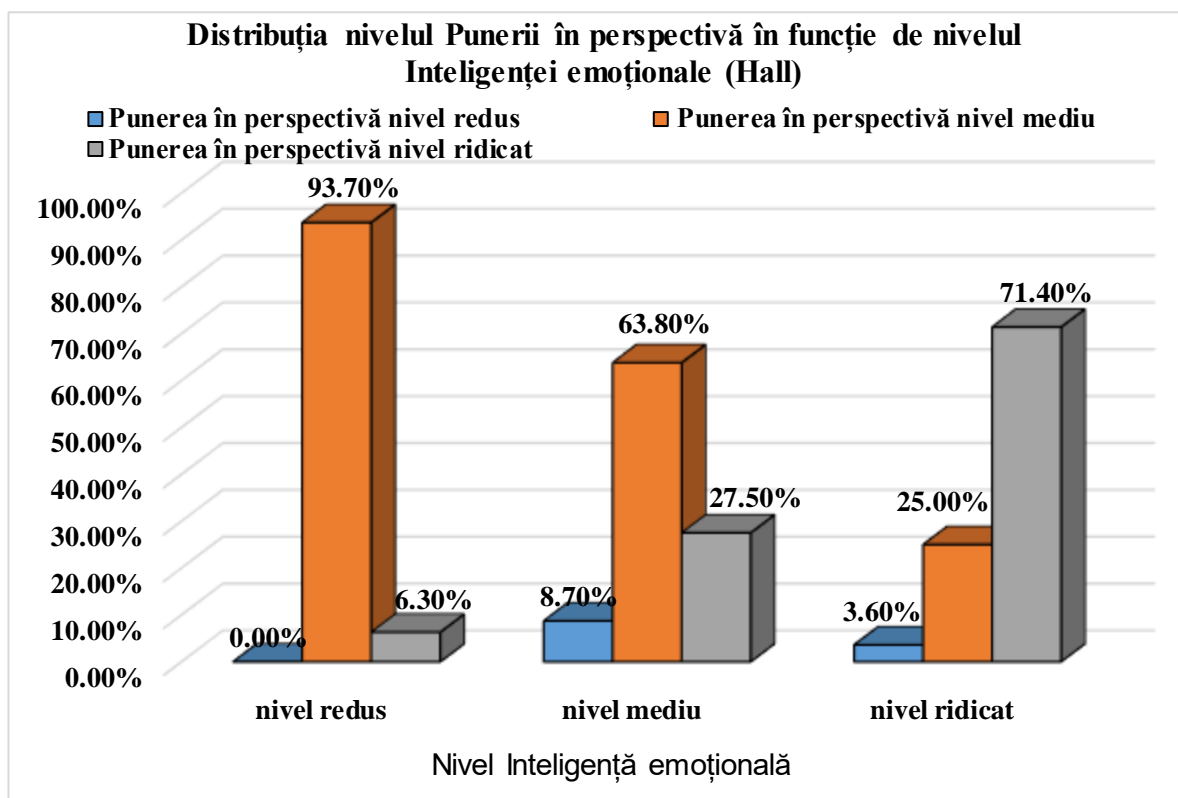
Adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale prezintă următoarele rezultate privind utilizarea mecanismului de coping Reevaluare pozitivă: 37,9% (36) utilizează un nivel redus și 62,1% (59) au un nivel mediu al utilizării mecanismului. Aceștia se concentrează predominant asupra aspectelor negative ale experiențelor dificile, percep provocările ca pe amenințări și rămân prizonieri ai gândurilor de neputință și deziluzie. Această tendință limitează motivația de autodezvoltare și capacitatea de a transforma situațiile adverse în oportunități de învățare.

În cazul adolescenților cu un nivel mediu al inteligenței emoționale, observăm următoarele distribuții: 8,7% (6) au un nivel redus de utilizare a mecanismului, 60,9% (42) se încadrează într-un nivel mediu, iar 30,4% (21) manifestă un nivel ridicat al utilizării acestuia. Aceasta indică o capacitate moderată de a extrage lecții pozitive din experiențele dificile și de a menține o perspectivă constructivă, dar fără consistență completă în aplicarea acestei strategii.

În cazul adolescenților cu nivel ridicat al inteligenței emoționale, se constată că: 14,3% (8) înregistrează un nivel redus al utilizării mecanismului, 28,6% (16) prezintă un nivel mediu și 57,1% (32) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2). Aceștia percep experiențele dificile ca oportunități de creștere și se concentrează pe aspectele benefice ale acestora. Sunt deschiși să învețe din propriile trăiri, demonstrează o tendință constantă spre autodezvoltare, fiind mai puțin înclinați către negativitate și mai predispuși să vadă în fiecare provocare o oportunitate de îmbunătățire.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Reevaluării pozitive, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.424$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor scăzut și mediu al Inteligenței emoționale cu nivelul mediu de utilizare al Reevaluării pozitive, în timp ce nivelul ridicat al Inteligenței emoționale se asociază cu nivelul ridicat de utilizare a acestui mecanism de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

7. *Punerea în perspectivă* reflectă capacitatea individului de a diminua impactul emoțional al unui eveniment prin raportarea acestuia la alte experiențe mai dificile sau prin conștientizarea faptului că există provocări mai ample în contextul general al vieții. Această strategie presupune o reinterpretare a situației, contribuind la diminuarea importanței evenimentului și reducerea intensității reacțiilor emoționale negative. Un scor ridicat poate sugera o utilizare frecventă a punerii în perspectivă ca metodă de coping cognitiv, în timp ce un scor redus reflectă o utilizare mai redusă a acestei strategii [160].



**Fig. 2.25. Distribuția nivelurilor Punerii în perspectivă în funcție de nivelul Inteligenței emoționale**

Analiza utilizării mecanismului de coping *Punere în perspectivă* arată că adolescenții cu un nivel redus al inteligenței emoționale manifestă o distribuție predominantă a utilizării mecanismului de coping Punere în perspectivă, astfel: 93,7% (89) dintre aceștia au un nivel mediu, iar 6,3% (6) prezintă un nivel ridicat de utilizare. Cu toate că strategia este prezentă, aceasta nu se dovedește eficientă din punct de vedere adaptativ, întrucât adolescenții întâmpină dificultăți în gestionarea emoțiilor negative, concentrându-se excesiv asupra aspectelor neplăcute ale evenimentelor și neputând să le raporteze la contextul mai larg al vieții.

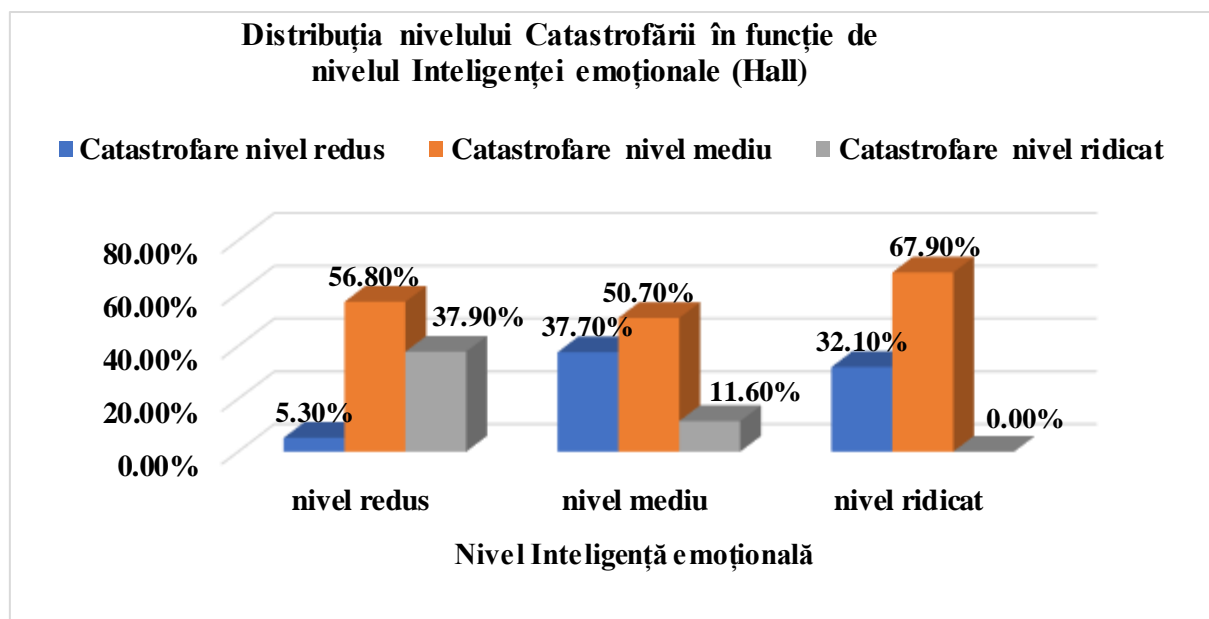
Pentru adolescenții cu nivel mediu al inteligenței emoționale, constatăm: 8,7% (6) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 63,8% (44) au un nivel mediu și 27,5% (19) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului, sugerând o capacitate moderată de a relativiza experiențele negative.

Analiza adolescenților cu un nivel ridicat de inteligență emoțională indică: 3,6% (2) manifestă utilizarea scăzută a mecanismului, 25% (14) au un nivel mediu și 71,4% (40) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2). Aceștia sunt capabili să pună în perspectivă evenimentele negative, comparându-le cu experiențe mai complexe sau cu situații mai dificile întâlnite de alții. Această strategie le permite să reducă impactul emoțional, să

mențină echilibrul afectiv și să adopte o viziune realistă și optimistă asupra provocărilor, susținând astfel procesul de autoreglare emoțională și adaptarea funcțională.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Punerii în perspectivă, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.437$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor scăzut și mediu al inteligenței emoționale cu nivelul mediu de utilizare al Punerii în perspectivă, în timp ce nivelul ridicat al inteligenței emoționale se asociază cu nivelul ridicat de utilizare a acestui mecanism de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

8. *Catastrofarea* se referă la tendința de a percepe un eveniment trăit ca fiind de o gravitate extremă, considerându-l cel mai rău lucru posibil și mai sever decât experiențele similare ale altora. Un scor ridicat poate sugera o utilizare frecventă a catastrofării ca metodă de coping cognitiv, în timp ce un scor redus reflectă o utilizare mai redusă a acestei strategii [160].



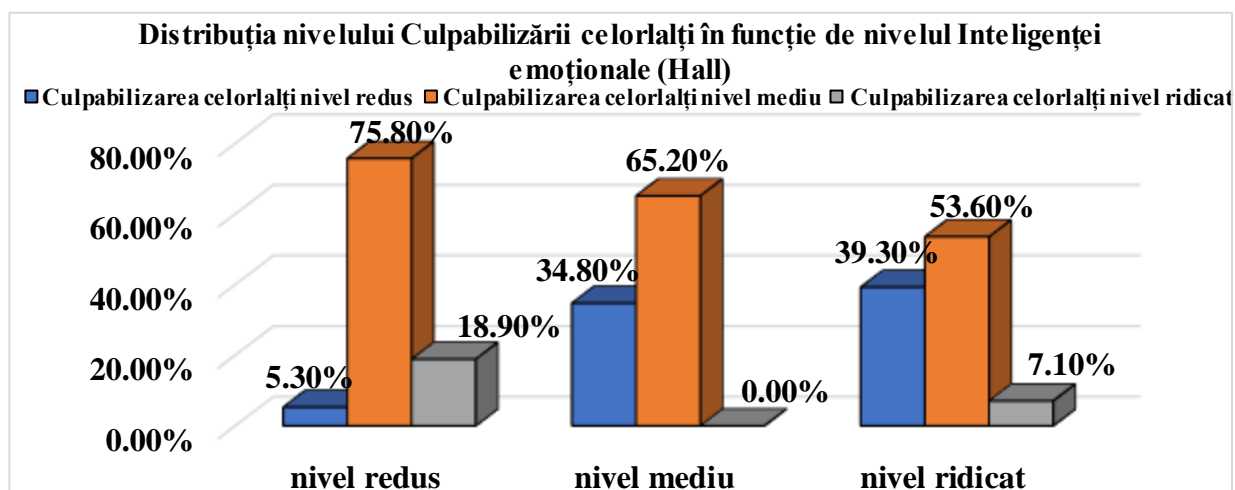
**Fig. 2.26. Distribuția nivelurilor Catastrofare în funcție de nivelul Inteligenței emoționale**

Analiza utilizării mecanismului de coping *Catastrofare* arată că adolescenții cu un nivel redus al inteligenței emoționale manifestă o distribuție semnificativă a utilizării acestui mecanism: 5,3% (5) aplică strategia la nivel scăzut, 56,8% (54) la nivel mediu și 37,9% (36) la nivel ridicat. Aceștia tind să amplifice gravitatea situațiilor provocatoare, distorsionând perspectiva asupra realității și intensificând sentimentul de neliniște. Lipsa capacității de a gestiona gândurile catastrofale și de a se concentra pe soluții și alternative constructive reflectă dificultăți în autoreglarea emoțională și în adaptarea funcțională.

În cazul adolescenților cu nivel mediu al inteligenței emoționale, se constată că: 37,3% (26) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 50,7% (35) au un nivel mediu și 11,6% (8) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului, indicând o capacitate moderată de a recunoaște și tempera gândurile catastrofale, dar fără consistență completă în aplicarea acestei strategii.

Pentru adolescenții cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale, 32,1% (18) utilizează mecanismul la nivel scăzut și 67,9% (38) la nivel mediu, fără prezența utilizării la nivel ridicat (Anexa 4. Tabelul A.4.2). Aceștia își mențin o perspectivă echilibrată asupra situațiilor provocatoare, concentrându-se pe soluții și pe posibilitățile de îmbunătățire. Prin gestionarea gândurilor fără a amplifica anxietatea și abordarea situațiilor cu încredere și optimism, aceștia demonstrează o adaptare constructivă și eficientă. Analiza efectuată prin aplicarea testului de corelație ordinală Kendall pentru a examina relația de asociere dintre nivelurile inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Catastrofării, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații negative substanțiale ( $t=-0.558$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelului scăzut al inteligenței emoționale cu nivelurile mediu și ridicat de utilizare al Catastrofării, în timp ce nivelul ridicat al inteligenței emoționale se asociază cu nivelul mediu de utilizare a acestui mecanism de coping, nivelul ridicat nefiind prezent (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

9. *Culpabilizarea celorlalți* se manifestă prin tendința de a atribui responsabilitatea pentru evenimentele percepute ca nefavorabile altor persoane, prin focalizarea asupra comportamentelor sau erorilor acestora și prin externalizarea cauzalității situațiilor trăite. Un scor ridicat poate sugera o utilizare frecventă a culpabilizării celorlalți ca metodă de coping cognitiv, în timp ce un scor redus reflectă o utilizare mai redusă a acestei strategii [160].



**Fig. 2.27. Distribuția nivelurilor Culpabilizării celorlalți în funcție de nivelul Inteligenței emoționale**

Conform rezultatelor obținute, adolescenții care au un nivel redus al inteligenței emoționale manifestă o utilizare variabilă a mecanismului de coping Culpabilizarea celorlalți, astfel 5,30% (5) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 75,8% (72) au un nivel mediu și 18,9% (18) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului. Aceștia pot avea tendința de a proiecta vinovăția asupra altora pentru problemele cu care se confruntă. Acest mecanism poate deveni o ancoră prin care aceștia evită confruntarea cu propriile emoții, permițându-le să mențină o imagine favorabilă despre sine. Această abordare le poate oferi un sentiment temporar de ușurare, dar poate împiedica dezvoltarea personală autentică.

Dintre adolescenții cu nivel mediu al inteligenței emoționale, constatăm: 34,8% (24) au un nivel redus al utilizării mecanismului și 65,2% (45) au un nivel mediu. Aceasta indică o aplicare moderată a strategiei, cu efecte parțiale în reducerea impactului emoțiilor negative asupra relațiilor interpersonale.

Dintre adolescenții cu nivel ridicat al inteligenței emoționale, 39,3% (22) au un nivel redus al utilizării mecanismului, 53,6% (30) au un nivel mediu și 7,1% (4) prezintă un nivel ridicat al utilizării mecanismului (Anexa 4. Tabelul A.4.2). Aceștia sunt mai conștienți de propriile emoții și de impactul acțiunilor lor asupra celor din jur, ceea ce îi face mai puțin predispuși să își proiecteze greșelile sau frustrările asupra altora, promovând o abordare mai responsabilă și empatică în relațiile interumane.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și cele ale utilizării Culpabilizării celorlalți, ca mecanism de coping, indică următoarele:

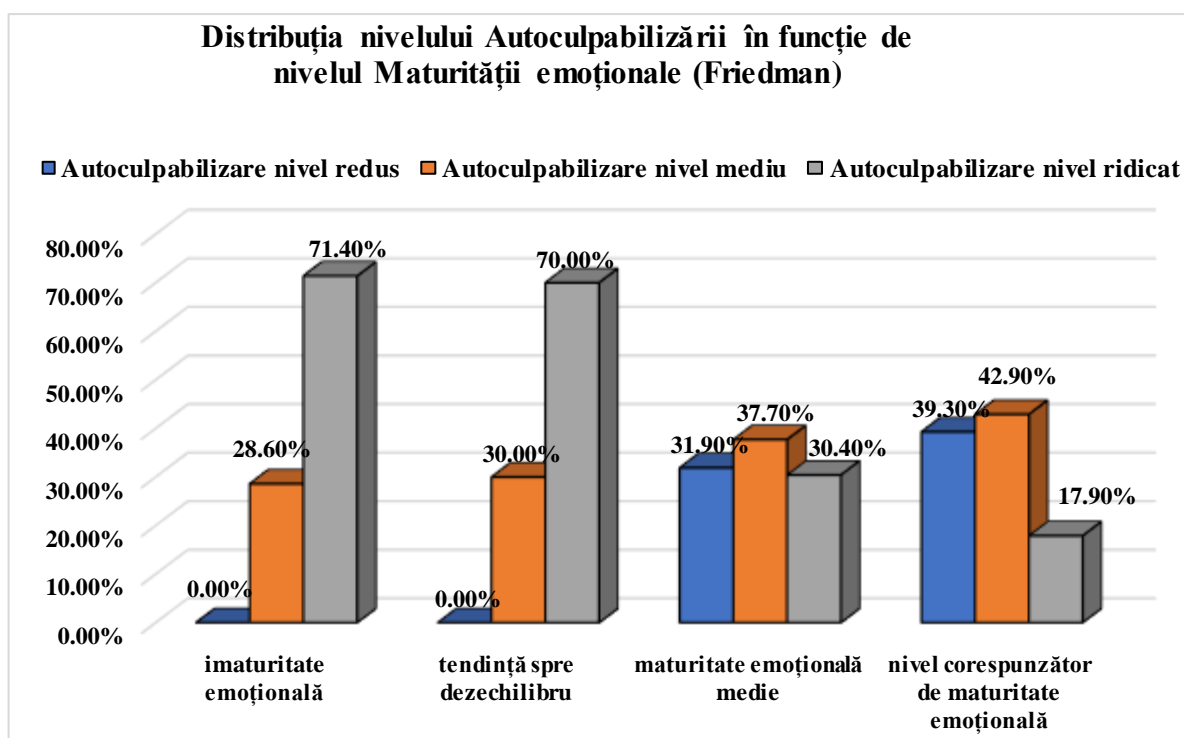
Asumarea unei corelații negative moderate ( $t=-0.439$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelului scăzut al inteligenței emoționale cu nivelul mediu de utilizare al Culpabilizării celorlalți,

În timp ce nivelul ridicat al inteligenței emoționale se asociază cu nivelurile scăzut și mediu de utilizare a acestui mecanism de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

Cercetarea realizată de A. Moradi et al. confirmă faptul că inteligența emoțională este corelată pozitiv cu strategiile de coping adaptative, în special cu evaluarea cognitivă și rezolvarea problemelor, având totodată o relație semnificativ negativă cu strategiile de coping dezadaptative, precum inhibiția somatică [145].

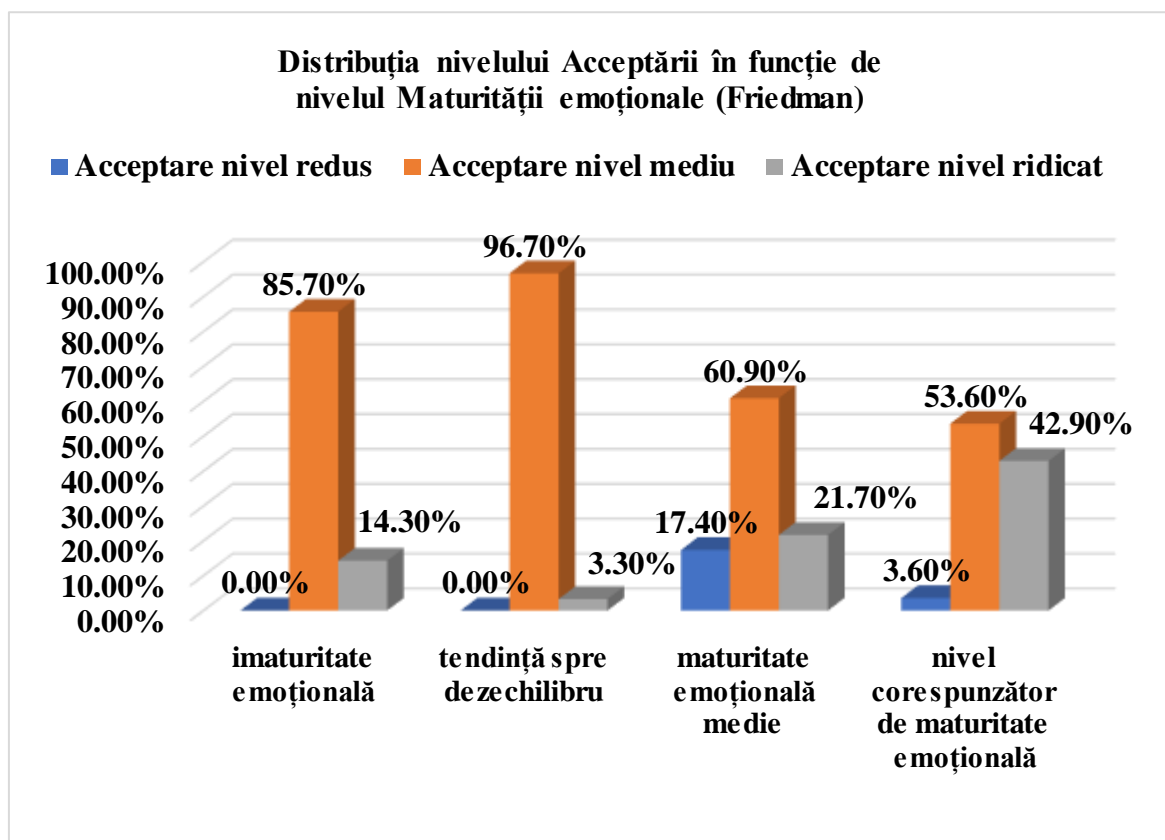
Aceste constatări sunt în concordanță și cu studiul realizat de C.D. Mohammadi care a concluzionat faptul că studenții cu un nivel ridicat de inteligență emoțională manifestă o tendință de a utiliza strategii de coping centrate pe rezolvarea problemelor și pentru a căuta suport social în contexte stresante [143].

## *Maturitatea emoțională, Friedman*



**Fig. 2.28. Distribuția nivelurilor Autoculpabilizării în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Analiza relației dintre maturitatea emoțională și utilizarea strategiei de coping Autoculpabilizare evidențiază câteva aspecte relevante: adolescenții cu un nivel scăzut al maturității emoționale, caracterizați prin instabilitate afectivă, dificultăți de autoreglare și tendințe spre dezechilibru, manifestă o utilizare predominantă a acestui mecanism la nivel mediu (28,6%–30%) și în proporție semnificativă, la nivel ridicat (70%–71,4%); adolescenții cu nivel mediu sau corespunzător de maturitate emoțională prezintă o distribuție mai echilibrată: utilizare redusă a mecanismului în proporție de 31,9% – 39,3%, nivel mediu în 37,7% – 42,9% dintre cazuri și nivel ridicat în 17,9% – 30,4% (Anexa 4. Tabelul A.4.3). Comparativ cu adolescenții cu maturitate emoțională scăzută, aceștia recurg la această strategie într-o manieră mai flexibilă. Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Autoculpabilizării, ca mecanism de coping, indică asumarea unei corelații negative substanțiale ( $t=-0.515$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul ridicat de utilizare a Autoculpabilizării, în timp ce nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul cel mult mediu de utilizare a acestui mecanism de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



**Fig. 2.29. Distribuția nivelurilor Acceptare în funcție de nivelul Maturității emoționale**

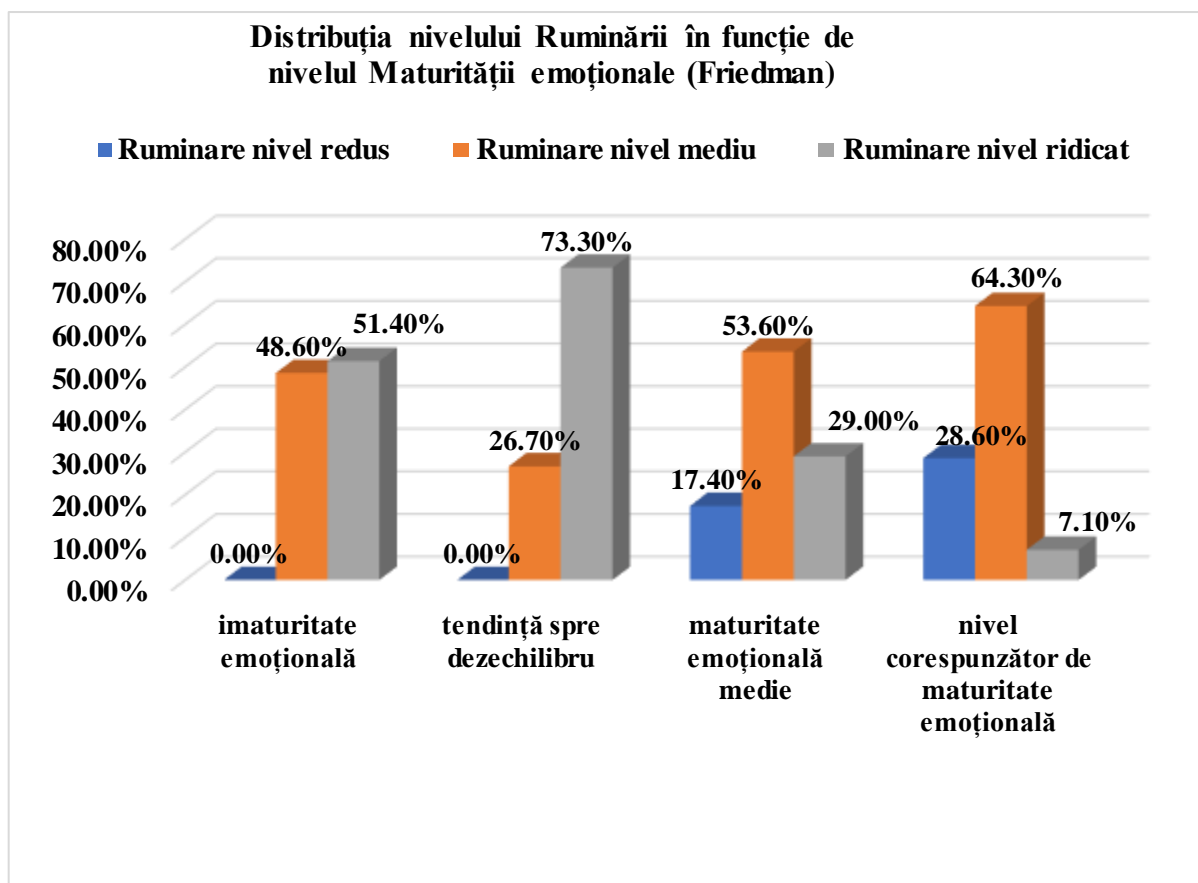
Analizând relația dintre nivelurile de maturitate emoțională și utilizarea mecanismului de coping Acceptare, se constată următoarele:

Astfel, un nivel de imaturitate emoțională și de tendință spre dezechilibru se corelează cu o utilizare preponderentă a Acceptării, atât la nivel mediu (85,7% - 96,7%), cât și ridicat (3,3% - 14,3%).

Această distribuție poate sugera faptul că acceptarea este utilizată mai degrabă într-o manieră pasivă, ca formă de resemnare sau evitare a confruntării active cu problema, decât ca strategie matură de integrare cognitiv-emoțională a situației

Pe de altă parte, un nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională este asociat cu o utilizare variată a Acceptării, care include atât un nivel redus (3,6% - 17,4%), cât și unul mediu (3,6% - 60,9%), dar și o proporție semnificativă de cazuri cu utilizarea acestui mecanism la nivel ridicat (21,7% - 42,9%) (Anexa 4, Tabelul A.4.3).

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Acceptării, ca strategie de coping, indică o corelație foarte redusă ( $t=0.023$ ;  $p>0.05$ ) și ne semnificativă statistic (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



**Fig. 2.30. Distribuția nivelurilor Ruminare în funcție de nivelul Maturității emoționale**

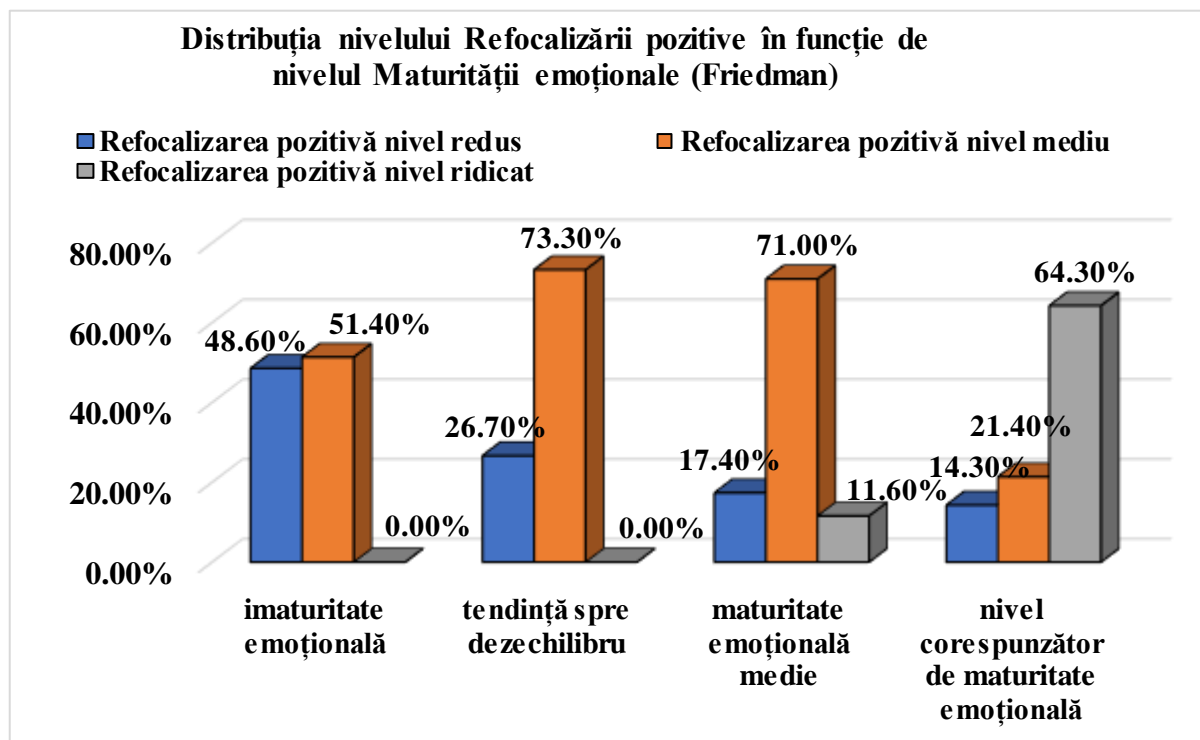
Examinând relația dintre gradul de maturitate emoțională și frecvența utilizării strategiei de coping Ruminare, se constată următoarele:

Nivelul de imaturitate emoțională și de tendință spre dezechilibru se asociază cu un nivel mediu (26,7% – 48,6%) și un nivel ridicat de utilizare al Ruminării (51,4% - 73,3%). Ponderea semnificativă a nivelului ridicat sugerează dificultăți în întreruperea ciclului gândurilor intruzive și o capacitate redusă de reglare cognitiv-afectivă.

Nivelul mediu și corespunzător de maturitate se asociază cu un nivel redus (17,4% - 28,6%), un nivel mediu (53,6% - 64,3%) și un nivel ridicat de utilizare al Ruminării (7,1% – 29%) (Anexa 4. Tabelul A.4.3), indicând o gestionare mai eficientă a proceselor cognitive asociate distresului.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Ruminării, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații negative moderate ( $t=-0.448$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul cel puțin mediu de utilizare al Ruminării, în timp ce nivelurile mediu și corespunzător de maturitate

emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul cel mult mediu de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



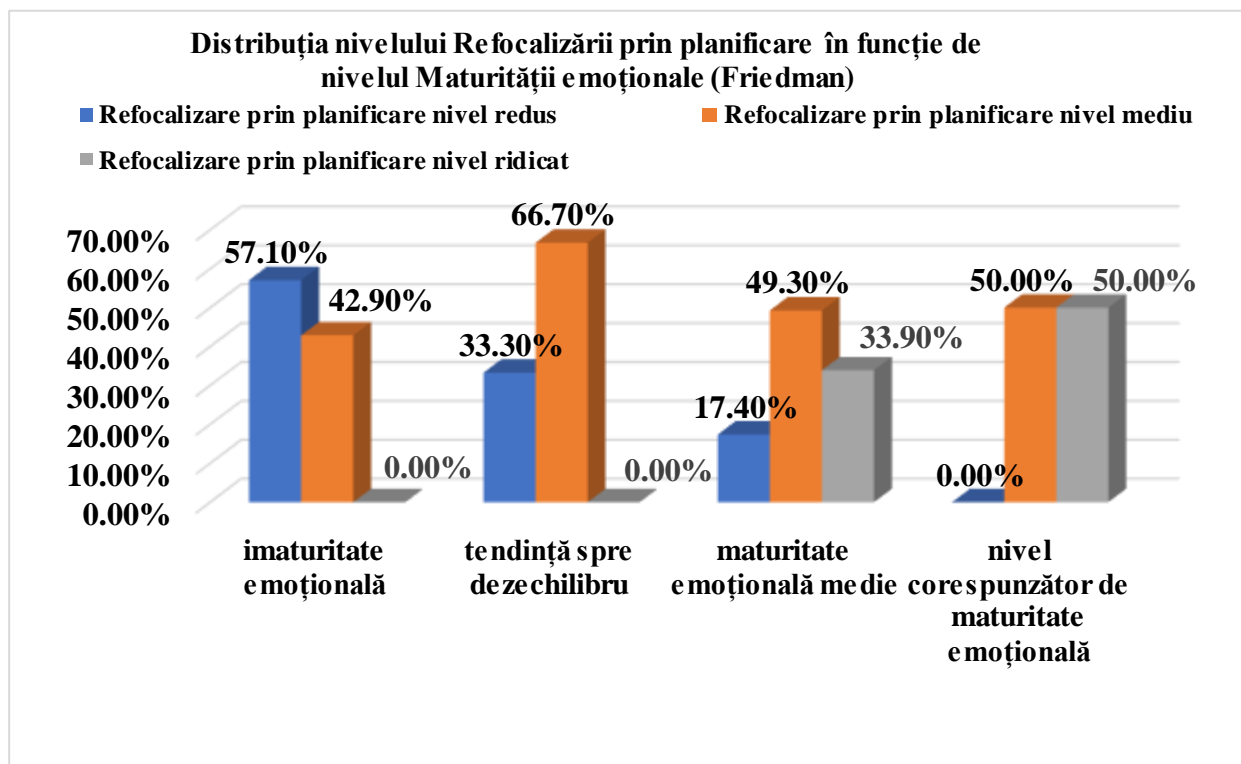
**Fig. 2.31. Distribuția nivelurilor Refocalizării pozitive în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Analizând relațiile dintre nivelurile de imaturitate emoțională, tendință spre dezechilibru și utilizarea strategiei de coping Refocalizare pozitivă, se remarcă o tendință semnificativă care subliniază modul în care dezechilibrul emoțional influențează această strategie de ajustare psihologică. Astfel, un nivel ridicat de imaturitate emoțională și o tendință spre dezechilibru sunt asociate cu o utilizare predominantă a Refocalizării pozitive la un nivel redus (26,7% - 48,6%) - și mediu (51,4% - 73,3%), indicând o utilizare moderată a acestei strategii.

În contrast, un nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională se corelează cu o utilizare variată a Refocalizării pozitive, incluzând atât un nivel redus (14,3% - 17,4%), cât și unul mediu (21,4% - 71%), dar și o proporție semnificativă de cazuri cu utilizarea acestei strategii la un nivel ridicat (11,6% - 64,3%) (Anexa 4, Tabelul A.4.3).

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Refocalizării pozitive, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.401$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul cel mult mediu de utilizare al Refocalizării pozitive, în timp ce nivelul corespunzător de

maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul ridicat de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).

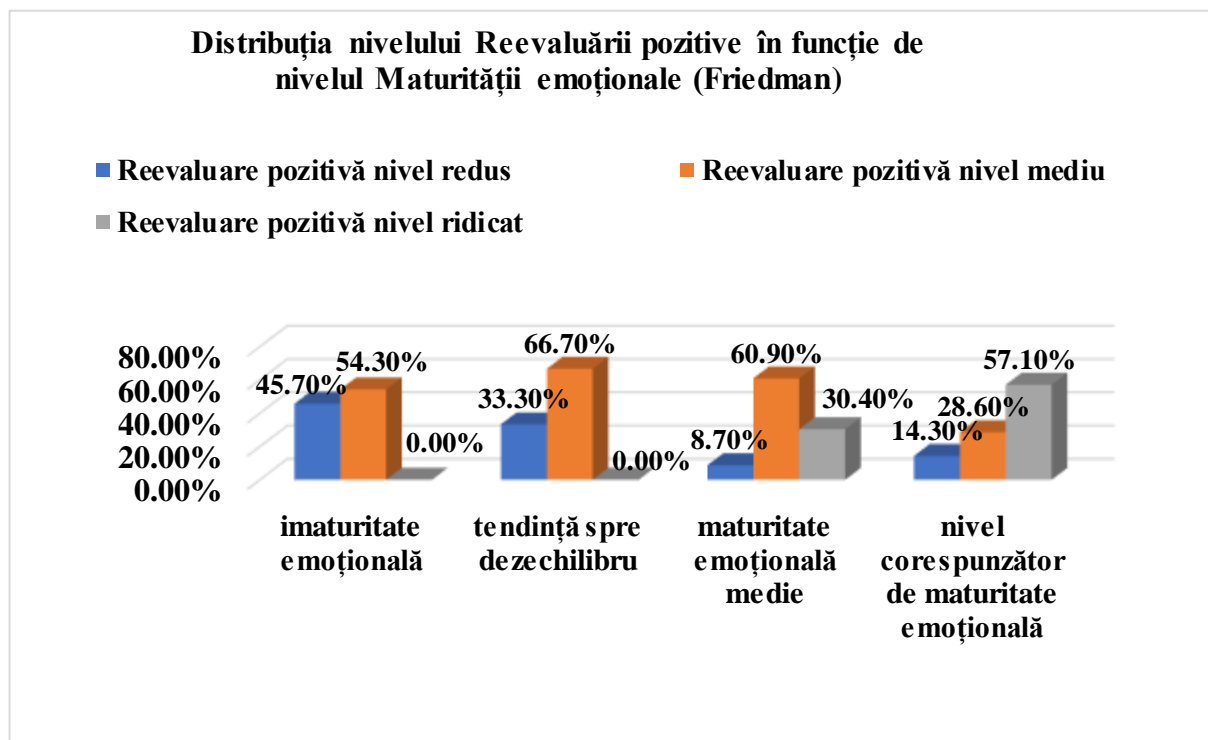


**Fig. 2.32. Distribuția nivelurilor Refocalizării prin planificare în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Examinând relațiile dintre nivelurile de imaturitate emoțională și utilizarea strategiei de coping Refocalizare prin planificare, se pot observa corelații relevante care reflectă modul în care dezechilibrul emoțional influențează această strategie. În acest context, un nivel crescut de imaturitate emoțională și o tendință spre dezechilibru sunt asociate cu un nivel redus (33,3% – 57,1%) și un nivel mediu al Refocalizării prin planificare (42,9% - 66,7%), indicând o utilizare mai puțin eficientă a acestei strategii de coping.

Adolescenții cu un nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională prezintă o distribuție mai echilibrată a utilizării Refocalizării prin planificare, cu procente semnificative înregistrate la nivel redus (17,4%), mediu (49,3% - 50%) și ridicat (33,3% - 50%) (Anexa 4, Tabelul A.4.3). Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Refocalizării prin planificare, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.448$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelului de imaturitate emoțională cu nivelul scăzut de utilizare al Refocalizării prin planificare, în timp ce nivelul

corespunzător de maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul cel puțin mediu de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



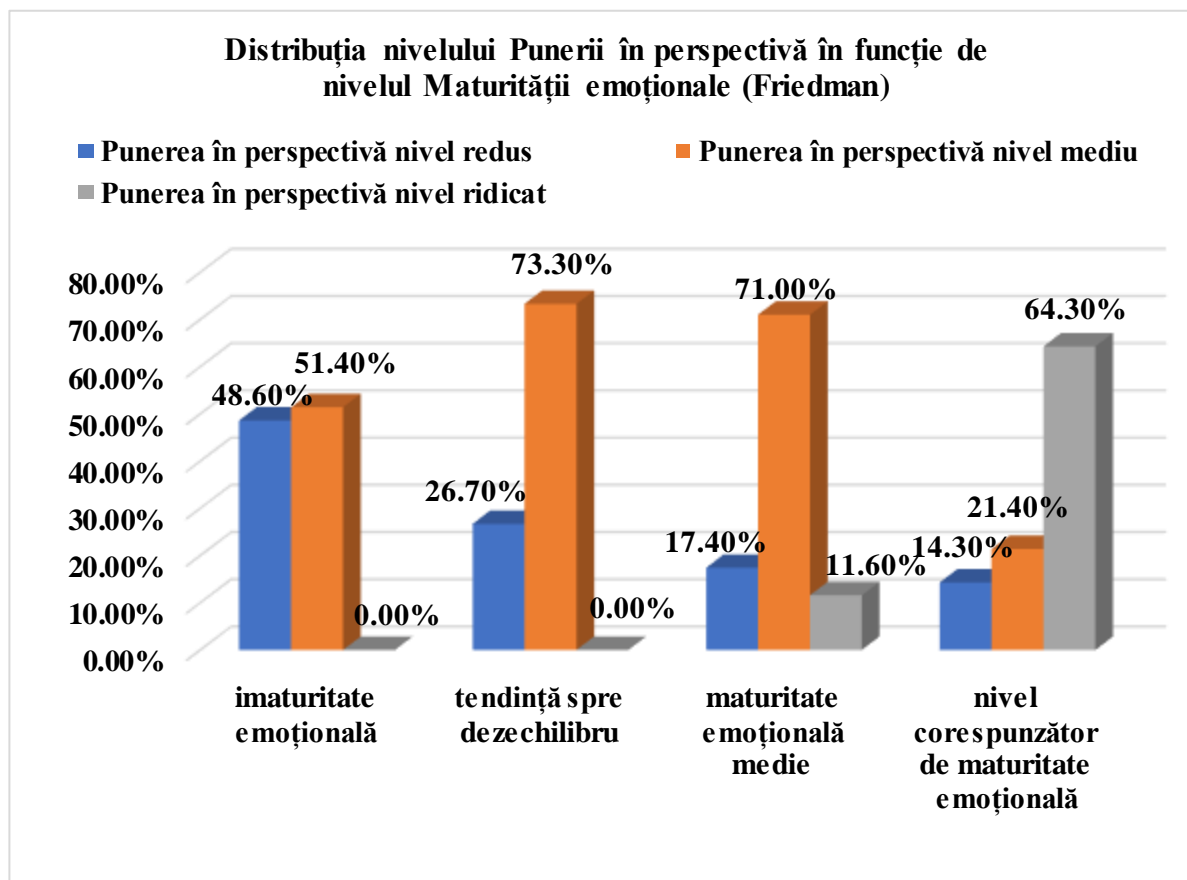
**Fig. 2.33. Distribuția nivelurilor Reevaluării pozitive în funcție de nivelul Maturității emoționale**

În contextul analizei relațiilor dintre nivelurile de imaturitate emoțională și utilizarea strategiei de coping Reevaluare pozitivă, se observă că adolescenții cu imaturitate emoțională și o tendință spre dezechilibru se confruntă cu o utilizare predominantă a acestei strategii la nivel redus (33,3% – 45,7%) și mediu (54,3% - 66,7%).

Adolescenții cu un nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională demonstrează o diversitate mai mare în utilizarea Reevaluării pozitive, incluzând atât un nivel redus (8,7% - 14,3%), cât și mediu (60,9% - 28,6%) și ridicat (30,4% - 57,1%), ceea ce sugerează o capacitate crescută de flexibilitate cognitivă și de restructurare a semnificației situațiilor dificile, sugerând o adaptare mai eficientă la provocările emoționale (Anexa 4, Tabelul A.4.3).

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Reevaluării pozitive, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.414$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul cel mult mediu de utilizare al Reevaluării pozitive, în timp ce nivelurile mediu și

corespunzător de maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul cel puțin mediu de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



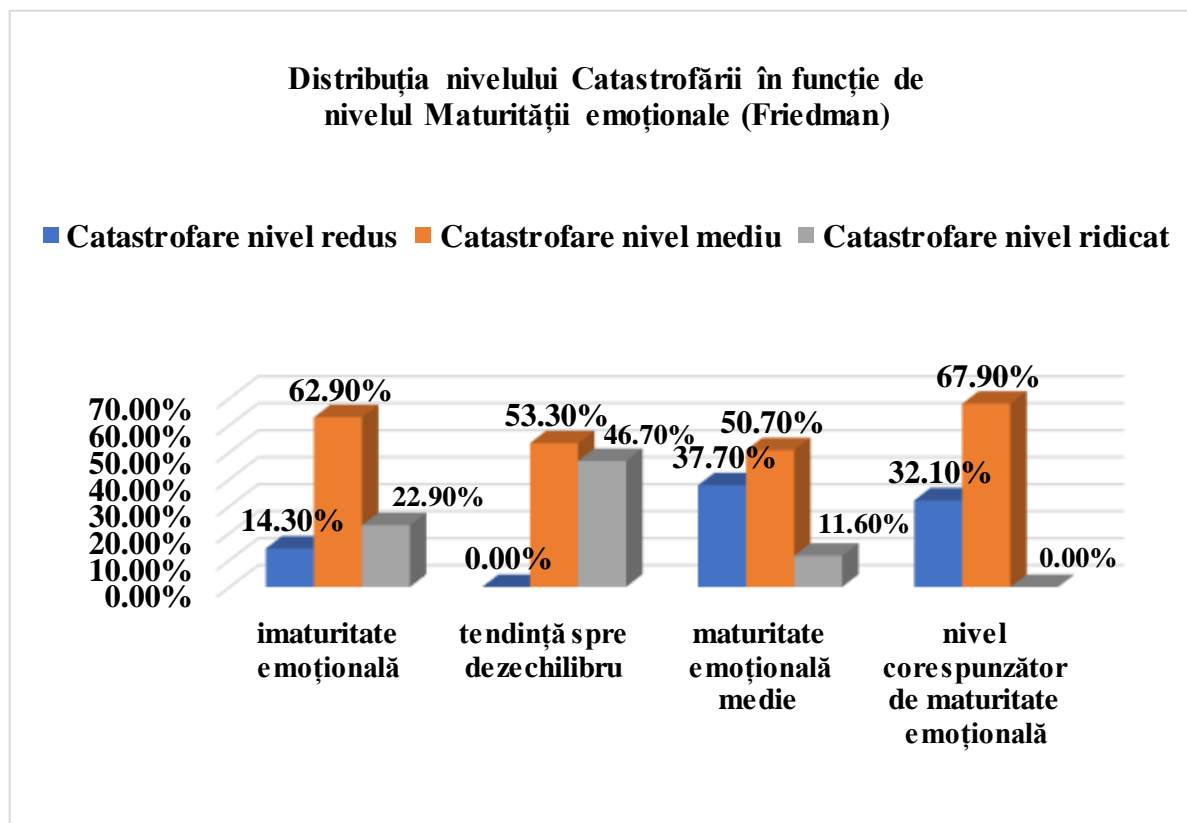
**Fig. 2.34. Distribuția nivelurilor Punerii în perspective în funcție de nivelul Maturității emoționale**

În cazul acestei strategii de coping, nivelul de imaturitate emoțională și de tendință spre dezechilibru se asociază cu un nivel mediu (88,6% - 96,7%) și un nivel ridicat de utilizare al Punerii în perspective (3,3% - 11,4%).

Nivelul mediu și corespunzător de maturitate se asociază cu un nivel redus (3,6% - 8,7%), un nivel mediu (25% - 63,8%) și un nivel ridicat de utilizare al Punerii în perspective (27,5% - 71,4%) (Anexa 4. Tabelul A.4.3), datele indică o capacitate sporită de reglare emoțională a situațiilor dificile, prin comparare și reevaluare cognitivă.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Punerii în perspectivă, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații pozitive moderate ( $t=0.411$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul cel mult mediu de utilizare al Reevaluării pozitive, în timp ce nivelul corespunzător de

maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul ridicat de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



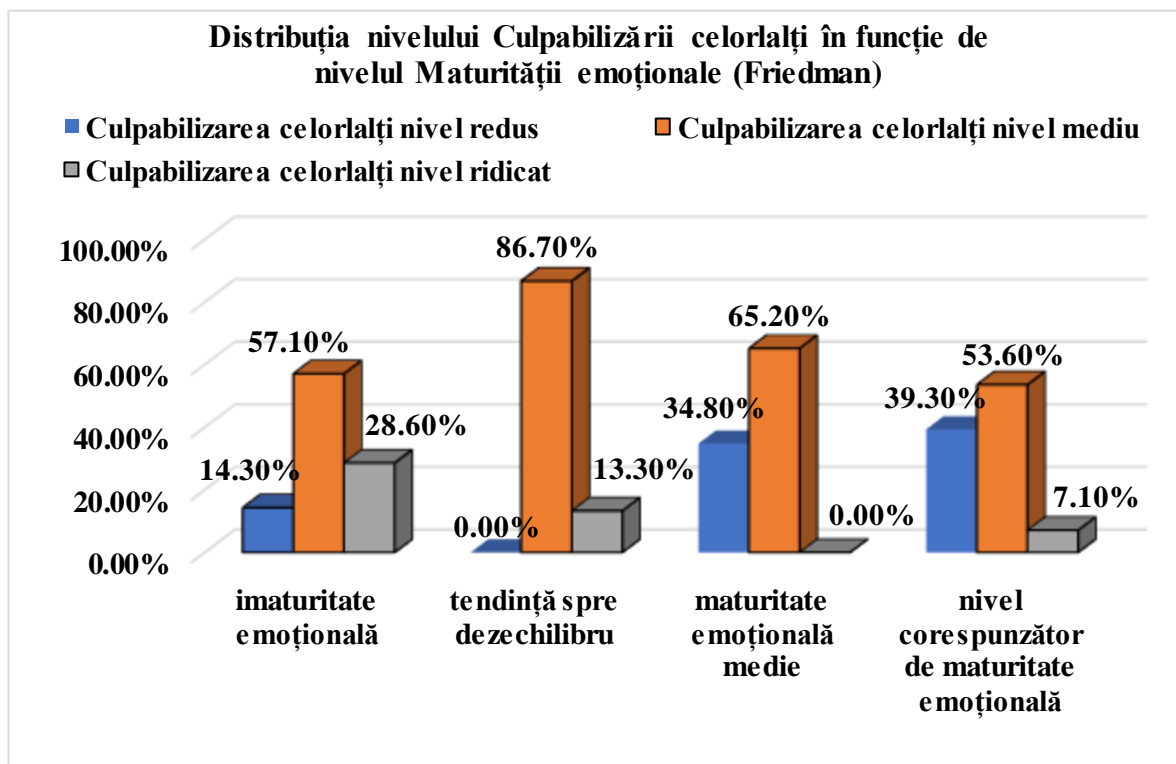
**Fig. 2.35. Distribuția nivelurilor Catastrofării în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Nivelul de imaturitate emoțională și tendința spre dezechilibru sunt corelate cu utilizarea strategiei de coping Catastrofării la un nivel redus (14,3%), mediu (53,3% - 62,9%) și ridicat (22,9% - 46,7%). Aceasta indică o tendință accentuată de amplificare a evenimentelor negative și dificultăți în evaluarea obiectivă a problemelor, caracteristice imaturității emoționale.

Adolescenții cu un nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională prezintă o utilizare mai variată a Catastrofării, cu un procentaj redus (32,1% - 37,7%) - mediu (50,7% - 67,9%) și ridicat (11,6%) (Anexa 4, Tabelul A.4.3) Aceste date sugerează o abilitate de evaluare realistă a situațiilor stresante și de păstrare a echilibrului în interpretarea evenimentelor negative, limitând tendința de amplificare a consecințelor acestora.

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Catastrofării, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații negative moderate ( $t=-0.483$ ;  $p<0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul cel puțin mediu de utilizare al Catastrofării, în timp ce nivelurile mediu și corespunzător de

maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul cel mult mediu de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1).



**Fig. 2.36. Distribuția nivelurilor Culpabilizării celorlalți în funcție de nivelul Maturității emoționale**

Nivelul de imaturitate emoțională și tendința spre dezechilibru sunt asociate cu utilizarea semnificativă a strategiei de coping Culpabilizarea celorlalți, înregistrându-se un procent redus de 14,3%, un procent majoritar de utilizare medie (57,1% - 86,7%) și un procent mai mic de utilizare ridicată (13,3% - 28,6%).

Adolescenții cu un nivel mediu și corespunzător de maturitate emoțională manifestă o distribuție mai echilibrată în utilizarea Culpabilizării celorlalți, cu un procent redus (34,8% - 39,3%), mediu (53,6% - 65,2%) și un procent semnificativ mai mic de utilizare ridicată (7,1%) (Anexa 4, Tabelul A.4.3).

Rezultatele obținute în urma aplicării testului de corelație ordinală Kendall, pentru relația de asociere dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și cele ale utilizării Culpabilizării celorlalți, ca strategie de coping, indică asumarea unei corelații negative moderate ( $t = -0.401$ ;  $p < 0.01$ ), în sensul asocierii semnificative a nivelurilor corespunzătoare imaturității emoționale cu nivelul cel puțin mediu de utilizare al Culpabilizării celorlalți, în timp ce nivelurile mediu și corespunzător de maturitate emoțională se asociază în mai mare măsură cu nivelul cel mult mediu de utilizare a acestei strategii de coping (Anexa 4. Tabelul A.4.1). Aceste concluzii sunt

confirmate și de cercetarea realizată de E. Demeter și M. Breaz, care a evidențiat o asociere pozitivă între maturitatea emoțională și utilizarea strategiilor de coping adaptative, cum ar fi reinterpretarea pozitivă. Totodată, s-au observat corelații negative între maturitatea emoțională și strategiile de coping dezadaptative [56].

Concluziile ipotezei 4 sunt următoarele:

- Rezultatele prezentate ne permit să afirmăm că un nivel ridicat al inteligenței emoționale este asociat cu utilizarea strategiilor de coping adaptative, cum ar fi refocalizarea pozitivă, reevaluarea pozitivă și punerea în perspectivă.

- În contrast, adolescenții cu o inteligență emoțională scăzută, manifestă o tendință de a adopta strategii de coping dezadaptative, precum autoculpabilizarea, ruminarea, catastrofarea și culpabilizarea celorlalți.

### **2.3. Concluzii la capitolul 2**

Rezultatele obținute oferă o imagine amplă asupra modului în care inteligența emoțională se manifestă și se corelează cu variabilele demografice, trăsăturile de personalitate și strategiile de coping la adolescenți.

1. Diferențe demografice: Nivelul inteligenței emoționale variază semnificativ în funcție de vârstă, gen și mediul de proveniență. Adolescenții de 16–17 ani au prezentat un nivel mai ridicat decât cei de 14–15 ani, fetele au înregistrat scoruri mai ridicate decât băieții, iar adolescenții din mediul rural au obținut rezultate superioare celor din mediul urban. Aceste diferențe pot fi atribuite maturizării cognitive și afective, precum și influențelor culturale care favorizează exprimarea emoțiilor și sensibilitatea relațională în mediile rurale. În consecință, este recomandată includerea unor programe diferențiate de educație emoțională, adaptate la gen, vârstă și mediu de proveniență, astfel încât să fie sprijinită dezvoltarea abilităților emoționale și sociale în mod echilibrat și eficient pentru toate grupurile de adolescenți.

2. Inteligența emoțională și personalitatea: Adolescenții cu inteligență emoțională ridicată manifestă trăsături accentuate de extraversie, maturitate, agreabilitate, conștiinciozitate și autoactualizare. Aceștia se remarcă prin optimism, sociabilitate, autocontrol, empatie, altruism, creativitate, flexibilitate în gândire, autodisciplină și deschidere spre dezvoltare personală. În schimb, un nivel scăzut de IE este asociat cu trăsături de imaturitate, impulsivitate și dificultăți de relaționare, ceea ce poate afecta adaptarea socială și dezvoltarea personală. În acest context, diferențele identificate între cele două categorii evidențiază necesitatea elaborării și implementării unor programe de intervenție diferențiate,

menite să sprijine dezvoltarea competențelor emoționale și sociale și să optimizeze funcționarea psihosocială a adolescenților.

3. Profilul adolescentului cu inteligență emoțională ridicată: Analiza trăsăturilor de personalitate a permis conturarea profilului adolescentului cu inteligență emoțională ridicată, caracterizat prin echilibru emoțional, optimism, flexibilitate afectivă, maturitate, perseverență și deschidere față de schimbare. Acesta manifestă empatie, altruism, toleranță și comportamente prosoziale, precum și capacități dezvoltate de autoanaliză și autoreglare emoțională, gestionând adaptativ situațiile stresante. Totodată, se remarcă prin autonomie, autodisciplină și motivație pentru învățare și dezvoltare personală, stabilind relații interpersonale armonioase și exercitând o influență pozitivă asupra grupurilor din care face parte. Aceste constatări pot fundamenta dezvoltarea de programe diferențiate de intervenție, adaptate profilului de personalitate.

4. Inteligența emoțională și strategiile de coping: Adolescenții cu inteligență emoțională ridicată utilizează cu precădere strategii de coping adaptative (refocalizare pozitivă, reevaluare pozitivă, punere în perspectivă), în timp ce cei cu inteligență emoțională scăzută se bazează mai frecvent pe strategii dezadaptative (autoculpabilizare, ruminare, catastrofare, culpabilizarea celorlalți). Competențele emoționale dezvoltate facilitează reglarea stresului și menținerea relațiilor armonioase, pe când nivelurile scăzute de inteligență emoțională amplifică riscul de conflicte și dificultăți de integrare socială. Prin urmare, se impune formarea cadrelor didactice și consilierilor școlari pentru identificarea timpurie a tiparelor dezadaptative și aplicarea intervențiilor care promovează autoreglarea emoțională și copingul adaptativ.

### **3. ELABORAREA ȘI IMPLEMENTAREA PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚI**

#### **3.1. Fundamentarea teoretico-metodologică a programului de dezvoltare a inteligenței emoționale**

Programul de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți a fost elaborat pe baza unei abordări integrative, care îmbină tehnici de autoreglare emoțională, restructurare cognitivă, consolidarea identității și dezvoltarea competențelor sociale. Abordarea integrativă se dovedește adecvată intervenției psihologice la această vârstă, întrucât oferă flexibilitate în planul intervențiilor și permite integrarea dimensiunilor cognitive, afective, comportamentale și relaționale ale funcționării psihice, valorificând totodată relația terapeutică. Această abordare facilitează personalizarea intervenției pentru adolescenți, în funcție de cerințele lor individuale și de circumstanțele socio-emoționale, promovând o dezvoltare emoțională stabilă și coerentă.

Selecția tehnicilor a fost fundamentată ținând cont de particularitățile emoționale ale adolescenței, precum fragilitatea afectivă, impulsivitatea, dificultățile de autoreglare și absența unor strategii relaționale adaptative, asigurând astfel o intervenție personalizată, adaptată nevoilor individuale și contextuale ale participanților.

Programul de intervenție din cadrul cercetării s-a bazat pe cele mai importante teorii despre inteligența emoțională. În principiu, programul a urmat modelul mixt al inteligenței emoționale propus de D. Goleman, care a reprezentat un reper esențial în organizarea exercițiilor care vizează controlul emoțiilor, dezvoltarea empatiei, consolidarea abilităților sociale și stimularea motivației, abilități care se dezvoltă progresiv în cadrul întâlnirilor de grup. Totodată, modelul abilităților emoționale propus de J.D. Mayer și P. Salovey a ghidat activitățile destinate recunoașterii, înțelegerii și gestionării emoțiilor, în special în prima etapă a grupului, când ne-am concentrat pe recunoașterea emoțiilor personale și a celor din jur. În completare, programul include și elemente din modelul mixt de inteligență emoțională al lui R. Bar-On, care subliniază importanța adaptabilității, a autocontrolului emoțional și a relațiilor interpersonale [9]. Aceste aspecte sunt aplicate în etapele de adaptare și creștere în grup, promovând dezvoltarea responsabilității personale și a funcționării emoționale eficiente la adolescenți.

Prin integrarea acestor modele, programul a fost structurat pentru a facilita dezvoltarea progresivă a inteligenței emoționale pe baza interacțiunii în grup și a nevoilor specifice ale adolescenților [8, 9, 86, 90, 94, 131, 132].

### **3.2. Metodologia și conținutul experimentului formativ**

Rezultatele experimentului de constatare, precum și concluziile formulate în prezenta lucrare au evidențiat existența unor adolescenți cu un nivel scăzut al inteligenței emoționale care pot avea dificultăți în identificarea, exprimarea și gestionarea propriilor emoții, aceștia pot fi predispuși la accese de furie, tristețe sau anxietate și pot avea dificultăți în a face față situațiilor emoționale stresante. Adolescenții cu maturitate emoțională scăzută manifestă o autocritică accentuată, care le diminuează încrederea în sine și favorizează sentimentele de vinovăție, chiar și în cazul unor greșeli minore. Totodată, aceștia întâmpină dificultăți în manifestarea empatiei și în răspunsul adecvat la nevoile emoționale ale celorlalți, ceea ce afectează relațiile interpersonale. Evitarea schimbărilor și menținerea în zona de confort limitează adaptabilitatea și inhibă dezvoltarea personală [48, 92, 189].

În urma examinării detaliate a cadrului teoretic al inteligenței emoționale și a rezultatelor obținute, se poate concluziona că nivelul inteligenței emoționale poate fi optimizat prin aplicarea unor intervenții orientate spre dezvoltarea competențelor emoționale. Astfel, dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și creșterea empatiei, în cadrul unui astfel de program, ar putea contribui la gestionarea mai eficientă a emoțiilor și la îmbunătățirea relațiilor interpersonale. O astfel de abordare sprijină adolescenții să depășească dificultățile specifice vârstei și să își construiască un fundament solid pentru o adaptare emoțională sănătoasă în fața provocărilor vieții.

**Scopul experimentului formativ** constă în elaborarea și implementarea unui program psihologic privind dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți.

În general, programul de dezvoltare a inteligenței emoționale urmărește să ofere participanților un set de abilități și competențe care să le permită să se cunoască mai bine, să recunoască, să exprime și să își gestioneze emoțiile într-un mod sănătos, să îmbunătățească abilitățile de comunicare, să dobândească abilitatea de rezolvare a conflictelor, să abordeze echilibrat provocările vieții și să dezvolte abilități de construire a relațiilor sănătoase.

**Obiectivele generale** ale experimentului formativ au fost acelea de a: elabora și implementa un program de intervenție psihologică; măsura eficiența programului cu privire la dezvoltarea inteligenței emoționale; formula concluziile științifice și recomandările pentru specialiști.

Programul de dezvoltare a inteligenței emoționale a fost orientat către următoarele **obiective specifice**:

- Dezvoltarea abilității de recunoaștere, interpretare și înțelegere a emoțiilor prin prisma dezvoltării personale, a încrederii în sine, a autocunoașterii, a conștientizării, a exprimării propriilor emoții și a clarificării valorilor personale;

- Dobândirea capacității de gestionare a emoțiilor prin dezvoltarea abilității de reglare a emoțiilor puternice (furie, vină, frică, frustrare), creșterea capacității de autocontrol al impulsurilor, conștientizarea legăturii dintre emoții, gânduri și comportament, dezvoltarea optimismului, a adaptabilității, reducerea impactului stresului.

- Dezvoltarea abilităților de comunicare și interrelaționare prin îmbunătățirea comunicării asertive, dezvoltarea empatiei și a ascultării active, gestionarea și prevenirea conflictelor, recunoașterea emoțiilor celorlalți, dezvoltarea și menținerea legăturilor interpersonale, lucrul în echipă.

- Dobândirea abilităților de gestionare a stresului și a emoțiilor prin practica tehnicilor de relaxare a corpului și a controlului respirației.

**Variabila independentă** este reprezentată de programul de intervenție psihologică.

**Variabila dependentă** este reprezentată de inteligența emoțională.

În conformitate cu scopul experimentului formativ am elaborat următoarea **ipoteză**:

*Presupunem că implementarea unui program integrativ de intervenție psihologică va avea un impact pozitiv asupra dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți.*

**Demersul experimentului formativ** a fost realizat pe un eșantion de 24 de subiecți cu vârsta cuprinsă între 14 și 17 ani. Participanții au fost distribuiți în două grupuri omogene:

Grupul experimental (GE), constituit din 12 adolescenți care au participat la programul formativ (6 fete și 6 băieți) și grupul de control (GC) constituit din 12 adolescenți care nu au participat la programul formativ (6 fete și 6 băieți).

În ceea ce privește criteriul de selecție cu privire la participarea la grupul de intervenție psihologică s-a luat în considerare nivelul cel mai scăzut al inteligenței emoționale obținut de participanții care au participat la experimentul de constatare.

Pe parcursul derulării programului de intervenție psihologică, sesiunile s-au desfășurat o dată sau de două ori pe săptămână, menținând un ritm constant și sistematic care a durat din ianuarie 2023 până în iunie 2023. Acest interval temporal a fost întrerupt în perioadele vacanțelor. Fiecare sesiune a fost structurată astfel încât să se desfășoare pe parcursul a aproximativ două ore, asigurându-se astfel suficient timp pentru a explora în profunzime temele propuse. În total, grupul experimental a beneficiat de 24 de sesiuni, fiecare contribuind la consolidarea obiectivelor terapeutice urmărite (vezi Anexa 6). Această frecvență și durată a sesiunilor au fost

stabilite pe baza literaturii de specialitate, care subliniază importanța consistenței și intensității în procesele de intervenție psihologică pentru a facilita schimbări semnificative și sustenabile în comportament și cogniție.

### **Prezentarea principiilor și tehnicilor utilizate în programul de intervenție psihologică pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți.**

Programul de intervenție psihologică a fost elaborat și implementat pe baza principiilor teoriei abordării integrative.

Terapia integrativă presupune abordarea individului într-un mod holistic, care ia în considerare toate aspectele sale afective, cognitive, comportamentale, relaționale și spirituale. În acest sens, terapeutul se concentrează pe simptomele sau problemele individuale, pe conexiunile dintre aceste aspecte și asupra modului în care acestea influențează viața și funcționarea globală a persoanei. Scopul principal al psihoterapiei integrative este de a oferi o intervenție terapeutică flexibilă și eficientă, adaptată la nevoile unice ale fiecărui individ, pentru a-l ajuta să devină mai conștient de diferitele sale aspecte și să le integreze într-un sine mai complet și mai armonios. Acest proces poate implica conștientizarea și depășirea blocajelor sau conflictelor interne care pot împiedica integrarea și dezvoltarea personală, facilitând astfel o transformare pozitivă și durabilă în viața persoanei [45, 46, 67, 81, 179].

#### **Principiile psihoterapiei integrative [11, 66, 67, 81]:**

**Principiul angajamentului față de schimbările pozitive din viață** implică restructurarea scenariilor de viață ale individului într-o direcție pozitivă, facilitând reevaluarea perspectivei asupra propriei experiențe și adoptarea unor modalități mai sănătoase și adaptative de raportare la situații. Terapia promovează o atitudine flexibilă și deschisă față de procesul de dezvoltare personală, valorificând experiențele trăite ca resurse pentru creștere, sens și autorealizare.

**Principiul respectării integrității** presupune crearea unui spațiu terapeutic bazat pe respect, căldură și compasiune, în care terapeutul menține un contact autentic și validează individualitatea fiecărei persoane, promovând relații interpersonale sănătoase și autentice în cadrul procesului terapeutic.

**Principiul abordării pozitive** presupune orientarea intervențiilor terapeutice spre valorificarea resurselor și calităților subiecților, concentrându-se pe soluții și acțiuni care duc la rezultate favorabile și la atingerea obiectivelor, sprijinind astfel creșterea funcționării și îmbunătățirea calității vieții.

**Principiul loialității** subliniază angajamentul terapeutului de a fi loial și dedicat procesului de ajutorare a subiecților pentru a-și îmbunătăți viața și pentru a obține schimbări pozitive. De asemenea, terapeutul respectă codurile etice și standardele profesionale în ceea ce privește

confidențialitatea, responsabilitatea și relația cu subiecții. Loialitatea față de binele și interesele acestora este prioritară în toate intervențiile terapeutice.

**Principiul evoluției psihologice** se bazează pe reconectarea cu dorința naturală a individului de a progresa și de a-și valorifica potențialul. Terapeutul sprijină resemnificarea experiențelor trecute și dezvoltarea strategiilor eficiente pentru atingerea obiectivelor, punând accent pe motivația internă, nevoile de dezvoltare sănătoase și construirea relațiilor autentice. Dezvoltarea este astfel un proces dinamic, continuu pe tot parcursul vieții.

**Principiul egalității** se bazează pe respectul față de persoană, cu toate experiențele, emoțiile, gândurile și vulnerabilitățile sale. Acest principiu promovează ideea că fiecare individ are valoare și demnitate intrinsecă și trebuie tratat cu respect și empatie în cadrul procesului terapeutic. Terapeutul și clientul colaborează într-o relație bazată pe încredere reciprocă, cu scopul de a lucra împreună pentru a atinge obiectivele terapeutice. Respectând egalitatea valorii umane, terapeutul creează un mediu sigur în care subiecții se simt acceptați și înțeleși și pot lucra asupra problemelor cu încredere.

Programul de intervenție psihologică a fost elaborat în baza următoarelor principii de dezvoltare psihologică [11, 23, 66, 67, 81, 106,107, 140, 141]:

**Principiul centrat pe realitate și obiect**, se referă la manifestarea psihoterapeutului a unui interes autentic pentru experiențele și preocupările subiecților. Acest principiu presupune că terapeutul trebuie să adopte o atitudine caldă și empatică față de subiecți, să pună întrebări deschise, să îi încurajeze să vorbească și să exploreze subiectele care îi preocupă, punând accent pe realitatea și experiențele acestora, fără a adăuga judecăți personale sau interpretări preconcepute.

**Principiul creării relației terapeutice** este unul fundamental în psihoterapie și se referă la construirea unei relații de încredere și colaborare între terapeut și subiecți. Terapeutul trebuie să creeze un mediu sigur, confidențial și de încredere în care subiecții să se simtă confortabil să vorbească deschis și să împărtășească gândurile și sentimentele. Terapeutul urmărește să sporească motivația subiecților facilitând astfel generarea schimbărilor esențiale în viața lor. Acest lucru poate implica explorarea și clarificarea obiectivelor și valorilor, precum și identificarea beneficiilor schimbării.

**Principiul demarcării conexiunii personale și profesionale** se referă la separarea și menținerea clară a limitelor dintre relațiile personale și cele profesionale în mediul de lucru. Pentru a evita conflicte de interese, este importantă păstrarea obiectivității și menținerea eficienței în soluționarea problemelor sau îndeplinirea sarcinilor profesionale.

Principiul următor se referă la **însoțirea subiecților în procesul de autoexplorare** fără a se interveni cu sugestii sau indicații personale. Acest principiu presupune o participare activă și autentică din partea terapeutului, păstrând o atitudine de sprijin și de respectare a valorilor personale, benefică obținerii de conștientizări și soluții proprii a subiecților fără a deveni un dascăl care transmite învățăturile de viață trecute prin propriul filtru perceptiv, asigurând astfel echilibrul și succesul pe parcursul dezvoltării subiecților.

„**Aici și acum**” este un alt principiu de bază în terapie și se referă la focalizarea pe experiența prezentă a subiecților, a acțiunilor și conștientizărilor acestora în timpul ședinței terapeutice. Acest principiu încurajează subiecții să fie conectați la momentul prezent și la ceea ce simt și trăiesc în timpul ședinței de terapie. Acest lucru poate implica explorarea emoțiilor, senzațiilor fizice, gândurilor sau reacțiilor în timpul ședinței. Scopul acestei abordări este să aducă subiecții în contact cu propriile resurse interne și să-i ajute să înțeleagă mai bine propriile experiențe și reacții. De asemenea, aceasta poate ajuta la dezvoltarea unei conștientizări mai profunde și la facilitarea schimbării și a creșterii personale în cadrul terapiei.

**Principiul confidențialității** este esențial pentru a crea un mediu sigur și încrezător în cadrul relației terapeutice. Acesta permite subiecților să se simtă confortabil în împărtășirea gândurilor, sentimentelor și experiențelor personale fără teama că informațiile lor vor fi divulgate sau utilizate în mod necorespunzător.

În evoluția grupului experimental, pot fi identificate trei momente semnificative, pe care le putem numi: momentul de tatonare, momentul de acomodare și momentul de creștere. Ținând cont de teoriile lui B. W. Tuckman, I. D. Yalom și E. E. Jacobs [111, 216, 234], aceste faze corespund stadiilor de dezvoltare a grupului: formarea (forming), normarea (norming) și performanța (performing), facilitând integrarea participanților și crearea unui mediu sigur pentru exprimarea emoțiilor. Aceste etape reflectă tranzițiile și schimbările care au loc în dezvoltarea grupului pe parcursul experienței sale, ilustrând modul în care membrii trec de la starea inițială de tatonare și incertitudine la o etapă de mai mare încredere, colaborare și dezvoltare personală și de grup. În continuare este prezentată o analiză detaliată a fiecărei etape [127, 140, 141]:

### 1. **Momentul de tatonare: ședințele (1-3)**

Momentul de tatonare corespunde stadiului inițial descris de B. W. Tuckman și etapei de început a grupului de consiliere, conform lui E. E. Jacobs. În această fază, participanții pot resimți incertitudine privind așteptările grupului, iar comunicarea este adesea superficială. Aceștia observă atent dinamica și comportamentele celorlalți pentru a se adapta și pentru a înțelege mai bine funcționarea grupului. Conform lui I. D. Yalom, se instalează procesul de universalitate, participanții realizând că experiențele și sentimentele lor sunt împărtășite de

ceilalți, ceea ce crește încrederea și facilitează deschiderea. Această dinamică creează un cadru securizant pentru solicitarea sprijinului și analiza problemelor personale. Tehnicile specifice acestei etape, precum exercițiile de prezentare, jocurile de cunoaștere și discuțiile ghidate susțin formarea coeziunii și dezvoltarea conștientizării emoționale [111, 216, 234].

## 2. **Momentul de acomodare:** ședințele (4-6)

Momentul de acomodare se suprapune stadiilor de forming și norming din modelul lui B. W. Tuckman și etapei de tranziție descrise de E. E. Jacobs. În această etapă, membrii grupului se familiarizează cu ceilalți și cu dinamica grupului, iar interacțiunile devin mai fluide. Încrederea în grup și în terapeut se amplifică, iar participanții încep să își exprime mai deschis sentimentele, gândurile și preocupările. Conform lui I. D. Yalom, grupul devine o sursă semnificativă de sprijin reciproc, favorizând dezvoltarea relațiilor și a sentimentului de apartenență. Membrii încep să înțeleagă dinamica grupului, să ofere susținere emoțională și feedback constructiv și să identifice modele de interacțiune care influențează procesul lor de dezvoltare. În cadrul cercetării, activitățile de comunicare asertivă, empatie, ascultare activă și cooperare în grup au avut rolul de a dezvolta competențele sociale și autoreglarea emoțională a participanților [111, 216, 234].

## 3. **Momentul de creștere:**

Momentul de creștere corespunde stadiului de performing din modelul lui B. W. Tuckman și etapei de lucru în profunzime descrise de E. E. Jacobs. La această etapă, grupul a atins stabilitate și coeziune, ceea ce îi permite să se dezvolte pozitiv. Participanții explorează în profunzime problemele și provocările personale, realizând descoperiri semnificative despre sine și dezvoltând o înțelegere mai profundă a experiențelor și emoțiilor proprii. Conform lui I. D. Yalom, interacțiunile din grup sunt caracterizate de comunicare deschisă, sinceră și empatică, facilitând oferirea și primirea de feedback constructiv. În urma acestor procese, membrii grupului își dezvoltă abilități de gestionare a emoțiilor, îmbunătățesc relațiile interpersonale, cresc încrederea în sine și își asumă responsabilitatea pentru propria dezvoltare, devenind mai autonomi în luarea deciziilor și în gestionarea dificultăților personale [111, 216, 234].

În cadrul prezentei cercetări, observațiile calitative ale participanților au confirmat această dinamică: un adolescent a afirmat că: „Am învățat să mă apreciez mai mult și să am încredere în mine”, iar altul a raportat: „Am înțeles cât de important este să recunoști și să înțelegi emoțiile”. Astfel, programul a urmărit dezvoltarea abilităților emoționale și consolidarea coeziunii grupului (vezi anexa 8).

În cadrul programului de dezvoltare, sesiunile au fost alcătuite din patru etape distincte [13]:

1. Etapa introductivă (stabilirea obiectivelor, verificarea stării de bine și a temei). Acest demers contribuie la crearea unui cadru de grup securizant, care facilitează implicarea activă a

participanților și focalizarea acestora asupra temelor ce urmează a fi abordate în cadrul ședinței (5-7 minute).

2. Activitatea propriu-zisă constă în implicarea participanților în discuții deschise, activități de dezvoltare, jocuri de rol, exerciții de conștientizare sau oricare altă activitate specifică pentru obiectivele ședinței (70-90 minute).

3. Exerciții de relaxare sau energizare (10 minute).

4. Tema pentru acasă și oferirea feedback-ului pentru a consolida și a aplica ceea ce au învățat în ședință, precum și împărtășirea observațiilor, conștientizărilor, a informațiilor învățate sau experiențelor legate de sesiunea curentă (10-15 minute).

**Tehnicile folosite în cadrul programului de intervenție psihologică** [12, 17, 45, 46, 47, 73, 102, 108, 133, 134]

În psihoterapie, abordarea integrativă presupune utilizarea și integrarea mai multor tehnici și abordări terapeutice diferite pentru a se adapta la nevoile individuale ale fiecărui client (rațional-emoțivă și comportamentală, cognitiv-comportamentală, umanistă, gestalt, experiențială).

**Registrul emoțiilor** desemnează procesul de conștientizare, identificare și înregistrare a propriilor emoții și sentimente. Această tehnică implică focalizarea atenției asupra stărilor emoționale resimțite într-un anumit moment, recunoașterea și denumirea emoțiilor, precum și înțelegerea acestora ca reacții la diverse situații sau evenimente. Dezvoltarea acestui demers favorizează creșterea nivelului de conștientizare emoțională și sprijină gestionarea adecvată a emoțiilor în viața cotidiană.

**Permișunea emoțională** desemnează capacitatea individului de a exprima și accepta propriile trăiri afective, fără a recurge la critică sau judecată. Această competență joacă un rol esențial în dezvoltarea unei relații funcționale cu propriul univers emoțional și constituie un fundament al proceselor de autoreglare și gestionare a emoțiilor, contribuind la diminuarea anxietății, stresului și a sentimentelor de disconfort emoțional.

**Recadrarea** reprezintă o tehnică utilizată în intervențiile terapeutice și în dezvoltarea personală, care vizează modificarea perspectivei cognitive asupra unei situații sau a unui eveniment prin reevaluarea semnificației acestuia. Prin schimbarea modului de interpretare a experiențelor, recadrarea facilitează focalizarea asupra aspectelor constructive sau a oportunităților de învățare, contribuind la reducerea stresului, creșterea rezilienței și îmbunătățirea capacităților de adaptare în fața situațiilor stresante.

**Distanțarea cognitivă** reprezintă o strategie mentală de reglare emoțională care presupune adoptarea unei perspective obiective asupra situațiilor trăite și a propriilor gânduri și emoții. Aceasta implică evaluarea experiențelor din poziția unui observator neutru sau utilizarea unei

perspective cognitive mai abstracte, facilitând reducerea implicării emoționale și o înțelegere mai adaptativă a situațiilor.

**Tehnica de feedback** poate fi privită ca o reacție la impactul comportamental al unei persoane. Aceasta reprezintă un mesaj prin care un individ comunică efectele acțiunilor altuia, furnizând informații esențiale despre contextul social și interacțiunile acestuia. Feedback-ul reflectă influența pe care individul o exercită asupra mediului înconjurător și percepția generată în anumite situații sau relații. De asemenea, această tehnică are rolul de a semnaliza necesitatea ajustării, îmbunătățirii sau abandonării unor comportamente, contribuind astfel la adaptarea optimă în diverse contexte. În acest sens, devine un instrument crucial pentru facilitarea autoreglării, atât din perspectiva psihologică, cât și fizică.

**Tehnica scrisorii** reprezintă o strategie utilizată în intervențiile terapeutice și în dezvoltarea personală, care presupune redactarea unei scrisori adresate propriei persoane sau unei alte persoane, reale ori imaginare, în scopul explorării și exprimării gândurilor, emoțiilor și experiențelor personale. Această tehnică facilitează externalizarea emoțiilor, clarificarea cognitivă și creșterea nivelului de conștientizare de sine.

**Terapia prin artă** reprezintă o formă de terapie expresivă, care prin intermediul procesului creativ, contribuie la susținerea echilibrului psihic și a exprimării emoțiilor. Exercițiile de desen individual, desen în perechi și desen în grup sunt câteva dintre tehnicile utilizate în terapia prin artă.

**Povestea**, utilizată ca metodă terapeutică, constituie un instrument facilitativ pentru diferențierea dintre trăirile emoționale și comportamentele asociate acestora, precum și pentru promovarea acceptării experiențelor afective. Prin intermediul acestei metode, subiecții sunt sprijiniți în procesul de educație emoțională, dobândind o înțelegere mai nuanțată a mecanismelor de gestionare a emoțiilor.

**Tehnica „Eu sunt”** este o strategie terapeutică și de dezvoltare personală care vizează consolidarea stimei de sine și a conștientizării pozitive a propriului sine. Această tehnică încurajează subiecții să identifice și să exprime aspectele pozitive ale identității și ale personalității acestora, pentru a-și dezvolta o imagine de sine mai sănătoasă și pentru a-și recunoaște resursele interioare.

**Tehnicile de mindfulness** sunt practici care au la bază conștientizarea și prezența în momentul actual. Aceste tehnici provin din tradițiile budiste, dar au fost adaptate și integrate în terapia psihologică și în abordările de gestionare a stresului pentru a promova bunăstarea mentală și emoțională. Aplicarea constantă a acestor tehnici poate ajuta la reducerea stresului, anxietății și depresiei, precum și la creșterea conștientizării și a abilităților de gestionare a emoțiilor.

**Jocul de rol** este o tehnică utilizată în psihoterapia gestaltistă dezvoltată de Fritz Perls. Această tehnică ocupă un loc important în abordarea gestaltistă și are ca scop aducerea la suprafață și explorarea conștientă a aspectelor neînțelese sau neglijate ale sinelui, a emoțiilor și a relațiilor interpersonale.

**Tehnicile de imagerie dirijată**, cunoscute și sub numele de vizualizare sau imaginație ghidată, sunt tehnici de relaxare și terapie care implică concentrarea minții pe imagini mentale și experiențe pentru a îmbunătăți starea de bine și a ajuta la gestionarea stresului, anxietății și a altor probleme psihologice. Aceste tehnici presupun utilizarea puterii imaginației pentru a crea și explora scenarii mentale pozitive sau pentru a aborda și rezolva problemele personale.

**Acceptarea emoțională** permite conștientizarea și trăirea emoțiilor într-un mod autentic, fără încercarea de a le nega, reprima sau judeca.

**Tehnica metaforei** este un instrument terapeutic care poate ajuta subiecții să exploreze, să înțeleagă și să își rezolve problemele emoționale și comportamentale. Această tehnică poate fi utilizată într-o gamă largă de contexte terapeutice și poate fi eficientă în ajutarea subiecților să dobândească perspective noi și să exploreze soluții pentru problemele lor, bazându-se totodată pe puterea narativului și a creativității pentru a ajuta la transformarea și dezvoltarea personală.

**Tehnica „time out”** reprezintă o strategie simplă, dar eficientă, care încurajează subiecții să își oprească temporar acțiunile și reacțiile în situații de conflict sau stres, pentru a avea timp să-și regleze emoțiile, să gândească mai clar și să ia decizii mai raționale. Această tehnică este adesea utilizată în contextul gestionării comportamentului și a gestionării emoțiilor.

În continuare sunt prezentate câteva ședințe de intervenție psihologică aplicate în cadrul cercetării experimentale. Toate aceste ședințe sunt detaliat prezentate în Anexa 6.

#### **Ședința nr. 4 „Să ne împrietenim cu emoțiile”**

**Scopul ședinței:** conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, înțelegerea relației cauză-efect a emoțiilor, acceptarea emoțiilor.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre dificultățile întâmpinate la tema pentru acasă, despre starea actuală de spirit, precum și despre așteptările cu privire la ședință, folosind modelul de întrebări de mai jos:

- Astăzi mă simt...
- Așteptările personale cu privire la ședința de astăzi sunt...

**Durată:** 5-7 minute

**Exercițiul „Emoțiile”** (adaptare după A. Vernon) [222]

**Scop:** dezvoltarea vocabularului emoțional, înțelegerea și identificarea emoțiilor și exprimarea acestora într-un mod sănătos, înțelegerea cauzei-efect a emoțiilor, autocunoaștere.

**Durata estimată:** 25 minute

**Materiale necesare:** liste cu diverse tipuri de emoții, hârtie de scris, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Se începe activitatea cu o discuție despre importanța conștientizării și exprimării emoțiilor, după care li se furnizează participanților câteva situații și li se cere să identifice și să exprime emoțiile pe care le simt în acele situații. De exemplu:

- Primirea unui cadou neașteptat de la cineva drag.
- Un conflict cu un prieten.
- Eșecul în atingerea unui obiectiv important.
- Confruntarea cu o provocare.
- Un moment de recunoaștere sau laudă.
- Experimentarea unui obstacol major în îndeplinirea unui obiectiv.
- Prezentarea în public sau vorbitul în fața unui grup mare.
- Confruntarea cu o fobie specifică.
- Vizitarea unui loc sau a unei culturi noi și necunoscute.
- Prima zi de școală într-un loc nou.
- O zi când obții un rezultat foarte bun într-o sarcină.
- Un moment în care ai învățat pentru prima dată să cânti la un instrument muzical.
- Momentul în care primești un cadou special
- Discuție conflictuală cu cineva.
- O zi când prietenii nu te-au invitat cu ei în oraș.
- O persoană apropiată are o problemă de sănătate.
- Un moment în care cineva îți face niște remarci negative în fața unei persoane pe care o simpatizezi.

Se discută despre experiențele participanților în identificarea și exprimarea emoțiilor în diferite situații. La sfârșitul exercițiului terapeutul adresează următoarele întrebări:

- A fost ușor sau dificil să recunoașteți și să numiți emoțiile respective?
- Cum credeți că recunoașterea și exprimarea corectă a emoțiilor poate contribui la gestionarea lor eficientă?
- Care au fost cele mai utile aspecte ale acestui exercițiu în ceea ce privește identificarea emoțiilor?

**Exercițiul „Simțind emoțiile în corp”**

**Scop:** dezvoltarea conștiinței emoționale, explorarea propriilor emoții, conștientizarea conexiunii dintre emoții și senzațiile fizice din corp, gestionarea mai eficientă a emoțiilor.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** listă de emoții, hârtie de scris, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe exercițiul cu o discuție despre emoții, despre cum se simt la nivelul corpului și despre limbajul mimo-gestual asociat cu câteva emoții comune, cum ar fi fericirea (un zâmbet larg și gesturi expresive ale mâinilor, iar la nivelul corpului se simte o senzație de ușurare în zona stomacului, mai multă energie și motivație), tristețea (o expresie facială descurajată, iar la nivelul corpului se simte o senzație de slăbiciune sau oboseală generală), furia (o expresie severă și mișcări bruste ale mâinilor, iar la nivelul corpului se simte o creștere a tensiunii musculare, tremor sau agitație). Se discută despre importanța conștientizării acestor senzații pentru gestionarea sănătoasă a emoțiilor. Terapeutul adresează întrebări pentru a încuraja participanții să participe la discuție. Aceste întrebări pot include:

- Cum vă manifestați atunci când sunteți speriați și ce simțiți în corp?
- Care sunt semnele că simțiți dezamăgire și ce simțiți în corp?
- Cum vă manifestați atunci când sunteți rușinați și ce simțiți în corp?
- Care sunt semnele că sunteți îngrijorați și ce simțiți în corp?

Participanții sunt invitați să împărtășească exemple de situații din viața lor când au simțit acele emoții și cum au reacționat în acele momente. Exercițiul se încheie prin a încuraja participanții să continue să exploreze și să înțeleagă emoțiile lor și să fie conștienți de modul în care pot gestiona emoțiile într-un mod sănătos și eficient în viața lor de zi cu zi.

### **Exercițiul „Fațetele emoțiilor”**

**Scop:** acceptarea emoțiilor, înțelegerea rolului emoțiilor

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** O monedă.

**Desfășurarea activității:** Se începe prin a explica prin intermediul unei monede că nu există emoții greșite sau corecte, ci că fiecare emoție are un scop și o valoare în propria sa manieră. Se explică faptul că, emoțiile pot fi asemănătoare cu acest simbol. Moneda are două fețe diferite cu semnificație proprie. Totodată și emoțiile negative pot avea pe de o parte o latură pozitivă, iar pe de altă parte una negativă. Li se solicită participanților să se gândească la o emoție negativă pe care au simțit-o recent sau pe care o simt frecvent. Se discută cu participanții despre cele două părți ale emoției: ce este pozitiv sau constructiv în legătură cu acea emoție și ce poate fi negativ sau dificil. Se pune accentul pe faptul că fiecare emoție are rolul său și că nu există emoții

greșite, de exemplu, tristețea ne ajută să procesăm pierderile, furia ne motivează să schimbăm lucrurile, iar frica ne protejează în anumite situații.

La sfârșitul exercițiului se poartă o discuție cu participanții despre ceea ce au învățat și cum pot aplica aceste informații în viața lor de zi cu zi.

### **Exercițiul „Pictarea emoțiilor”**

**Scop:** relaxare, auto-reflecție, încurajarea exprimării și explorării emoțiilor prin intermediul artei și al picturii, dezvoltarea creativității, conștientizarea emoțiilor.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** materiale de pictură, hârtie de desen, pensule și culori acrilice sau acuarele, creioane.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul discută cu participanții despre importanța exprimării emoțiilor și cum arta poate fi un mijloc eficient de comunicare emoțională, apoi sunt invitați să aleagă o emoție pe care să o descrie prin intermediul picturii. Aceasta poate fi o emoție pe care o simt în prezent sau una din trecut, apoi sunt încurajați să se conecteze cu starea emoțională aleasă și să o exploreze înainte de a începe să picteze. La sfârșitul exercițiului fiecare participant prezintă picturile și se dezbate o discuție despre acest subiect.

**Temă pentru acasă:** Participanții sunt îndemnați să își ia zilnic câteva minute pentru a-și verifica starea emoțională, astfel li se spune să își creeze semaforul emoțiilor care să cuprindă trei culori: Verde (Mă simt bine sau foarte bine), Galben (Mă simt normal), Roșu (Nu mă simt bine sau deloc bine). În dreptul culorii corespunzătoare stării, aceștia notează ce emoție au simțit, precum și intensitatea acesteia de la 1-10, (1 însemnând foarte puțin intens, până la 10, care înseamnă foarte intens). Ca și recomandare, li se comunică faptul că atunci când simt o emoție negativă, de exemplu furie, ar putea să și-o imagineze că și cum ar fi un balon pe care îl eliberează în aer și dispăre sau se sparge sau că țin emoția foarte strâns în mână și o eliberează pe fereastră.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați învățat nou astăzi?
- În ce măsură ați conștientizat rolul emoțiilor?
- Ce informație nu este clară din această ședință?

Se va înmâna o fișă de feedback cu o listă în care sunt trecute diverse emoții, iar participanții vor bifa căsuța corespunzătoare emoției simțite în această ședință și vor trece motivele pentru care au simțit această emoție (Anexa 7, Fișa 4).

## **Ședința nr. 9 “Autoreglarea emoțională”**

**Scopul ședinței:** eliberarea emoțiilor negative, dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională, identificarea credințelor iraționale, dezvoltarea abilităților de autocunoaștere, promovarea creativității și interacțiunii în grup, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre dificultățile întâmpinate la tema pentru acasă și se urmărește energizarea participanților.

Terapeutul alege doi lideri care trebuie să își formeze propria echipă în funcție de cel mai convingător feedback. De exemplu, liderul poate spune: "Te vreau în echipa mea, pentru că ai o energie molipsitoare și aduci întotdeauna bucurie în jurul tău." Participanții aleg să meargă în echipa liderului care a oferit cel mai convingător feedback. La sfârșit, fiecare membru, îi transmite un gând pozitiv liderului în echipa căruia se află.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Emoții zburătoare"**

**Scop:** eliberarea emoțiilor legate de evenimentele negative din trecut, conștientizarea și gestionarea emoțiilor.

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** Baloane, bilețele mici sau foi de hârtie, markere.

**Desfășurarea activității:** Fiecare participant va primi un balon pe care va scrie cu un marker o emoție negativă pe care dorește să o exploreze și să o elibereze emoțional. Înainte de a umfla balonul, li se cere să scrie pe bilețele ceea ce au simțit în momentul aceluși eveniment, gândurile pe care le-au avut și orice alte reacții emoționale sau reflexii. Se folosesc următoarele întrebări:

- Cum vă simțiți când aveți această emoție?
- Ați experimentat această emoție recent? Dacă da, în ce context?
- Ce gânduri vă provoacă?

Participanții discută despre modalitățile de gestionare a acestor emoții și după se aplică o strategie eliberatoare, astfel se introduc bilețele în balon, apoi se umflă, după care aceștia îl pot sparge sau îl pot lăsa să se înalțe în aer, simbolizând eliberarea emoțională și a evenimentului negativ. După ce au finalizat exercițiul, se deschide o discuție cu participanții despre experiența acestora. Sunt întrebați despre conștientizările din timpul exercițiului și despre ceea ce au simțit când au eliberat emoția negativă.

### **Exercițiul "Rețeta Emoțională"**

**Scop:** gestionarea și exprimarea emoțiilor într-un mod sănătos și constructiv, dezvoltarea abilităților de autocunoaștere, promovarea creativității și interacțiunii în grup, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

**Durata estimată:** 25 minute

**Materiale necesare:** Foi de hârtie sau cartonașe, markere colorate sau creioane colorate.

**Desfășurarea activității:** Se explică participanților că fiecare dintre noi trăiește, de-a lungul vieții, diverse emoții negative, iar abilitatea de a le gestiona într-un mod sănătos reprezintă o competență esențială pentru bunăstarea noastră. Terapeutul le cere participanților să reflecte asupra unor situații în care au trăit diverse emoții, cum ar fi tristețe, furie, anxietate. Acesta informează participanții că vor crea o "rețetă" pentru gestionarea emoțiilor care să includă următoarele elemente:

- Ingredientele emoției (cum se simte și ce o declanșează)
- Instrucțiunile pentru gestionarea emoției (ce pot face pentru a se simți mai bine)
- Notițe de încurajare sau afirmații pozitive pentru a-și susține încrederea în timpul gestionării emoției.

După ce toți participanții și-au creat "rețetele", li se cere să le împărtășească cu grupul. Acest moment poate fi o oportunitate pentru a discuta despre modul în care fiecare gestionează emoțiile și pentru a învăța unii de la ceilalți. Aceștia sunt încurajați să pună în practică strategiile din "rețetele" lor în viața de zi cu zi.

### **Exercițiu "Eliberarea emoțiilor"**

**Scop:** relaxarea participanților, eliberarea emoțiilor negative, dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională.

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** Pahar cu apă (jumătate plin) Șervețel de hârtie, carioci sau markere colorate.

**Desfășurarea activității:** Fiecărui participant i se solicită să noteze pe un șervețel o emoție negativă pe care o trăiește în acel moment sau pe care a experimentat-o recent. Ulterior, fiecare va împărtăși emoția identificată și factorul care a provocat apariția acesteia. Nu este necesar să dezvăluie detalii personale, ci doar să împărtășească emoția și contextul în care a apărut. După ce toți participanții își împărtășesc emoțiile, li se cere să așeze șervețelul cu emoția scrisă în paharul cu apă. În acest moment sunt încurajați să vizualizeze procesul de eliberare a acelei emoții. Aceștia pot observa cum cuvintele scrise pe hârtie se dizolvă treptat în apă, iar lichidul devine

tulbure sau capătă nuanțele hârtiei. După ce toți participanții au eliberat emoțiile, se deschide o discuție despre starea lor emoțională actuală și despre lecțiile învățate în urma exercițiului.

### **Exercițiul "Asumarea emoțiilor"**

**Scop:** asumarea responsabilității pentru propriile emoții, conștientizarea importanței controlului propriilor emoții

**Durata estimată:** 25 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul alege 4 voluntari. Unul dintre aceștia va sta pe un scaun în mijloc și i se va spune să se gândească la o emoție, dar să nu mimeze nicio reacție, iar ceilalți îl vor înconjură și vor începe să îi adreseze diverse emoții pe care consideră că acesta le simte, ca de exemplu: Sunt furios, sunt mâhnit, sunt entuziasmat, sunt invidios. După ce colegii au transmis mai multe emoții, terapeutul îl întreabă pe participantul din mijloc cum s-a simțit când ceilalți i-au spus ce emoții simte. După care se adresează întrebări întregului grup:

- Considerați că este alegerea noastră cum ne simțim sau a celorlalți?
- Ce concluzii ați desprins în urma acestui exercițiu?
- Considerați că este adecvat să adresăm celorlalți afirmații care au un caracter acuzator, cum ar fi: M-ai supărat! Sau depinde de noi cum alegem să ne simțim?

În încheierea exercițiului se sintetizează informațiile învățate în acest exercițiu.

### **Exercițiul "Râul eliberator"**

**Scop:** relaxarea participanților, conectarea cu emoțiile proprii.

**Durata estimată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt îndrumați să-și imagineze că se află într-un loc special de relaxare unde este un râu/fluviu sau mare, poate fi o plajă, o pădure sau orice loc care îi face să se simtă liniștiți și în siguranță. Aceștia sunt încurajați să își imagineze toate detaliile acestui loc special: culorile, sunetele, mirosurile și senzațiile: Ce emoții vă însoțesc în acest loc, cum vă simțiți în această oază de relaxare? Acum închipuiți-vă că sunteți lângă acel râu, fluviu sau mare și că aveți în mână o piatră grea care să semnifice emoția negativă. Închideți ochii și lăsați piatra să alunece din mână și să cadă în apă. Urmați cu privirea cum se scufundă piatra în adâncurile apei și apoi dispare în josul fluviului. În timp ce o priviți, simțiți cum greutatea și emoția negativă părăsesc treptat corpul vostru. Acum lăsați la o parte orice grijă și bucurați-vă de starea de calm și de pace interioară. După câteva minute, participanții sunt îndrumați să redeschidă ochii și să se concentreze pe respirație. După încheierea exercițiului, participanții sunt încurajați să împărtășească experiențele lor, să discute despre emoțiile și stările pe care le-au experimentat în timpul vizualizării.

**Temă pentru acasă:** participanții sunt încurajați să repete sau să scrie reformularea pozitivă a gândurilor negative care le apar în minte în timpul zilei, având ca scop crearea unor noi conexiuni neuronale.

#### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Terapeutul înmânează participanților fișa cu tehnici de diminuare a emoțiilor puternice (Anexa 7, Fișa 6) și se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce vi s-a părut interesant în cadrul ședinței?
- Ce ați învățat astăzi?
- O concluzie de final de ședință.

### **3.3. Evaluarea eficienței programului de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți**

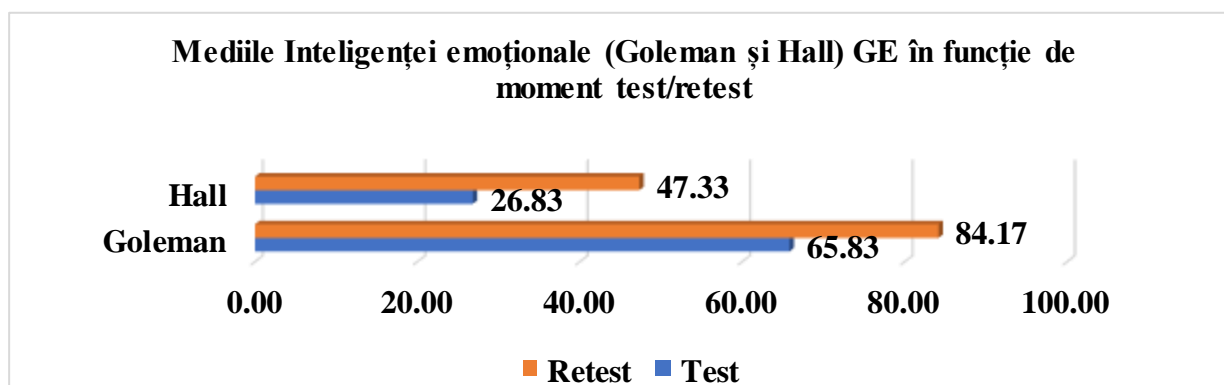
În vederea verificării eficienței programului formativ subiecții au fost retestați prin intermediul instrumentelor utilizate în cadrul experimentului de constatare.

În cadrul acestei etape a cercetării, omogenitatea grupului experimental și al grupului de control, constituite în baza rezultatelor obținute în urma experimentului de constatare, a fost evaluată prin aplicarea testului U Mann-Whitney. Rezultatul analizei comparative a celor două grupuri a indicat lipsa diferențelor semnificative statistice, ceea ce ne permite să concluzionăm că acestea sunt omogene. Analiza a fost realizată pe baza rezultatelor obținute de adolescenți la principalele instrumente utilizate în evaluare și anume: Testul de „Inteligență Emoțională” elaborat de D. Goleman și adaptat de M. Roco (Anexa 5, Tabelul A.5.11), Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale” elaborat de N. Hall (Anexa 5, Tabelul A.5.11), Scala de Maturitate Friedman (Anexa 5, Tabelul A.5.12), Chestionarul ABCD-M (Anexa 5, Tabelele A.5.13 și A.5.14) și Chestionarul CERQ (Anexa 5, Tabelul A.5.15).

Pentru a evalua eficiența programului de intervenție și a identifica eventualele diferențe semnificative dintre grupul experimental și cel de control, a fost realizată o analiză comparativă detaliată a rezultatelor adolescenților din grupul experimental (GE) la test și retest, a rezultatelor adolescenților din grupul de control (GC) la test și retest, precum și o comparație între performanțele adolescenților din GE la retest și cele ale adolescenților din GC la retest.

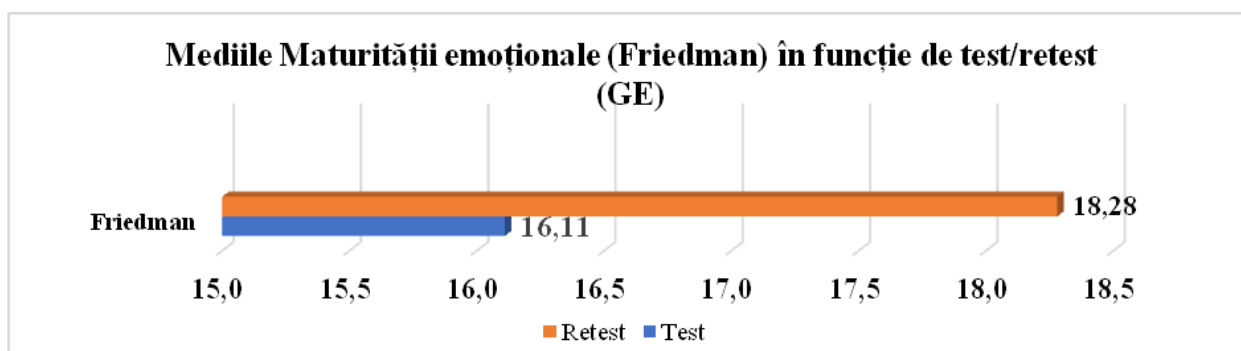
Analizând diferențele între testele inițiale și cele de retest, vom putea evalua progresul realizat de participanții din grupul experimental și vom observa eventualele diferențe în comparație cu grupul de control. Această comparație va permite evaluarea eficienței intervenției, oferind o înțelegere detaliată a impactului programului asupra comportamentului și performanței participanților.

Comparația rezultatelor grupului experimental obținute la faza test/retest pentru nivelul inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și a maturității emoționale (Friedman) este prezentată în figurile de mai jos.



**Fig. 3.1. Valorile medii ale inteligenței emoționale (Goleman/ Hall) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute, au fost evidențiate creșteri semnificative ale nivelurilor inteligenței emoționale (Goleman), comparativ cu etapa de testare inițială ( $m_1=65.83\pm 13.95$ ) la etapa retest ( $m_2=84.17$ ,  $Z=-3.18$ ,  $p=0.001$ ); și Hall etapa test ( $m_1=26.83\pm 9.23$ ) la etapa retest ( $m_2=47.33\pm 2.74$ ),  $Z=-3.07$ ,  $p=0.002$ , (Anexa 5, Tabelul A.5.1). Rezultatele obținute indică un progres considerabil al abilităților emoționale în rândul adolescenților din grupul experimental, evidențiind astfel eficiența intervențiilor. Aceste schimbări pozitive se reflectă în îmbunătățirea capacității acestora de a-și exprima, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și în dezvoltarea unor trăsături esențiale precum empatia față de sentimentele și perspectivele celor din jur. Adolescenții au demonstrat, de asemenea, o abilitate crescută de a face față stresului și emoțiilor intense, fără a fi copleșiți, iar aceste progrese le permit să facă față provocărilor și presiunilor cotidiene, menținându-și astfel un echilibru emoțional optim.

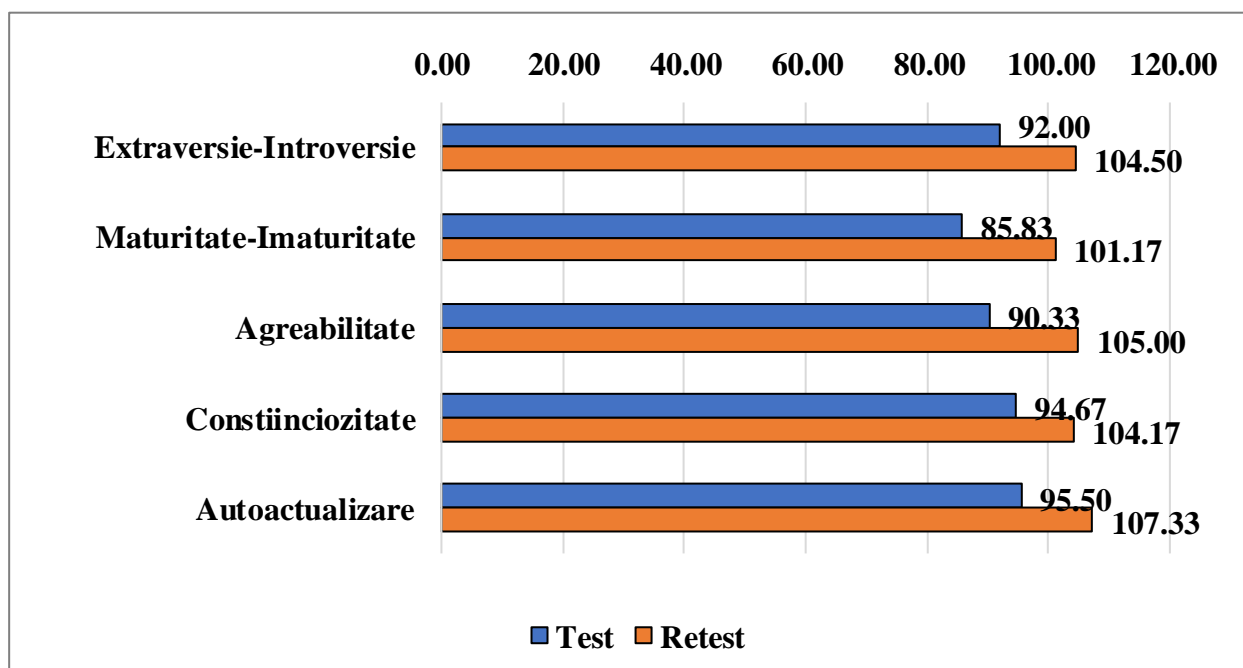


**Fig. 3.2. Valorile medii ale maturității emoționale (Friedman) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute, s-au evidențiat creșteri semnificative pentru nivelurile Maturității emoționale, Friedman (etapa test,  $m_1=16.11\pm 1.19$  și etapa retest,  $m_2=18.28\pm 0.63$ ,  $Z=-3.07$ ,  $p=0.002$ , (Anexa 5, Tabelul A.5.2). Aceste rezultate indică faptul că intervențiile din

cadrul programului de dezvoltare au avut un impact pozitiv asupra creșterii maturității emoționale a participanților. Această evoluție benefică poate fi atribuită strategiilor și tehnicilor aplicate, care au favorizat autorefecția, autoreglarea emoțională și consolidarea abilităților de gestionare a emoțiilor în contextul relațiilor interpersonale.

Următorul pas al cercetării experimentului formativ a fost compararea rezultatelor grupului experimental la faza test/retest la factorii de personalitate conform chestionarului de personalitate ABCD-M.

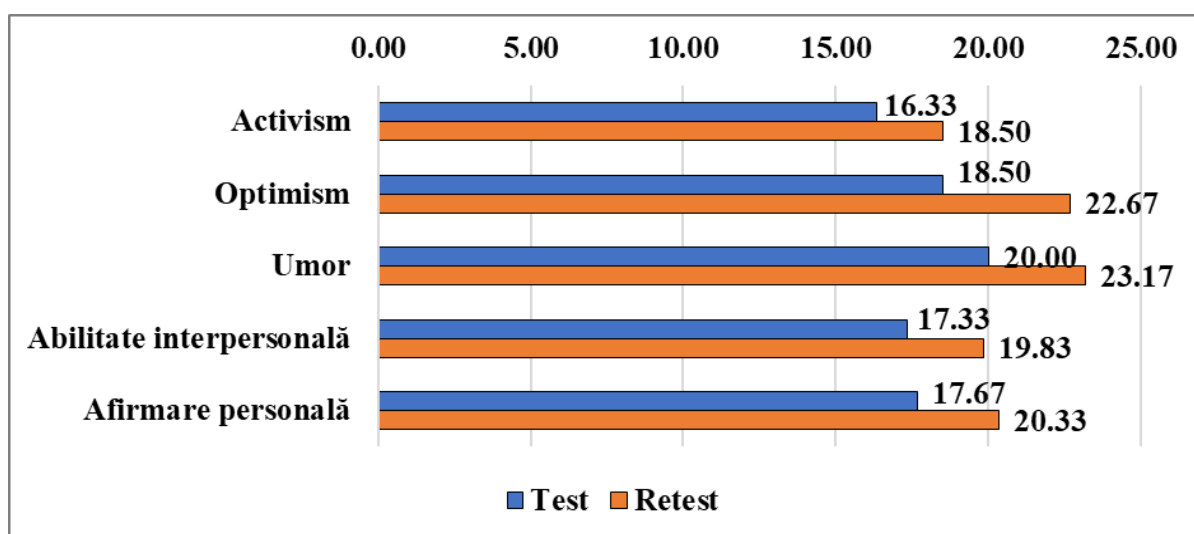


**Fig. 3.3. Valorile medii ale ABCD-M (E, M, A, C, AC) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute, s-au evidențiat creșteri semnificative pentru toți factorii de personalitate ABCD-M: **Extraversie (E)** la etapa test,  $m_1=92.00\pm 8.42$  față de etapa retest,  $m_2=104.50\pm 8.11$ ,  $Z=-3.15$ ,  $p=0.002$ ; **Maturitate (M)** etapa test,  $m_1=85.83\pm 10.22$  față de etapa retest,  $m_2=101.17\pm 9.93$ ,  $Z=-3.12$ ,  $p=0.002$ ; **Agreabilitate (A)** au obținut la etapa test  $m_1=90.33\pm 5.87$ , iar la etapa retest,  $m_2=105.00\pm 5.43$ ,  $Z=-3.12$ ,  $p=0.002$ ; **Conștiinciozitate (C)** etapa test,  $m_1=94.67\pm 13.41$  față de etapa retest,  $m_2=104.17\pm 11.11$ ,  $Z=-3.07$ ,  $p=0.002$ ; **Autoactualizare (AC)** de la etapa test,  $m_1=95.50\pm 11.61$  la retest,  $m_2=107.33\pm 10.71$ ,  $Z=-3.09$ ,  $p=0.002$  (Anexa 5, Tabelul A.5.3).

Analizele statistice au evidențiat existența unor diferențe semnificative din punct de vedere statistic pentru grupul experimental, ceea ce demonstrează eficiența programului de intervenție psihologică.

### *Factorul Extraversie*



**Fig. 3.4. Valorile medii ale subfactorilor (E) grup GE test/ GE retest**

Astfel, rezultatele obținute au evidențiat creșteri semnificative pentru toți subfactorii dimensiunii Extraversie (E):

La subfactorul (E1) Activism, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 16.33 \pm 4.70$ ) la etapa retest ( $m_2 = 18.50 \pm 4.38$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$ .

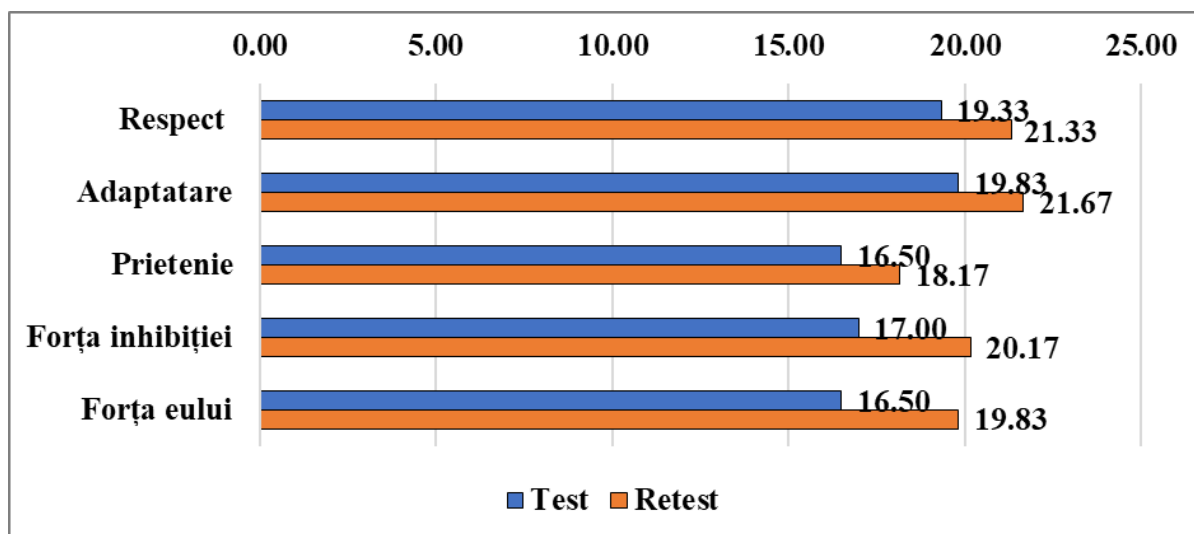
Pentru subfactorul (E2) Optimism, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 18.50 \pm 4.30$ ) la etapa retest ( $m_2 = 22.67 \pm 1.78$ ), având o valoare  $Z = -3.17$  și  $p = 0.002$ .

În ceea ce privește subfactorul (E3) Umor, media la test ( $m_1 = 20.00 \pm 2.89$ ) a fost de 20, iar în etapa retest ( $m_2 = 23.17 \pm 1.95$ ) a crescut la 23, având o valoare  $Z = -3.12$  și  $p = 0.002$ .

Subfactorul (E4) Abilitate interpersonală, media de la test ( $m_1 = 17.33 \pm 1.78$ ) a crescut la retest ( $m_2 = 19.83 \pm 1.64$ ), având o valoare  $Z = -3.15$  și  $p = 0.002$ .

La subfactorul (E5) Afirmare personală, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 17.67 \pm 2.54$ ), iar la retest ( $m_2 = 20.33 \pm 2.81$ ) media a crescut, având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$ . (Anexa 5, Tabelul A.5.4). Rezultatele notabile obținute în urma implementării programului formativ în rândul subiecților din grupul experimental evidențiază în mod clar eficacitatea acestuia. Observăm că adolescenții nu reflectă doar o dispoziție îmbunătățită, ci se evidențiază și prin trăsături pro-sociale, precum optimismul și deschiderea către interacțiune. De asemenea, se remarcă prin persistența lor vitală, predispoziții pozitive și capacitatea de a observa partea luminoasă a existenței. În plus, aceștia și-au extins perspectivele, demonstrând o mai mare receptivitate la schimbare, o comunicare mai fluentă și o încredere consolidată, abilități esențiale care le permit să navigheze cu succes prin varietatea de situații întâlnite.

### *Factorul Maturitate*



**Fig. 3.5. Valorile medii ale subfactorilor (M) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat creșteri semnificative pentru aproape toți subfactorii Maturitate (M):

La subfactorul (M1) Respect, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 19.33 \pm 3.85$ ) la etapa retest ( $m_2 = 21.33 \pm 3.85$ ), având o valoare  $Z = -3.46$  și  $p = 0.001$ .

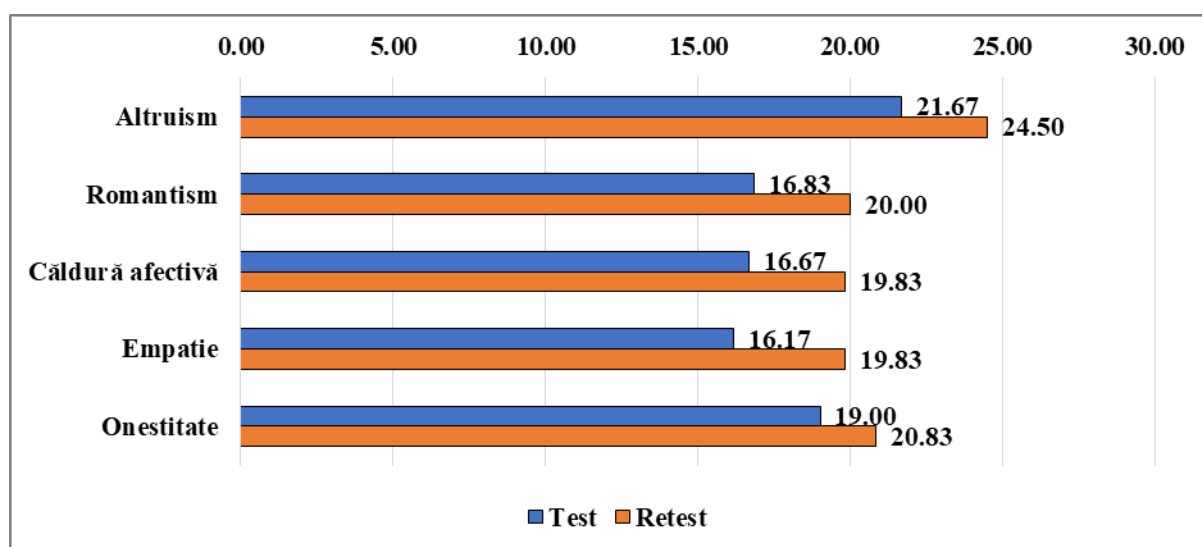
La subfactorul (M2) Adaptare, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 19.83 \pm 2.92$ ) la etapa retest ( $m_2 = 21.67 \pm 2.39$ ), având o valoare  $Z = -2.58$  și  $p = 0.010$ .

La subfactorul (M3) Prietenie, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 16.50 \pm 4.03$ ) la etapa retest ( $m_2 = 18.17 \pm 2.66$ ), având o valoare  $Z = -1.34$  și  $p = 0.179$ .

La subfactorul (M4) Forța inhibiției, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 17.00 \pm 3.91$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.17 \pm 3.43$ ), având o valoare  $Z = -3.12$  și  $p = 0.002$ .

La subfactorul (M5) Forța eului, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 16.50 \pm 3.12$ ) la etapa retest ( $m_2 = 19.83 \pm 2.37$ ), având o valoare  $Z = -3.16$  și  $p = 0.002$ . Dintre sub-dimensiunile maturității, componenta Prietenie nu a prezentat o diferențiere semnificativă test/retest (Anexa 5, Tabelul A.5.4). Creșterea nivelului factorului Maturitate la adolescenți reflectă dezvoltarea empatiei și a înțelegerii față de nevoile și perspectivele celorlalți. Aceștia demonstrează conștientizarea propriilor reacții emoționale și abilități eficiente de gestionare a acestora, iau decizii raționale, cu atenție la consecințe și își sporesc încrederea în sine. Capacitatea de autocontrol și autodisciplină le permite amânarea satisfacțiilor imediate, adaptarea flexibilă la schimbări și luarea deciziilor pe baza propriilor valori, fără a depinde excesiv de aprobarea socială.

### *Factorul Agreabilitate*



**Fig. 3.6. Valorile medii ale subfactorilor (A) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat creșteri semnificative pentru toți subfactorii Agreabilitate (A):

La subfactorul (A1) Altruism, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 21.67 \pm 1.67$ ) la etapa retest ( $m_2 = 24.50 \pm 1.45$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$ .

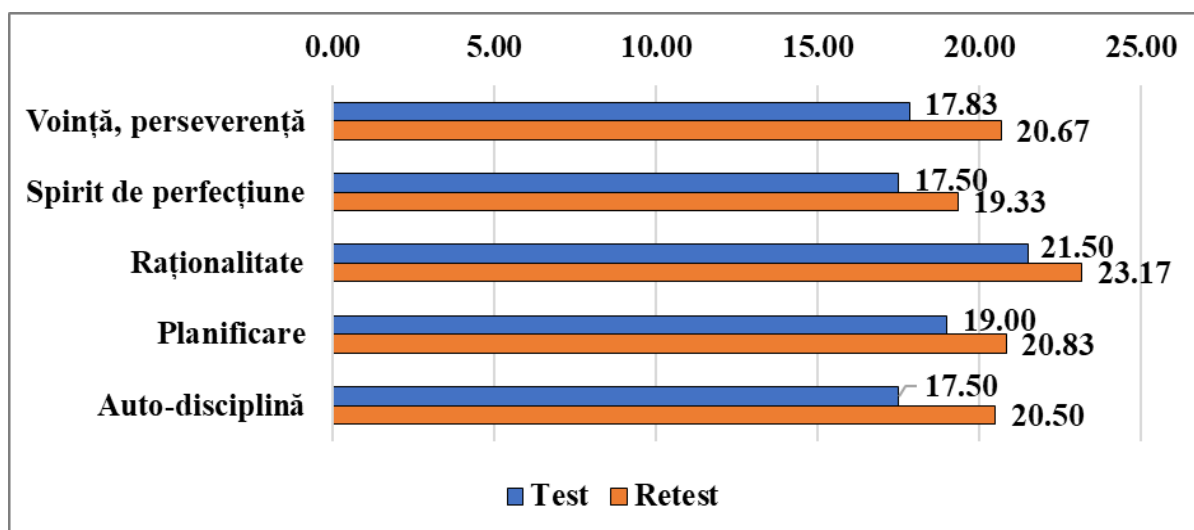
În ceea ce privește subfactorul (A2) Romantism, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 16.83 \pm 2.37$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.00 \pm 2.63$ ), având o valoare  $Z = -3.08$  și  $p = 0.002$ .

La subfactorul (A3) Căldură afectivă, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 16.67 \pm 3.98$ ) la etapa retest ( $m_2 = 19.83 \pm 3.69$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și un nivel de semnificație  $p = 0.001$ .

La subfactorul (A4) Empatie, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 16.17 \pm 3.38$ ) la etapa retest ( $m_2 = 19.83 \pm 2.98$ ), având o valoare  $Z = -3.12$  și  $p = 0.002$ .

Subfactorul (A5) Onestitate a înregistrat o creștere semnificativă a mediei de la etapa test ( $m_1 = 19.00 \pm 3.57$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.83 \pm 3.27$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$  (Anexa 5, Tabelul A.5.4). Diferența statistică între rezultatele de la etapa test și retest a subiecților din grupul experimental la factorul Agreabilitate demonstrează evoluția semnificativă a adolescenților în ceea ce privește capacitatea lor de a percepe și de a înțelege perspectivele și emoțiile celor din jur. Comparativ cu etapa test, aceștia oferă un sprijin mai pronunțat și o înțelegere mai profundă în momentele dificile, manifestând o afecțiune și sensibilitate crescută. De asemenea, se remarcă prin autenticitatea și sinceritatea în relațiile interpersonale, exprimând deschis și onest gândurile și sentimentele. În plus, au dezvoltat abilități considerabile de adaptabilitate și flexibilitate, permițându-le să se comporte cu eleganță și să se acomodeze cu succes în diverse situații.

### *Factorul Conștiinciozitate*



**Fig. 3.7. Valorile medii ale subfactorilor (C) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat creșteri semnificative pentru toți subfactorii Conștiinciozitate (C):

Pentru subfactorul C1, Voință, perseverență s-a constatat o creștere a mediei de la etapa test ( $m_1 = 17.83 \pm 2.86$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.67 \pm 2.74$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și un nivel de semnificație  $p = 0.001$ .

La subfactorul (C2) Spirit de perfecțiune, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 17.50 \pm 3.90$ ) la etapa retest ( $m_2 = 19.33 \pm 3.70$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$ .

La subfactorul (C3) Raționalitate, obiectiv, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 21.50 \pm 3.12$ ) la etapa retest ( $m_2 = 23.17 \pm 2.92$ ), având o valoare  $Z = -3.13$  și  $p = 0.002$ .

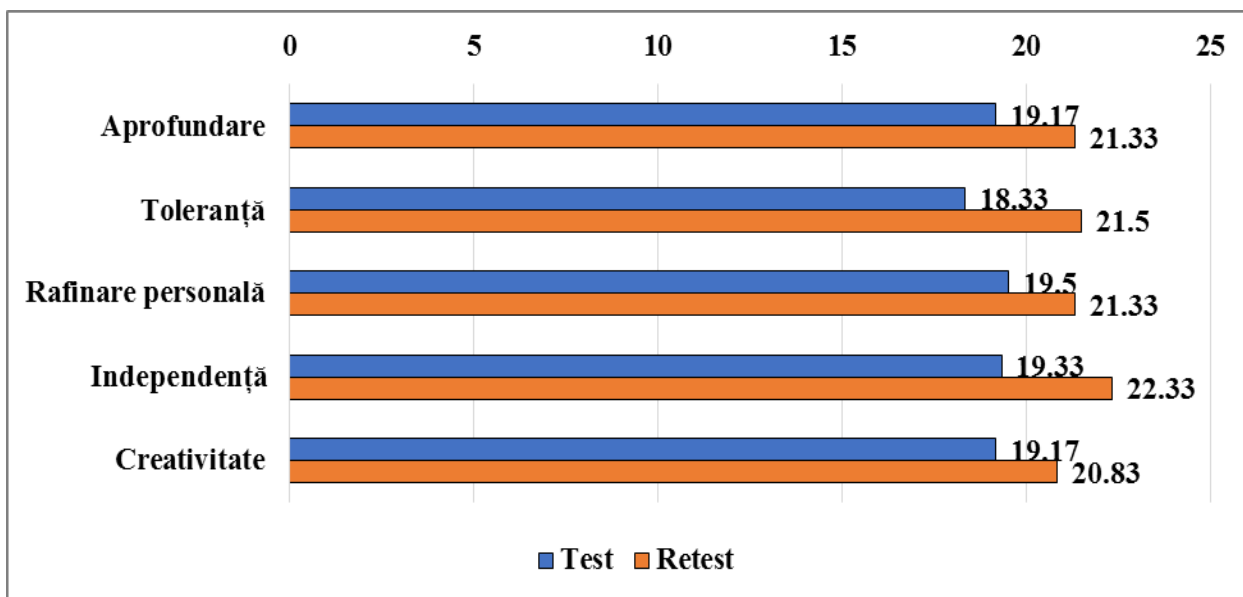
Subfactorul (C4), Planificare a înregistrat o creștere a mediei de la etapa test ( $m_1 = 19.00 \pm 3.36$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.38 \pm 3.04$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$ .

În ceea ce privește subfactorul (C5), Auto-disciplină, s-a remarcat o creștere semnificativă a mediei de la etapa test ( $m_1 = 17.50 \pm 4.42$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.50 \pm 3.50$ ), având o valoare  $Z = -3.12$  și  $p = 0.002$  (Anexa 5, Tabelul A.5.4).

Rezultatele obținute în această etapă la factorul Conștiinciozitate reflectă progresul și angajamentul profund al adolescenților din grupul experimental în călătoria către dezvoltare personală. Aceștia își dedică în mod conștient resursele și energia pentru a-și perfecționa abilitățile și pentru a crește în diverse aspecte ale vieții. În plus, au demonstrat o remarcabilă abilitate de a-și stăpâni și gestiona emoțiile, navigând cu grație și calm prin situații de stres, frustrare și incertitudine. Prin manifestarea unei încrederi în sine consolidate, acești tineri se apropie de provocări cu o atitudine pozitivă și fermă, fiind mai puțin afectați de incertitudini și îndoială, exprimându-și opiniile cu claritate și elocvență. Înțelegerea importanței gestiunii

timpului i-a determinat să fie mai consecvenți în respectarea angajamentelor și să prioritizeze responsabilitățile în mod eficient.

### ***Factorul Autoactualizare***



**Fig. 3.8. Valorile medii ale subfactorilor (AC) grup GE test/ GE retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat creșteri semnificative pentru toți subfactorii Autoactualizare (AC):

La subfactorul (AC1) Aprofundare, s-a constatat o creștere a mediei de la etapa test ( $m_1 = 19.17 \pm 2.72$ ) la etapa retest ( $m_2 = 21.33 \pm 2.39$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și un nivel de semnificație  $p=0.001$ .

La subfactorul (AC2) Toleranță, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 18.33 \pm 5.90$ ) la etapa retest ( $m_2 = 21.50 \pm 5.00$ ), având o valoare  $Z = -3.17$  și  $p = 0.002$ , ceea ce indică o îmbunătățire semnificativă a acestui aspect.

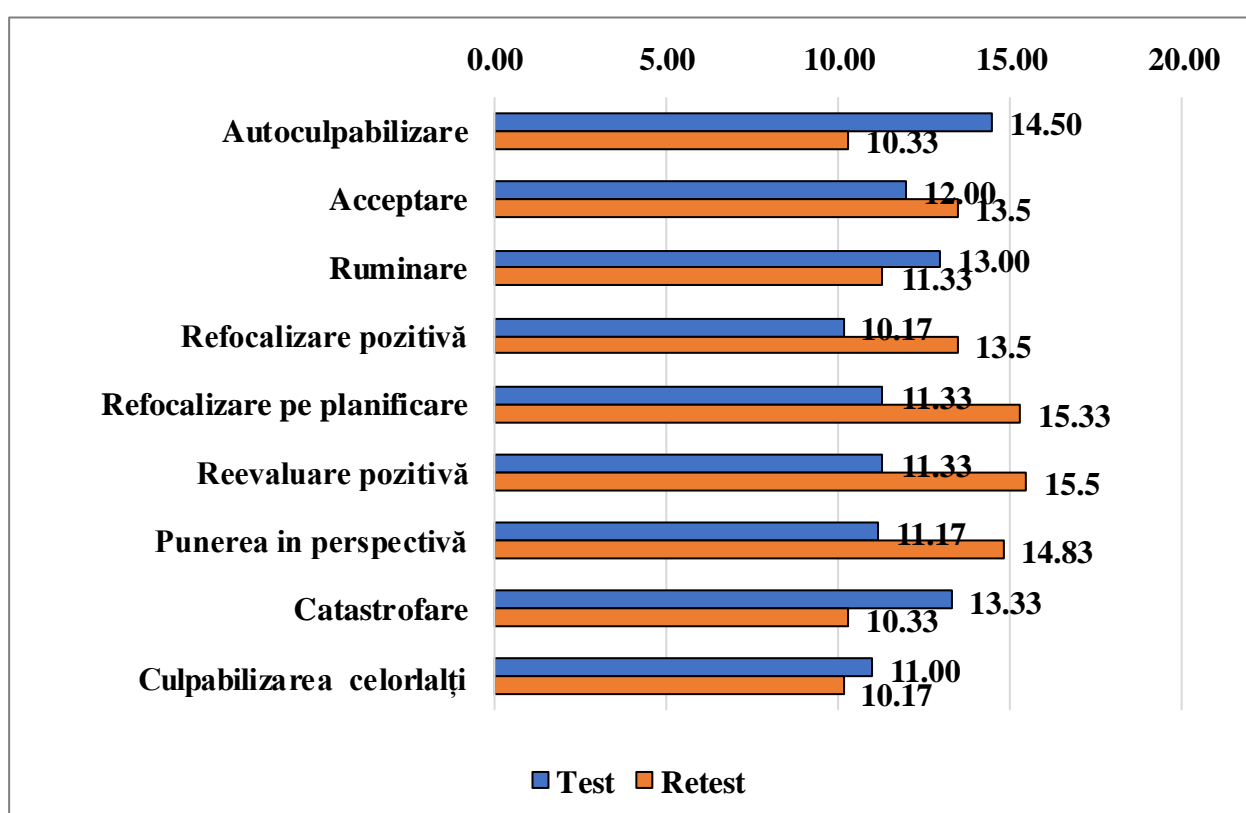
La subfactorul (AC3) Rafinare personală, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 19.50 \pm 2.39$ ) la etapa retest ( $m_2 = 21.33 \pm 2.31$ ), având o valoare  $Z = -3.28$  și  $p = 0.001$ , reflectând o dezvoltare pozitivă în acest domeniu.

La subfactorul (AC4) Independență, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 19.33 \pm 2.67$ ) la etapa retest ( $m_2 = 22.33 \pm 2.67$ ), având o valoare  $Z = -3.46$  și  $p = 0.001$ , indicând o creștere semnificativă a autonomiei personale.

La subfactorul (AC5) Creativitate, media se modifică de la etapa test ( $m_1 = 19.17 \pm 1.40$ ) la etapa retest ( $m_2 = 20.83 \pm 1.53$ ), având o valoare  $Z = -3.18$  și  $p = 0.001$ , ceea ce sugerează o dezvoltare semnificativă a flexibilității cognitive și a capacității creative (Anexa 5, Tabelul A.5.4).

Rezultatele obținute în cadrul factorului Autoactualizare atestă transformările semnificative survenite după implementarea programului de intervenție psihologică în rândul adolescenților din grupul experimental. Aceștia își găsesc o sursă mai profundă de motivație pentru a se dezvolta și pentru a-și exploata întregul lor potențial. Prin asumarea riscurilor și învățând din experiențele eșuate sunt mai dedicați unei creșteri personale și profesionale continue. Aceștia se disting prin deschiderea față de noi perspective, prin flexibilitate, precum și prin capacitatea de a comunica cu claritate și respect.

În continuare este prezentată comparația rezultatelor obținute de grupul experimental în etapele test și retest privind nivelul copingului cognitiv-emoțional, conform chestionarului CERQ.



**Fig. 3.9. Valorile medii CERQ pentru grup GE test/ GE retest**

S-au identificat următoarele reduceri semnificative de nivel pentru strategiile de coping dezadaptativ:

La strategia de coping Autoculpabilizarea s-a constatat o scădere a mediei de la etapa test ( $m_1=14.50\pm 2.88$ ) la etapa retest ( $m_2=10.33\pm 0.98$ ),  $Z=-3.11$  și  $p=0.002$ , sugerând o reducere semnificativă a tendinței de a atribui în mod excesiv vina propriei persoane în situații negative.

Pentru strategia de coping Ruminare, s-a observat o diminuare a mediei de la etapa inițială ( $m_1=13.00\pm 2.17$ ) la etapa de retestare ( $m_2=11.33\pm 1.97$ ), cu o valoare  $Z$  de  $-3.16$  și un nivel de semnificație  $p=0.002$ , indicând o reducere semnificativă a tendinței participanților de a reflecta

în mod repetitiv și obsesiv asupra situațiilor stresante, sugerând o ameliorare a capacității de reglare cognitiv-emoțională în etapa de retestare.

În cazul strategiei de coping Catastrofare, analiza statistică relevă o scădere a mediei de la etapa test ( $m_1=13.33\pm 2.23$ ) la etapa de retestare ( $m_2=10.33\pm 0.98$ ), valoarea Z fiind de -3.12 și  $p=0.002$ , ceea ce sugerează o reducere a reacțiilor exagerate în fața dificultăților.

Pentru strategia de coping Culpabilizarea celorlalți, media înregistrată a scăzut de la etapa inițială ( $m_1=11.00\pm 1.60$ ) la etapa de retestare ( $m_2=10.17\pm 0.94$ ), cu o valoare Z de -2.64 și  $p=0.008$ , reflectând o diminuare a tendinței de a atribui responsabilitatea problemelor altor persoane. De asemenea, s-au identificat creșteri semnificative de nivel în cazul strategiilor de coping adaptative:

La strategia de coping Acceptare s-a observat o creștere a mediei în etapa test 12 ( $m_1=12.00\pm 1.181$ ) la etapa retest ( $m_2=13.50\pm 1.31$ ),  $Z=-3.17$  și  $p=0.002$ .

La strategia de coping Refocalizare pozitivă s-a observat o creștere a mediei în etapa test 10.17 ( $m_1=10.17\pm 1.11$ ) la etapa retest ( $m_2=13.50\pm 1.00$ ),  $Z=-3.18$  și  $p=0.001$ .

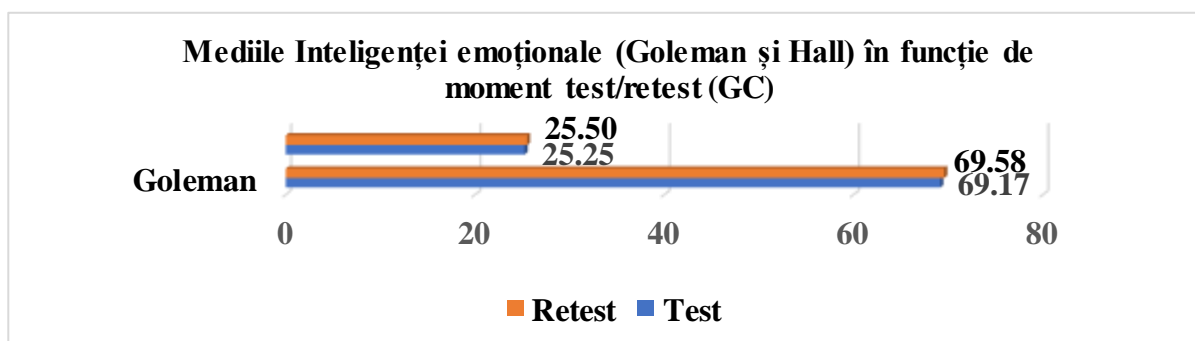
Refocalizare pe planificare a înregistrat o creștere a mediei de la etapa inițială ( $m_1=11.3\pm 2.39$ ) la etapa de retestare ( $m_2=15.33\pm 1.78$ ), cu o valoare Z de -3.10 și  $p=0.002$ , ceea ce indică o îmbunătățire semnificativă a capacității de a adopta o abordare strategică în fața provocărilor.

Reevaluare pozitivă a evidențiat o creștere a mediei de la etapa test ( $m_1=11.33\pm 2.23$ ) la etapa retest ( $m_2=15.50\pm 2.07$ ), cu  $Z=-3.28$  și  $p=0.001$ , sugerând o tendință accentuată de a reinterpretă experiențele dificile într-un mod constructiv.

Punere în perspectivă a evidențiat o creștere semnificativă a mediei de la etapa test ( $m_1=11.17\pm 2.04$ ) la etapa retest ( $m_2=14.83\pm 1.64$ ), valoarea Z fiind de -3.18 și  $p=0.001$ , ceea ce reflectă o îmbunătățire a capacității adolescenților de a analiza situațiile stresante într-un context mai larg și echilibrat (Anexa 5, Tabelul A.5.5).

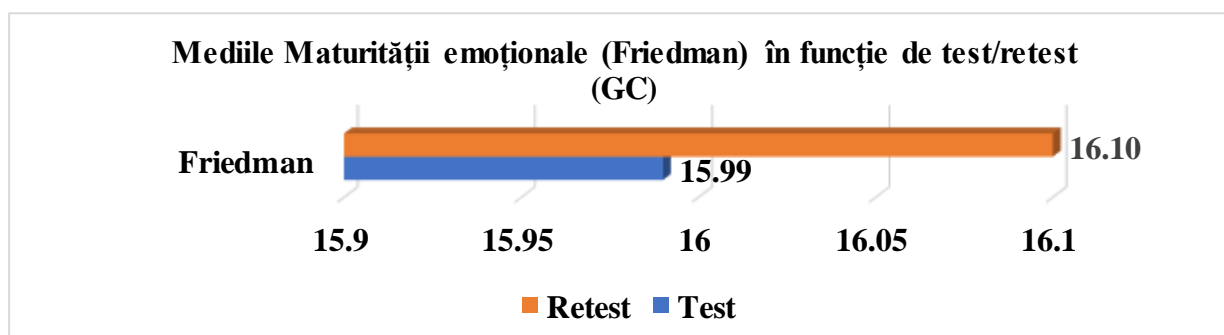
Rezultatele evidențiază un nivel ridicat de maturitate emoțională în rândul adolescenților din grupul experimental, reflectat prin dezvoltarea conștientizării gândurilor și emoțiilor negative, consolidarea încrederii în propria capacitate de a gestiona provocările, precum și prin manifestarea flexibilității în adaptarea la schimbări, fără compromiterea obiectivelor personale. Prin reevaluarea situațiilor dificile într-un context mai larg, adolescenții au renunțat la auto-blamare și au utilizat o abordare rațională și responsabilă în fața dificultăților. De asemenea, demonstrează autorefecție și mențin echilibrul în luarea deciziilor, evitând astfel reacțiile impulsive.

Următorul pas al cercetării din experimentul formativ a fost evidențierea diferențelor la faza test/retest pentru grupul de control. Rezultatele obținute pentru nivelul inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și a maturității emoționale (Friedman) sunt expuse în următoarele figuri.



**Fig. 3.10. Valorile medii ale Inteligenței emoționale (Goleman, Hall) GC Test/ GC Retest**

Analiza rezultatelor indică creșteri reduse și ne semnificative ale nivelurilor inteligenței emoționale, Goleman, etapa test,  $m_1=69.17\pm 13.95$  la etapa retest,  $m_2=69.58\pm 13.05$ ,  $Z=-1.00$ ,  $p>0.05$ ; și Hall, etapa test,  $m_1=25.25\pm 8.04$  la etapa retest,  $m_2=25.50\pm 7.89$ ,  $Z=-1.73$ ,  $p>0.05$ ). Creșterile ușoare ale scorurilor pot fi interpretate ca fluctuații naturale ale datelor și nu pot fi considerate dovezi solide ale unei îmbunătățiri reale a inteligenței emoționale, întrucât nu au atins pragul de semnificație statistică, iar conform baremului de punctaj al chestionarului, subiecții au rămas la același nivel de dezvoltare a inteligenței emoționale (Anexa 5, Tabelul A.5.6). Absența intervențiilor și a strategiilor de dezvoltare emoțională limitează adolescenților oportunitatea de a-și dezvolta autoreglarea, empatia și gestionarea conflictelor. Lipsa expunerii la exerciții de autoreflexie și autoreglare emoțională, împiedică îmbunătățirea abilităților emoționale, favorizând reacțiile impulsive, dificultățile relaționale și tendințele de izolare socială. Rezultatele grupului de control subliniază importanța programelor structurate pentru progresul inteligenței emoționale.

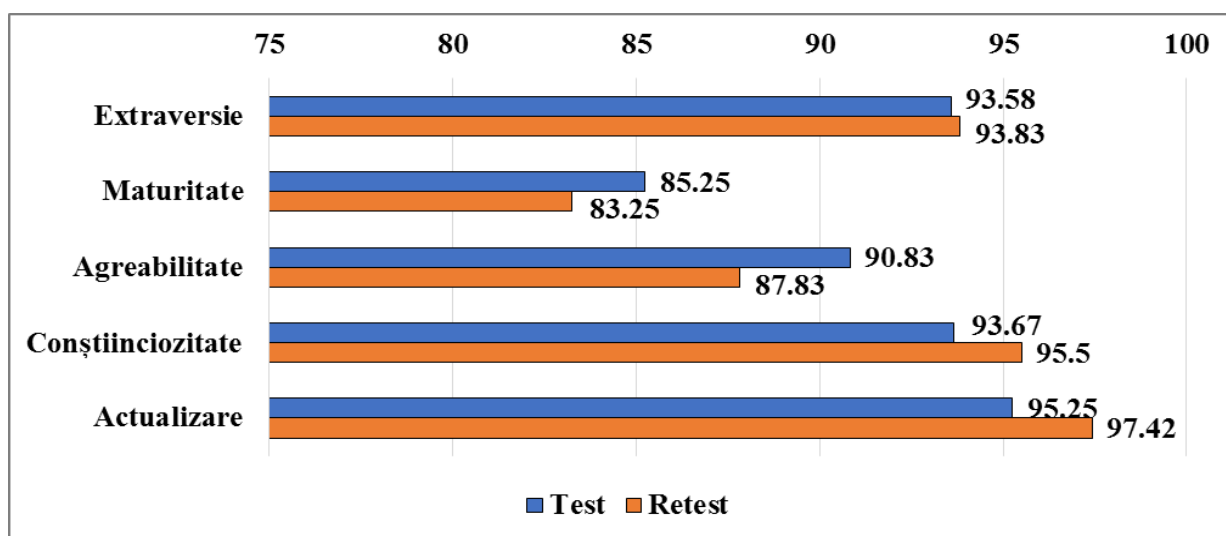


**Fig. 3.11. Valorile medii ale maturității emoționale (Friedman) GC Test/ GC Retest**

Pe baza rezultatelor obținute, s-au identificat creșteri reduse și ne semnificative ale nivelurilor maturității emoționale (Friedman etapa test:  $m_1 = 15.99 \pm 1.81$ , la etapa retest:  $m_2 = 16.10 \pm$

1.80,  $Z = -1.85$ ,  $p > 0.05$ ) (Anexa 5, Tabelul A.5.7). Aceste creșteri ușoare nu reflectă o dezvoltare reală a maturității emoționale, întrucât, conform baremului de punctaj al chestionarului, subiecții au rămas la același nivel de dezvoltare în acest domeniu, ceea ce este confirmat și prin absența semnificației statistice. Astfel, în lipsa unei intervenții specifice, nu au avut loc modificări substanțiale ale maturității emoționale a participanților, evidențiind necesitatea unui cadru de învățare și dezvoltare continuă pentru stimularea progresului în acest domeniu.

În continuare prezentăm comparația rezultatelor grupului de control obținute la faza test/retest la factorii principali de personalitate conform chestionarului de personalitate ABCD-M.



**Fig. 3.12. Valorile medii ale ABCD-M (E, M, A, C, AC) GC Test/ GC Retest**

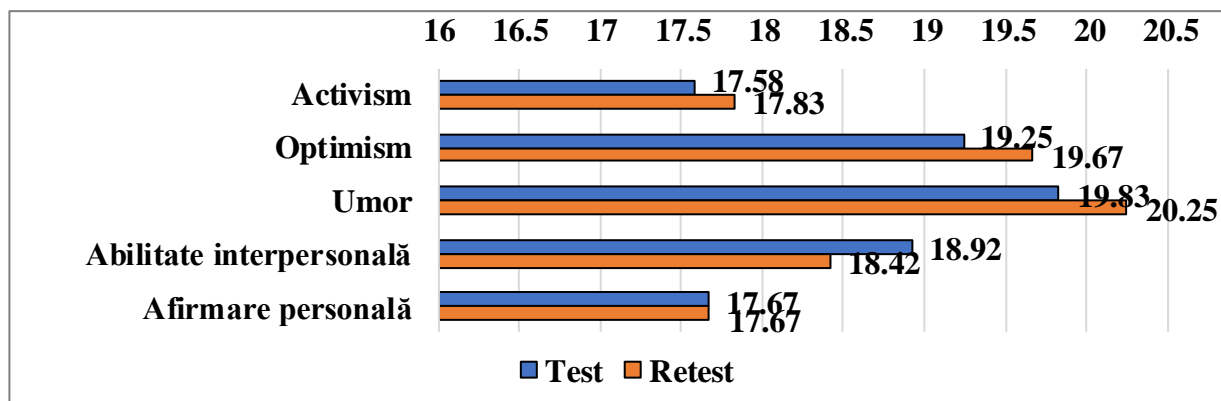
S-a identificat o creștere redusă și ne semnificativă statistic pentru Extraversie (E) de la test  $m_1=93.58\pm 7.33$  la retest  $m_2=93.83\pm 7.51$ ,  $Z=-0.69$ ,  $p>0.05$  și creșteri reduse, dar semnificative statistic, pentru Conștiinciozitate (C) de la  $m_1=93.67\pm 5.09$  la  $m_2=95.50\pm 3.90$ ,  $Z=-2.68$ ,  $p=0.007$  și Autoactualizare (AC) de la test  $m_1=95.25\pm 10.14$  la etapa retest  $m_2=97.42\pm 8.02$ ,  $Z=-2.69$ ,  $p=0.007$ . În cazul acestor factori de personalitate, menționăm că, deși s-au înregistrat creșteri reduse și semnificative din punct de vedere statistic, acestea nu pot fi interpretate ca indici ai unei îmbunătățiri reale și consistente a trăsăturilor de personalitate, deoarece valorile obținute nu au depășit pragurile prevăzute în baremul de interpretare care să indice o schimbare calitativă.

În continuare specificăm faptul că s-au identificat scăderi reduse ale nivelului, dar semnificative statistic, pentru Maturitate (M) (de la test  $m_1=85.25\pm 9.45$  la retest  $m_2=83.25\pm 7.92$ ,  $Z=-2.13$ ,  $p=0.033$ ) și Agreabilitate (A) (de la  $m_1=90.83\pm 4.26$  la  $m_2=87.83\pm 5.47$ ,  $Z=-2.41$ ,  $p=0.016$ ) (Anexa 5, Tabelul A.5.8).

Rezultatele obținute ne comunică faptul că subiecții din grupul de control prezintă un psihic încă imatur, egocentric și cu dificultăți în adaptarea la dinamica relațiilor sociale. Prezintă

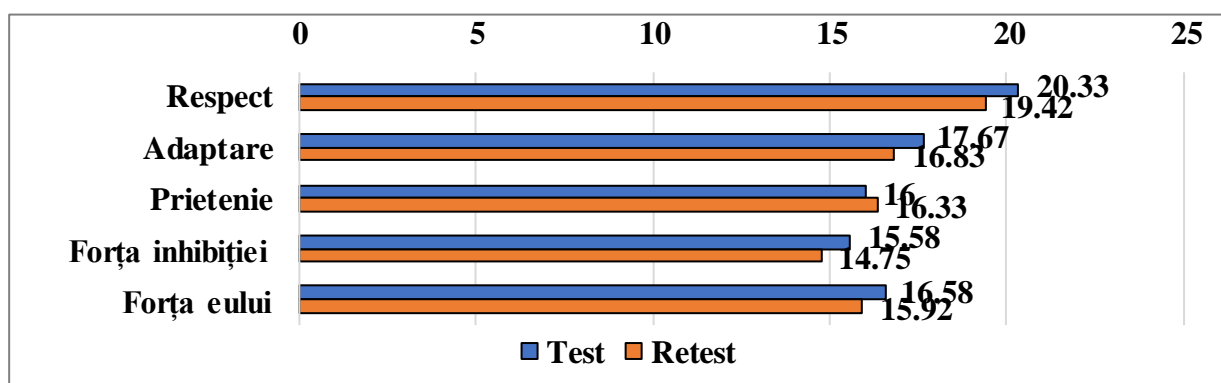
incapacitatea de a gestiona în mod adaptativ relațiile cu ceilalți, precum și emoționalitatea negativă asociată egocentrismului ca și componentă fundamentală.

În continuare prezentăm în detaliu rezultatele obținute de subiecții din grupul de control la faza test/retest pentru subfactorii de personalitate, conform chestionarului ABCD-M.



**Fig. 3.13. Valorile medii ale subfactorilor Extraversie (E) GC Test/ GC Retest**

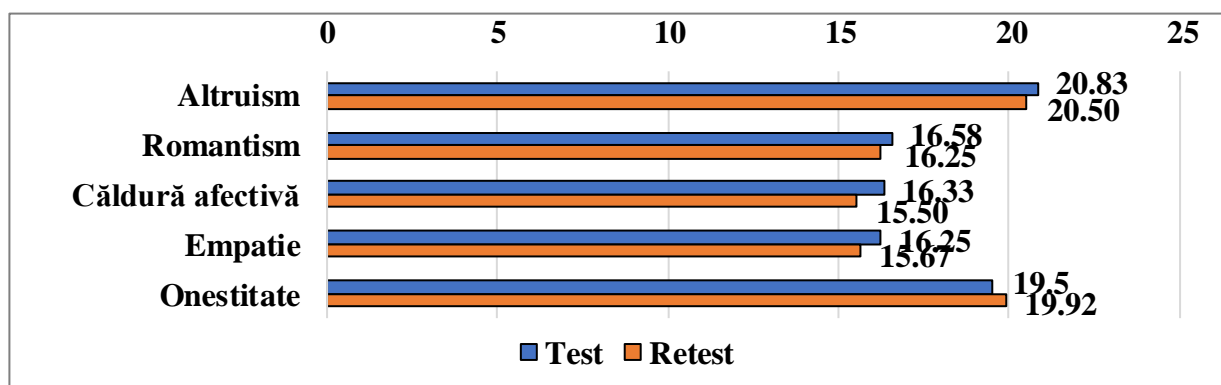
În cazul Activismului (E1), Optimismului (E2) și Afirmării personale (E5) s-au identificat diferențieri reduse și ne semnificative statistic între cele două momente. Pentru Umor (E3) s-a identificat o ușoară creștere, dar semnificativă statistic: de la  $m_1=19.83\pm 4.30$  la  $m_2=20.25\pm 3.86$ ,  $Z=-2.24$ ,  $p=0.025$  și o scădere redusă, dar semnificativă statistic, pentru Abilitățile interpersonale (E4) de la  $m_1=18.92\pm 1.51$  la  $m_2=18.42\pm 1.68$ ,  $Z=-2.45$ ,  $p=0.014$  (Anexa 5, Tabelul A.5.9). Chiar dacă rezultatele au indicat o creștere semnificativă din punct de vedere statistic al subfactorului Umor, aceasta a fost totuși ușoară, iar conform baremului de punctaj nu au existat modificări.



**Fig. 3.14. Valorile medii ale subfactorilor Maturitate (M) GC Test/ GC Retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au identificat scăderi semnificative pentru majoritatea subfactorilor Maturitate (M): Respect (M1) de la etapa test  $m_1=20.33\pm 4.36$  la etapa retest  $m_2=19.42\pm 3.65$ ,  $Z=-2.37$ ,  $p=0.018$ ; Adaptare (M2) de la test  $m_1=17.67\pm 2.50$  la retest  $m_2=16.83\pm 2.04$ ,  $Z=-2.43$ ,  $p=0.015$ ; Forța inhibiției (M4) de la etapa test  $m_1=15.58\pm 2.84$  la etapa

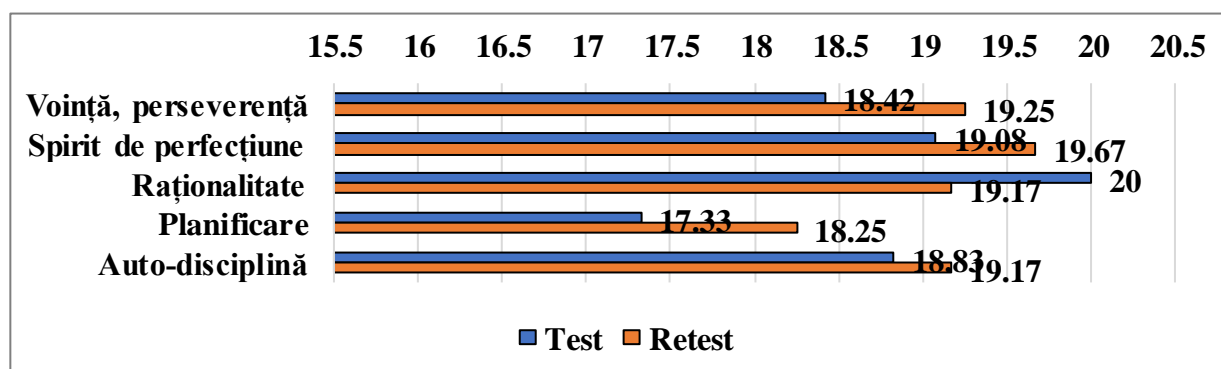
retest  $m_2=14.75\pm 2.38$ ,  $Z=-2.64$ ,  $p=0.008$ ; Forța eului (M5) de la etapa test  $m_1=16.58\pm 3.29$  la etapa retest  $m_2=15.92\pm 3.03$ ,  $Z=-2.83$ ,  $p=0.005$ . Dintre sub-dimensiunile maturității componenta Prietenie (M3) nu a prezentat o diferențiere semnificativă test/retest: etapa test  $m_1=16.00\pm 4.90$  la retest  $m_2=16.33\pm 5.21$ ,  $Z=-2.00$ ,  $p=0.056$ ) (Anexa 5, Tabelul A.5.9). Menționăm faptul că, potrivit baremului de punctaj, rezultatele obținute s-au menținut la același nivel de dezvoltare al acestui subfactor de personalitate.



**Fig. 3.15. Valorile medii ale subfactorilor Agreabilitate (A) GC Test/ GC Retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat scăderi reduse, dar semnificative statistic, pentru următorii subfactorii Agreabilitate (A): Altruism (A1) de la test  $m_1=20.83\pm 3.51$  la retest  $m_2=20.50\pm 3.26$ ,  $Z=-2.10$ ,  $p=0.046$ ; Romantism (A2) de la  $m_1=16.58\pm 2.94$  la  $m_2=16.25\pm 2.42$ ,  $Z=-2.71$ ,  $p=0.007$ ; Căldură afectivă (A3) de la test  $m_1=16.33\pm 2.15$  la retest  $m_2=15.50\pm 1.38$ ,  $Z=-2.24$ ,  $p=0.025$ ; Empatie (A4) de la  $m_1=16.25\pm 3.44$  la  $m_2=15.67\pm 3.08$ ,  $Z=-2.65$ ,  $p=0.008$ .

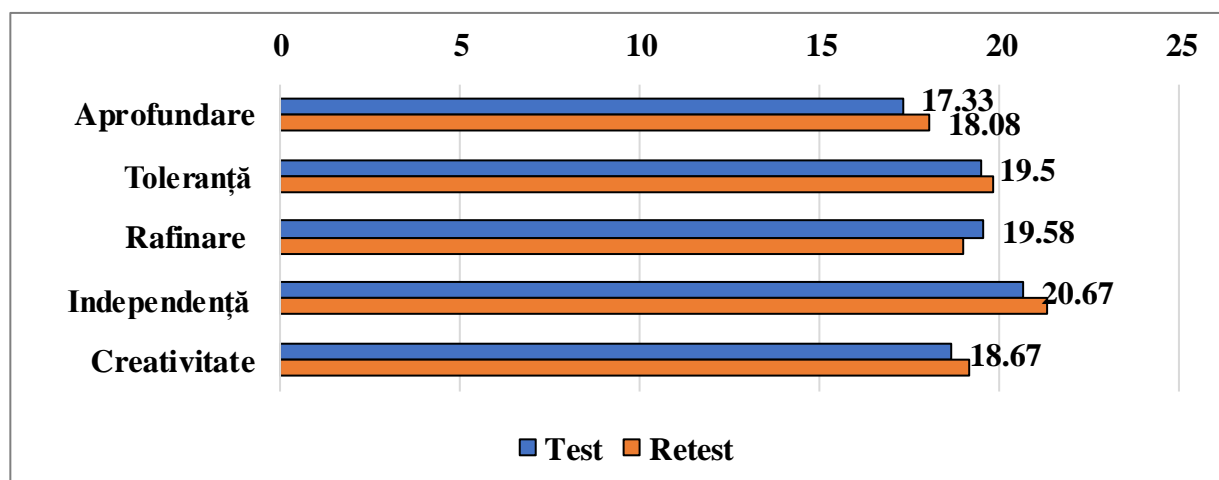
În cazul Onestitate (A5) diferența nu este semnificativă statistic de la test  $m_1=19.50\pm 2.61$  la retest  $m_2=19.92\pm 2.07$ ,  $Z=-1.52$ ,  $p=0.129$  (Anexa 5, Tabelul A.5.9). Specificăm faptul că și în cazul acestui subfactor valorile obținute nu au depășit pragurile prevăzute în baremul de interpretare care să indice o schimbare calitativă.



**Fig. 3.16. Valorile medii ale subfactorilor Conștiinciozitate (C) GC Test/ GC Retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat creșteri reduse, dar semnificative statistic, pentru următorii subfactorii Conștiinciozitate (C): Voință, perseverență (C1) de la test  $m_1=18.42\pm 2.54$

la retest  $m_2=19.25\pm 1.86$ ,  $Z=-2.24$ ,  $p=0.025$ ; Auto-disciplină (C5) de la test  $m_1=18.83\pm 2.79$  la retest  $m_2=19.17\pm 2.52$ ,  $Z=-2.10$ ,  $p=0.046$ . În cazul Planificării (C4) s-a identificat o creștere redusă, dar semnificativă statistic (de la  $m_1=17.33\pm 3.44$  la  $m_2=18.25\pm 3.08$ ,  $Z=-2.65$ ,  $p=0.015$ ). În cazul acestor subfactori de personalitate, menționăm că, deși s-au înregistrat creșteri reduse, dar semnificative din punct de vedere statistic, acestea nu pot fi interpretate ca indici ale unei îmbunătățiri reale și consistente a trăsăturilor de personalitate, deoarece valorile obținute nu au depășit pragurile prevăzute în baremul de interpretare care să indice o schimbare calitativă. În cazul Spirit de perfecționare (C2) s-a identificat o creștere redusă, dar ne semnificativă statistic de la etapa inițială  $m_1=19.08\pm 2.50$  la retestare,  $m_2=19.67\pm 2.19$ ,  $Z=-1.82$ ,  $p=0.068$ , iar în cazul subfactorului Raționalitate (C3) s-a identificat o scădere redusă, dar semnificativă statistic de la etapa inițială  $m_1=20.00\pm 1.81$  la retestare,  $m_2=19.17\pm 1.19$ ,  $Z=-2.71$ ,  $p=0.007$ . (Anexa 5, Tabelul A.5.9).

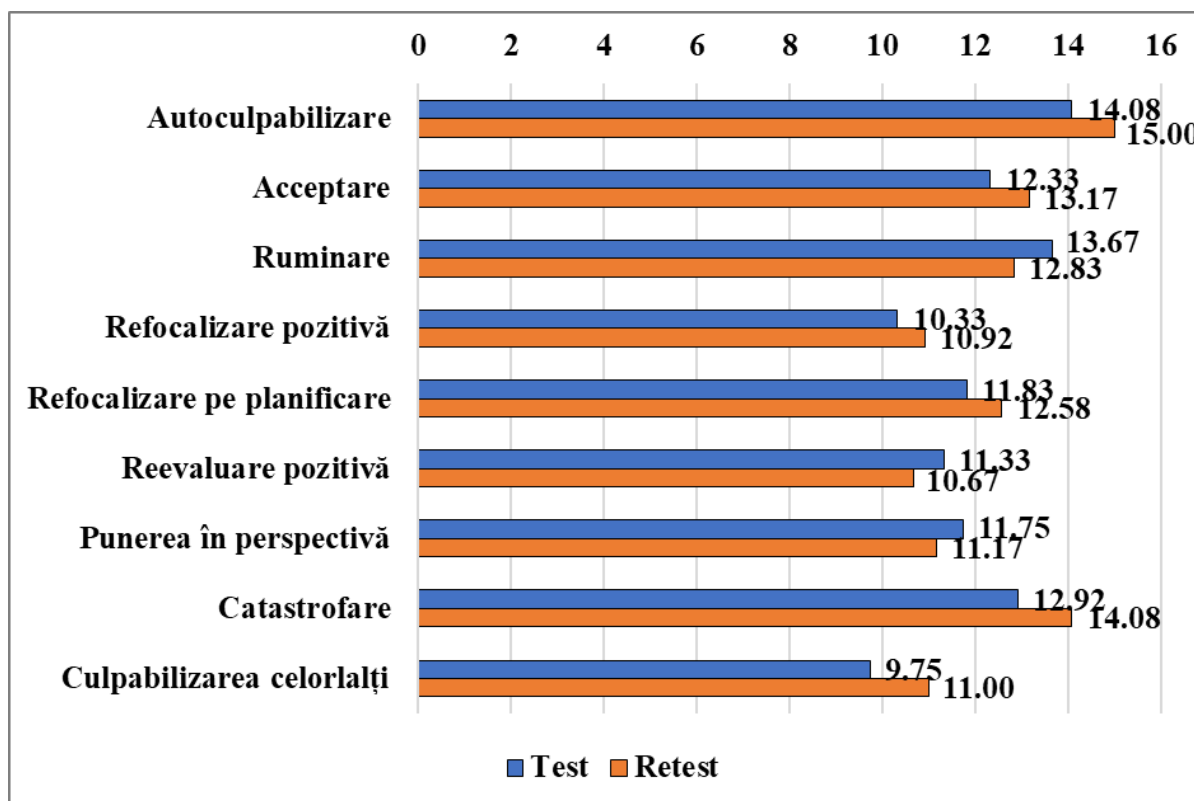


**Fig. 3.17. Valorile medii ale subfactorilor Autoactualizare (AC) GC Test/ GC Retest**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat creșteri reduse, dar semnificative statistic, pentru următorii subfactori Autoactualizare (AC): Aprofundare (AC1) de la test  $m_1=17.33\pm 2.53$  la retest  $m_2=18.08\pm 2.11$ ,  $Z=-2.71$ ,  $p=0.007$ ; Toleranță (AC2) de la  $m_1=19.50\pm 3.42$  la  $m_2=19.83\pm 3.07$ ,  $Z=-2.10$ ,  $p=0.046$ ; Independență (AC4) de la test  $m_1=20.67\pm 2.53$  la retest  $m_2=21.33\pm 2.02$ ,  $Z=-2.12$ ,  $p=0.038$  și Creativitate (AC5) (de la  $m_1=18.67\pm 3.94$  la  $m_2=19.17\pm 3.49$ ,  $Z=-2.45$ ,  $p=0.014$ ). În cazul acestor subfactori de personalitate, menționăm că, deși s-au înregistrat creșteri reduse, dar semnificative din punct de vedere statistic, acestea nu pot fi interpretate ca indici ale unei îmbunătățiri reale și consistente a trăsăturilor de personalitate, deoarece valorile obținute nu au depășit pragurile prevăzute în baremul de interpretare care să indice o schimbare calitativă. Dintre sub-dimensiunile Autoactualizării, componenta Rafinare

personală (AC3) a prezentat o scădere în etapele test/retest: etapa test  $m_1=19.58\pm 2.91$  la retest  $m_2=19.00\pm 2.41$ ,  $Z=-2.33$ ,  $p=0.020$ ) (Anexa 5, Tabelul A.5.9).

În continuare prezentăm comparația rezultatelor grupului de control obținute la faza test/retest pentru nivelul copingului cognitiv-emoțional, conform chestionarului CERQ.



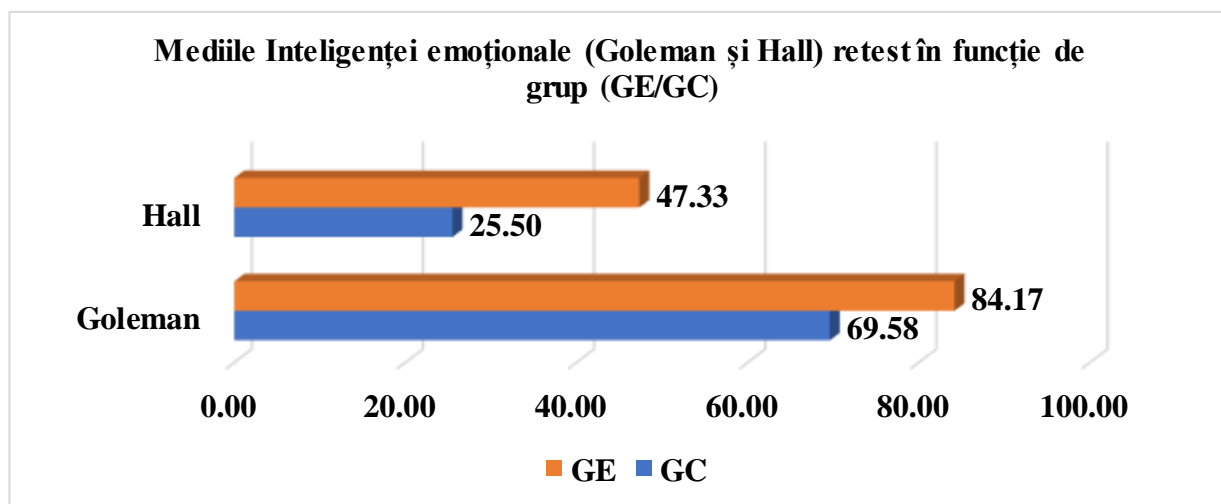
**Fig. 3.18. Valorile medii CERQ la GC Test/ GC Retest**

S-au evidențiat următoarele creșteri semnificative de nivel pentru strategiile de coping dezadaptative: Autoculpabilizarea (de la test  $m_1=14.08\pm 2.91$  la retest  $m_2=15.00\pm 2.22$ ,  $Z=-2.07$  și  $p=0.038$ ), Catastrofare (de la etapa inițială,  $m_1=12.92\pm 2.84$  la retestare,  $m_2=14.08\pm 1.83$ ,  $Z=-2.27$  și  $p=0.023$ ) și Culpabilizarea celorlalți (de la test  $m_1=9.75\pm 3.44$  la retest  $m_2=11.00\pm 2.76$ ,  $Z=-2.66$  și  $p=0.008$ ). Aceste rezultate sugerează o agravare a situației, evidențiind dificultăți tot mai accentuate în procesul de gestionare a stresului și a emoțiilor negative, reflectând o limitare a resurselor de adaptare eficientă în contexte solicitante. Dintre strategiile de coping dezadaptative, Ruminarea a prezentat o scădere ușoară în etapele test/retest: etapa test  $m_1=13.67\pm 1.37$  la retest  $m_2=12.83\pm 1.11$ ,  $Z=-2.89$ ,  $p=0.004$ ), însă conform baremului de punctaj al chestionarului, subiecții au rămas la același nivel la aceasta strategie de coping. De asemenea, s-au identificat reduceri semnificative de nivel în cazul strategiilor de coping adaptative: Reevaluare pozitivă (de la test,  $m_1=11.33\pm 2.74$  la retest,  $m_2=10.67\pm 1.97$ ,  $Z=-2.27$  și  $p=0.023$ ) și Punerea în perspectivă (de la test  $m_1=11.75\pm 2.53$  la retest  $m_2=11.17\pm 2.04$ ,  $Z=-2.65$  și  $p=0.008$ ). Scăderile semnificative identificate în utilizarea acestor strategii adaptative, confirmate prin

analiza statistică, pot reflecta o regresie în modul de abordare a provocărilor, sugerând o diminuare a eficienței strategiilor adaptative de coping și o capacitate tot mai redusă de adaptare emoțională în contexte stresante. În cazul strategiei de coping Refocalizare pe planificare a fost înregistrată o creștere ușoară de la etapa test  $m_1=11.83\pm 2.17$  la etapa retest,  $m_2=12.58\pm 1.83$ ,  $Z=-2.71$  și  $p=0.007$ , la fel și în cazul strategiei de coping Acceptare, de la etapa test  $m_1=12.33\pm 1.50$  la etapa retest,  $m_2=13.17\pm 1.34$ ,  $Z=-3.16$  și  $p=0.002$ , însă conform baremului de punctaj al chestionarului subiecții au rămas la același nivel la această strategie de coping (Anexa 5, Tabelul A.5.10).

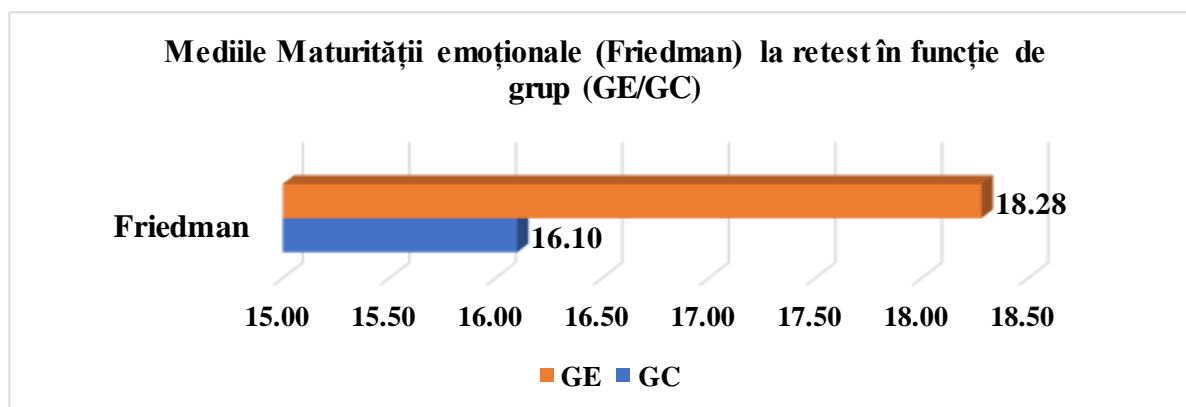
Rezultatele privind strategiile de coping indică faptul că participanții din grupul de control continuă să fie preocupați de vinovăție, nu reușesc să se concentreze pe aspecte pozitive și au dificultăți în evaluarea obiectivă a evenimentelor, atribuind adesea responsabilitatea altora. Aceste constatări evidențiază necesitatea implementării programului formativ de dezvoltare a inteligenței emoționale pentru a îmbunătăți eficiența strategiilor de coping cognitiv-emoțional.

Următorul pas al cercetării din experimentul formativ a fost evidențierea diferențelor la faza retest pentru grupul experimental și grupul de control. Rezultatele obținute pentru nivelul inteligenței emoționale (Goleman, Hall) și a maturității emoționale (Friedman) sunt expuse în figurile următoare.



**Fig. 3.19.** Valorile medii ale Inteligenței emoționale (Goleman, Hall) GE retest/ GC retest

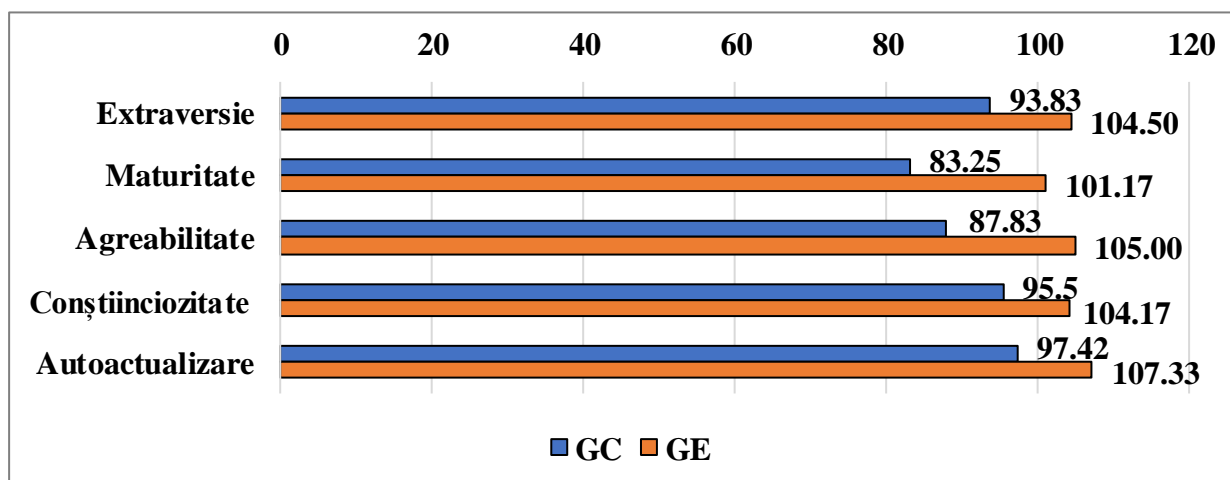
Pe baza rezultatelor obținute, s-au evidențiat diferențe semnificative statistic între grupul experimental și grupul de control privind nivelurile inteligenței emoționale (Goleman:  $m_{GC} = 69,58 \pm 13,05$ ;  $m_{GE} = 84,17 \pm 14,28$ ;  $Z = -2,10$ ;  $p = 0,046$ ; Hall:  $m_{GC} = 25,50 \pm 7,89$ ;  $m_{GE} = 47,33 \pm 2,74$ ;  $Z = -4,18$ ;  $p = 0,001$ ) (Anexa 5, Tabelul A.5.11).



**Fig. 3.20. Valorile medii ale Maturității emoționale (Friedman) la retest în funcție de grup GE/GC**

Pe baza rezultatelor obținute s-au evidențiat diferențe semnificative statistic între grupul experimental și grupul de control privind nivelurile maturității emoționale (Friedman:  $mGC=16.10\pm 1.80$   $mGE=18.28\pm 0.63$ ,  $Z=-3.83$ ,  $p=0.001$ ) (Anexa 5, Tabelul A.5.12).

Următorul pas al cercetării experimentului formativ a fost evidențierea diferențelor dintre grupul experimental și grupul de control la etapa retest la factorii de personalitate conform chestionarului de personalitate ABCD-M.



**Fig. 3.21. Valorile medii ABCD-M GE retest/ GC retest**

Pe baza rezultatelor obținute, s-a evidențiat că nivelurile pentru toți factorii de personalitate ABCD-M sunt semnificativ mai mari în cazul grupului experimental:

Mediile pentru factorul (E) Extraversie sunt mai ridicate în GE ( $mGE=104.50\pm 8.1$ ), comparativ cu GC ( $mGC=93.83\pm 7.51$ ),  $Z=-2.67$ ,  $p=0.007$ ;

Mediile pentru factorul (M) Maturitate sunt semnificativ mai ridicate în grupul experimental ( $mGE=101.17\pm 9.93$ ) comparativ cu grupul de control ( $mGC=83.25\pm 7.92$ ), cu o valoare  $Z=-3.43$

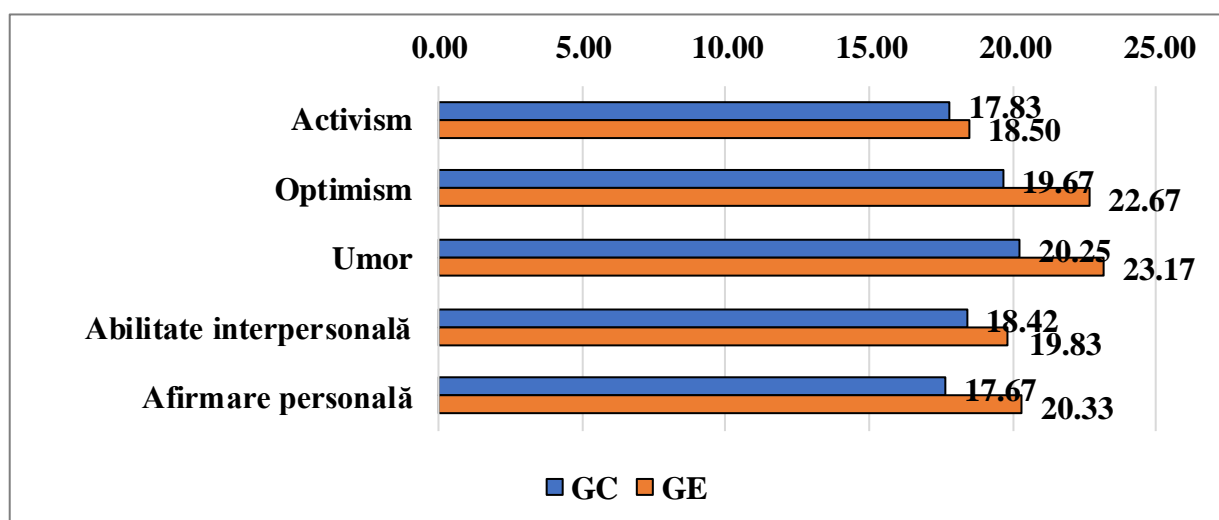
și  $p=0.001$ , indicând un progres notabil în dezvoltarea echilibrului emoțional și a autoreglării afective.

Pentru factorul (A) Agreabilitate, media obținută de grupul experimental ( $mGE=105.00\pm 5.43$ ) este considerabil mai mare decât cea a grupului de control ( $mGC=87.83\pm 5.47$ ), cu  $Z=-4.17$  și  $p=0.001$ , ceea ce subliniază o îmbunătățire semnificativă a capacității de ajustare la schimbări și situații noi.

În ceea ce privește factorul (C) Conștiinciozitate, media grupului experimental ( $mGE=104.17\pm 11.11$ ) depășește cea a grupului de control ( $mGC=95.50\pm 3.90$ ),  $Z=-2.32$  și  $p=0.020$ , sugerând o dezvoltare mai accentuată a responsabilității și perseverenței în îndeplinirea obiectivelor.

Pentru factorul (AC) Autoactualizare, grupul experimental ( $mGE=107.33\pm 10.71$ ) prezintă scoruri mai ridicate față de grupul de control ( $mGC=97.42\pm 8.02$ ), cu o valoare  $Z=-2.21$  și  $p=0.028$ , ceea ce indică o capacitate îmbunătățită de gestionare a impulsurilor și a reacțiilor emoționale. (Anexa 5, Tabelul A.5.13).

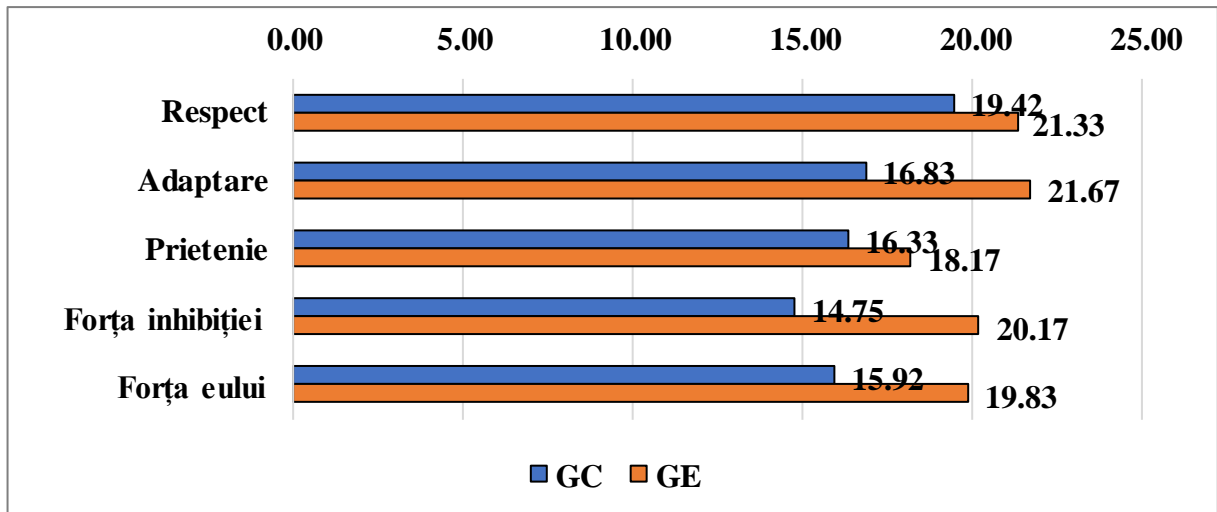
#### *Factorul Extraversie*



**Fig. 3.22. Valorile medii factor Extraversie (E) GE retest/ GC retest**

În cazul subfactorilor Extraversie (E) s-au evidențiat diferențieri semnificative statistic doar pentru Optimism (E2) și Umor (E3) în sensul unui nivel mai ridicat în cazul grupului experimental: (E2)  $mGC=19.67\pm 1.15$   $mGE=22.67\pm 1.78$ ,  $Z=-2.99$ ,  $p=0.002$ ; (E3)  $mGC=20.25\pm 3.86$   $mGE=22.67\pm 1.78$ ,  $Z=-2.17$ ,  $p=0.039$ . În cazul celorlalți subfactori, diferențele identificate nu sunt semnificative din punct de vedere statistic. Cu toate acestea, conform baremului de punctaj al testului, subiecții din grupul experimental au înregistrat niveluri mai ridicate pentru toți subfactorii de personalitate comparativ cu cei din grupul de control (Anexa 5, Tabelul A.5.14).

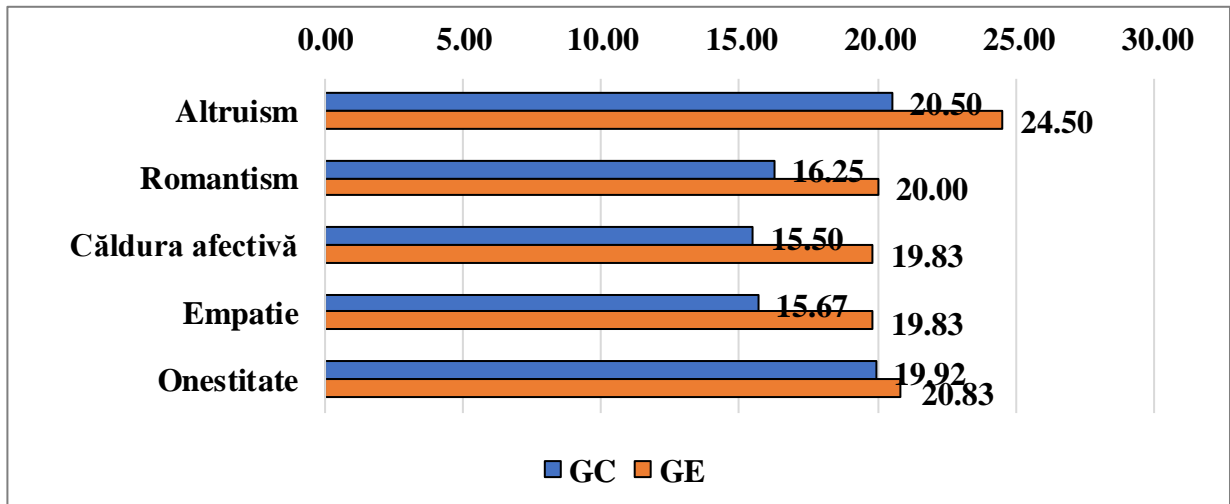
*Factorul Maturitate*



**Fig. 3.23. Valorile medii factor Maturitate (M) GE retest/ GC retest**

În cazul subfactorilor Maturitate (M) s-au evidențiat diferențieri semnificative statistic pentru Adaptare (M2), Forța inhibiției (M4) și Forța eului (M5) în sensul unui nivel mai ridicat în cazul grupului experimental: (M2)  $m_{GC}=16.83\pm 2.04$   $m_{GE}=21.67\pm 2.39$ ,  $Z=-3.66$ ,  $p=0.001$ ; (M4)  $m_{GC}=14.75\pm 2.38$   $m_{GE}=20.17\pm 3.43$ ,  $Z=-3.26$ ,  $p=0.001$ ; (M5)  $m_{GC}=15.92\pm 3.03$   $m_{GE}=19.93\pm 2.37$ ,  $Z=-3.26$ ,  $p=0.001$ . În cazul celorlalți subfactori diferențele nu sunt semnificative statistic (Anexa 5, Tabelul A.5.14).

*Factorul Agreabilitate*

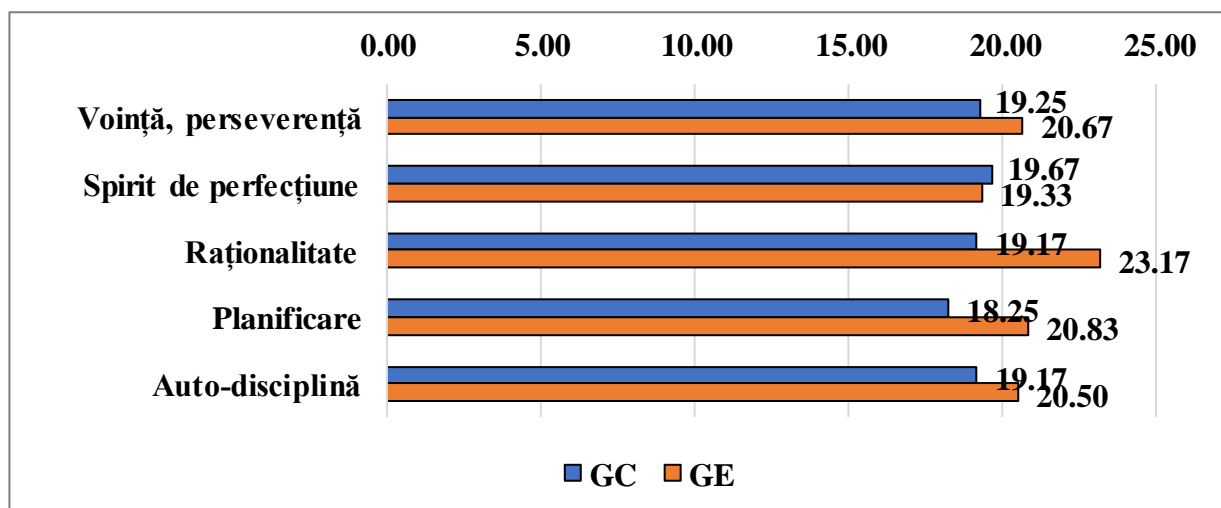


**Fig. 3.24. Valorile medii factor Agreabilitate (A) GE retest/ GC retest**

În cazul subfactorilor Agreabilitate (A) s-au evidențiat diferențieri semnificative statistic pentru Altruism (A1) și Romantism (A2), Căldură afectivă (A3) și Empatie (A4) în sensul unui nivel mai ridicat în cazul grupului experimental: (A1)  $m_{GC}=20.50\pm 3.26$   $m_{GE}=24.50\pm 1.45$ ,  $Z=-$

3.72,  $p=0.001$ ; (A2)  $m_{GC}=16.25\pm 2.42$   $m_{GE}=20.00\pm 2.633$ ,  $Z=-2.97$ ,  $p=0.002$ ; (A3)  $m_{GC}=15.50\pm 1.38$   $m_{GE}=19.83\pm 3.69$ ,  $Z=-2.74$ ,  $p=0.006$ ; (A4)  $m_{GC}=15.67\pm 3.08$   $m_{GE}=19.83\pm 2.98$ ,  $Z=-2.91$ ,  $p=0.003$ . În cazul sub-factorului Onestitate (A5) diferențele nu sunt semnificative statistic (Anexa 5, Tabelul A.5.14).

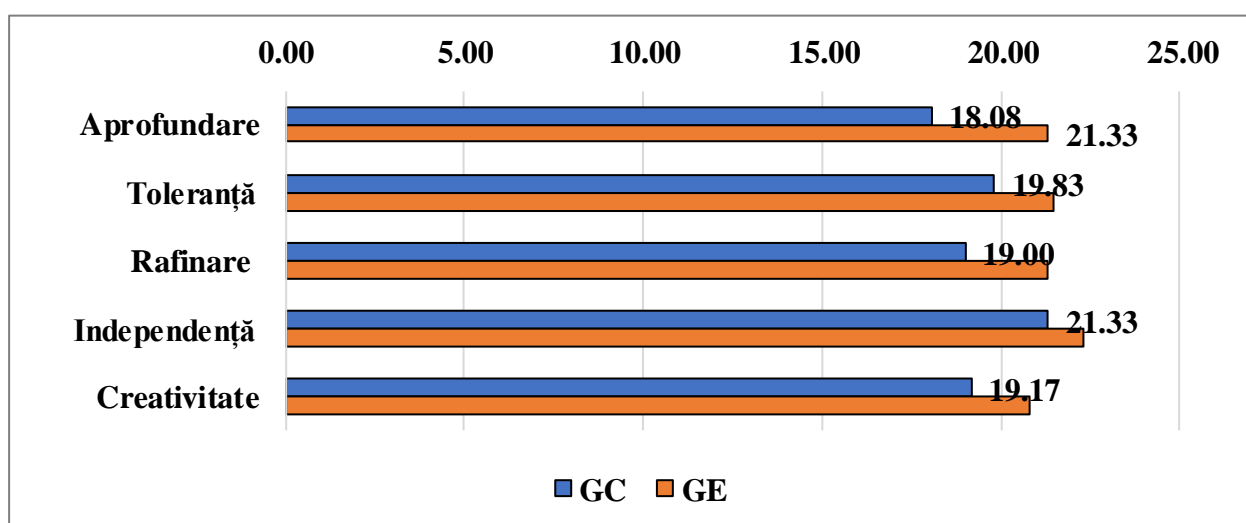
*Factorul Conștiinciozitate*



**Fig. 3.25. Valorile medii factor Conștiinciozitate (C) GE retest/ GC retest**

Factorul Conștiinciozitate (C) și sub-factorul Raționalitate (C3) prezintă un nivel semnificativ mai ridicat în cazul grupului experimental ( $m_{GC}=19.17\pm 1.19$   $m_{GE}=23.17\pm 2.92$ ,  $Z=-3.40$ ,  $p=0.001$ ). Pentru toți ceilalți subfactori diferențele nu sunt semnificative statistic, însă conform baremului de punctaj al testului subiecții din grupul experimental au înregistrat niveluri mai ridicate la majoritatea subfactorilor de personalitate, comparativ cu subiecții din grupul de control (Anexa 5, Tabelul A.5.14).

*Factorul Autoactualizare*

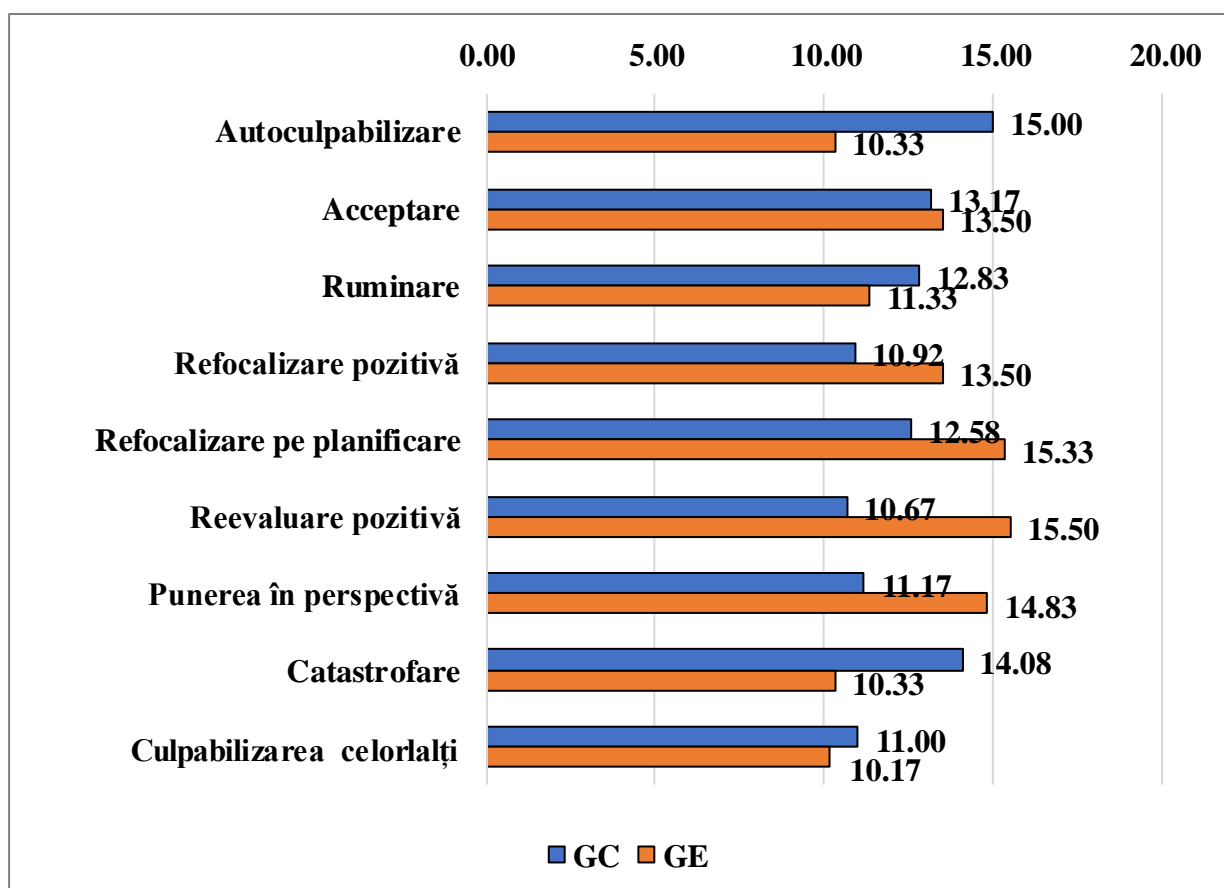


**Fig. 3.26. Valorile medii factor Autoactualizare (AC) GE retest/ GC retest**

În cazul factorului Autoactualizare (AC) subfactorii Aprofundare (AC1) și Rafinare personală (AC3) prezintă un nivel semnificativ mai ridicat în cazul grupului experimental: AC1 ( $m_{GC}=19.83\pm 3.07$   $m_{GE}=21.33\pm 2.39$ ,  $Z=-3.09$ ,  $p=0.001$ ) și AC3 ( $m_{GC}=19.00\pm 2.02$   $m_{GE}=21.33\pm 2.31$ ,  $Z=-2.13$ ,  $p=0.039$ ). Pentru toți ceilalți subfactori diferențele nu sunt semnificative statistic, însă conform baremului de punctaj al testului subiecții din grupul experimental au înregistrat niveluri mai ridicate la majoritatea subfactorilor de personalitate, comparativ cu subiecții din grupul de control (Anexa 5, Tabelul A.5.14).

Rezultatele obținute în urma analizelor statistice demonstrează că implementarea programului de intervenție psihologică ce a avut ca scop dezvoltarea inteligenței emoționale, a facilitat și dezvoltarea factorilor principali de personalitate ai subiecților din grupul experimental.

În continuare prezentăm comparația rezultatelor la faza retest pentru grupul experimental și grupul de control pentru nivelul copingului cognitiv-emoțional, conform chestionarului CERQ.



**Fig. 3.27. Valorile medii ale CERQ, GE retest/ GC retest**

S-au evidențiat următoarele diferențieri semnificative în sensul unui nivel mai scăzut al strategiilor dezadaptative pentru grupul experimental: În cazul strategiei de coping Autoculpabilizare se observă faptul că subiecții din grupul experimental ( $m_{GE}=10.33\pm 0.98$ ) au

obținut o medie mai scăzută decât cei din grupul de control ( $mGC=15.00\pm 2.22$ ),  $Z=-4.22$  și  $p=0.001$ .

Pentru strategia de coping Ruminare, s-a constatat că participanții din grupul experimental ( $mGE=11.33\pm 1.97$ ) au obținut o medie mai scăzută comparativ cu cei din grupul de control ( $mGC=12.83\pm 1.11$ ), cu  $Z=-2.36$  și  $p=0.028$ , indicând o reducere a tendinței de a reflecta excesiv asupra problemelor fără a găsi soluții eficiente.

În ceea ce privește strategia de coping Catastrofare, media obținută de grupul experimental ( $mGE=10.33\pm 0.98$ ) este semnificativ mai mică decât cea a grupului de control ( $mGC=14.08\pm 1.83$ ), cu  $Z=-3.99$  și  $p=0.001$ , ceea ce sugerează o diminuare a predispoziției de a interpreta evenimentele negative ca fiind dezastruoase și imposibil de gestionat.

De asemenea, s-au identificat creșteri semnificative de nivel în cazul strategiilor de coping adaptative:

Pentru strategia de coping Refocalizare pozitivă, media obținută de grupul experimental ( $mGE=13.50\pm 1.00$ ) este semnificativ mai ridicată comparativ cu cea a grupului de control ( $mGC=10.92\pm 2.87$ ), cu  $Z=-2.22$  și  $p=0.028$ , indicând o capacitate sporită a participanților din GE de a-și redirecționa atenția către aspecte constructive și pozitive ale situațiilor dificile.

În cazul strategiei de coping Refocalizare pe planificare, s-a înregistrat o creștere semnificativă în grupul experimental ( $mGE=15.33\pm 1.78$ ) față de grupul de control ( $mGC=12.58\pm 2.39$ ),  $Z=-2.94$  și  $p=0.002$ , ceea ce sugerează o mai mare orientare către găsirea unor soluții organizate și strategice pentru gestionarea problemelor.

Pentru strategia de coping Reevaluare pozitivă, participanții din grupul experimental au obținut scoruri mai mari ( $mGE=15.50\pm 2.07$ ) comparativ cu cei din grupul de control ( $mGC=10.67\pm 1.97$ ), cu  $Z=-3.76$  și  $p=0.001$ , reflectând o creștere a capacității de a interpreta experiențele într-o manieră mai benefică și de a extrage învățăminte pozitive din acestea.

În ceea ce privește strategia de coping Punere în perspectivă, media înregistrată în grupul experimental ( $mGE=14.83\pm 1.64$ ) a fost semnificativ mai mare decât în grupul de control ( $mGC=11.17\pm 2.04$ ), cu  $Z=-3.70$  și  $p=0.001$ , indicând o îmbunătățire a capacității de a analiza obiectiv situațiile dificile și de a le compara cu alte experiențe pentru o gestionare mai echilibrată a emoțiilor (Anexa 5, Tabelul A.5.15).

Rezultatele obținute la nivelul strategiilor de coping demonstrează că implementarea programului de intervenție psihologică ce a avut ca scop dezvoltarea inteligenței emoționale a avut un aport considerabil și asupra ameliorării strategiilor de coping dezadaptative și a creșterii strategiilor de coping adaptative utilizate de adolescenții cu inteligență emoțională scăzută din grupul experimental.

### 3.4. Concluzii la capitolul 3

Rezultatele obținute în cadrul experimentului formativ ce a inclus elaborarea și implementarea programului de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți ne permit să formulăm următoarele concluzii:

1. Analiza rezultatelor experimentului formativ evidențiază o creștere semnificativă a nivelului de inteligență emoțională la adolescenții din grupul experimental. Aceștia au înregistrat scoruri ridicate la toți indicatorii inteligenței emoționale, progresând de la un nivel sub mediu la unul mediu, cu îmbunătățiri în conștientizarea și gestionarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei, autocontrolului, comunicării asertive și organizării obiectivelor personale.
2. În ceea ce privește maturitatea emoțională, adolescenții din grupul experimental au înregistrat o evoluție semnificativă, evidențiată printr-o adaptabilitate crescută și o gestionare mai eficientă a stresului. Aceștia manifestă autocontrol, o exprimare emoțională echilibrată, comunicare asertivă și competențe interrelaționale bine dezvoltate.
3. Rezultatele testului ABCD-M au evidențiat diferențe statistice semnificative între evaluarea inițială și cea finală la adolescenții din grupul experimental, evidențiind, după aplicarea intervenției, creșteri semnificative la nivelul extraversiei, maturității, agreabilității, conștiinciozității și ale autoactualizării, reflectate prin optimism, autocontrol, empatie, responsabilitate, motivație și adaptabilitate.
4. Rezultatele chestionarului CERQ relevă că, în urma intervenției, adolescenții din grupul experimental au înregistrat o schimbare semnificativă în modul de gestionare a stresului emoțional, reducând utilizarea strategiilor de coping dezadaptative (autoculpabilizarea, ruminarea, culpabilizarea celorlalți și catastrofarea) și crescând frecvența strategiilor adaptative, precum refocalizarea pozitivă, reevaluarea pozitivă și punerea situațiilor în perspectivă. Aceste modificări au contribuit la o mai bună gestionare a stresului, la diminuarea reacțiilor impulsive sau agresive și la creșterea capacității de adaptare emoțională în contexte sociale și școlare.
5. Analiza comparativă a datelor colectate în cele două etape ale cercetării indică stabilitatea rezultatelor înregistrate de subiecții din **grupul de control**, fără apariția unor diferențe semnificative la nivelul instrumentelor de evaluare administrate: Diagnosticarea inteligenței emoționale”, elaborat de N. Hall, Testul “Inteligență Emoțională” de D. Goleman, Scala de maturitate Friedman, testul ABCD–M, testul CERQ. Aceștia întâmpină în continuare dificultăți în gestionarea emoțiilor și a situațiilor tensionate,

manifestând empatie redusă și o înțelegere limitată a celorlalți. În fața provocărilor, pot reacționa impulsiv sau agresiv, fiind vulnerabili la anxietate și frustrare.

6. Rezultatele obținute permit confirmarea ipotezei conform căreia implementarea unui program integrativ de intervenție psihologică are un impact pozitiv asupra dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezultatele cercetării oferă o perspectivă relevantă asupra rolului inteligenței emoționale în dezvoltarea echilibrată a adolescenților, evidențiind influența genului, vârstei și mediului de proveniență asupra competențelor emoționale, precum și relația dintre inteligența emoțională, trăsăturile de personalitate și strategiile de coping, alături de utilitatea elaborării și implementării unui program de intervenție psihologică specific. Analiza detaliată a datelor obținute în cadrul cercetării teoretice și experimentale privind dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți permite formularea următoarelor concluzii și recomandări:

1. În ultimele decenii, inteligența emoțională s-a impus ca un domeniu central al psihologiei și al intervenției psihologice, evidențiind importanța integrării emoțiilor în procesele cognitive și relaționale pentru succesul personal și adaptarea socială. Adolescența constituie o etapă critică pentru dezvoltarea competențelor emoționale; deși tinerii încep să manifeste empatie și autoreglare, aceste abilități rămân adesea instabile, fapt ce explică vulnerabilitățile emoționale și dificultățile de integrare socială.
2. Cercetarea a evidențiat că inteligența emoțională nu este distribuită uniform în rândul adolescenților, ci variază semnificativ în funcție de vârstă, gen și mediul de proveniență, astfel, s-a constatat o creștere a abilităților de reglare emoțională pe măsură ce adolescenții înaintază în vârstă, acestea fiind mai pronunțate la fete și la adolescenții din mediul rural.
3. Rezultatele obținute au evidențiat faptul că inteligența emoțională reprezintă un factor fundamental în modelarea și dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, influențând într-un mod complex dimensiunile fundamentale ale modelului Big Five și favorizând o maturizare psihologică progresivă. Dezvoltarea competențelor emoționale a fost asociată cu creșterea extraversiei, maturității, conștiinciozității, agreabilității și autoactualizării.
4. Cercetarea a permis conturarea profilului de personalitate al adolescentului cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale pe baza trăsăturilor de personalitate identificate, oferind suport pentru elaborarea programului de intervenție psihologică.
5. A fost evidențiat faptul că nivelul de inteligență emoțională reprezintă un predictor fundamental al adaptabilității psihosociale și al strategiilor de coping utilizate. Adolescenții cu inteligență emoțională ridicată utilizează strategii adaptative, precum refocalizarea pozitivă, reevaluarea pozitivă și punerea în perspectivă a situațiilor stresante, în timp ce adolescenții cu inteligență emoțională scăzută recurg la strategii dezadaptative, cum ar fi autoculpabilizarea, ruminarea, catastrofarea și culpabilizarea celorlalți.

6. În urma participării la programul de intervenție psihologică, participanții din grupul experimental au înregistrat o creștere semnificativă a scorurilor la toți indicatorii inteligenței emoționale, progresând de la un nivel sub mediu la un nivel mediu de dezvoltare. După intervenție, s-au înregistrat creșteri la nivelul factorilor de personalitate: extraversie, maturitate, agreabilitate, conștiinciozitate și autoactualizare. De asemenea, s-a constatat reducerea utilizării strategiilor de coping dezadaptative (autoculpabilizarea, ruminarea, culpabilizarea celorlalți și catastrofarea) și creșterea frecvenței strategiilor adaptative, precum refocalizarea pozitivă, reevaluarea pozitivă și punerea în perspectivă.
7. Analiza comparativă a datelor colectate în cele două etape ale cercetării indică stabilitatea rezultatelor înregistrate de subiecții din **grupul de control**, fără apariția unor diferențe semnificative la nivelul instrumentelor de evaluare administrate: testul “Diagnosticarea inteligenței emoționale”, elaborat de N. Hall, testul “Inteligență Emoțională” de D. Goleman, Scala de maturitate Friedman, testul ABCD–M, testul CERQ. Aceștia întâmpină în continuare dificultăți în gestionarea emoțiilor și a situațiilor tensionate, manifestând empatie redusă și o înțelegere limitată a celorlalți. În fața provocărilor, reacționează impulsiv sau agresiv, fiind vulnerabili la anxietate și frustrare.
8. Rezultatele obținute ne-au permis să confirmăm ipoteza conform căreia implementarea unui program integrativ de intervenție psihologică are un impact pozitiv asupra dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți.

**Rezultatele investigației ne oferă baza pentru a propune următoarele recomandări privind implementarea:**

1. Programul complex de intervenție psihologică, fundamentat pe rezultatele cercetării, contribuie la îmbogățirea cunoștințelor din domeniul psihologiei și poate fi integrat atât în formarea profesională continuă a psihologilor, psihoterapeuților, consilierilor școlari și profesorilor, cât și în ghiduri practice, ateliere interactive și grupuri de sprijin.
2. Programul dezvoltat poate fi transpus în platforme digitale și aplicații mobile dedicate dezvoltării inteligenței emoționale la adolescenți, prin exerciții interactive, scenarii simulate și resurse multimedia. Acestea pot facilita învățarea experiențială, colaborarea în comunități online, monitorizarea progresului și personalizarea activităților în funcție de nivelul emoțional al utilizatorilor, menținând motivația și implicarea.
3. Pot fi elaborate programe complementare pentru părinți și familii care să vizeze sprijinirea dezvoltării inteligenței emoționale a adolescenților în mediul familial.
4. Programul poate fi extins în comunități locale și organizații non-guvernamentale prin adaptarea modulelor pentru tinerii din centre comunitare, promovând competențele socio-

emoționale și incluziunea socială. Totodată, se pot organiza campanii educaționale pentru a crește conștientizarea rolului inteligenței emoționale în prevenirea conflictelor și susținerea sănătății mintale a adolescenților.

### **Rezultatele obținute indică necesitatea unor noi direcții pentru cercetări viitoare:**

1. Influența mediului familial asupra dezvoltării inteligenței emoționale poate fi analizată prin examinarea efectelor diferitelor stiluri parentale, ale dinamicilor relaționale și ale nivelului de sprijin emoțional asupra competențelor emoționale ale adolescenților.
2. Se recomandă investigarea intervenției timpurii în școala primară, care să vizeze dezvoltarea și testarea unor programe adaptate vârstei, orientate spre stimularea precoce a competențelor socio-emoționale ale copiilor.
3. Testarea intervențiilor personalizate pentru dezvoltarea inteligenței emoționale poate fi realizată prin programe adaptate profilului de personalitate și stilului de coping al fiecărui adolescent, comparând metode tradiționale (workshop-uri, grupuri de sprijin) cu strategii digitale, precum platforme interactive și aplicații mobile.

În ciuda rezultatelor semnificative obținute, este necesar să subliniem anumite limite ale cercetării.

1. Studiul nu a inclus date referitoare la contextul familial, respectiv la nivelul de pregătire al familiei contemporane și la nivelul de inteligență emoțională al părinților în sprijinirea dezvoltării emoționale a adolescenților. Având în vedere că anumite competențe emoționale se transmit intergenerațional prin modelare, comunicare și climat afectiv, această omisiune restrânge înțelegerea modului în care profilul emoțional al familiei poate facilita sau inhiba efectele intervenției și limita posibilitatea generalizării rezultatelor.
2. Absența unei evaluări pe termen lung împiedică aprecierea sustenabilității dezvoltării inteligenței emoționale și maturității emoționale în timp. Cercetările longitudinale asupra inteligenței emoționale și adaptabilității sociale pot urmări evoluția competențelor emoționale pe parcursul adolescenței, precum și analiza impactului acestora asupra integrării sociale, performanței academice și sănătății psihice.

În ansamblu, concluziile și recomandările prezentate subliniază relevanța și eficiența programului de dezvoltare a inteligenței emoționale, oferind atât fundament teoretic, cât și ghid practic pentru intervenții viitoare și direcții de cercetare menite să sprijine evoluția armonioasă a adolescenților.

## BIBLIOGRAFIE

1. ADLER, A. *Sensul vieții*. București: IRI, 1995. ISBN 978-606-8893-75-4.
2. ADLER, A. *Cunoașterea omului*. București: MI, 1996. ISBN 973-97229-6-2.
3. ALLPORT, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Didactică și Pedagogic, 1991. ISBN 973 30 1151 7.
4. ALSHAKHSI, S.; CHEMNAD, K.; ALMOURAD, M. B.; ALTUWAIRIQI, M.; MCALANEY, J. and ALI, R. Problematic internet usage: The impact of objectively recorded and categorized usage time, emotional intelligence components and subjective happiness about usage. *Heliyon*. 2022, no. 8 (10), pp. 85-93. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e11055.
5. ANTONOPOULOU, H. Personality Traits and the Growth of Emotional Intelligence. A Systematic Evaluation Technium. *Education and Humanities*. 2023, vol. 6, pp. 173-184. ISSN: 2821-5079.
6. AUDRIN, C. and AUDRIN, B. Emotional intelligence in digital interactions – A call for renewed assessments. *Personality and Individual Differences*. 2024, vol. 223. DOI:10.1016/j.paid.2024.112613.
7. BADEA, C. *Stimularea dezvoltării inteligenței emoționale la vârsta școlară mică*. Iași: PIM, 2016. ISBN: 9786061332304.
8. BAR-ON, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In: R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.). 2000, vol. 6, no. 4, pp. 363–388. Disponibil: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1430403> [accesat 2021-07-25].
9. BAR-ON, R. *The Handbook of Emotional Intelligence: The theory and practice of development, evaluation, education, and application at home, school, and in the workplace*. SUA: Jossey-Bass, 2000. ISBN: 978-0470907436.
10. BAR ON, R.; TRANE, D.; DENBURG, N.L. and BECHARA A. Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*. 2003, no. 126 (8), pp. 1790–1800. Disponibil <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12805102/> [accesat 2021-07-25].
11. BĂBAN, A. *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj-Napoca: Ardealul, 2001. ISBN: 973-0-02400-6.
12. BELMONT, J.A. *103 activități de grup: idei de tratament și strategii practice*. București: Trei, 2015. ISBN 978 606 7195 96 5.

13. BELMONT, J. A. *Soluții-cheie pentru terapeuți*. București: Trei, 2021. ISBN: 978-606-40-1084-1.
14. BENNETT – GOLEMAN, T. *Alchimia emoțională*. București: Curtea Veche, 2002. ISBN 973-8356-71-7.
15. BIRCH, A., *Psihologia dezvoltării*. București: Tehnica, 2000. ISBN 973-31-1442-1.
16. BO, K.; KRAYNAK, T. E.; KWON, M.; SUN, M.; GIANAROS, P. J. and WAGER, T. D. A systems identification approach using Bayes factors to deconstruct the brain bases of emotion regulation. *Neuroscience News*. 2024, pp. 975-987. Disponibil: <https://www.nature.com/articles/s41593-024-01605-7> [accesat 2022-09-28].
17. BOURBEAU, L. *Ascultă-ți corpul, prietenul tău cel mai bun!* București: Ascedent, 2017. ISBN: 978-973-1859-91-0.
18. BRACKETT, M.A. and MAYER, J.D. Convergent, Discriminant and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003, no. 29 (9), pp. 1147-1158. DOI: 10.1177/0146167203254596.
19. BRACKETT, M. *Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success, 2020*. S.U.A.: Celadon Books. ISBN 9781250212832.
20. BRADBERRY, T. și GREAVES, J. *Inteligența emoțională 2.0. Strategii esențiale pentru succesul personal și profesional, 2016*. București: Litera. ISBN: 9786063303180.
21. BRADBERRY, T. *Emotional Intelligence Habits. 2023. San Diego: TalentSmart. ISBN: 978-0974719375*.
22. BRICEAG, S. *Psihologia vîrstelor*, Bălți, 2017. ISBN 978-9975-50-196-5.
23. BRIERS, S. *Terapia cognitiv comportamentală*. București: All, 2015. ISBN: 978-606-587-273-8.
24. BRILLON, M. *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*. Iași: Polirom, 2010. ISBN 978-973-46-1704-3.
25. BROWN, B. *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience Hardcover*. SUA: Random House, 2021. ISBN: 978-0399592553.
26. CAMPBELL, A. and NTOBEDZI, A. Emotional intelligence, coping and psychological distress: A partial least squares approach to developing a predictive model. *Electronic Journal of Applied Psychology*. 2007, no. 3 (1), pp. 39-54. ISSN: 2328-5672.
27. CAZACU, A. *Culegere de exerciții de dezvoltare personală: auxiliar didactic pentru ora de dirigenție*. Suceava: George Tofan, 2016. ISBN: 978-606-625-210-2.
28. CERLAT, R. *Stabilitatea emoțională a cadrelor didactice: Modalități de optimizare. Ghid metodologic*. Chișinău: Lyceum, 2018. ISBN: 9789975481298.

29. CHAIDI, I. and DRIGAS, A. Theories - models of emotional intelligence. *Scientific Electronic Archives*. 2022, no. 15 (12), pp. 26-40. DOI:10.36560/151220221638.
30. CHANDLER, S. *100 de căi spre automotivare. Schimbă-ți definitiv viața*. București: Curtea Veche, 2007. ISBN: 5948486005414.
31. CHAPLIN, J.P. *Dictionary of Psychology. Second Revised Edition*. New York: Dell, 1985. ISBN: 978-0440319252.
32. CHIRIAC, G. *Răspunsuri psihoterapeutice pentru fiecare zi*. Craiova: Liber Mundi, 2011. ISBN: 978-606-92325-1-4.
33. COJOCARU-BOROZAN M. *Metodologia cercetării culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2012. ISBN 258-3475-46-0688-8.
34. COJOCARU-BOROZAN, M. *Teoria culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2010. ISBN 978-9975-46-066-8.
35. COJOCARU-BOROZAN, M.; ZAGAIEVSCHI C. și STRATAN N. *Pedagogia culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2014. ISBN 97-9975-46-214-3.
36. COJOCARU-BOROZAN, M.; ȘOVA T. și BALȚAT, L. *Psihologia emoțiilor*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2016. ISBN 978-9975-46-307-2.
37. COJOCARU-BOROZAN, M. și BUZENCO, V. Interferențe ale sociologiei emoțiilor cu filosofia emoțiilor în aria pedagogiei culturii emoționale. In: *Managementul educațional: realizări și perspective de dezvoltare*. 2018, nr. 2, pp. 400-404. ISBN 978-9975-3260-0-1.
38. COLLADO-SOLER, R.; TRIGUERO, R.; AGUILAR-PARRA, J. M and NAVARRO, N. Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength? *Department of Psychology*. 2023, no. 16, pp. 1365–1378. ISSN: 1179-1578.
39. COPE, A. and BRADLEY, A. *Scurt ghid de inteligență emoțională*. București: Litera, 2019. ISBN: 9786063329425.
40. CORR, P. J. and MCNAUGHTON, N. Reinforcement sensitivity theory and personality. In *P. J. Corr*. 2004, pp. 155 – 187. DOI:10.1017/CBO9780511819384.006.
41. COSNIER, J. *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*. Iași: Polirom, 2007. ISBN 978-973-46-0681-8.
42. COTE, D. and MINERS, C. T. H. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance. *Administrative Science Quarterly*. 2016, no. 51 (4), pp. 1-28. ISBN: DOI:10.2189/asqu.51.1.1.
43. CREȚU, T. *Psihologia adolescentului și adultului*. Ministerul Educației și Cercetării. Proiectul pentru învățământul rural. 2005. ISBN 973-0-04298-5.

44. CURY, A. *Eliberează-te din temnița emoțională*. București: For You, 2013. ISBN 978-606-639-032-3.
45. DAFINOIU, I. *Elemente de Psihoterapie Integrativă*. Iași: Polirom, 2000. ISBN: 973-683-471-9.
46. DAFINOIU, I. și VARGHA, J. L. *Hipnoza clinică; Tehnici de inducție, strategii terapeutice*. Iași: Polirom, 2003. ISBN: 973-681-089-5.
47. DAFINOIU, I. și VARGHA, J. L. *Psihoterapii scurte*. București: Polirom, 2005. ISBN: 973-681-777-6.
48. DAMOUR, L. *Viața emoțională a adolescenților*. București: Herald, 2024. ISBN: 5948417340409.
49. DANN, J. *Inteligența emoțională*. București: Litera, 2016. ISBN: 978-606-33-0770-6.
50. DAVID, S. *Agilitatea emoțională. Cum să ne gestionăm emoțiile pentru a avea succes în viața personală și profesională, 2024*. București: Litera. ISBN: 9786303197777.
51. DAVIDSON, R. J. and BEGLEY, S. *Creierul și inteligența emoțională, 2020*. București: Litera. ISBN 978-606-33-6771-7.
52. DAVIS, S. K. and HUMPHREY, N. Emotional intelligence as a moderator of stressor–mental health relations in adolescence: Evidence for specificity. *Personality and Individual Differences*. 2012, no. 52 (1), pp. 100–105. DOI:10.1016/j.paid.2011.09.006.
53. DAVIS, S. K. and HUMPHREY, N. Ability Versus Trait Emotional Intelligence: Dual Influences on Adolescent Psychological Adaptation: *Journal of Individual Differences*. 2014, no. 35 (1), pp. 54-62. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000127>.
54. DEBENEDET, A. T. *Arta hârjonelii: exerciții amuzante de practicat cu copiii*. București: Trei, 2015. ISBN: 978-606-71-9328-2.
55. DEEP, M. and MATHUR, A. Emotional Intelligence, Adjustment and Quality of Interpersonal Relationship among Young Adults. *Emotional Intelligence. The International Journal of Indian Psychology*. 2017, pp. 94-104. DOI: 10.25215/0501.111.
56. DEMETER, E. și BREAZ, M. Strategii de coping și maturizare emoțională la adolescenți: studiu correlational. În: *Universitatea Babeș-Bolyai Presa Universitară Clujeană*. 2020, pp.121-124. ISBN 978-606-37-0827-5.
57. DEVONPORT, T. J. Emotional intelligence and the coping process amongst adolescent populations: a case study of student athletes In: *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement*. 2007, pp. 165–186. ISBN 1-60021-269-7.

58. DORON, R. and PAROT, F. *Dicționar de psihologie*. București: Humanitas, 2006. ISBN: 973-50-1164-6.
59. DOUBLE, K.S.; PINKUS, R.T. and MACCANN, C. Emotionally Intelligent People Show More Flexible Regulation of Emotions in Daily Life. *American Psychological Association*. 2022, vol. 22, no. 2, pp. 397–402. DOI: 10.1037/emo0001069.
60. DOWNEY, L.A.; JOHNSTON, P.J.; HANSEN, K.; BIRNEY, J. and STOUGH, C. Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*. 2010, nr. 62 (1) pp. 20–29. ISSN: 17429536.
61. DRIGAS, A. S. and PAPOUTSI, C. A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral Sciences*. 2018, no. 8 (5). DOI: 10.3390/bs8050045.
62. DRYDEN, W. and DIGIUSEPPE, R. *Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală*. Cluj Napoca: RTS, 1990. ISBN: 978-973-1816-20-3.
63. DULEWICZ, V. and HIGGS, M. Can Emotional Intelligence be developed? *The International Journal of Human Resource Management*. 2007, no. 15 (1). pp. 95-111. DOI: 10.1080/0958519032000157366.
64. ELIAS, M. J.; TOBIAS, S. E. și FRIEDLANDER, B. S. *Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților: Cum să creștem copiii cu iubire, umor și cum să le impunem anumite limite*. București: Curtea Veche, 2003. ISBN: 9789738356900.
65. ELIAS, M. J.; TOBIAS, S. E. și FRIEDLANDER, B. S. *Inteligența emoțională în educația copiilor*. București: Curtea Veche, 2019. ISBN: 9786064402714.
66. ERSKINE, R. *Relational Patterns, therapeutic presence. Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. London: Karnac Books, 2015. ISBN: 978-1782201908.
67. EVANS, K. R. și GILBERT, M. *Introducere în psihoterapia integrativă*. Craiova: Liber Mundi, 2014. ISBN: 978-606-93871-1-5.
68. FERNANDEZ- BERROCAL, P. *Inteligența emoțională. Cum să învățăm să gestionăm emoțiile*. București: Litera, 2022. ISBN : 978-606-33-8404-2.
69. FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; SALOVEY, P.; VERA, A.; EXTREMERA, N. and RAMOS, N. Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*. 2005, no. 18 (1), pp. 91-107. DOI:10.1016/j.paid.2005.03.012.
70. FERNANDEZ-ABASCAL, E. G. *Emoțiile. Cum putem avea o viață mai afectuoasă*. București: Litera, 2022. ISBN: 978-606-33-8886-6.

71. FODOR, I.D. *Inteligența emoțională și stilurile de conducere*. Iași: Lumen, 2009. ISBN-978-973-166-147-6.
72. FRANCOIS, L. și CHRISTOPHE, A. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Trei, 2013. ISBN: 973-8291-73-9.
73. FRIEDBERG, R.; MCCLURE, J. M. și GARCIA, J. H. *Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți*. Cluj Napoca: ASCR, 2013. ISBN: 978-606-8244-70-9.
74. GALATESCU, A. *Libertatea deciziei - Incursiune în biologia și psihologia deciziei*. București: Letras, 2021. ISBN: 978-606-071-685-3.
75. GALIMAR, P. *Psihologia adolescentului de la 11 la 15 ani. Transformări, conflicte și descoperiri ale adolescenței*. București. Meteor Publishing, 2017. ISBN: 978-606-910-051-6.
76. GALLO, L. *Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine*. București: Niculescu, 2015. ISBN 978-973-748- 982-1.
77. GEORGE, A. *Sănătatea emoțională a copilului de azi*. București: Bookzone, 2024. ISBN: 9786303051895.
78. GEREĂ, G. *Tehnici de învățare*. București: Curtea Veche, 2021. ISBN: 9786064407542.
79. GHERASIM, L. Educația socială și emoțională – un cadru integrativ al consilierii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. În: *Incursiuni Didactice în Dinamica Educațională*. 2014. pp. 187-196.
80. GIANNOULIS, H.; ANTONOPOULOU, C. and HALKIOPOULOS, C. Educational learning methods with gamification aspects for inmates during pandemic. In: *Edulearn*. 2022. pp. 5746-5751. DOI:10.21125/edulearn.2022.1351.
81. GILBERT, M. and ORLANS, V. *Integrative Therapy: 100 Key Points and Techniques*. London: Taylor & Francis, 2010. ISBN: 978-0415413770.
82. GISBERT-PÉREZ, J.; BADENES-RIBERA, L. and MARTÍ-VILAR, M. Emotional intelligence and gaming disorder symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*. 2024, no. 9 (1), pp. 621-646. DOI: 10. 1007/s40894-024-00233-3.
83. GKINTONI, E.; HALKIOPOULOS, C.; ANTONOPOULOU, H. and TOGIAS, P. Emotional intelligence in social network consumers. *SSRN Journal*. 2016. DOI: 10.2139/ssrn.4312266.
84. GKINTONI, E.; HALKIOPOULOS, C. and ANTONOPOULOU, H. Neuroleadership an Asset in Educational Settings: An Overview. *Emerging Science Journal*. 2022, no. 6 (4), pp. 893–904. DOI:10.28991/esj-2022-06-04-016.

85. GOLEMAN, D. *Handbook*. București: Extreme Training.
86. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2001. ISBN 973-8120-67-5.
87. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională, Cheia succesului în viață*, București: Alfa, 2004. ISBN 973-8457-62-9.
88. GOLEMAN, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam, 2005. ISBN: 978-0553383713.
89. GOLEMAN, D. *Emotii distructive*. București: Curtea veche, 2005. ISBN 973-669-103-9.
90. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing, 2008. ISBN 973-669-328-1.
91. GOLEMAN, D. *The brain and emotional intelligence – New insights*, S.U.A.: Old Court Publishing House, 2011. ISBN: 9781934441152.
92. GOLEMAN, D. *Creierul și inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2018. ISBN: 978-606-44-0044-4.
93. GOLEMAN, D. *Inteligența socială*. București: Curtea Veche, 2018. ISBN: 978-606-44-0092-5.
94. GOLEMAN, D. *Inteligență emoțională*. București: Curtea Veche, 2018. ISBN 978-606-44-0072-7.
95. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională. Mindfulness*. București: Litera, 2019. ISBN: 9786063332555.
96. GOLU, F. *Psihologia dezvoltării umane*. București: Universitară, 2010. ISBN 9789737498656.
97. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică*. Iași: Polirom, 2015. ISBN 978-973-46-5627-1.
98. GOLU, M. *Fundamentele Psihologiei*. București: Fundației România de Măine, 2007. ISBN 978-973-725-857-1.
99. GONZÁLEZ, MORENO, A. and MOLERO JURADO, M. D. M. Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents. *BMC Psychology*. 2024, no. 12 (1). DOI:10.1186/s40359-024-01559-2.
100. GRAHAM, M.C. *Facts of Life: ten issues of contentment, 2014*. SUA: OutskirtsPress. ISBN: 978-1478722595.
101. GREENBERG, L. S.; TOMPKINS, M. A. și MALBERG, N. T. *Lucrând cu emoția*. București: Trei, 2020. ISBN: 9786064007438.

102. GROSS, J. J. *Handbook of emotion regulation: second edition*. New York: The Guilford Press, 2015. ISBN: 978-1462520732.
103. HADDOU, M. *Cum să-ți întărești încrederea în tine*. București: Trei, 2004. ISBN: 973-8291-69-0.
104. HADDOU, M. *Cum să spui NU acasă, la serviciu, prietenilor, în viață*. București: Trei, 2011. ISBN: 978-973-707-467-6.
105. HASSON, G. *Inteligența emoțională*. București: Meteor, 2016. ISBN: 978-606-910-000-4.
106. HOLDEVICI, I. *Elemente de psihoterapie*. București: ALL, 1997. ISBN: 973-571-256-3.
107. HOLDEVICI, I. *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*. București: Orizonturi, 2005. ISBN: 973-9342-27-2.
108. HOSTRUP, H. *Gestalt therapy. An introduction to the basic concepts of gestalt therapy*. Copenhagen: Hans Reitzel's, 2014. ISBN: 9788763536578.
109. HUGHES J. și BRADFORD T.J. *Inteligența emoțională în acțiune*. București: Curtea Veche. 2017. ISBN: 978-606-588-941-5.
110. IGNAT, R. *Dezvoltare personală, vindecare emoțională și maturizare*. București: Atman, 2006. ISBN: 9786068758220.
111. JACOBS, E. E.; MASSON, R. L.; HARVILL, R. L. and SCHIMMEL, C. J. *Group Counseling: Strategies and Skills* (7th ed.). Boston: Cengage Learning, 2015. ISBN: 978-1-305-08801-5.
112. JENSEN, F. și NUTT, A. E. *Creierul adolescentului. Ghid de supraviețuire pentru părinți*. București: Humanitas, 2021. ISBN: 978-973-50-6938-4.
113. KADUSON, H. și SCHAEFER, C. *101 tehnici favorite ale terapiei prin joc*. București: Trei, 2015. ISBN 978-606-719-148-6.
114. KARIBEERAN, S. and MOHANTY, S. Emotional Intelligence Among Adolescents. *Humanities and Social Sciences*. 2019, no. 7 (3). pp. 121-124. DOI: 10.11648/j.hss.20190703.15.
115. KAUR, T. A study of impact of life skills intervention training on emotional intelligence of college adolescents. *Indian Journal of Psychological Science*. 2011, no. 2 (2), pp.112-125. DOI:10.4172/2167-0234.1000171.
116. KAY, K. *Înțelege-ți copilul*. București: Viața și Sănătatea, 2003. ISBN 973-9484-63-8.
117. KEYES, K. M. and PLATT, J.M. Annual Research Review: Sex, gender, and internalizing conditions among adolescents in the 21st century - trends, causes,

- consequences. *Department of Epidemiology, Mailman School of Public Health*. 2024, no. 65 (4). pp. 384-407. DOI: 10.1111/jcpp.13864.
118. KORTE, M. The impact of the digital revolution on human brain and behavior: Where do we stand? *Clinical Neuroscience*. 2020, no. 22 (2), pp. 101–111. DOI: 10.31887/DCNS.2020.22.2/mkorte.
119. KUMAR, S.; SHARMA, M. and SINGH, R. Personality Factors as Correlates of Emotional Maturity among Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2014, vol. 40 (2), pp. 221-227. Disponibil: [https://www.researchgate.net/publication/287032142\\_Personality\\_factors\\_as\\_correlates\\_of\\_emotional\\_maturity\\_among\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/287032142_Personality_factors_as_correlates_of_emotional_maturity_among_adolescents) [accesat 2024-03-25].
120. LANTIERI, L. *Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor*. București: Curtea Veche, 2017. ISBN: 978-606-588-665-0.
121. LAZARUS, R. S. and FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 1984, ISBN 0-8261-4191-9.
122. LINDENFIELD, G. *Încredere emoțională*. București: Litera, 2019. ISBN: 978-606-33-4047-5.
123. LOPES, P.N.; SALOVEY, P.; COTE, S. and BEERS, M. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Department of Psychology*. 2005, no. 5 (1) pp. 113–118. DOI: 10.1037/1528-3542.5.1.113.
124. LOSÎI, E. Dezvoltarea componentelor structurale ale inteligenței emoționale la adolescenți, 2021. În: *Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali*, Chișinău: CEP UPS, pp. 97-104. ISBN 978-9975-46-570-0.
125. MACCANN, C.; JIANG, Y.; BROWN, L. E. R.; DOUBLE, K. S.; BUCICH, M. and MINBASHIAN, A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2020, no. 146 (2), pp. 150–186. DOI: 10.1037/bul0000219.
126. MAHID S.; MOZIBUL, H. A. C. and ANWARUL, H. S. Emotional Intelligence of the Young Adolescent in Relation to Some Environmental Factors. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. 2021, no. 26 (11), pp. 48-51. ISSN: 2279-0837.
127. MANCINI, G.; ÖZAL, Z.; BIOLCATI, R.; TROMBINI, E. and PETRIDES, K. V. Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: a systematic review. In: *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024, vol. 29, no. 1, pp. 24-36. DOI:10.1080/02673843.2023.2292057.

128. MANES, S. *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*. București: Polirom, 2008. ISBN: 978-973-46-1213-0.
129. MASLOW, A.H. *Motivație și Personalitate*. București: Trei, 2007. ISBN 978-973-707-159-0.
130. MATTHEUS, G.; IAN, J. D. și MARTHA, C. W. *Psihologia personalității*. București: Polirom, 2005. ISBN 973-46-0127-X.
131. MAYER, J.D.; SALOVEY P. and CARUSO, D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004, vol. 15, no. 3, pp. 197–215. DOI: 10.1207/s15327965pli150302.
132. MAYER, J.D.; CARUSO, D. R. and SALOVEY, P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016, no, 8, pp. 1-11. DOI:10.1177/1754073916639667.
133. MCKAY, W. and BRANTLEY, J. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. S.U.A: New Harbinger Publications. 2019. ISBN: 978-1684034581.
134. MCKAY, M.; WOOD, J. și BRANTLEY, J. *Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și să-ți recapeți autocontrolul*. București: Editura Herald. 2022. ISBN: 978-606-95572-1.
135. MCNALLY, M. *The Emotionally Intelligent Teen: Skills to Help You Deal with What You Feel, Build Stronger Relationships, and Boost Self-Confidence (The Instant Help Solutions Series)*, 2023. SUA: Instant Help. ISBN: 978-1648482083.
136. MEGÍAS-ROBLES, A.; GUTIÉRREZ-COBO, M. J.; FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; GÓMEZ-LEAL, R. and CABELLO, R. The development of ability emotional intelligence during adolescence. *Department of Developmental and Educational Psychology*. 2024, vol. 224. DOI: [10.1016/j.paid.2024.112642](https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112642).
137. MESHKAT, M. and NEJATI, R. Does emotional intelligence depend on gender? A study on undergraduate English majors of three Iranian universities. *Journal SAGE Open*. 2017, no. 7 (3), pp.1-8. DOI:[10.1177/2158244017725796](https://doi.org/10.1177/2158244017725796).
138. MEURISSE, T. *Maestrul emoțiilor*. București: Business Tech, 2024. ISBN: 9786068709376.
139. MINULESCU, M. Big Five ABCD-M. *Manual tehnic și interpretativ*. Cluj Napoca: Sinapsis, 2008. ISBN: 978-606-795-056-4.
140. MITROFAN, I. *Orientarea experiențială în psihoterapie: dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*. București: S.P.E.R, 2000. ISBN: 973-99221-4-7.
141. MITROFAN, I. și NUȚĂ, A. *Consilierea psihologică: cine, ce și cum?* București: S.P.E.R., 2005. ISBN 973-8383-30-7.

142. MLODINOW, L. *Revoluția emoțiilor. Impactul radical al emoțiilor asupra gândirii*. București: Bookzone, 2023. ISBN 9786303050409.
143. MOHAMMADI, C. D.; TORABI, C. A. and GHORABI, B. The relation between coping styles and emotional intelligence of students. *Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*. 2009, no. 14, pp.176-183. DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.146.
144. MOLDOVEANU, I.; COADĂ, C.; TOMȘA, S.; BABII, V.; MÎRZA, D.; GROSU, M.; COADA, N.; GUZUN, M.; ȘIAN, A.; COZMA, S.; POSTICĂ, S.; COBÎLEANU, M.; PAȘCENCO, O. ȘI CHIOSA, E. *855 de Jocuri și Activități: Ghidul Animatorului*. Chișinău: Ch.S.n., Asociația European Youth Echange Moldova. 2005.
145. MORADI, A.; PISHVAB, N.; BAHRAMI, H. and HADADIA, P. The Relationship between Coping strategies and Emotional Intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011, no. 30 (1), pp. 748-75. DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.146.
146. MOREAU, A. *Autocunoaștere și autoterapie asistată*. București: Trei, 2007. ISBN: 978-973-707-169-9.
147. MOULDS, J. Stress manifestation in high school students: An Australian sample. *Psychology in Schools*. 2003, no. 40 (4). pp. 391–402. ISSN: 15206807.
148. MUNTEANU, A. *Psihologia copilului și adolescentului*. Timișoara: Augusta, 2003. ISBN 973-9353-21-5.
149. NAFOUSI, R. și GEORGE, A. *Manifest pentru copii. 4 pași pentru a fi oricine vrei să fii*. București: Bookzone, 2024. ISBN: ISBN:9786303051918.
150. NĂSTASĂ, L.E. *Dezvoltarea inteligenței emoționale a studenților de la psihologie prin intermediul grupului experimental*. București: UB, 2009.
151. NELSON, B. *Codul emoțiilor*. Brașov: Adevărul Divin, 2012. ISBN 978-606-80-2.
152. NUSAIBAH NUR FURQANI, Z.A. The Role of Emotional Intelligence in Adolescent Development. In: *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities*. 2020, vol. 395. DOI:10.2991/assehr.k.200120.058.
153. ODUKOYA, J. A.; OMONIJO, D. O. and ORAETUE, H. N. Review of notable theories of emotional intelligence. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*. 2020, vol. 07. pp. 3779- 3789. ISSN 2515-8260.
154. OPRE, A. *Noi tendințe în Psihologia Personalității*. Cluj-Napoca: ASCR, 2002. ISBN 1 973-86357-4-8.
155. OPRE, A.; BALICA, M.; BUZGAR, R.; DUMULESCU, D. și MACAVEI, B. *Dezvoltare socială și emoțională: ghid pentru universități*. Cluj-Napoca: A.S.C.R, 2021. ISBN: 978-973-0-31957-6.

156. PAȘCA, M. D. *Povestea terapeutică*. Mureș: Ardealul, 2004. ISBN: 973-9087-69-8.
157. PÂNIȘOARĂ, G.; SĂLĂVĂSTRU, D. și MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016. ISBN: 978-973-46-6016-2.
158. PÂRVULESCU, V.L; MERLAN, Z. C; STELIAN, C.; DICU, V.; HANGANU, O.; SOLTESZ, A., VITALE, I.; MICHAELIDES, C.; HADJIEVANGELOU, N.; ERACLEOUS, L. și STANCU, I. *Echilibru prin non violență*. 2018.
159. PELLETIER, G. *Dezvoltarea stimei de sine și a inteligenței emoționale a copilului tău*. Suceava: Prestige, 2024. ISBN: 9786303320373.
160. PERȚE, A. (coord). *Chestionarul de coping cognitiv-emoțional CERQ*, Cluj-Napoca: ASCR, 2010. ISBN: 978-606-8244-03-7.
161. PETCU, O. *Copiii și jocul emoțiilor: 12 ședințe de dezvoltare personală*. București: SPER. 2018. ISBN 978-606-8429-70-0.
162. PETRIDES, K.V. and FURNHAM, A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001, no. 15 (6), pp. 425-428. DOI:10.1002/per.416.
163. PETRIDES, K. V. and FURNHAM, A. The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender-Specific Model of Organizational Variables. *Journal of Applied Social Psychology*. 2006, no. 36 (2). pp. 552 – 569. DOI:10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x.
164. PETRIDES, K.V.; VERNON, P.A.; SCHERMER, J.A.; LIGTHART, L. and BOOMSMA, D.I., VESELKA, L. Relationships between trait emotional intelligence and the Big Five in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*. 2010, vol. 48, (8), pp. 906–910. DOI: 10.1016/j.paid.2010.02.019.
165. PETRIDES, K. V.; MIKOLAJCZAK, M.; MAVROVELI, S. and SANCHEZ-RUIZ, M. J. Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*. 2016, no. 8 (4) pp. 335-341. e-ISSN 1754-0739. DOI:10.1177/1754073916650493.
166. PICCERILLO, L. and DIGENNARO S. Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*. 2024. DOI: 10.1007/s40894-024-00245-z.
167. PLEȘCA, M. Influența inteligenței emoționale asupra performanței academice. *Revistă de științe socioumane*. 2016, nr. 1 (32), pp. 52-57. ISSN 1857-0119.
168. PLEȘEA, A.C. Caracteristicile inteligenței emoționale la adolescenți. În: *Probleme Actuale ale Științelor Umanistice*. Materialele conferinței științifice anuale a doctoranzilor. 2021, pp. 293-300. ISBN: 978-9975-46-235-8.

169. PLEȘEA, A. C. Direcții de implementare a metodelor de educație pentru drepturile copilului și vulnerabilitățile prezente în dezvoltarea acestora. În: *Educația privind drepturile copilului: Experiențe și perspective în învățământul preșcolar și primar*. Materialele conferinței științifice internaționale. 2021. pp. 203-296. ISBN 978-9975-46-617-2.
170. PLEȘEA, A. C. Efectele mediului de dezvoltare și implicațiile inteligenței emoționale asupra competențelor socioemoționale ale adolescenților. În: *Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali*. Materialele conferinței științifice internaționale. 2021, pp. 217-224. ISBN 978-9975-46-570-0.
171. PLEȘEA, A. C. Provocările etapei contemporane și nevoia imperativă de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele conferinței științifice internaționale. 2021. pp. 77-81. ISBN: 978-9975-50-269-6.
172. PLEȘEA, A. C. Factorii de influență în dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți. În *Probleme ale științelor socioumanistice și ale modernizării învățământului*. Materialele conferinței științifice internaționale. 2022. pp. 28-35. ISBN 978-9975-46-652-3.
173. PLEȘEA, A. C. Abordare teoretică a relației dintre inteligența emoțională și factorii de personalitate la vârsta adolescentă. În: *Probleme Actuale ale Științelor Umanistice*. Materialele conferinței științifice anuale a doctoranzilor. 2022, pp. 247-251. ISBN 978-9975-46-636-3.
174. PLEȘEA, A. C. Mecanismele de coping și inteligența emoțională la adolescenți. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele conferinței științifice internaționale. 2022, pp. 348-352. ISBN 978-9975-50-295-5.
175. PLEȘEA, A. C. Factori modelatori ai relației dintre inteligența emoțională și trăsăturile de personalitate la adolescenți. *Scientific Jurnal of Economics, Social and Engineering Sciences*. 2023, nr. 1. pp. 85-95. ISSN 2587-344.
176. PLEȘEA, A. C. Maturitatea emoțională și factorii de influență asupra dezvoltării personalității la adolescenți. *Vector European, revistă științifico-practică*. 2024, pp. 213 - 219, ISSN 2345-1106.
177. PLEȘEA, A. C. The impact of emotional intelligence and socio-demographic factors on the coping mechanisms used by adolescents. *Studia Universitatis Moldaviae*. 2024, nr. 9 (179), pp. 296-306. ISSN 1857-2103.

178. PLEȘEA, A. C și RACU, I. Experimental study of the emotional development in adolescents. *Romanian Journal Of Psychological Studies*. 2024, vol. 12, no. 1., pp. 39-48, p. ISSN 2559-1649.
179. POPESCU, O.M. și VÎȘCU, L. I. *Psihoterapie integrativă strategică: teorie și aplicații practice*. Craiova: Liber Mundi Publishing House. 2016. ISBN 9786069387146.
180. POPESCU, O. M. și COJOCARU, I. Inteligența emoțională și socială. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*. 2020, vol. 1, pp. 71-83. ISBN 978-9975-46-449.
181. PUNSET, E. *Un rucsac pentru întreg universul: 21 de căi pentru a trăi cu emoțiile noastre*. București: RAO, 2014. ISBN: 978-606-609-602-7.
182. RACU, I. *Psihodiagnoză și statistică psihologică*. Chișinău: UPS Ion Creangă, 2005. ISBN 978-9975-136-61-7.
183. RACU, I. și RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: Univ. Pedagogică de Stat din Chișinău „Ion Creangă”, 2007. ISBN 978-9975-821-26-8.
184. RACU, Iu. și NICULIȚĂ, D. Studiul inteligenței emoționale la preadolescenții din diferite medii. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*. 2016, nr. 3 (44), pp. 38-46. ISSN 1857-0224.
185. RACU, Iu., URMAȘU M. Diferențe de gen și de vârstă în inteligența emoțională la adolescenți. In: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2017, vol. 2, pp. 251-253 p. ISBN 978-9975-83-040-9.
186. RACU, I. și PLEȘEA, A. C. Factorii implicați în formarea personalității de tip big five la adolescenți. În: *Știință și educație: Noi abordări și perspective*. Materialele conferinței științifice internaționale. 2023. pp. 79-85. ISBN 978-9975-46-773-5.
187. RIMÉ, B. *Comunicarea socială a emoțiilor*. București: Trei, 2008. ISBN: 9789737071552.
188. ROBU, V. *Psihologia Personalității. Note de curs*. Iași: Lumen, 2017. ISBN 978-973-166-460-6.
189. ROCO, M. *Creativitate și inteligență emoțională*. București: Polirom, 2004. ISBN: 973-681-630-3.
190. ROȘCA, C. *Liderul transformațional-carismatic: competențe emoționale și valori*. București: Tritonic, 2015. ISBN: 978-606-749-085-5.
191. ROTARU, V. Teoriile referitoare la inteligența emoțională. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice*. 2017, vol. 16, pp. 188-196. ISBN 978-9975-46-348-5.

192. RUSU, E. *Formarea inteligenței emoționale a studenților pedagogi*. Chișinău: Tipogr. Garomont-Studio, 2015.
193. SALA, F. The international business case: emotional intelligence competencies and important business outcomes. In: *Psychology Press*. 2006, pp. 125–142. ISBN 9780203763896.
194. SALOVEY, P. and MAYER, J. D. *Emotional intelligence, Imagination, Cognition, and Personality*. 1990, vol.9, pp. 185–211. Disponibil: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> [accesat 2022-08-24].
195. SALOVEY, P. and SLUYTER, D. Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators, 1997. In: *Basic Books*. Disponibil: [http://refhub.elsevier.com/S0191-8869\(24\)00102-8/rf0230](http://refhub.elsevier.com/S0191-8869(24)00102-8/rf0230) [accesat 2022-08-24].
196. SANCHEZ-LOPEZ, M. T.; FERNANDEZ-BERROCAL, P.; GOMEZ-LEAL, R. and MEGÍAS-ROBLES, A. Emotional intelligence and risk behaviour: A risk domain-dependent relationship. *Psicothema*. 2022, no. 34 (3), pp. 402–409. DOI: 10.7334/psicothema2021.527.
197. SCHUTTE, N.S.; MALOUFF, J.M.; HALL, L.E.; HAGGERTY, D. J.; COOPER, J. T.; GOLDEN, C. J. and DORNHEIM, L. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998, no. 25(2), pp. 167–77. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4.
198. SEGAL, J. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. București: Teora, 1999. ISBN 973-20-0228-x.
199. SFETCU, N. *Inteligența Emoțională*. Drobeta Turnu Severin: MultiMedia Publishing, 2020. ISBN 978-606-033-358-6.
200. SHAPIRO, L. E. *Limbajul secret al copiilor: Cum să-ți înțelegi mai bine copilul*. București: Trei, 2011. ISBN: 9789737074485.
201. SHAPIRO, L. E. *Inteligența emoțională a copiilor: jocuri și recomandări pentru un EQ ridicat*. Iași: Polirom, 2016. ISBN: 978-973-46-6119-0.
202. SHARMA, R. and KUMAR, P. Emotional Intelligence and Stress Coping Styles: A Study of Doctors of Private Hospitals in and Around Chandigarh. *International Journal of Management and Social Sciences*. 2016, vol. 3. pp. 660-675. ISSN 2455-2267.
203. SIEGEL, D. J. *Creierul copilului tău: 12 strategii revoluționare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău*. București: For You, 2017. ISBN: 978-606-639-051-4.
204. SION, G. *Psihologia Vârștelor*. București: Fundației României de Mâine, 2007. ISBN 978-973-163-013-7.

205. SION, G. *Psihologia adolescenței și a tinereții*. București: Presa Universitară Clujeană, 2018. ISBN: 9786063704826.
206. SPĂTĂRELU, E. M. *Evoluția nivelului de inteligență emoțională pe parcursul anilor de liceu*. Cernica: Universității Adventus, 2021. ISBN 978-606-9065-18-1.
207. STAN, V și STAN, G. *Inteligența emoțională*. București: Fundației România de Mâine, 2020. ISBN: 978-606-20-0426-2.
208. State of the Heart: *The emotional intelligence network*. Six Seconds. S.U.A. 2024. Disponibil <https://www.6seconds.org/emotional-intelligence/research/> [accesat 2021-04-25].
209. STEIN, S. and Book, H. B. *Forța Inteligenței emoționale*. București: Alfa, 2003. ISBN 978-973-8457-21-8.
210. STOICA, C. A. *Conflictul interpersonal*. București: Polirom, 2018. ISBN: 978-973-46-7672-9.
211. STOLBA1, A.; HOPE, A.; BRANCH, J.; MANOJ, P.; TRINIER, J.; BEHBOUDI, A.; VANOOSTVEEN, R. and CHILDS, E. Beyond content delivery: harnessing emotional intelligence for community building in fully online digital spaces. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2024, no. 48. DOI:10.1186/s41239-024-00481-2.
212. ȘOVA, T. și PAREA, A. *Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare*. Bălți: Tipografia din Bălți, 2020. ISBN: 978-9975-3478-4-6.
213. ȘTEFAN, C. A. și KÁLLAY, É. *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari: ghid practic pentru părinți*. Cluj-Napoca: ASCR, 2010. ISBN: 978-973-7973-99-3.
214. THOMAS, C. L. and ALLEN, K. Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement. *Journal of Further and Higher Education*. 2021, no. 45 (1), pp. 107-119. DOI: 10.1080/0309877X.2020.1741520.
215. TOCAN, M.; PĂTRAȘCU, D.; TUDOSE, M.; SCĂRLĂTESCU, E.; OGREZEANU, C. A.; DUICĂ A.; DINU, M.; GHICULESCU, G. și BREZEANU, B. *Copii fericiți – adulți de succes. Inteligența emoțională se învață. Ghid metodologic de bune practice*. București: Editura Sfântul Ioan, 2017. ISBN 978-606-8860-46-6.
216. TUCKMAN, B. W. Developmental Sequence in Small Groups. *Psychological Bulletin*. 1965, 63(6), pp. 384–399. ISSN: 0033-2909.

217. ȚUȚU, M. *Psihologia Personalității*. București: Fundației România de Măine, 2007. ISBN 978-973-932-5.
218. VAIDA, S. *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea I. Auto-conștientizarea și respectul față de ceilalți*. Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2023. ISBN: 9786063718045.
219. VERNON, A. *Programul pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele IX-XII*. Cluj Napoca: RTS, 1998. ISBN: 9789731816258.
220. VERNON, A. *Programul pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a copiilor din clasele I-IV*. Cluj Napoca: RTS, 1998. ISBN: 9789731816234.
221. VERNON, A. *What Works When with children and adolescents. A handbook of individual Counseling Techniques*. S.U.A.: Arrangement with Writers House LLC, 2002. ISBN 9780878224388.
222. VERNON, A. *Dezvoltarea inteligenței emoționale, educație rațional-emoțivă și comportamentală. Clasele IX-XII*. Cluj-Napoca: ASCR, 2006. ISBN: 973-7973-26-7.
223. VERNON, A. *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Clasele I-IV*. Cluj Napoca: ASCR, 2006. ISBN 973-7973-30-5.
224. VERZA, E. și VERZA, F. E. *Psihologia vârstelor*. București: Pro Humanitate, 2000. ISBN: 973-99734-4-2.
225. VÎGOTSKI, L.S. *Opere psihologice alese*. Vol I și Vol. II. București: Didactică și Pedagogică, 1971.
226. VÎRLAN, M. și MATRAN, T. Impactul inteligenței emoționale a asistenților sociali în prestarea serviciilor sociale. *Vector European*. 2020, nr. 2, pp. 200-208. ISSN 2345-1106.
227. VRAȘTI, R. *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*. București: All, 2015. ISBN: 9786065873704.
228. WANI, M. A. and MASIH, A. Emotional Maturity across Gender and Level of Education. *The International Journal of Indian Psychology*. 2015, vol. 2(2), pp. 63-72. ISSN 2348-5396.
229. WATERS, V. *Povești raționale pentru copii*. Cluj Napoca: Editura ASCR, 2003. ISBN: 978-973-1816-21-0.
230. WHITBOURNE, S. K. 3 Takeaways From the Latest Emotional Intelligence Study. *Psychology Today*. 2023. Disponibil:

- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-at-any-age/202305/4-takeaways-from-the-latest-emotional-intelligence-study> [accesat 2021-02-18].
231. WILDING, C. *Schimbă-ți viața cu ajutorul inteligenței emoționale. Cum să te bucuri de o viață echilibrată*. București: Litera, 2018. ISBN: 9786063325618.
232. WILLIAMS, E. *Emotional Intelligence & Resilience for Teens: Life skills for teens, the way to success, understanding yourself and others, taking control of your ... adversities (Teens - for a magnificent life)*. Seengen: MarbetSphere. 2014. ISBN: 978-3907448021.
233. WOOD, R. și TOLLEY, H. *Inteligența emoțională prin teste. Cum să vă evaluați și să vă creșteți inteligența emoțională*. București: Meteor Press, 2003. ISBN: 973-728-011-3.
234. YALOM, I. D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books, 2005. ISBN: 978-0-465-09284-0.
235. YEUNG, R. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, București: Meteor Press, 2012. ISBN 978-973-728-495-2.
236. YOUNG, E. J; KLOSKO, S. J. și WEISHAAR, E. M. *Terapia centrată pe scheme cognitive*. Cluj-Napoca: ASCR, 2015. ISBN: 978-606-8244-92-1.
237. ZAGAIEVSCHI C. și COJOCARU-BOROZAN M. *Educație pentru dezvoltare emoțională și sănătate mintală*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2014. ISBN 978-9975-46-209-9.
238. ZEIDNER, M.; MATTHEWS, G.; ROBERTS, R. D. and MACCANN, C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003, nr. 46 (2-3), pp. 69-96. DOI:10.1159/000068580.
239. ZEIDNER, M. and MATTHEWS. Personality. In: *American Psychological Association*. 2012, vol. 2, pp. 111–137. DOI: 10.1037/13274-005.
240. ZEIDNER, M.; MATTHEWS, G. and ROBERTS, R.D. *What we know about emotional intelligence. How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. London: The MIT Press, 2012. ISBN: 9780262517577.
241. ZLATE, M. *Eul și personalitatea*. București: Trei, 2002. ISBN 973-8291-30-5.
242. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Москва: Вопросы психологии, 2006. no. 3, с. 78-86. ISBN 978-985-531-260-5.
243. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. In: Психологическая диагностика. 2006, no. 4, с. 3-22. ISSN 1991-3230.

## ANEXE

### Anexa 1. Instrumente utilizate în cercetare

Nume / Prenume: \_\_\_\_\_

Data nasterii: \_\_\_\_\_

Genul: M / F

Reședința: rural / urban

Nivel de educație (ani de școală) \_\_\_\_\_

### Chestionarul Friedman - maturizare emoțională

<i>ITEMI</i>	DA	NU
1. Mă descurajez destul de ușor și am deseori stări și crize ocazionale de depresiune?		
2. Îmi place să fiu "pus la punct" cu îmbrăcămintea și mă bucur când reușesc să atrag atenția (asupra mea) cu îmbrăcămintea și manierele mele?		
3. Sunt cu sânge rece și stăpân pe mine în situații neprevăzute și periculoase?		
4. Sunt înclinat să fiu foarte iritabil sau dogmatic când, susținându-mi o părere, întâmpin o opoziție puternică?		
5. Solitudinea îmi este agreabilă, îmi place să fiu singur?		
6. Spun adesea lucruri pe care apoi le regret?		
7. Relațiile cu familia mea sunt pașnice și armonioase?		
8. Mă simt adesea rănit de cuvintele și acțiunile altora?		
9. Sunt gata să admit că am greșit când îmi dau seama de aceasta?		
10. Sunt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele?		
11. Mă consider cel mai "realizat" dintre toate rudele mele?		
12. Nutresc gândul că nu am avut noroc în viață?		
13. Sunt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele?		
14. Am un accentuat simț de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine, pe care încerc s-o ascund?		

15. Sunt înclinat să plâng când asist la o piesă de teatru sau film emoționant?				
16. Micile supărări mă fac să-mi ies din fire?				
17. Sunt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe ceilalți oameni?				
18. Sunt dominator, îmi place să mă impun celorlalți?				
19. În general caut să câștig simpatia celor din jurul meu?				
20. Sunt furios când am neazuri sau neplăceri?				
21. Sunt stăpânit de ură, cu o antipatie activă față de anumite persoane?				
22. Devin plin de invidie și gelozie când alții au succes?				
23. Sunt foarte atent față de asertimentele altora?				
24. Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii?				
25. Am uneori (adesea) gânduri de sinucidere?				

**Vă mulțumim că ați completat chestionarul!**

**Scala de Maturitate Friedman** este un instrument utilizat pentru evaluarea nivelului de maturitate emoțională, în termeni de echilibru sau neechilibru emoțional. Aceasta măsoară nivelul actual al inteligenței emoționale. Testul constă în 25 de itemi la care subiecții răspund cu "Da" sau "Nu", fiecare răspuns fiind asociat cu un anumit număr de puncte. Scorul final este determinat prin:

- Peste 25 de puncte: perfect maturizat emoțional;
- 22 – 24 puncte: maturizare bună;
- 20-21 puncte: nivel corespunzător de maturizare;
- 18-20 puncte: nivel mediu de maturizare;
- 16-18 puncte: tendință spre dezechilibru;
- 14-15 puncte: ușoară imaturitate emoțională;
- 12-14 puncte: imaturitate emoțională;
- 10-12 puncte: reacții infantile, puerile;
- 0-12 puncte: infantilism emoțional.

**TESTUL PENTRU INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ DUPĂ R. BAR-ON ȘI D.  
GOLEMAN (ADAPTAT DE M. ROCO)**

**Nume / Prenume:** \_\_\_\_\_

**Data nasterii:** \_\_\_\_\_

**Genul:** M / F

**Reședința:** rural / urban

Prezentăm în continuare zece situații (scenarii) în care se poate afla orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret. Pentru aceasta veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

**1. Imaginează-ți că ești la lecție și dintr-o dată pământul începe să se cutremure foarte puternic, cu un zgomot înspăimântător. Ce faci?**

- a) continui să stai liniștit în bancă și să citești tema din manual;
- b) te îngrijorezi mult și asculți cu atenție instrucțiunile date de profesor;
- c) câte puțin din a) și b);
- d) nu observi nimic.

**2. Ești în curtea școlii în timpul recreației. Unul dintre colegii tăi nu este acceptat în jocul celorlalți și începe să plângă. Ce faci?**

- a) nu te bagi, îl lași în pace;
- b) vorbești cu el și încerci să-l ajuți;
- c) îi spui să nu mai plângă;
- d) îi dai o bomboană sau altceva care să-l facă să uite.

**3. Imaginează-ți că te afli la mijlocul ultimului semestru și speri să obții un premiu, dar ai descoperit că nu ai calificativul dorit la o materie, ci unul mai mic decât cel la care te așteptai. Ce faci?**

- a) îți faci un plan special pentru a îmbunătăți calificativul, hotărându-te cum să-ți urmezi planul;
- b) te hotărăști să înveți mai bine în anul următor;
- c) îți spui că nu te interesează materia respectivă și te concentrezi asupra altor discipline, unde calificativele tale sunt și pot fi mai mari;
- d) mergi la profesor și încerci să discuți cu el în scopul obținerii unui calificativ mai bun.

**4. Consideri că în lipsa profesorului ești elevul responsabil de disciplina în clasă. Zece elevi au fost avertizați cu scăderea calificativului la purtare și ești descurajat din cauza acestei situații. Ce faci?**

- a) notezi numele elevilor indisciplinați și predai lista profesorului a doua zi;
- b) consideri că nu-ți poți asuma această responsabilitate;
- c) încerci să discuți cu elevii, propunând soluții pentru păstrarea disciplinei și pentru îndreptarea situației create;
- d) dorești să devii responsabil de altceva.

**5. Ești anunțat că de mâine o să aveți un coleg rom. Surprinzi pe cineva spunând cuvinte urâte și răutăcioase la adresa lui. Ce faci?**

- a) nu-l iei în seamă, considerând că este o glumă;
- b) îl chemi afară pe colegul răutăcios și îl cerți pentru fapta făcută;
- c) în prezența celorlalți colegi îi spui că asemenea fapte sunt nepotrivite și nu vor fi acceptate în clasa voastră;
- d) îți sfătuiești colegul să fie bun și îngăduitor cu toți colegii.

**6. Te afli în recreația mare și încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe un alt coleg care i-a pus piedică pe hol, riscând astfel să-i fractureze brațul. Ce faci?**

- a) îi spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă;
- b) îi povestești o întâmplare hazlie și încerci să-l distrezi;
- c) îi dai dreptate considerând, că celălalt coleg s-a dat în spectacol;
- d) îi spui că ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător și că te-ai simțit la fel de furios, dar după aceea ți-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă și să-și spargă capul.

**7. Tu și prietenul tău cel mai bun vă certați și aproape că ați ajuns să vă luați la bătaie. Care este cel mai bun lucru de făcut?**

- a) faceți o pauză de douăzeci de minute și apoi începeți să discutați din nou;
- b) te oprești din ceartă și taci;
- c) spui că-ți pare rău și îi ceri și prietenului tău să-ti ceară scuze;
- d) vă opriți puțin pentru a vă liniști și apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândește despre problemă.

**8. La sfârșit de an școlar se organizează o serbare. Imaginează-ți ca tu ești conducătorul unui grup de elevi și vrei să compuneți o scenă hazlie. Cum o faci?**

- a) îți faci un orar și aloci un timp pentru fiecare amănunt;
- b) propui să vă întâlniți după ore și să vă cunoașteți mai bine;
- c) îi ceri separat fiecărui copil să vină cu idei;
- d) vă strângeți toți în grup și tu îi încurajezi pe ceilalți să propună diverse variante.

**9. Imaginează-ți că ai un frate de 3 ani care mereu a fost foarte timid și puțin înfricoșat de locurile și oamenii străini. Ce atitudine ai față de el?**

- a) accepți că este timid și cauți să-l protejezi de situații care pot să-l tulbure;
- b) îl prezinți unui medic, cerându-i un sfat;
- c) îl duci cu bună știință în fața oamenilor străini și în locuri necunoscute astfel încât să-și poată înfrânge frica;
- d) îl implici în jocuri și competiții ușor de realizat care îl vor învăța că poate intra în legătură cu oamenii și poate umbla prin locuri noi.

**10. Imaginează-ți că-ți place foarte mult desenul. Începi să te pregătești pentru a desena în timpul tău liber. Cum o faci?**

- a) te limitezi să desenezi doar o oră pe zi;
- b) alegi subiecte de desen mai grele care să-ți stimuleze imaginația;
- c) desenezi doar când ai chef;
- d) alegi subiecte de desenat pe care știi că le faci.

**Vă mulțumim că ați completat chestionarul!**

**Testul de “Inteligență Emoțională” de D. Goleman** (adaptat de M. Roco);

Testul este elaborat de Daniel Goleman, autorul cărții „Inteligența emoțională”, apărută în 1995 și este adaptat de Mihaela Rocco. Acesta constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații (scenarii) în care se poate afla o persoană.

Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situația respectivă, iar pe altă parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări. Cotarea răspunsurilor a fost realizată în conformitate cu procedura propusă de autori:

- Până la 100 de puncte: nivel sub medie;
- De la 100 până la 150 de puncte: nivel mediu;
- De la 150 până la 199 de puncte: nivel peste medie;
- De la 200 de puncte: nivel excepțional.

Procesul de notare și interpretare a răspunsurilor în cadrul testului de inteligență emoțională implică adunarea punctelor corespunzătoare pentru cele patru variante de răspuns de la cei 10 itemi, după care se raportează punctajul obținut la etalon.

## DIAGNOSTICAREA "INTELIGENȚEI EMOȚIONALE" DUPĂ N. HALL

**Nume / Prenume:** \_\_\_\_\_

**Data nasterii:** \_\_\_\_\_

**Genul:** M / F

**Reședința:** rural / urban

### Instrucțiuni

	Enunț	Scor (grad de acord)					
		Nu sunt total de acord	În general nu sunt de acord	Parți al nu sunt de acord	Parți al sunt de acord	În general sunt de acord	Sunt de acord categoric
1	Pentru mine, atât emoțiile negative, cât și cele pozitive servesc drept sursă de cunoaștere despre cum să acționăm în viață.						
2	Emoțiile negative mă ajută să înțeleg ce trebuie să schimb în viața mea.						
3	Sunt calm când simt presiune din exterior.						
4	Sunt capabil să observ schimbarea sentimentelor mele.						
5	Când este necesar, pot fi calm și						

	concentrat pentru a acționa în conformitate cu cerințele vieții.						
6	Când este necesar, pot evoca o gamă largă de emoții pozitive, cum ar fi distracția, bucuria, emoția interioară și umorul.						
7	Mă uit cum mă simt.						
8	După ce ceva m-a supărat, îmi pot controla cu ușurință sentimentele.						
9	Sunt capabil să ascult problemele altora.						
10	Nu mă opresc asupra emoțiilor negative.						
11	Sunt sensibil la nevoile emoționale ale celorlalți.						
12	Pot acționa liniștitor pentru alte persoane.						
13	Mă pot forța să fac față obstacolelor din nou și din nou.						
14	Încerc să fiu creativ cu problemele vieții.						
15	Răspund în mod adecvat la dispozițiile, motivațiile și dorințele						

	altor oameni.						
16	Pot intra cu ușurință într-o stare de calm, vigilență și concentrare.						
17	Când timpul îmi permite, mă adresez sentimentelor mele negative și îmi dau seama care este problema.						
18	Sunt capabil să mă calmez rapid după o supărare neașteptată.						
19	Cunoașterea adevăratelor mele sentimente este importantă pentru a rămâne într-o formă bună.						
20	Înțeleg bine emoțiile altor oameni, chiar dacă acestea nu sunt exprimate deschis.						
21	Sunt bun la recunoașterea emoțiilor prin expresii faciale.						
22	Pot elimina cu ușurință sentimentele negative atunci când este necesar să acționez.						
23	Mă pricep să adun semne în comunicare care să indice de ce au nevoie ceilalți.						
24	Oamenii mă consideră un bun judecător al experiențelor altora.						

25	Oamenii care sunt conștienți de adevăratele lor sentimente se descurcă mai bine în viața lor.						
26	Sunt capabil să îmbunătățesc starea de spirit a altor oameni.						
27	Puteți să mă consultați cu privire la problemele relațiilor dintre oameni.						
28	Mă pricep la acordul cu emoțiile altora.						
29	Îi ajut pe ceilalți să își folosească motivațiile pentru a atinge obiectivele personale.						
30	Pot să mă deconectez cu ușurință de experiența problemelor.						

Mai jos vi se vor oferi declarații care, într-un fel sau altul, reflectă diverse aspecte ale vieții voastre. Vă rugăm să marcați cu un asterisc sau orice alt semn coloana cu scorul corespunzător din dreapta care reflectă cel mai mult gradul de acord cu declarația.

**Vă mulțumim că ați completat chestionarul!**

**Testul „Diagnosticarea inteligenței emoționale”**, elaborat de N. Hall, desemnează măsura în care adolescentul simte, comunică și descrie propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma și gestiona. Un coeficient ridicat de inteligență emoțională asigură o mai bună empatie și o capacitate mai înaltă de a-i înțelege pe cei din jur.

**Scopul testului:** Testul este propus pentru depistarea capacității de înțelegere a relațiilor persoanei, reprezentate prin emoții și dirijarea sferei emoționale pe baza deciziilor luate. Testul conține 5 scale:

- A. Informare emoțională;
- B. Dirijarea cu propriile emoții (mai curând capacitatea de a nu fi intolerant sau rigid emoțional);
- C. Auto-motivare (mai curând libera dirijare cu emoțiile proprii);
- D. Empatie;
- E. Recunoașterea emoțiilor altor persoane (mai curând capacitatea de a influența starea emoțională a altor persoane).

Acest instrument de evaluare constă într-un set de 30 de afirmații și este însoțit de o fișă de răspuns care conține cinci coloane, permitând subiecților să bifeze varianta aleasă pentru fiecare afirmație. În procesul de interpretare, fiecare răspuns este punctat în conformitate cu următoarele criterii: „Categoric nu sunt de acord” = -3; „În general, nu sunt de acord” = -2; „Parțial, nu sunt de acord” = -1; „Parțial, sunt de acord” = 1; „În general, sunt de acord” = 2; „Sunt de acord categoric” = 3. Punctajul este calculat prin însumarea scorurilor obținute la cele 30 de răspunsuri. Interpretarea scorului global constă în următoarele: un scor de 39 de puncte indică un nivel scăzut al inteligenței emoționale, între 40 și 69 de puncte reflectă un nivel mediu, iar un scor de 70 de puncte sau mai mult sugerează un nivel ridicat de inteligență emoțională.



## Semnificația scorurilor testului ABCD-M

Scala	Semnificația scorurilor înalte și scăzute
<p><b>Extraversie</b></p>	<p><i><b>Scorurile înalte:</b> indică faptul că persoana extrovertită este sociabilă în interacțiunile cu ceilalți, se simte confortabil în mediile sociale și în grupurile mari, este energică, plină de viață, activă, comunicativă și implicată; este deschisă la schimbare și atrasă de lucrurile care oferă stimulare. Pe lângă aceste aspecte, este de obicei optimistă și plină de energie, având tendința de a face glume și de a interacționa cu ceilalți;</i></p> <p><i><b>Scorurile scăzute:</b> sugerează persoane care își pun la îndoială calitățile pro-sociale, manifestă pesimism, lipsă de umor și nu sunt deschise spre joc, absența acestor trăsături având un impact negativ asupra succesului interpersonal.</i></p>
<p><b>Maturitate (M)</b></p>	<p><i><b>Scorurile înalte:</b> Abilitatea de a manifesta respect față de indivizi și societate, de a-și controla emoțiile și de a avea încredere în sine sunt toate aspecte puse în evidență de gradul înalt de maturitate în cea mai pozitivă formă a sa. Maturitatea se caracterizează printr-un profil comportamental non-reactiv, care poate menține o atitudine pozitivă față de obiective, relații și principii morale, precum și încredere în sine și în ceilalți.</i></p> <p><i><b>Scorurile scăzute:</b> Indică starea unui psihic încă imatur, caracterizat de egocentrism, exigență și instabilitate în relații, împreună cu un sentiment de mândrie și orgoliu exacerb.</i></p>

	<p><i>Din cauza acestei imaturități, individul este incapabil să gestioneze în mod adecvat dinamica relațiilor interpersonale și se confruntă cu dificultăți în adaptarea la acestea. De asemenea, prezintă o incapacitate de a gestiona în mod constructiv interacțiunile cu ceilalți, fiind afectat de emoționalitatea negativă asociată egocentrismului, ca și componentă fundamentală.</i></p>
<p><b>Agreabilitate (A)</b></p>	<p><b>Scorurile înalte:</b> <i>Indică o persoană cu o dispoziție deschisă, sinceră și empatică, care manifestă tendințe de daruire, politete și empatie față de nevoile celor din jur și este capabilă să ofere sprijin celor apropiați. Aspectul agreabilității aduce în discuție conceptul modern de conviețuire socială, o trăsătură ancestrală care reflectă umanitatea, iubire de sine și conexiunea cu ceilalți.</i></p> <p><b>Scorurile scăzute:</b> <i>Indică o persoană caracterizată de egoism și ostilitate, lipsită de empatie față de ceilalți, distantă și dezinteresată, lipsită de sinceritate și umanitate. O persoană cu un scor scăzut este adesea percepută ca fiind imorală, suspicioasă în privința intențiilor celorlalți și lipsită de un simț al dreptății. Această poate prezenta trăsături narcisiste, antisociale și inumane. Lipsa de compasiune, încăpățânarea și preferința pentru exprimarea directă a emoțiilor sunt caracteristici ale sale, ignorând adesea sentimentele celorlalți.</i></p>
<p><b>Conștiințiozitate (C)</b></p>	<p><b>Scorurile înalte:</b> <i>Persoanele cu scoruri ridicate la această dimensiune sunt focalizați și</i></p>

	<p>determinați să-și identifice și să-și atingă obiectivele. Aceștia au o motivație intrinsecă și o voință puternică. Sunt persoane care nu lasă nimic la voia întâmplării și lucrează asiduu pentru a-și îmbunătăți relațiile interpersonale. Se caracterizează prin încredere în sine, punctualitate și organizare. Persoanele cu aceste trăsături au potențialul de a realiza performanțe remarcabile în orice domeniu, inclusiv în arte.</p> <p><b>Scorurile scăzute:</b> Partea opusă nu este mereu asociată cu lipsa de moralitate, însă se remarcă prin lipsa de precizie în acțiuni, în pregătire și în atingerea obiectivelor propuse.</p>
<p><b>Autoactualizare (AC)</b></p>	<p><b>Scorurile înalte:</b></p> <p>Persoana reflectă asupra propriei sale stări existențiale, orientându-se fie spre o creștere personală, autonomie, inteligență, excelență și creativitate, fie alegând să adopte o atitudine de indiferență și să abordeze viața prioritizând aspectele legate de supraviețuirea imediată și adaptarea la circumstanțele actuale, fără a investi efort în propria evoluție.</p> <p><b>Scorurile scăzute:</b> Opusul evidențiază stagnarea, trăirea vieții prin prisma nevoilor efemere care, atunci când sunt satisfăcute, aduc o satisfacție imediată, dar ulterior revin periodic la același nivel de manifestare. Individul este purtat de valul nevoilor și motivațiilor trecătoare, fără a construi în mod conștient. Lipsesc din peisaj spiritul de observație și creativitatea, fiind înclinați spre o</p>

	<p><i>atitudine defensivă față de viață. Acești indivizi sunt dominați de dorințe egocentrice și de forme mai primitive de manifestare ale acestor dorințe, care sunt mai puțin umanizate.</i></p>
--	--

Nume: \_\_\_\_\_ Vârsta \_\_\_\_\_  
 Data \_\_\_\_\_ Sex:  F  M Nivel de educație (ani de școală) \_\_\_\_\_  
 Etnie:  română  maghiară  rromă altele \_\_\_\_\_

**CERQ**  
 Garnefski, Kraaij & Spinhoven  
 Publicat de:  
 **COGNITROM**  
 www.cognitrom.ro

**Cum faceți față evenimentelor negative?**

Toți oamenii se confruntă din când în când cu evenimente negative sau neplăcute și fiecare reacționează la ele în modul său propriu. Prin întrebările de mai jos, vi se cere să indicați la ce vă gândiți atunci când trăiți evenimente negative sau neplăcute.

	(aproape) niciodată	uneori	de obicei	adesea	(aproape) întotdeauna
1. Simt că eu sunt de vină pentru ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
2. Mă gândesc că trebuie să accept ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
3. Mă gândesc la ceea ce simt față de ce mi s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
4. Mă gândesc la lucruri mai frumoase decât ceea ce mi s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
5. Mă gândesc la ce ar fi cel mai bine să fac.	1	2	3	4	5
6. Mă gândesc că pot învăța ceva din situația respectivă.	1	2	3	4	5
7. Mă gândesc că totul putea fi mult mai rău.	1	2	3	4	5
8. Mă gândesc că ceea ce mi s-a întâmplat este mult mai rău decât ceea ce li s-a întâmplat altora.	1	2	3	4	5
9. Cred că alții sunt de vină pentru ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
10. Simt că eu sunt cel/cea responsabil(ă) pentru ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
11. Mă gândesc că trebuie să accept situația.	1	2	3	4	5
12. Mă preocupă ce gândesc și ce simt legat de ceea ce mi s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
13. Mă gândesc la lucruri plăcute care nu au nicio legătură cu situația respectivă.	1	2	3	4	5
14. Mă gândesc la cum pot face față cel mai bine situației.	1	2	3	4	5
15. Mă gândesc că pot deveni un om mai puternic ca urmare a ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
16. Mă gândesc că alți oameni trec prin experiențe mult mai rele.	1	2	3	4	5
17. Mă tot gândesc la cât de groaznic este ceea ce mi s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
18. Consider că alții sunt responsabili pentru ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
19. Mă gândesc la greșelile pe care le-am făcut în această situație.	1	2	3	4	5
20. Mă gândesc că nu pot schimba nimic legat de ceea ce mi s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
21. Vreau să înțeleg de ce simt ceea ce simt în legătură cu ceea ce mi s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
22. Mă gândesc la ceva frumos în loc să mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
23. Mă gândesc cum să schimb situația.	1	2	3	4	5
24. Mă gândesc că situația are și părți bune.	1	2	3	4	5
25. Mă gândesc că nu a fost chiar atât de rău în comparație cu alte lucruri.	1	2	3	4	5
26. Mă gândesc că ceea ce mi s-a întâmplat este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla cuiva.	1	2	3	4	5
27. Mă gândesc la greșelile făcute de ceilalți în situația respectivă.	1	2	3	4	5
28. Mă gândesc că, de fapt, eu sunt de vină pentru ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5
29. Mă gândesc că trebuie să învăț să trăiesc cu asta.	1	2	3	4	5
30. Mă gândesc mult la sentimentele pe care mi le-a declanșat situația.	1	2	3	4	5
31. Mă gândesc la experiențe plăcute.	1	2	3	4	5
32. Mă gândesc la un plan pentru ce ar fi cel mai bine să fac.	1	2	3	4	5
33. Caut părțile bune ale situației.	1	2	3	4	5
34. Îmi spun că sunt și lucruri mai rele în viață.	1	2	3	4	5
35. Mă tot gândesc la cât de groaznică a fost situația.	1	2	3	4	5
36. Consider că, de fapt, alții sunt de vină pentru ceea ce s-a întâmplat.	1	2	3	4	5

**Vă mulțumim că ați completat chestionarul!**

Copyright © Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă (electronică sau mecanică, incluzând fotocopierea sau orice alt sistem de copiere), fără permisiunea prealabilă a firmei SC COGNITROM SRL. Material pentru ediția în limba română: Copyright © 2010 SC Cognitrom SRL.

Fig A1.2 Formular CERQ - Chestionarul de evaluare a copingului cognitiv-emoțional

**Chestionarul CERQ** (Chestionar de Evaluare a Copingului Cognitiv-Emoțional) este un instrument multidimensional elaborat pentru a evalua strategiile de coping cognitiv utilizate de un individ în confruntarea cu evenimente sau situații negative. Acest instrument de evaluare identifică diversele modalități prin care indivizii pot aborda și gestiona stresul sau dificultățile cu ajutorul proceselor cognitive și emoționale. CERQ măsoară nouă strategii de coping cognitiv:

**1. Auto-culpabilizarea**, denotă procesul prin care individul își asumă responsabilitatea pentru situațiile negative sau neplăcute, atribuindu-și acestea în mod subiectiv propriei persoane.

**2. Acceptarea**, reprezintă actul de recunoaștere și integrare a unei situații fără a nega. Este un proces prin care individul își îmbrățișează și își reconciliază experiențele, chiar dacă acestea pot fi dificile sau neplăcute.

**3. Ruminarea**, denotă acțiunea repetată de reflectare a unor gânduri sau evenimente, deseori într-un mod excesiv sau intens, uneori caracterizat de o preocupare obsesivă.

**4. Refocalizarea pozitivă**, constă în orientarea către aspectele favorabile ale unei situații sau în contemplarea modurilor în care se pot trage învățăminte din aceasta. Este o strategie cognitivă care implică concentrarea pe elementele constructive sau edificatoare ale unei experiențe, indiferent de natura ei inițială.

**5. Refocalizarea pe planificare**, constă în canalizarea atenției către acțiunile pe care le putem întreprinde pentru a îmbunătăți sau rezolva o anumită situație. Această strategie implică identificarea și planificarea pașilor concreți sau a soluțiilor pentru a gestiona eficient circumstanțele date.

**6. Reevaluarea pozitivă**, se referă la procesul de identificare a aspectelor pozitive sau benefice într-o anumită situație. Este o strategie cognitivă prin care individul își schimbă perspectiva asupra unei experiențe, focalizându-se pe aspectele constructiviste sau edificatoare ale acesteia.

**7. Punerea în perspectivă**, implică analiza și compararea unui eveniment stresant sau dificil cu alte evenimente sau situații care sunt mai puțin severe. Această strategie se concentrează pe diminuarea importanței sau gravității evenimentului prin plasarea sa într-un context mai amplu sau mai larg.

**8. Catastrofarea**, reprezintă o distorsiune cognitivă ce se manifestă prin propensiunea de a interpreta o situație ca fiind mult mai adversă sau severă decât este în realitate. Este o modalitate de gândire negativă exagerată, în care individul anticipează consecințe extreme sau dezastruoase în urma unui eveniment sau a unei situații.

**9. Culpabilizarea**, este procesul prin care individul atribuie vinovăția sau responsabilitatea unei alte persoane sau unei situații externe [159].

**Anexa 2.** Rezultatele privind inteligența emoțională la adolescenți (experimentul constatativ)

*Tabelul A.2.1. Distribuția de frecvență a categoriilor factorilor psiho-socio-demografici (sex, mediu de proveniență, vârstă)*

Factor independent	Categorie	N	%	Procent cumulativ
Gen	Masculin	110	50%	
	Feminin	110	50%	
Mediu de proveniență	Urban	108	49.1	
	Rural	112	50.9	
Vârstă (ani)	14	46	20.9	20.9
	15	48	21.8	42.7
	16	62	28.2	70.9
	17	64	29.1	100.0

*Tabelul A.2.2. Distribuția de frecvență a nivelurilor Inteligenței emoționale (Hall) în funcție de gen*

			Nivel Inteligență emoțională (Hall)			Total
			Scăzut	Mediu	Peste medie	
Gen	masculin	N	<b>53</b>	29	28	110
		%	<b>48.2%</b>	26.4%	25.5%	100.0%
		Rezidu	<b>5.5</b>	-5.5	0.0	
	feminin	N	42	<b>40</b>	28	110
		%	38.2%	<b>36.4%</b>	25.5%	100.0%
		Rezidu	-5.5	<b>5.5</b>	0.0	
Total	N	95	69	56	220	
	%	43.2%	31.4%	25.5%	100.0%	

*Tabelul A.2.3. Testul de independență Hi-pătrat aplicat tabelului de contingență*

Test Hi-pătrat	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.03	2	0.220
Likelihood Ratio	3.04	2	0.219
Linear-by-Linear Association	0.84	1	0.361
N of Valid Cases	220		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.00.

*Tabelul A.2.4. Distribuția de frecvență a nivelurilor Inteligenței emoționale (Hall) în funcție de mediul de proveniență*

	Nivel Inteligență emoțională (Hall, Goleman)	Total

			Scăzut	Mediu	Peste medie	
Mediu de proveniență	Urban	N	<b>72</b>	12	24	108
		%	<b>66.7%</b>	11.1%	22.2%	100.0%
		Rezidu	<b>25.4</b>	-21.9	-3.5	
	Rural	N	23	<b>57</b>	32	112
		%	20.5%	<b>50.9%</b>	28.6%	100.0%
		Rezidu	-25.4	<b>21.9</b>	3.5	
Total		N	95	69	56	220
		%	43.2%	31.4%	25.5%	100.0%

**Tabelul A.2.5. Testul de independență Hi-pătrat aplicat tabelului de contingență**

Test Hi-pătrat	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	55.71	2	0.001
Likelihood Ratio	59.50	2	0.001
Linear-by-Linear Association	23.02	1	0.001
N of Valid Cases	220		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.00.

**Tabel A.2.6. Distribuțiile de frecvență ale nivelurilor Inteligenței emoționale Goleman și Hall**

Variabila	Nivel	N	%	Procent cumulată crescător
Inteligența emoțională (Goleman)	Scăzut	95	43.2	43.2
	Mediu	69	31.3	74.5
	Peste medie	56	25.5	100.0
Inteligența emoțională (Hall)	Scăzut	95	43.2	43.2
	Mediu	69	31.3	74.5
	Ridicat	56	25.5	100.0

**Tabelul A.2.7. Distribuția de frecvență a nivelurilor Inteligenței emoționale (Hall) în funcție de vârstă**

			Nivel Inteligență emoțională (Hall)			Total
			Scăzut	Mediu	Peste medie	
Vârsta	14	N	<b>37</b>	9	0	46
		%	<b>80.4%</b>	19.6%	0.0%	100.0%
		Rezidu	<b>17.1</b>	-5.4	-11.7	
	15	N	<b>30</b>	12	6	48
		%	<b>62.5%</b>	25.0%	12.5%	100.0%
		Rezidu	<b>9.3</b>	-3.1	-6.2	
	16	N	24	22	16	62
		%	38.7%	35.5%	25.8%	100.0%

		Rezidu	-2.8	2.6	0.2	
	17	N	4	26	<b>34</b>	64
		%	6.3%	40.6%	<b>53.1%</b>	100.0%
		Rezidu	-23.6	5.9	<b>17.7</b>	
Total		N	95	69	56	220
		%	43.2%	31.4%	25.5%	100.0%

**Tabelul A.2.8. Testul de independență Hi-pătrat aplicat tabelului de contingență**

Test Hi-pătrat	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	78.31	6	0.001
Likelihood Ratio	94.39	6	0.001
Linear-by-Linear Association	73.91	1	0.001
N of Valid Cases	220		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.00.

**Tabelul A.2.9. Testul de corelație Gamma privind relația dintre nivelul Inteligenței emoționale și vârstă.**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	0.697	0.05	13.06	0.001
N of Valid Cases		220			

a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

**Tabelul A.2.10. Distribuția de frecvență a nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de gen**

			Nivel Maturitate emoțională (Friedman)					Total
			Reacții adolescente, imature	Ușoară imaturitate emoțională	Tendință spre dezechilibru	Nivel mediu de maturizare	Nivel corespunzător de maturizare	
Gen	masculin	N	9	16	28	29	28	110
		%	8.2%	14.5%	25.5%	26.4%	25.5%	100.0%
		Rezidu	<b>2.5</b>	<b>5.0</b>	-2.0	-5.5	0.0	
	feminin	N	4	6	32	40	28	110
		%	3.6%	5.5%	29.1%	36.4%	25.5%	100.0%
		Rezidu	-2.5	-5.0	<b>2.0</b>	<b>5.5</b>	0.0	
Total		N	13	22	60	69	56	220

	%	5.9%	10.0%	27.3%	31.4%	25.5%	10 0.0%
--	---	------	-------	-------	-------	-------	------------

**Tabelul A.2.11. Testul de independență Hi-pătrat aplicat tabelului de contingență**

Test Hi-pătrat	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	78.31	6	0.000
Likelihood Ratio	94.39	6	0.000
Linear-by-Linear Association	73.91	1	0.000
N of Valid Cases	220		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.00.

**Tabelul A.2.12. Distribuția de frecvență a nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de mediul de proveniență**

			Nivel Maturitate emoțională (Friedman)					Total
			Reacții adolescente, imature	Ușoară imaturitate emoțională	Tendință spre dezechilibru	Nivel mediu de maturizare	Nivel corespunzător de maturizare	
Mediu de proveniență	Urban	N	8	20	44	12	24	108
		%	7.4%	18.5%	40.7%	11.1%	22.3%	100.0%
	Reziduu	1.6	<b>9.2</b>	<b>14.5</b>	-21.9	-3.5		
	Rural	N	5	2	16	57	32	112
		%	4.5%	1.8%	14.3%	50.9%	28.5%	100.0%
		Reziduu	-1.6	-9.2	-14.5	<b>21.9</b>	<b>3.5</b>	
Total		N	13	22	60	69	56	220
		%	5.9%	10.0%	27.3%	31.4%	25.5%	100.0%

**Tabelul A.2.13. Testul de independență Hi-pătrat aplicat tabelului de contingență**

Test Hi-pătrat	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	58.924	4	0.001
Likelihood Ratio	64.348	4	0.001
Linear-by-Linear Association	23.695	1	0.001
N of Valid Cases	220		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.00.

**Tabelul A.2.14. Distribuția de frecvență a nivelurilor Maturității emoționale (Friedman) în funcție de vârstă**

	Nivel Maturitate emoțională (Friedman)	Total
--	--	-------

			Reacții adolescentine, imature	Ușoară imaturitate emoțională	Tendință spre dezechilibru	Nivel mediu de maturizare	Nivel corespunzător de maturizare	
Varsta	14	N	<b>13</b>	<b>14</b>	10	9	0	46
		%	<b>28.3%</b>	<b>30.4%</b>	21.7%	19.6%	0.0%	10 0.0%
		Reziduu	<b>10.3</b>	<b>9.4</b>	-2.5	-5.4	-11.7	
	15	N	0	<b>8</b>	<b>22</b>	12	6	48
		%	0.0%	<b>16.7%</b>	<b>45.8%</b>	25.0%	12.5%	10 0.0%
		Reziduu	-2.8	<b>3.2</b>	<b>8.9</b>	-3.1	-6.2	
	16	N	0	0	<b>24</b>	<b>22</b>	16	62
		%	0.0%	0.0%	<b>38.7%</b>	<b>35.5%</b>	25.8%	10 0.0%
		Reziduu	-3.7	-6.2	<b>7.1</b>	<b>2.6</b>	0.2	
	17	N	0	0	4	<b>26</b>	34	64
		%	0.0%	0.0%	6.3%	<b>40.6%</b>	53.1%	10 0.0%
		Reziduu	-3.8	-6.4	-13.5	<b>5.9</b>	17.7	
Total	N	13	22	60	69	56	22 0	
	%	5.9%	10.0%	27.3%	31.4%	25.5%	10 0.0%	

*Tabelul A.2.15. Testul de independență Hi-pătrat aplicat tabelului de contingență*

<b>Test Hi-pătrat</b>	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	141.92	12	0.001
Likelihood Ratio	150.24	12	0.001
Linear-by-Linear Association	97.95	1	0.001
N of Valid Cases	220		
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28.00.			

*Tabelul A.2.16. Testul de corelație Gamma privind relația dintre nivelul Maturității emoționale și vârstă*

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamm	0.723	0.041	14.028	0.000
N of Valid Cases		220			
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					

**Anexa 3.** Rezultatele privind trăsăturile de personalitate la adolescenți

**Tabelul A.3.1.** Rezultatele testului de corelație Kendall dintre Inteligența emoțională (Goleman, Hall), Maturitatea emoțională (Friedman) și Extraversie

		F1	F2	F3	E	E1	E2	E3	E4	E5
F1	Correlation Coefficient	1.00 0								
	Sig. (2-tailed)	.								
	N	220								
F2	Correlation Coefficient	1.00 0**	1.00 0							
	Sig. (2-tailed)	.	.							
	N	220	220							
F3	Correlation Coefficient	0.93 2**	0.93 2**	1.00 0						
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	.						
	N	220	220	220						
E	Correlation Coefficient	0.70 0**	0.70 0**	0.73 1**	1.00 0					
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.					
	N	220	220	220	220					
E1	Correlation Coefficient	0.55 2**	0.55 2**	0.58 3**	0.74 5**	1.00 0				
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.				
	N	220	220	220	220	220				
E2	Correlation Coefficient	0.62 9**	0.62 9**	0.63 9**	0.64 8**	0.54 8**	1.00 0			
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.			
	N	220	220	220	220	220	220			
E3	Correlation Coefficient	0.62 9**	0.62 9**	0.65 1**	0.80 9**	0.71 2**	0.63 0**	1.00 0		
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.		
	N	220	220	220	220	220	220	220		
E4	Correlation Coefficient	0.74 3**	0.74 3**	0.67 8**	0.67 2**	0.51 3**	0.53 7**	0.60 1**	1.00 0	
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.	
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	
E5	Correlation Coefficient	0.55 4**	0.55 4**	0.53 3**	0.64 0**	0.43 1**	0.41 3**	0.56 9**	0.50 3**	1.00 0
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220

Notă: F1 – Inteligența emoțională (Goleman), F2 – Inteligența emoțională (Hall), F3 – Maturitatea emoțională (Friedman)

**Tabelul A.3.2. Tabel de contingență dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Hall) și nivelurile Extraversiei**

			Nivel Extraversie					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>21</b>	<b>44</b>	30	0	0	95
		%	<b>22.1%</b>	<b>46.3%</b>	31.6%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>10.2</b>	<b>20.3</b>	4.1	-25.9	-8.6	
	Nivel mediu	N	4	11	<b>28</b>	<b>26</b>	0	69
		%	5.8%	15.9%	<b>40.6%</b>	<b>37.7%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	-6.2	<b>9.2</b>	<b>7.2</b>	-6.3	
	Nivel ridicat	N	0	0	2	<b>34</b>	<b>20</b>	56
		%	0.0%	0.0%	3.6%	<b>60.7%</b>	<b>35.7%</b>	100.0%
		Rezi duu	-6.4	-14.0	-13.3	<b>18.7</b>	<b>14.9</b>	
Total		N	25	55	60	60	20	220
		%	11.4%	25.0%	27.3%	27.3%	9.1%	100.0%
			Nivel E1					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>21</b>	<b>28</b>	42	4	0	95
		%	<b>22.1%</b>	<b>29.5%</b>	44.2%	4.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>10.2</b>	<b>10.3</b>	2.3	-19.3	-3.5	
	Nivel mediu	N	4	13	<b>34</b>	18	0	69
		%	5.8%	18.8%	<b>49.3%</b>	26.1%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	.1	<b>5.1</b>	1.1	-2.5	
	Nivel ridicat	N	0	0	16	<b>32</b>	<b>8</b>	56
		%	0.0%	0.0%	28.6%	<b>57.1%</b>	<b>14.3%</b>	100.0%
		Rezi duu	-6.4	-10.4	-7.4	<b>18.3</b>	<b>6.0</b>	
Total		N	25	41	92	54	8	220
		%	11.4%	18.6%	41.8%	24.5%	3.6%	100.0%
			Nivel E2					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	

Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>12</b>	<b>40</b>	35	8	0	95
		%	<b>12.6%</b>	<b>42.1%</b>	36.8%	8.4%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>6.8</b>	<b>18.4</b>	3.9	-27.4	-1.7	
	Nivel mediu	N	0	10	<b>33</b>	24	2	69
		%	0.0%	14.5%	<b>47.8%</b>	34.8%	2.9%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	-5.7	<b>10.4</b>	-1.7	.7	
	Nivel ridicat	N	0	0	4	<b>50</b>	2	56
		%	0.0%	0.0%	7.1%	<b>89.3%</b>	3.6%	100.0%
		Rezi duu	-3.1	-12.7	-14.3	<b>29.1</b>	1.0	
Total		N	12	50	72	82	4	220
		%	5.5%	22.7%	32.7%	37.3%	1.8%	100.0%
			Nivel E3					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>19</b>	<b>38</b>	38	0		95
		%	<b>20.0%</b>	<b>40.0%</b>	40.0%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>9.1</b>	<b>16.8</b>	.9	-26.8		
	Nivel mediu	N	4	11	<b>36</b>	18		69
		%	5.8%	15.9%	<b>52.2%</b>	26.1%		100.0%
		Rezi duu	-3.2	-4.4	<b>9.0</b>	-1.4		
	Nivel ridicat	N	0	0	12	<b>44</b>		56
		%	0.0%	0.0%	21.4%	<b>78.6%</b>		100.0%
		Rezi duu	-5.9	-12.5	-9.9	<b>28.2</b>		
Total		N	12	50	72	82		220
		%	5.5%	22.7%	32.7%	37.3%		100.0%
			Nivel E4					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	4	<b>54</b>	33	4	0	95
		%	4.2%	<b>56.8%</b>	34.7%	4.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	2.3	<b>29.0</b>	1.0	-28.8	-3.5	
	Nivel	N	0	4	<b>41</b>	24	0	69

	mediu	%	0.0%	5.8%	<b>59.4%</b>	34.8%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-14.2	<b>17.8</b>	0.2	-2.5	
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>48</b>	<b>8</b>	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>85.7%</b>	<b>14.3%</b>	100.0%
		Rezi duu	-1.0	-14.8	-18.8	<b>28.7</b>	<b>6.0</b>	
Total	N	4	58	74	76	8	220	
	%	1.8%	26.4%	33.6%	34.5%	3.6%	100.0%	
			Nivel E5					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	4	<b>47</b>	40	4	0	95
		%	4.2%	<b>49.5%</b>	42.1%	4.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	2.3	<b>22.4</b>	-2.7	-16.7	-5.2	
	Nivel mediu	N	0	10	<b>35</b>	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	14.5%	<b>50.7%</b>	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-7.9	<b>3.9</b>	<b>8.9</b>	-3.8	
	Nivel ridicat	N	0	0	24	<b>20</b>	<b>12</b>	56
		%	0.0%	0.0%	42.9%	<b>35.7%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%
Rezi duu		-1.0	-14.5	-1.2	<b>7.8</b>	<b>8.9</b>		
Total	N	4	57	99	48	12	220	
	%	1.8%	25.9%	45.0%	21.8%	5.5%	100.0%	

**Tabelul A.3.3.** Tabel de contingență dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Hall) și nivelurile Maturității

			Nivel Maturitate					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	0	0	95
		%	<b>17.9%</b>	<b>33.7%</b>	<b>48.4%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>9.7</b>	<b>13.0</b>	<b>11.9</b>	-28.5	-6.0	
	Nivel mediu	N	0	12	<b>33</b>	24	0	69
		%	0.0%	17.4%	<b>47.8%</b>	34.8%	0.0%	100.0%

		Rezi duu	-5.3	-1.8	<b>8.2</b>	3.3	-4.4	
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>42</b>	<b>14</b>	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>75.0%</b>	<b>25.0%</b>	100.0 %
		Rezi duu	-4.3	-11.2	-20.1	<b>25.2</b>	<b>10.4</b>	
Total		N	17	44	79	66	14	220
		%	7.7%	20.0%	35.9%	30.0%	6.4%	100.0 %
			Nivel M1					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	12	<b>33</b>	<b>42</b>	8		95
		%	12.6%	<b>34.7%</b>	<b>44.2%</b>	8.4%		100.0 %
		Rezi duu	6.8	<b>11.4</b>	<b>13.5</b>	-31.7		
	Nivel mediu	N	0	17	22	30		69
		%	0.0%	24.6%	31.9%	43.5%		100.0 %
		Rezi duu	-3.8	1.3	1.3	1.1		
	Nivel ridicat	N	0	0	2	<b>54</b>		56
		%	0.0%	0.0%	3.6%	<b>96.4%</b>		100.0 %
		Rezi duu	-3.1	-12.7	-14.8	<b>30.6</b>		
Total		N	12	50	66	92		220
		%	5.5%	22.7%	30.0%	41.8%		100.0 %
			Nivel M2					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	4	<b>39</b>	<b>48</b>	4	0	95
		%	4.2%	<b>41.1%</b>	<b>50.5%</b>	4.2%	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	2.3	<b>18.7</b>	<b>7.8</b>	-25.4	-3.5	
	Nivel mediu	N	0	8	<b>41</b>	20	0	69
		%	0.0%	11.6%	<b>59.4%</b>	29.0%	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	-1.3	-6.7	<b>11.8</b>	-1.3	-2.5	
	Nivel ridicat	N	0	0	4	44	8	56
		%	0.0%	0.0%	7.1%	<b>78.6%</b>	<b>14.3%</b>	100.0 %
		Rezi duu	-1.0	-12.0	-19.7	<b>26.7</b>	<b>6.0</b>	95

Total		N	4	47	93	68	8	220
		%	1.8%	21.4%	42.3%	30.9%	3.6%	100.0%
		Nivel M3					Foarte ridicat	Total
		Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat			
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>11</b>	<b>26</b>	34	24	0	95
		%	<b>11.6%</b>	<b>27.4%</b>	35.8%	25.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>4.5</b>	<b>10.0</b>	-7.5	-1.0	-6.0	
	Nivel mediu	N	4	11	<b>46</b>	6	2	69
		%	5.8%	15.9%	<b>66.7%</b>	8.7%	2.9%	100.0%
		Rezi duu	-7	-6	<b>15.9</b>	-12.2	-2.4	
	Nivel ridicat	N	0	0	16	<b>28</b>	<b>12</b>	56
		%	0.0%	0.0%	28.6%	<b>50.0%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%
		Rezi duu	-3.8	-9.4	-8.4	<b>13.2</b>	<b>8.4</b>	
Total		N	15	37	96	58	14	220
		%	6.8%	16.8%	43.6%	26.4%	6.4%	100.0%
		Nivel M4					Foarte ridicat	Total
		Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat			
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>13</b>	<b>32</b>	48	2	0	95
		%	<b>13.7%</b>	<b>33.7%</b>	50.5%	2.1%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>7.4</b>	<b>12.1</b>	3.5	-19.6	-3.5	
	Nivel mediu	N	0	14	31	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	20.3%	44.9%	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-4.1	-.4	-1.3	<b>8.3</b>	-2.5	
	Nivel ridicat	N	0	0	24	<b>24</b>	<b>8</b>	56
		%	0.0%	0.0%	42.9%	<b>42.9%</b>	<b>14.3%</b>	100.0%
		Rezi duu	-3.3	-11.7	-2.2	<b>11.3</b>	<b>6.0</b>	
Total		N	13	46	103	50	8	220
		%	5.9%	20.9%	46.8%	22.7%	3.6%	100.0%
		Nivel M5					Foarte ridicat	Total
		Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat			
Inteligență	Nivel redus	N	8	<b>39</b>	<b>48</b>	0	0	95

emoțională (Hall)		%	8.4%	<b>41.1%</b>	<b>50.5%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	4.5	<b>17.0</b>	<b>9.6</b>	-25.9	-5.2	
	Nivel mediu	N	0	12	<b>33</b>	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	17.4%	<b>47.8%</b>	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
	Rezi duu	-2.5	-4.0	<b>5.1</b>	<b>5.2</b>	-3.8		
		Nivel ridicat	N	0	0	8	<b>36</b>	<b>12</b>
	%		0.0%	0.0%	14.3%	<b>64.3%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%
Rezi duu	-2.0	-13.0	-14.7	<b>20.7</b>	<b>8.9</b>			
	Total	N	8	51	89	60	12	220
%		3.6%	23.2%	40.5%	27.3%	5.5%	100.0%	

**Tabelul A.3.4. Rezultatele testului de corelație Kendall dintre Inteligența emoțională (Goleman, Hall), Maturitatea emoțională (Friedman) și Maturitate**

		F1	F2	F3	E	E1	E2	E3	E4	E5
F1	Correlation Coefficient	1.000								
	Sig. (2-tailed)	.								
	N	220								
F2	Correlation Coefficient	1.000	1.000							
	Sig. (2-tailed)	.	.							
	N	220	220							
F3	Correlation Coefficient	0.932**	0.932**	1.000						
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	.						
	N	220	220	220						
M	Correlation Coefficient	0.703**	0.703**	0.716**	1.000					
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	.					
	N	220	220	220	220					
M1	Correlation Coefficient	0.598**	0.598**	0.595**	0.798**	1.000				
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	.				
	N	220	220	220	220	220				
M2	Correlation Coefficient	0.660**	0.660**	0.642**	0.759**	0.645**	1.000			

	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.			
	N	220	220	220	220	220	220			
M3	Correlation Coefficient	0.38 3**	0.38 3**	0.39 6**	0.53 5**	0.34 6**	0.45 9**	1.00 0		
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.		
	N	220	220	220	220	220	220	220		
M4	Correlation Coefficient	0.52 6**	0.52 6**	0.53 0**	0.64 7**	0.49 4**	0.49 1**	0.40 4**	1.00 0	
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.	
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	
M5	Correlation Coefficient	0.65 0**	0.65 0**	0.63 5**	0.80 1**	0.67 6**	0.61 4**	0.50 5**	0.55 3**	1.00 0
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220

**Tabelul A.3.5.** Tabel de contingență dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Hall) și nivelurile Agreabilității

			Nivel Agreabilitate					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	10	<b>49</b>	36	0	0	95
		%	10.5%	<b>51.6%</b>	37.9%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	4.0	<b>22.7</b>	4.5	-22.5	-8.6	
	Nivel mediu	N	4	12	<b>37</b>	16	0	69
		%	5.8%	17.4%	<b>53.6%</b>	23.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-0.4	-7.1	<b>14.1</b>	-0.3	-6.3	
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>36</b>	<b>20</b>	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>64.3%</b>	<b>35.7%</b>	100.0%
		Rezi duu	-3.6	-15.5	-18.6	<b>22.8</b>	<b>14.9</b>	
Total		N	14	61	73	52	20	220
		%	6.4%	27.7%	33.2%	23.6%	9.1%	100.0%
			Nivel A1					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	0	14	95
		%	<b>14.7%</b>	<b>47.4%</b>	<b>37.9%</b>	0.0%	14.7%	100.0%

		Rezi duu	<b>6.2</b>	<b>25.6</b>	<b>6.2</b>	-38.0	6.2	
	Nivel mediu	N	4	0	<b>33</b>	32	4	69
		%	5.8%	0.0%	<b>47.8%</b>	46.4%	5.8%	100.0 %
		Rezi duu	-1.6	-14.1	<b>11.4</b>	4.4	-1.6	
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>56</b>	0	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>100.0%</b>	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	-4.6	-11.5	-17.6	<b>33.6</b>	-4.6	
Total		N	18	45	69	88	18	220
		%	8.2%	20.5%	31.4%	40.0%	8.2%	100.0 %
			Nivel A2					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	6	8	<b>65</b>	16	0	95
		%	6.3%	8.4%	<b>68.4%</b>	16.8%	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	2.5	-3.2	<b>23.1</b>	-19.8	-2.6	
	Nivel mediu	N	2	<b>18</b>	20	27	2	69
		%	2.9%	<b>26.1%</b>	29.0%	39.1%	2.9%	100.0 %
		Rezi duu	-.5	<b>9.8</b>	-10.4	1.0	.1	
	Nivel ridicat	N	0	0	12	<b>40</b>	4	56
%		0.0%	0.0%	21.4%	<b>71.4%</b>	7.1%	100.0 %	
Rezi duu		-2.0	-6.6	-12.7	<b>18.9</b>	2.5	95	
Total		N	8	26	97	83	6	220
		%	3.6%	11.8%	44.1%	37.7%	2.7%	100.0 %
			Nivel A3					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat		Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	2	<b>25</b>	<b>56</b>	12	0	95
		%	2.1%	<b>26.3%</b>	<b>58.9%</b>	12.6%	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	1.1	<b>8.2</b>	<b>15.8</b>	-18.2	-6.9	
	Nivel mediu	N	0	14	33	22	0	69
		%	0.0%	20.3%	47.8%	31.9%	0.0%	100.0 %
	Rezi duu	-.6	1.8	3.8	0.0	-5.0		

	Nivel ridicat	N	0	0	4	<b>36</b>	<b>16</b>	56
		%	0.0%	0.0%	7.1%	<b>64.3%</b>	<b>28.6%</b>	100.0%
		Rezi duu	-0.5	-9.9	-19.7	<b>18.2</b>	<b>11.9</b>	
Total		N	2	39	93	70	16	220
		%	0.9%	17.7%	42.3%	31.8%	7.3%	100.0%
			Nivel A4					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	2	<b>42</b>	<b>51</b>	0		95
		%	2.1%	<b>44.2%</b>	<b>53.7%</b>	0.0%		100.0%
		Rezi duu	-3.2	<b>16.1</b>	<b>16.5</b>	-29.4		
	Nivel mediu	N	10	18	<b>29</b>	12		69
		%	14.5%	26.1%	<b>42.0%</b>	17.4%		100.0%
		Rezi duu	6.2	-.8	<b>3.9</b>	-9.3		
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>56</b>		56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>100.0%</b>		100.0%
		Rezi duu	-3.1	-15.3	-20.4	<b>38.7</b>		
Total		N	12	60	80	68		220
		%	5.5%	27.3%	36.4%	30.9%		100.0%
			Nivel A5					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	4	<b>55</b>	32	4	0	95
		%	4.2%	<b>57.9%</b>	33.7%	4.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	0.5	<b>27.8</b>	4.8	-31.4	-1.7	
	Nivel mediu	N	4	8	<b>31</b>	26	0	69
		%	5.8%	11.6%	<b>44.9%</b>	37.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	1.5	-11.8	<b>11.2</b>	0.3	-1.3	
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>52</b>	4	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>92.9%</b>	7.1%	100.0%
		Rezi duu	-2.0	-16.0	-16.0	<b>31.1</b>	3.0	
Total		N	8	63	63	82	4	220

	%	3.6%	28.6%	28.6%	37.3%	1.8%	100.0%
--	---	------	-------	-------	-------	------	--------

**Tabelul A.3.6.** Rezultatele testului de corelație Kendall dintre Inteligența emoțională (Goleman, Hall), Maturitatea emoțională (Friedman) și Agreabilitate

		F1	F2	F3	E	E1	E2	E3	E4	E5
F1	Correlation Coefficient	1.000								
	Sig. (2-tailed)	.								
	N	220								
F2	Correlation Coefficient	1.000	1.000							
	Sig. (2-tailed)	.	.							
	N	220	220							
F3	Correlation Coefficient	0.932**	0.932**	1.000						
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	.						
	N	220	220	220						
A	Correlation Coefficient	0.692**	0.692**	0.628**	1.000					
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	.					
	N	220	220	220	220					
A1	Correlation Coefficient	0.742**	0.742**	0.702**	0.740**	1.000				
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	.				
	N	220	220	220	220	220				
A2	Correlation Coefficient	0.379**	0.379**	0.350**	0.621**	0.475**	1.000			
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.			
	N	220	220	220	220	220	220			
A3	Correlation Coefficient	0.541**	0.541**	0.494**	0.742**	0.543**	0.558**	1.000		
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.		
	N	220	220	220	220	220	220	220		
A4	Correlation Coefficient	0.560**	0.560**	0.461**	0.718**	0.546**	0.557**	0.637**	1.000	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.	
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	
A5	Correlation Coefficient	0.680**	0.680**	0.690**	0.608**	0.659**	0.409**	0.458**	0.288**	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220

**Tabelul A.3.7. Tabel de contingență dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Hall) și nivelurile Conștiinciozității**

			Nivel Conștiinciozitate					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N		<b>73</b>	22	0	0	95
		%		<b>76.8%</b>	23.2%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>32.4</b>	.4	-25.9	-6.9	
	Nivel mediu	N		21	<b>26</b>	<b>22</b>	0	69
		%		30.4%	<b>37.7%</b>	<b>31.9%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu		-8.5	<b>10.3</b>	<b>3.2</b>	-5.0	
	Nivel ridicat	N		0	2	<b>38</b>	<b>16</b>	56
		%		0.0%	3.6%	<b>67.9%</b>	<b>28.6%</b>	100.0%
		Rezi duu		-23.9	-10.7	<b>22.7</b>	<b>11.9</b>	
Total		N		94	50	60	16	220
		%		42.7%	22.7%	27.3%	7.3%	100.0%
			Nivel C1					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>4</b>	<b>67</b>	20	4	0	95
		%	<b>4.2%</b>	<b>70.5%</b>	21.1%	4.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>2.3</b>	<b>34.6</b>	-13.2	-21.0	-2.6	
	Nivel mediu	N	0	8	<b>39</b>	<b>22</b>	0	69
		%	0.0%	11.6%	<b>56.5%</b>	<b>31.9%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-15.5	<b>14.8</b>	<b>3.8</b>	-1.9	
	Nivel ridicat	N	0	0	18	<b>32</b>	<b>6</b>	56
		%	0.0%	0.0%	32.1%	<b>57.1%</b>	<b>10.7%</b>	100.0%
		Rezi duu	-1.0	-19.1	-1.6	<b>17.2</b>	<b>4.5</b>	
Total		N	4	75	77	58	6	220
		%	1.8%	34.1%	35.0%	26.4%	2.7%	100.0%
			Nivel C2					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	

Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N		30	49	16	0	95
		%		<b>31.6%</b>	<b>51.6%</b>	16.8%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>9.7</b>	<b>3.7</b>	-11.6	-1.7	
	Nivel mediu	N		17	34	18	0	69
		%		<b>24.6%</b>	<b>49.3%</b>	26.1%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>2.3</b>	<b>1.1</b>	-2.1	-1.3	
	Nivel ridicat	N		0	22	<b>30</b>	<b>4</b>	56
		%		0.0%	39.3%	<b>53.6%</b>	<b>7.1%</b>	100.0%
		Rezi duu		-12.0	-4.7	<b>13.7</b>	<b>3.0</b>	95
Total		N		47	105	64	4	220
		%		21.4%	47.7%	29.1%	1.8%	100.0%
			Nivel C3					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat		Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>4</b>	<b>61</b>	26	4	0	95
		%	<b>4.2%</b>	<b>64.2%</b>	27.4%	4.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>2.3</b>	<b>28.6</b>	-1.2	-22.8	-6.9	
	Nivel mediu	N	0	14	<b>31</b>	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	20.3%	<b>44.9%</b>	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-9.5	<b>11.2</b>	<b>4.6</b>	-5.0	
	Nivel ridicat	N	0	0	6	<b>34</b>	<b>16</b>	56
		%	0.0%	0.0%	10.7%	<b>60.7%</b>	<b>28.6%</b>	100.0%
		Rezi duu	-1.0	-19.1	-10.0	<b>18.2</b>	<b>11.9</b>	
Total		N	4	75	63	62	16	220
		%	1.8%	34.1%	28.6%	28.2%	7.3%	100.0%
			Nivel C4					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	14	0	95
		%	<b>5.3%</b>	<b>31.6%</b>	<b>48.4%</b>	14.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>1.1</b>	<b>12.7</b>	<b>7.6</b>	-17.1	-4.3	
	Nivel	N	4	10	25	<b>30</b>	0	69

	mediu	%	5.8%	14.5%	36.2%	<b>43.5%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	1.2	-2.5	-2.9	<b>7.4</b>	-3.1	
	Nivel ridicat	N	0	0	18	<b>28</b>	<b>10</b>	56
		%	0.0%	0.0%	32.1%	<b>50.0%</b>	<b>17.9%</b>	100.0%
		Rezi duu	-2.3	-10.2	-4.7	<b>9.7</b>	<b>7.5</b>	
Total	N	9	40	89	72	10	220	
	%	4.1%	18.2%	40.5%	32.7%	4.5%	100.0%	
			Nivel C5					
			Foarte reduc	Reduc	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Goleman)	Nivel redus	N	<b>16</b>	<b>50</b>	20	9	0	95
		%	<b>16.8%</b>	<b>52.6%</b>	21.1%	9.5%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>7.2</b>	<b>17.9</b>	-7.3	-16.1	-1.8	
	Nivel mediu	N	4	23	<b>22</b>	<b>20</b>	0	69
		%	5.8%	33.3%	<b>31.9%</b>	<b>29.0%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2.4	-3	<b>2.2</b>	<b>1.8</b>	-1.3	
	Nivel ridicat	N	0	0	20	<b>28</b>	<b>4</b>	56
		%	0.0%	0.0%	38.5%	<b>53.8%</b>	<b>7.7%</b>	100.0%
Rezi duu		-4.8	-17.6	5.1	<b>14.3</b>	<b>3.0</b>		
Total	N	20	73	62	57	4	220	
	%	9.3%	33.8%	28.7%	26.4%	1.9%	100.0%	

**Tabelul A.3.8.** Rezultatele testului de corelație Kendall dintre Inteligența emoțională (Goleman, Hall), Maturitatea emoțională (Friedman) și Conștiințiozitate

		F1	F2	F3	E	E1	E2	E3	E4	E5
F1	Correlation Coefficient	1.000								
	Sig. (2-tailed)	.								
	N	220								
F2	Correlation Coefficient	1.000	1.000							
	Sig. (2-tailed)	.	.							
	N	220	220							
F3	Correlation Coefficient	0.932**	0.932**	1.000						

	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	.						
	N	220	220	220						
C	Correlation Coefficient	0.72 3**	0.72 3**	0.67 2**	1.00 0					
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.					
	N	220	220	220	220					
C1	Correlation Coefficient	0.66 6**	0.66 6**	0.65 0**	0.68 0**	1.00 0				
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.				
	N	220	220	220	220	220				
C2	Correlation Coefficient	0.36 0**	0.36 0**	0.35 5**	0.52 1**	0.43 3**	1.00 0			
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.			
	N	220	220	220	220	220	220			
C3	Correlation Coefficient	0.68 2	0.68 2	0.62 0	0.76 5	0.58 7	0.31 1	1.00 0		
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.		
	N	220	220	220	220	220	220	220		
C4	Correlation Coefficient	0.43 9**	0.43 9**	0.41 9**	0.53 1**	0.34 6**	0.17 0**	0.44 2**	1.00 0	
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 4	0.00 0	.	
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	
C5	Correlation Coefficient	0.50 6**	0.50 6**	0.43 7**	0.67 5**	0.40 5**	0.49 2**	0.47 8**	0.29 5**	1.00 0
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.
	N	216	216	216	216	216	216	216	216	216

**Tabelul A.3.9.** Tabel de contingență dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Hall) și nivelurile Autoactualizării

			Nivel Autoactualizare					Total	
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat		
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>12</b>	<b>67</b>	16	0		95	
		%	<b>12.6%</b>	<b>70.5%</b>	16.8%	0.0%		100.0%	
	Rezi duu		<b>6.8</b>	<b>38.1</b>	-11.2	-33.7			
		Nivel mediu	N	0	0	<b>47</b>	22		69
		%	0.0%	0.0%	<b>68.1%</b>	31.9%		100.0%	

		Rezi duu	-3.8	-21.0	<b>27.2</b>	-2.5		
	Nivel ridicat	N	0	0	0	<b>56</b>		56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>100.0%</b>		100.0 %
		Rezi duu	-3.1	-17.1	-16.0	<b>36.1</b>		
Total		N	12	67	63	78		220
		%	5.5%	30.5%	28.6%	35.5%		100.0 %
			Nivel AC1					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>28</b>	6	0	95
		%	<b>8.4%</b>	<b>55.8%</b>	<b>29.5%</b>	6.3%	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	<b>4.5</b>	<b>24.9</b>	<b>4.7</b>	-29.0	-5.2	
	Nivel mediu	N	0	12	<b>18</b>	<b>39</b>	0	69
		%	0.0%	17.4%	<b>26.1%</b>	<b>56.5%</b>	0.0%	100.0 %
		Rezi duu	-2.5	-8.4	<b>1.1</b>	<b>13.6</b>	-3.8	
	Nivel ridicat	N	0	0	8	<b>36</b>	<b>12</b>	56
		%	0.0%	0.0%	14.3%	<b>64.3%</b>	<b>21.4%</b>	100.0 %
		Rezi duu	-2.0	-16.5	-5.7	<b>15.4</b>	<b>8.9</b>	
Total		N	8	65	54	81	12	220
		%	3.6%	29.5%	24.5%	36.8%	5.5%	100.0 %
			Nivel AC2					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>14</b>	<b>59</b>	22	0		95
		%	<b>14.7%</b>	<b>62.1%</b>	23.2%	0.0%		100.0 %
		Rezi duu	<b>8.0</b>	<b>30.1</b>	-19.0	-19.0		
	Nivel mediu	N	0	8	<b>47</b>	14		69
		%	0.0%	11.6%	<b>68.1%</b>	20.3%		100.0 %
		Rezi duu	-4.4	-13.0	<b>17.2</b>	.2		
	Nivel ridicat	N	0	0	<b>26</b>	<b>30</b>		56
		%	0.0%	0.0%	<b>46.4%</b>	<b>53.6%</b>		100.0 %
		Rezi duu	-3.6	-17.1	<b>1.8</b>	<b>18.8</b>		95

Total		N	14	67	95	44		220
		%	6.4%	30.5%	43.2%	20.0%		100.0%
			Nivel AC3					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat		
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>25</b>	<b>42</b>	28	0		95
		%	<b>26.3%</b>	<b>44.2%</b>	29.5%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>14.2</b>	<b>12.2</b>	-18.6	-7.8		
	Nivel mediu	N	0	<b>27</b>	<b>38</b>	4		69
		%	0.0%	<b>39.1%</b>	<b>55.1%</b>	5.8%		100.0%
		Rezi duu	-7.8	<b>5.4</b>	<b>4.1</b>	-1.6		
	Nivel ridicat	N	0	0	<b>42</b>	<b>14</b>		56
		%	0.0%	0.0%	<b>75.0%</b>	<b>25.0%</b>		100.0%
		Rezi duu	-6.4	-17.6	<b>14.5</b>	<b>9.4</b>		
Total		N	25	69	108	18		220
		%	11.4%	31.4%	49.1%	8.2%		100.0%
			Nivel AC4					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>16</b>	<b>46</b>	33	0		95
		%	<b>16.8%</b>	<b>48.4%</b>	34.7%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>9.1</b>	<b>21.0</b>	-5.9	-24.2		
	Nivel mediu	N	0	12	<b>31</b>	<b>26</b>		69
		%	0.0%	17.4%	<b>44.9%</b>	<b>37.7%</b>		100.0%
		Rezi duu	-5.0	-6.2	<b>2.8</b>	<b>8.4</b>		
	Nivel ridicat	N	0	0	<b>26</b>	<b>30</b>		56
		%	0.0%	0.0%	<b>46.4%</b>	<b>53.6%</b>		100.0%
		Rezi duu	-4.1	-14.8	<b>3.1</b>	<b>15.7</b>		
Total		N	16	58	90	56		220
		%	7.3%	26.4%	40.9%	25.5%		100.0%
			Nivel AC5					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Inteligență	Nivel redus	N	<b>8</b>	<b>46</b>	33	8		95

emoțională (Hall)		%	<b>8.4%</b>	<b>48.4%</b>	34.7%	8.4%		100.0%
		Rezi duu	<b>4.5</b>	<b>23.5</b>	-1.5	-26.5		
	Nivel mediu	N	0	6	<b>41</b>	22		69
		%	0.0%	8.7%	<b>59.4%</b>	31.9%		100.0%
	Rezi duu		-2.5	-10.3	<b>15.9</b>	-3.1		
		N	0	0	6	<b>50</b>		56
	Nivel ridicat	%	0.0%	0.0%	10.7%	<b>89.3%</b>		100.0%
Rezi duu		-2.0	-13.2	-14.4	<b>29.6</b>			
Total	N	8	52	80	80		220	
	%	3.6%	23.6%	36.4%	36.4%		100.0%	

**Tabelul A.3.10. Rezultatele testului de corelație Kandal dintre Inteligența emoțională (Goleman, Hall), Maturitatea emoțională (Friedman) și Autoactualizare**

		F1	F2	F3	E	E1	E2	E3	E4	E5
F1	Correlation Coefficient	1.000								
	Sig. (2-tailed)	.								
	N	220								
F2	Correlation Coefficient	1.000	1.000							
	Sig. (2-tailed)	.	.							
	N	220	220							
F3	Correlation Coefficient	0.932**	0.932**	1.000						
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	.						
	N	220	220	220						
AC	Correlation Coefficient	0.844**	0.844**	0.787**	1.000					
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	.					
	N	220	220	220	220					
AC1	Correlation Coefficient	0.645**	0.645**	0.610**	0.728**	1.000				
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	.				
	N	220	220	220	220	220				
AC2	Correlation Coefficient	0.681**	0.681**	0.671**	0.775**	0.537**	1.000			

	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.			
	N	220	220	220	220	220	220			
AC3	Correlation Coefficient	0.56 7**	0.56 7**	0.49 5**	0.62 4**	0.44 9**	0.48 9**	1.00 0		
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.		
	N	220	220	220	220	220	220	220		
AC4	Correlation Coefficient	0.58 9**	0.58 9**	0.49 2**	0.74 1**	0.45 6**	0.61 4**	0.54 5**	1.00 0	
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.	
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	
AC5	Correlation Coefficient	0.65 2**	0.65 2**	0.61 5**	0.71 2**	0.54 3**	0.57 6**	0.47 4**	0.57 2**	1.00 0
	Sig. (2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220

### Maturitatea emoțională (Friedman)

*Tablul A.3.11. Tabel de contingență dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și nivelurile Extraversiei*

			Nivel Extraversie					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>21</b>	10	4	0	0	35
		%	<b>60.0%</b>	28.6%	11.4%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>17.0</b>	1.3	-5.5	-9.5	-3.2	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	<b>34</b>	<b>26</b>	0	0	60
		%	0.0%	<b>56.7%</b>	<b>43.3%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-6.8	<b>19.0</b>	<b>9.6</b>	-16.4	-5.5	
	Maturitate medie	N	4	11	28	26	0	69
		%	5.8%	15.9%	40.6%	37.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	-6.2	9.2	7.2	-6.3	
	Maturitate corespunzătoare	N	0	0	2	<b>34</b>	<b>20</b>	56
		%	0.0%	0.0%	3.6%	<b>60.7%</b>	<b>35.7%</b>	100.0%
		Rezi duu	-6.4	-14.0	-13.3	<b>18.7</b>	<b>14.9</b>	

Total		N	25	55	60	60	20	220
		%	11.4%	25.0%	27.3%	27.3%	9.1%	100.0%
		Nivel E1					Foarte ridicat	Total
		Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat			
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>17</b>	<b>14</b>	0	4	0	35
		%	<b>48.6%</b>	<b>40.0%</b>	0.0%	11.4%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>13.0</b>	<b>7.5</b>	-14.6	-4.6	-1.3	
	Tendință spre dezechilibru	N	4	14	<b>42</b>	0	0	60
		%	6.7%	23.3%	<b>70.0%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2.8	2.8	<b>16.9</b>	-14.7	-2.2	
	Maturitate medie	N	4	13	34	18	0	69
		%	5.8%	18.8%	49.3%	26.1%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	0.1	5.1	1.1	-2.5	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	16	<b>32</b>	<b>8</b>	56
			0.0%	0.0%	28.6%	<b>57.1%</b>	<b>14.3%</b>	100.0%
			-6.4	-10.4	-7.4	<b>18.3</b>	<b>6.0</b>	
Total		N	25	41	92	54	8	220
		%	11.4%	18.6%	41.8%	24.5%	3.6%	100.0%
		Nivel E2					Foarte ridicat	Total
		Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat			
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>8</b>	<b>20</b>	7	0	0	35
		%	<b>22.9%</b>	<b>57.1%</b>	20.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>6.1</b>	<b>12.0</b>	-4.5	-13.0	-0.6	
	Tendință spre dezechilibru	N	4	<b>20</b>	<b>28</b>	8	0	60
		%	6.7%	<b>33.3%</b>	<b>46.7%</b>	13.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	.7	<b>6.4</b>	<b>8.4</b>	-14.4	-1.1	
	Maturitate medie	N	0	10	<b>33</b>	24	2	69
		%	0.0%	14.5%	<b>47.8%</b>	34.8%	2.9%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	-5.7	<b>10.4</b>	-1.7	0.7	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	4	<b>50</b>	2	56
			0.0%	0.0%	7.1%	<b>89.3%</b>	3.6%	100.0%

			-3.1	-12.7	-14.3	<b>29.1</b>	1.0	
Total		N	12	50	72	82	4	220
		%	5.5%	22.7%	32.7%	37.3%	1.8%	100.0%
			Nivel E3					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat		Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>17</b>	10	8	0		35
		%	<b>48.6%</b>	28.6%	22.9%	0.0%		100.0%
	Tendință spre dezechilibru	Rezi duu	<b>13.3</b>	2.2	-5.7	-9.9		
		N	2	<b>28</b>	<b>30</b>	0		60
		%	3.3%	<b>46.7%</b>	<b>50.0%</b>	0.0%		100.0%
		Rezi duu	-4.3	<b>14.6</b>	<b>6.5</b>	-16.9		
	Maturitate medie	N	4	11	<b>36</b>	18		69
		%	5.8%	15.9%	<b>52.2%</b>	26.1%		100.0%
		Rezi duu	-3.2	-4.4	<b>9.0</b>	-1.4		
		Maturitate corespunzătoare		0	0	12	<b>44</b>	
%	0.0%		0.0%	21.4%	<b>78.6%</b>		100.0%	
Total			-5.9	-12.5	-9.9	<b>28.2</b>		35
		N	12	50	72	82		220
		%	5.5%	22.7%	32.7%	37.3%		100.0%
			Nivel E4					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	<b>20</b>	11	4	0	35
		%	0.0%	<b>57.1%</b>	31.4%	11.4%	0.0%	100.0%
	Tendință spre dezechilibru	Rezi duu	-6	<b>10.8</b>	-8	-8.1	-1.3	
		N	4	<b>34</b>	22	0	0	60
		%	6.7%	<b>56.7%</b>	36.7%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	2.9	<b>18.2</b>	1.8	-20.7	-2.2	
	Maturitate medie	N	0	4	<b>41</b>	24	0	69
		%	0.0%	5.8%	<b>59.4%</b>	34.8%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-14.2	<b>17.8</b>	.2	-2.5	
		Maturitate		0	0	0	<b>48</b>	<b>8</b>

	corespunzătoare		0.0%	0.0%	0.0%	<b>85.7%</b>	<b>14.3%</b>	100.0%
			-1.0	-14.8	-18.8	<b>28.7</b>	<b>6.0</b>	
Total		N	4	58	74	76	8	220
		%	1.8%	26.4%	33.6%	34.5%	3.6%	100.0%
			Nivel E5					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	4	13	18	0	0	35
		%	11.4%	37.1%	51.4%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	3.4	3.9	2.3	-7.6	-1.9	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	<b>34</b>	22	4	0	60
		%	0.0%	<b>56.7%</b>	36.7%	6.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.1	<b>18.5</b>	-5.0	-9.1	-3.3	
	Maturitate medie	N	0	10	35	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	14.5%	50.7%	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-7.9	3.9	<b>8.9</b>	-3.8	
	Maturitate corespunzătoare			0	0	24	<b>20</b>	<b>12</b>
			0.0%	0.0%	42.9%	<b>35.7%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%
			-1.0	-14.5	-1.2	<b>7.8</b>	<b>8.9</b>	
Total		N	4	57	99	48	12	220
		%	1.8%	25.9%	45.0%	21.8%	5.5%	100.0%

**Tabelul A.3.12.** Tabel de contingență dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și nivelurile Maturității

			Nivel Maturitate					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>13</b>	<b>14</b>	8	0	0	35
		%	<b>37.1%</b>	<b>40.0%</b>	22.9%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>10.3</b>	<b>7.0</b>	-4.6	-10.5	-2.2	
	Tendință spre dezechilibru	N	4	<b>18</b>	<b>38</b>	0	0	60
		%	6.7%	<b>30.0%</b>	<b>63.3%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-6	<b>6.0</b>	<b>16.5</b>	-18.0	-3.8	
Maturitate	N	0	12	<b>33</b>	24	0	69	

	medie	%	0.0%	17.4%	<b>47.8%</b>	34.8%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-5.3	-1.8	<b>8.2</b>	3.3	-4.4	
	Maturitate corespunzătoare	N	0	0	0	42	14	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>75.0%</b>	<b>25.0%</b>	100.0%
		Rezi duu	-4.3	-11.2	-20.1	<b>25.2</b>	<b>10.4</b>	
Total	N	17	44	79	66	14	220	
	%	7.7%	20.0%	35.9%	30.0%	6.4%	100.0%	
			Nivel M1					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	4	<b>23</b>	4	4	4	35
		%	11.4%	<b>65.7%</b>	11.4%	11.4%	11.4%	100.0%
		Rezi duu	2.1	<b>15.0</b>	-6.5	-10.6	2.1	
	Tendință spre dezechilibr u	N	8	10	<b>38</b>	4	8	60
		%	13.3%	16.7%	<b>63.3%</b>	6.7%	13.3%	100.0%
		Rezi duu	4.7	-3.6	<b>20.0</b>	-21.1	4.7	
	Maturitate medie	N	0	17	22	30	0	69
		%	0.0%	24.6%	31.9%	43.5%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-3.8	1.3	1.3	1.1	-3.8	
	Maturitate corespunzătoare	N	0	0	2	<b>54</b>	0	56
%		0.0%	0.0%	3.6%	<b>96.4%</b>	0.0%	100.0%	
Rezi duu		-3.1	-12.7	-14.8	<b>30.6</b>	-3.1		
Total	N	12	50	66	92	12	220	
	%	5.5%	22.7%	30.0%	41.8%	5.5%	100.0%	
			Nivel M2					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	<b>23</b>	8	4	0	35
		%	0.0%	<b>65.7%</b>	22.9%	11.4%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-6	<b>15.5</b>	-6.8	-6.8	-1.3	
	Tendință spre dezechilibr	N	4	16	<b>40</b>	0	0	60
		%	6.7%	26.7%	<b>66.7%</b>	0.0%	0.0%	100.0%

	u	Rezi duu	2.9	3.2	<b>14.6</b>	-18.5	-2.2	
	Maturitate medie	N	0	8	41	20	0	69
		%	0.0%	11.6%	59.4%	29.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-6.7	11.8	-1.3	-2.5	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	4	<b>44</b>	<b>8</b>	56
				0.0%	0.0%	7.1%	<b>78.6%</b>	<b>14.3%</b>
			-1.0	-12.0	-19.7	<b>26.7</b>	<b>6.0</b>	
Total		N	4	47	93	68	8	220
		%	1.8%	21.4%	42.3%	30.9%	3.6%	100.0%
			Nivel M3					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat		Total
Maturitate emoțională (Friedman )	Imaturitate emoțională	N	<b>9</b>	<b>8</b>	14	4	0	35
		%	<b>25.7%</b>	<b>22.9%</b>	40.0%	11.4%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>6.6</b>	<b>2.1</b>	-1.3	-5.2	-2.2	
	Tendință spre dezechilibr u	N	2	<b>18</b>	20	20	0	60
		%	3.3%	<b>30.0%</b>	33.3%	33.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2.1	<b>7.9</b>	-6.2	4.2	-3.8	
	Maturitate medie	N	4	11	<b>46</b>	6	2	69
		%	5.8%	15.9%	<b>66.7%</b>	8.7%	2.9%	100.0%
		Rezi duu	-.7	-.6	<b>15.9</b>	-12.2	-2.4	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	16	<b>28</b>	<b>12</b>	56
			0.0%	0.0%	28.6%	<b>50.0%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%
			-3.8	-9.4	-8.4	<b>13.2</b>	<b>8.4</b>	35
Total		N	15	37	96	58	14	220
		%	6.8%	16.8%	43.6%	26.4%	6.4%	100.0%
			Nivel M4					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman )	Imaturitate emoțională	N	<b>13</b>	8	14	0	0	35
		%	<b>37.1%</b>	22.9%	40.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>10.9</b>	.7	-2.4	-8.0	-1.3	
	Tendință	N	0	<b>24</b>	<b>34</b>	2	0	60

	spre dezechilibr u	%	0.0%	<b>40.0%</b>	<b>56.7%</b>	3.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-3.5	<b>11.5</b>	<b>5.9</b>	-11.6	-2.2	
	Maturitate medie	N	0	14	31	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	20.3%	44.9%	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
	Maturitate corespunzătoare	Rezi duu	-4.1	-.4	-1.3	<b>8.3</b>	-2.5	
			0	0	24	24	8	56
Total			0.0%	0.0%	42.9%	<b>42.9%</b>	<b>14.3%</b>	100.0%
			-3.3	-11.7	-2.2	<b>11.3</b>	<b>6.0</b>	
		N	13	46	103	50	8	220
		%	5.9%	20.9%	46.8%	22.7%	3.6%	100.0%
		Nivel M5						
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	<b>25</b>	10	0	0	35
		%	0.0%	<b>71.4%</b>	28.6%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	<b>16.9</b>	-4.2	-9.5	-1.9	
	Tendință spre dezechilibr u	N	8	14	<b>38</b>	0	0	60
		%	13.3%	23.3%	<b>63.3%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	5.8	.1	<b>13.7</b>	-16.4	-3.3	
	Maturitate medie	N	0	12	<b>33</b>	<b>24</b>	0	69
		%	0.0%	17.4%	<b>47.8%</b>	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2.5	-4.0	<b>5.1</b>	<b>5.2</b>	-3.8	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	8	<b>36</b>	<b>12</b>	56
		0.0%	0.0%	14.3%	<b>64.3%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%	
		-2.0	-13.0	-14.7	<b>20.7</b>	<b>8.9</b>		
Total	N	8	51	89	60	12	220	
	%	3.6%	23.2%	40.5%	27.3%	5.5%	100.0%	

**Tabelul A.3.13. Tabel de contingență dintre nivelurile Maturitate emoționale (Friedman) și nivelurile Agreabilității**

			Nivel Agreabilitate					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate	Imaturitate	N	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	0	0	35

emoțională (Friedman)	emoțională	%	<b>11.4%</b>	<b>42.9%</b>	<b>45.7%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>1.8</b>	<b>5.3</b>	<b>4.4</b>	-8.3	-3.2	
	Tendință spre dezechilibr u	N	<b>6</b>	<b>34</b>	20	0	0	60
		%	<b>10.0%</b>	<b>56.7%</b>	33.3%	0.0%	0.0%	100.0%
	Maturitate medie	Rezi duu	<b>2.2</b>	<b>17.4</b>	.1	-14.2	-5.5	
		N	4	12	<b>37</b>	16	0	69
	Maturitate corespunzăt oare	%	5.8%	17.4%	<b>53.6%</b>	23.2%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-4	-7.1	<b>14.1</b>	-.3	-6.3	
	Total	N	0	0	0	<b>36</b>	<b>20</b>	56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>64.3%</b>	<b>35.7%</b>	100.0%
		N	14	61	73	52	20	220
		%	6.4%	27.7%	33.2%	23.6%	9.1%	100.0%
			Nivel A1					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	0		35
		%	<b>34.3%</b>	<b>25.7%</b>	<b>40.0%</b>	0.0%		100.0%
	Tendință spre dezechilibr u	Rezi duu	<b>9.1</b>	<b>1.8</b>	<b>3.0</b>	-14.0		
		N	2	<b>36</b>	<b>22</b>	0		60
	Maturitate medie	%	3.3%	<b>60.0%</b>	<b>36.7%</b>	0.0%		100.0%
		Rezi duu	-2.9	<b>23.7</b>	<b>3.2</b>	-24.0		
	Maturitate corespunzăt oare	N	4	0	<b>33</b>	<b>32</b>		69
		%	5.8%	0.0%	<b>47.8%</b>	<b>46.4%</b>		100.0%
	Total	Rezi duu	-1.6	-14.1	<b>11.4</b>	<b>4.4</b>		
		N	0	0	0	<b>56</b>		56
Total	%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>100.0%</b>		100.0%	
	Rezi duu	-4.6	-11.5	-17.6	<b>33.6</b>			
		N	18	45	69	88		220
		%	8.2%	20.5%	31.4%	40.0%		100.0%
			Nivel A2					Total

			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	8	0	35
		%	<b>11.4%</b>	<b>11.4%</b>	<b>54.3%</b>	22.9%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>2.7</b>	<b>-1</b>	<b>3.6</b>	-5.2	-1.0	
	Tendință spre dezechilibru	N	2	4	<b>46</b>	8	0	60
		%	3.3%	6.7%	<b>76.7%</b>	13.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2	-3.1	<b>19.5</b>	-14.6	-1.6	
	Maturitate medie	N	2	18	20	27	2	69
		%	2.9%	26.1%	29.0%	39.1%	2.9%	100.0%
		Rezi duu	-.5	9.8	-10.4	1.0	.1	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	12	<b>40</b>	<b>4</b>	56
			0.0%	0.0%	21.4%	<b>71.4%</b>	<b>7.1%</b>	100.0%
			-2.0	-6.6	-12.7	<b>18.9</b>	<b>2.5</b>	
Total		N	8	26	97	83	6	220
		%	3.6%	11.8%	44.1%	37.7%	2.7%	100.0%
			Nivel A3					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat		Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	<b>11</b>	<b>16</b>	8	0	35
		%	0.0%	<b>31.4%</b>	<b>45.7%</b>	22.9%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-.3	<b>4.8</b>	<b>1.2</b>	-3.1	-2.5	
	Tendință spre dezechilibru	N	2	<b>14</b>	<b>40</b>	4	0	60
		%	3.3%	<b>23.3%</b>	<b>66.7%</b>	6.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	1.5	<b>3.4</b>	<b>14.6</b>	-15.1	-4.4	
	Maturitate medie	N	0	<b>14</b>	<b>33</b>	22	0	69
		%	0.0%	<b>20.3%</b>	<b>47.8%</b>	31.9%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-.6	<b>1.8</b>	<b>3.8</b>	.0	-5.0	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	4	<b>36</b>	<b>16</b>	56
			0.0%	0.0%	7.1%	<b>64.3%</b>	<b>28.6%</b>	100.0%
			-.5	-9.9	-19.7	<b>18.2</b>	<b>11.9</b>	35
Total		N	2	39	93	70	16	220
		%	0.9%	17.7%	42.3%	31.8%	7.3%	100.0%

			Nivel A4					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	6	<b>29</b>	0		35
		%	0.0%	17.1%	<b>82.9%</b>	0.0%		100.0%
		Rezi duu	-1.9	-3.5	<b>16.3</b>	-10.8		
	Tendință spre dezechilibru	N	2	36	22	0		60
		%	3.3%	<b>60.0%</b>	36.7%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	-1.3	<b>19.6</b>	.2	-18.5		
	Maturitate medie	N	10	18	<b>29</b>	12		69
		%	14.5%	26.1%	<b>42.0%</b>	17.4%		100.0%
		Rezi duu	6.2	-.8	<b>3.9</b>	-9.3		
	Maturitate corespunzătoare		0	0	0	<b>56</b>		56
		0.0%	0.0%	0.0%	<b>100.0%</b>		100.0%	
		-3.1	-15.3	-20.4	<b>38.7</b>			
Total		N	12	60	80	68	220	
		%	5.5%	27.3%	36.4%	30.9%	100.0%	
			Nivel A5					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	<b>33</b>	2	0	0	35
		%	0.0%	<b>94.3%</b>	5.7%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	<b>23.0</b>	-8.0	-13.0	-.6	
	Tendință spre dezechilibru	N	4	<b>22</b>	<b>30</b>	4	0	60
		%	6.7%	<b>36.7%</b>	<b>50.0%</b>	6.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	1.8	<b>4.8</b>	<b>12.8</b>	-18.4	-1.1	
	Maturitate medie	N	4	8	<b>31</b>	<b>26</b>	0	69
		%	5.8%	11.6%	<b>44.9%</b>	<b>37.7%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	1.5	-11.8	<b>11.2</b>	<b>0.3</b>	-1.3	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	0	<b>52</b>	<b>4</b>	56
		0.0%	0.0%	0.0%	<b>92.9%</b>	<b>7.1%</b>	100.0%	
		-2.0	-16.0	-16.0	<b>31.1</b>	<b>3.0</b>		
Total		N	8	63	63	82	4	220

	%	3.6%	28.6%	28.6%	37.3%	1.8%	100.0%
--	---	------	-------	-------	-------	------	--------

**Tabelul A.3.14.** Tabel de contingență dintre nivelurile Maturitate emoțională (Friedman) și nivelurile Conștiinciozității

			Nivel Conștiinciozitate					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N		<b>27</b>	8	0	0	35
		%		<b>77.1%</b>	22.9%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>12.0</b>	.0	-9.5	-2.5	
	Tendință spre dezechilibru	N		<b>46</b>	<b>14</b>	0	0	60
		%		<b>76.7%</b>	<b>23.3%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>20.4</b>	<b>.4</b>	-16.4	-4.4	
	Maturitate medie	N		21	<b>26</b>	<b>22</b>	0	69
		%		30.4%	<b>37.7%</b>	<b>31.9%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu		-8.5	<b>10.3</b>	<b>3.2</b>	-5.0	
	Maturitate corespunzătoare	N		0	2	<b>38</b>	<b>16</b>	56
		%		0.0%	3.6%	<b>67.9%</b>	<b>28.6%</b>	100.0%
		Rezi duu		-23.9	-10.7	<b>22.7</b>	<b>11.9</b>	
Total		N		94	50	60	16	220
		%		42.7%	22.7%	27.3%	7.3%	100.0%
			Nivel C1					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>4</b>	<b>27</b>	4	0	0	35
		%	<b>11.4%</b>	<b>77.1%</b>	11.4%	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>3.4</b>	<b>15.1</b>	-8.2	-9.2	-1.0	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	<b>40</b>	16	4	0	60
		%	0.0%	<b>66.7%</b>	26.7%	6.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.1	<b>19.5</b>	-5.0	-11.8	-1.6	
	Maturitate medie	N	0	8	<b>39</b>	<b>22</b>	0	69
		%	0.0%	11.6%	<b>56.5%</b>	<b>31.9%</b>	0.0%	100.0%

		Rezi duu	-1.3	-15.5	<b>14.8</b>	<b>3.8</b>	-1.9	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	18	<b>32</b>	<b>6</b>	56
			0.0%	0.0%	32.1%	<b>57.1%</b>	<b>10.7%</b>	100.0%
			-1.0	-19.1	-1.6	<b>17.2</b>	<b>4.5</b>	
Total		N	4	75	77	58	6	220
		%	1.8%	34.1%	35.0%	26.4%	2.7%	100.0%
			Nivel C2					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N		<b>18</b>	9	8	0	35
		%		<b>51.4%</b>	25.7%	22.9%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>10.5</b>	-7.7	-2.2	-0.6	
	Tendință spre dezechilibr u	N		12	<b>40</b>	8	0	60
		%		20.0%	<b>66.7%</b>	13.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		-8	<b>11.4</b>	-9.5	-1.1	
	Maturitate medie	N		<b>17</b>	<b>34</b>	18	0	69
		%		<b>24.6%</b>	<b>49.3%</b>	26.1%	0.0%	100.0%
		Rezi duu		<b>2.3</b>	<b>1.1</b>	-2.1	-1.3	
	Maturitate corespunzătoare			0	22	<b>30</b>	<b>4</b>	56
			0.0%	39.3%	<b>53.6%</b>	<b>7.1%</b>	100.0%	
			-12.0	-4.7	<b>13.7</b>	<b>3.0</b>		
Total		N		47	105	64	4	220
		%		21.4%	47.7%	29.1%	1.8%	100.0%
			Nivel C3					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat		Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	<b>21</b>	<b>14</b>	0	0	35
		%	0.0%	<b>60.0%</b>	<b>40.0%</b>	0.0%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-6	<b>9.1</b>	<b>4.0</b>	-9.9	-2.5	
	Tendință spre dezechilibr u	N	<b>4</b>	<b>40</b>	12	4	0	60
		%	<b>6.7%</b>	<b>66.7%</b>	20.0%	6.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>2.9</b>	<b>19.5</b>	-5.2	-12.9	-4.4	
Maturitate	N	0	14	<b>31</b>	<b>24</b>	0	69	

	medie	%	0.0%	20.3%	<b>44.9%</b>	<b>34.8%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-1.3	-9.5	<b>11.2</b>	<b>4.6</b>	-5.0	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	6	<b>34</b>	<b>16</b>	56
			0.0%	0.0%	10.7%	<b>60.7%</b>	<b>28.6%</b>	100.0%
			-1.0	-19.1	-10.0	<b>18.2</b>	<b>11.9</b>	35
Total		N	4	75	63	62	16	220
		%	1.8%	34.1%	28.6%	28.2%	7.3%	100.0%
			Nivel C4					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	6	0	35
		%	<b>14.3%</b>	<b>22.9%</b>	<b>45.7%</b>	17.1%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>3.6</b>	<b>1.6</b>	<b>1.8</b>	-5.5	-1.6	
	Tendință spre dezechilibr u	N	0	<b>22</b>	<b>30</b>	8	0	60
		%	0.0%	<b>36.7%</b>	<b>50.0%</b>	13.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2.5	<b>11.1</b>	<b>5.7</b>	-11.6	-2.7	
	Maturitate medie	N	4	10	25	<b>30</b>	0	69
		%	5.8%	14.5%	36.2%	<b>43.5%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	1.2	-2.5	-2.9	<b>7.4</b>	-3.1	
	Maturitate corespunzătoare		0	0	18	<b>28</b>	<b>10</b>	56
		0.0%	0.0%	32.1%	<b>50.0%</b>	<b>17.9%</b>	100.0%	
		-2.3	-10.2	-4.7	<b>9.7</b>	<b>7.5</b>		
Total		N	9	40	89	72	10	220
		%	4.1%	18.2%	40.5%	32.7%	4.5%	100.0%
			Nivel C5					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>4</b>	<b>16</b>	10	5	0	35
		%	<b>11.4%</b>	<b>45.7%</b>	28.6%	14.3%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>.8</b>	<b>4.2</b>	0.0	-4.2	-0.6	
	Tendință spre dezechilibr u	N	<b>12</b>	<b>34</b>	10	4	0	60
		%	<b>20.0%</b>	<b>56.7%</b>	16.7%	6.7%	0.0%	100.0%
		Rezi duu	<b>6.4</b>	<b>13.7</b>	-7.2	-11.8	-1.1	

	Maturitate medie	N	4	23	<b>22</b>	<b>20</b>	0	69
		%	5.8%	33.3%	<b>31.9%</b>	<b>29.0%</b>	0.0%	100.0%
		Rezi duu	-2.4	-.3	<b>2.2</b>	<b>1.8</b>	-1.3	
	Maturitate corespunzătoare	N	0	0	20	<b>28</b>	<b>4</b>	56
		%	0.0%	0.0%	38.5%	<b>53.8%</b>	<b>7.7%</b>	100.0%
		Rezi duu	-4.8	-17.6	5.1	<b>14.3</b>	<b>3.0</b>	
Total	N	20	73	62	57	4	220	
	%	9.3%	33.8%	28.7%	26.4%	1.9%	100.0%	

**Tabelul A.3.15.** Tabel de contingență dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și nivelurile Autoactualizării

			Nivel Autoactualizare					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>8</b>	<b>19</b>	8	0		35
		%	<b>22.9%</b>	<b>54.3%</b>	22.9%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>6.1</b>	<b>8.3</b>	-2.0	-12.4		
	Tendință spre dezechilibru	N	4	<b>48</b>	8	0		60
		%	6.7%	<b>80.0%</b>	13.3%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	0.7	<b>29.7</b>	-9.2	-21.3		
	Maturitate medie	N	0	0	<b>47</b>	22		69
		%	0.0%	0.0%	<b>68.1%</b>	31.9%		100.0%
		Rezi duu	-3.8	-21.0	<b>27.2</b>	-2.5		
	Maturitate corespunzătoare	N	0	0	0	<b>56</b>		56
		%	0.0%	0.0%	0.0%	<b>100.0%</b>		100.0%
		Rezi duu	-3.1	-17.1	-16.0	<b>36.1</b>		
Total	N	12	67	63	78		220	
	%	5.5%	30.5%	28.6%	35.5%		100.0%	
			Nivel AC1					Total
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	0	0	35
		%	<b>11.4%</b>	<b>54.3%</b>	<b>34.3%</b>	0.0%	0.0%	100.0%

	Tendință spre dezechilibru	Rezi duu	<b>2.7</b>	<b>8.7</b>	<b>3.4</b>	-12.9	-1.9	
		N	4	<b>34</b>	<b>16</b>	6	0	60
		%	6.7%	<b>56.7%</b>	<b>26.7%</b>	10.0%	0.0%	100.0%
	Maturitate medie	Rezi duu	1.8	<b>16.3</b>	<b>1.3</b>	-16.1	-3.3	
		N	0	12	<b>18</b>	<b>39</b>	0	69
		%	0.0%	17.4%	<b>26.1%</b>	<b>56.5%</b>	0.0%	100.0%
	Maturitate corespunzătoare	Rezi duu	-2.5	-8.4	<b>1.1</b>	<b>13.6</b>	-3.8	
			0	0	8	<b>36</b>	<b>12</b>	56
			0.0%	0.0%	14.3%	<b>64.3%</b>	<b>21.4%</b>	100.0%
	Total		-2.0	-16.5	-5.7	<b>15.4</b>	<b>8.9</b>	
N		8	65	54	81	12	220	
		%	3.6%	29.5%	24.5%	36.8%	5.5%	100.0%
			Nivel AC2					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>12</b>	<b>17</b>	6	0		35
		%	<b>34.3%</b>	<b>48.6%</b>	17.1%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>9.8</b>	<b>6.3</b>	-9.1	-7.0		
	Tendință spre dezechilibru	N	2	<b>42</b>	16	0		60
		%	3.3%	<b>70.0%</b>	26.7%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	-1.8	<b>23.7</b>	-9.9	-12.0		
	Maturitate medie	N	0	8	<b>47</b>	<b>14</b>		69
		%	0.0%	11.6%	<b>68.1%</b>	<b>20.3%</b>		100.0%
		Rezi duu	-4.4	-13.0	<b>17.2</b>	<b>.2</b>		
	Maturitate corespunzătoare		0	0	<b>26</b>	<b>30</b>		56
		0.0%	0.0%	<b>46.4%</b>	<b>53.6%</b>		100.0%	
		-3.6	-17.1	<b>1.8</b>	<b>18.8</b>			
Total	N	14	67	95	44		220	
	%	6.4%	30.5%	43.2%	20.0%		100.0%	
			Nivel AC3					
			Foarte redus	Redus	Mediu	Ridicat		Total
Maturitate	Imaturitate	N	<b>9</b>	8	18	0		35

emoțională (Friedman)	emoțională	%	<b>25.7%</b>	22.9%	51.4%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>5.0</b>	-3.0	0.8	-2.9		
	Tendință spre dezechilibr u	N	<b>16</b>	<b>34</b>	10	0		60
		%	<b>26.7%</b>	<b>56.7%</b>	16.7%	0.0%		100.0%
	Maturitate medie	Rezi duu	<b>9.2</b>	<b>15.2</b>	-19.5	-4.9		
		N	0	<b>27</b>	<b>38</b>	4		69
	Maturitate corespunzăt oare	%	0.0%	<b>39.1%</b>	<b>55.1%</b>	5.8%		100.0%
		Rezi duu	-7.8	<b>5.4</b>	<b>4.1</b>	-1.6		
	Total		0	0	<b>42</b>	<b>14</b>		56
			0.0%	0.0%	<b>75.0%</b>	<b>25.0%</b>		100.0%
			-6.4	-17.6	<b>14.5</b>	<b>9.4</b>		35
		N	25	69	108	18		220
		%	11.4%	31.4%	49.1%	8.2%		100.0%
			Nivel AC4					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat		Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	0		35
		%	<b>11.4%</b>	<b>28.6%</b>	<b>60.0%</b>	0.0%		100.0%
	Tendință spre dezechilibr u	Rezi duu	<b>1.5</b>	<b>.8</b>	<b>6.7</b>	-8.9		
		N	<b>12</b>	<b>36</b>	12	0		60
	Maturitate medie	%	<b>20.0%</b>	<b>60.0%</b>	20.0%	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>7.6</b>	<b>20.2</b>	-12.5	-15.3		
	Maturitate corespunzăt oare	N	0	12	<b>31</b>	<b>26</b>		69
		%	0.0%	17.4%	<b>44.9%</b>	<b>37.7%</b>		100.0%
	Total	Rezi duu	-5.0	-6.2	<b>2.8</b>	<b>8.4</b>		
			0	0	<b>26</b>	<b>30</b>		56
			0.0%	0.0%	<b>46.4%</b>	<b>53.6%</b>		100.0%
			-4.1	-14.8	<b>3.1</b>	<b>15.7</b>		
		N	16	58	90	56		220
		%	7.3%	26.4%	40.9%	25.5%		100.0%
			Nivel AC5					
			Foarte reduș	Reduș	Mediu	Ridicat	Foarte ridicat	Total

Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	0		35
		%	<b>22.9%</b>	<b>28.6%</b>	<b>48.6%</b>	0.0%		100.0%
		Rezi duu	<b>6.7</b>	<b>1.7</b>	<b>4.3</b>	-12.7		
	Tendință spre dezechilibru	N	0	<b>36</b>	16	8		60
		%	0.0%	<b>60.0%</b>	26.7%	13.3%		100.0%
		Rezi duu	-2.2	<b>21.8</b>	-5.8	-13.8		
	Maturitate medie	N	0	6	<b>41</b>	22		69
		%	0.0%	8.7%	<b>59.4%</b>	31.9%		100.0%
		Rezi duu	-2.5	-10.3	<b>15.9</b>	-3.1		
	Maturitate corespunzătoare		0	0	6	<b>50</b>		56
			0.0%	0.0%	10.7%	<b>89.3%</b>		100.0%
			-2.0	-13.2	-14.4	<b>29.6</b>		
Total	N	8	52	80	80		220	
	%	3.6%	23.6%	36.4%	36.4%		100.0%	

**Anexa 4.** Rezultatele privind strategiile de coping la adolescenți

**Tabelul A.4.1** Rezultatele testului de corelație Kendall dintre Inteligența emoțională (Goleman, Hall), Maturitatea emoțională (Friedman) și strategiile de coping CERQ

		F1	F2	F3	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9
F1	Cor. Coef.	1.00 0											
	Sig.(2-tailed)	.											
	N	220											
F2	Cor. Coef.	1.00 0	1.00 0										
	Sig.(2-tailed)	.	.										
	N	220	220										
F3	Cor. Coef.	0.93 2**	0.93 2**	1.00 0									
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	.									
	N	220	220	220									
Q1	Cor. Coef.	- 0.544**	- 0.544**	- .0515**	1.00 0								
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.								
	N	220	220	220	220								
Q2	Cor. Coef.	0.05 3	0.05 3	0.02 3	0.19 0**	1.00 0							
	Sig.(2-tailed)	.361	.361	.684	.000	.							
	N	220	220	220	220	220							
Q3	Cor. Coef.	- 0.500**	- 0.500**	- 0.448**	0.34 5**	0.08 6	1.00 0						
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.11 6	.						
	N	220	220	220	220	220	220						
Q4	Cor. Coef.	0.37 9**	0.37 9**	0.40 1**	- 0.197**	0.21 8**	- 0.072	1.00 0					
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.17 1	.					
	N	220	220	220	220	220	220	220					
Q5	Cor. Coef.	.452 **	.452 **	.448 **	- .132*	.373 **	- .009	.416 **	1.00 0				
	Sig.(2-tailed)	.000	.000	.000	.013	.000	.862	.000	.				
	N	220	220	220	220	220	220	220	220				
Q6	Cor. Coef.	0.42 4**	0.42 4**	0.41 4**	- 0.159*	0.29 5**	- 0.123*	0.44 7**	0.59 8**	1.00 0			
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 2	0.00 0	0.01 9	0.00 0	0.00 0	.			
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220			
Q7	Cor. Coef.	0.43 7**	0.43 7**	0.41 1**	- 0.032	0.30 6**	- 0.145*	0.25 0**	0.41 4**	0.38 8**	1.00 0		
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.55 2	0.00 0	0.00 6	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.		
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220		
Q8	Cor. Coef.	- 0.558**	- 0.558**	- 0.483**	0.30 2**	- 0.038	0.38 1**	- 0.179**	- 0.303**	- 0.348**	- 0.254**	1.00 0	
	Sig.(2-tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.47 5	0.00 0	0.00 1	0.00 0	0.00 0	0.00 0	.	
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	
Q9	Cor. Coef.	- 0.439**	- 0.439**	- 0.401**	0.16 8**	- 0.005**	0.30 5**	- 0.150**	- 0.251**	- 0.181**	- 0.058	0.36 6**	1.00 0

	Sig.(2-tailed)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.28	0.00	.
	N	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220

Notă: F1 – Inteligența emoțională (Goleman), F2 – Inteligența emoțională (Hall), F3 – Maturitatea emoțională (Friedman)

**Tabelul A.4.2** Tabel de contingență dintre nivelurile Inteligenței emoționale (Hall) și nivelurile de utilizare a strategiilor de coping CERQ

			Autoculpabilizare (Q1)			Total
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	0	28	<b>67</b>	95
		%	0.0%	29.5%	<b>70.5%</b>	100.0%
		Reziduu	-19.0	-5.7	<b>24.7</b>	
	Nivel mediu	N	<b>22</b>	26	21	69
		%	<b>31.9%</b>	37.7%	30.4%	100.0%
		Reziduu	<b>8.2</b>	1.5	-9.7	
	Nivel ridicat	N	<b>22</b>	24	10	56
		%	<b>39.3%</b>	42.9%	17.9%	100.0%
		Reziduu	<b>10.8</b>	4.1	-14.9	
Total		N	44	78	98	220
		%	20.0%	35.5%	44.5%	100.0%
			Acceptare (Q2)			Total
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	0	<b>88</b>	7	95
		%	0.0%	<b>92.6%</b>	7.4%	100.0%
		Reziduu	-6.0	<b>18.9</b>	-12.9	
	Nivel mediu	N	<b>12</b>	42	15	69
		%	<b>17.4%</b>	60.9%	21.7%	100.0%
		Reziduu	<b>7.6</b>	-8.2	0.6	
	Nivel ridicat	N	2	30	<b>24</b>	56
		%	3.6%	53.6%	<b>42.9%</b>	100.0%
		Reziduu	-1.6	-10.7	<b>12.3</b>	
Total		N	14	160	46	220
		%	6.4%	72.7%	20.9%	100.0%
			Ruminare (Q3)			Total
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	0	33	<b>62</b>	95
		%	0.0%	34.7%	<b>65.3%</b>	100.0%

		Reziduu	-12.1	-12.8	<b>24.9</b>	
	Nivel mediu	N	12	37	20	69
		%	17.4%	53.6%	29.0%	100.0%
		Reziduu	3.2	3.8	-7.0	
	Nivel ridicat	N	<b>16</b>	<b>36</b>	4	56
		%	<b>28.6%</b>	<b>64.3%</b>	7.1%	100.0%
		Reziduu	<b>8.9</b>	<b>9.0</b>	-17.9	
Total		N	28	106	86	220
		%	12.7%	48.2%	39.1%	100.0%
			Refocalizare pozitivă (Q4)			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>33</b>	<b>62</b>	0	95
		%	<b>34.7%</b>	<b>65.3%</b>	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>10.1</b>	<b>8.9</b>	-19.0	
	Nivel mediu	N	12	<b>49</b>	8	69
		%	17.4%	<b>71.0%</b>	11.6%	100.0%
		Reziduu	-4.6	<b>10.4</b>	-5.8	
	Nivel ridicat	N	8	12	<b>36</b>	56
%		14.3%	21.4%	<b>64.3%</b>	100.0%	
	Reziduu	-5.5	-19.3	<b>24.8</b>		
Total		N	53	123	44	220
		%	24.1%	55.9%	20.0%	100.0%
			Refocalizare pe planificare (Q5)			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>40</b>	55	0	95
		%	<b>42.1%</b>	57.9%	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>17.5</b>	4.5	-22.0	
	Nivel mediu	N	12	34	<b>23</b>	69
		%	17.4%	49.3%	<b>33.3%</b>	100.0%
		Reziduu	-4.3	-2.7	<b>7.0</b>	
	Nivel ridicat	N	0	28	<b>28</b>	56
%		0.0%	50.0%	<b>50.0%</b>	100.0%	
	Reziduu	-13.2	-1.8	<b>15.0</b>		
Total		N	52	117	51	220

		%	23.6%	53.2%	23.2%	100.0%
			Reevaluare pozitivă (Q6)			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	<b>36</b>	59	0	95
		%	<b>37.9%</b>	62.1%	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>14.4</b>	8.5	-22.9	
	Nivel mediu	N	6	42	21	69
		%	8.7%	60.9%	30.4%	100.0%
		Reziduu	-9.7	5.3	4.4	
	Nivel ridicat	N	8	16	<b>32</b>	56
		%	14.3%	28.6%	<b>57.1%</b>	100.0%
		Reziduu	-4.7	-13.8	<b>18.5</b>	
Total		N	50	117	53	220
		%	22.7%	53.2%	24.1%	100.0%
			Punerea în perspectivă (Q7)			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	0	<b>89</b>	6	95
		%	0.0%	<b>93.7%</b>	6.3%	100.0%
		Reziduu	-3.5	<b>25.5</b>	-22.1	
	Nivel mediu	N	6	44	19	69
		%	8.7%	63.8%	27.5%	100.0%
		Reziduu	3.5	-2.1	-1.4	
	Nivel ridicat	N	2	14	<b>40</b>	56
		%	3.6%	25.0%	<b>71.4%</b>	100.0%
		Reziduu	.0	-23.4	<b>23.5</b>	
Total		N	8	147	65	220
		%	3.6%	66.8%	29.5%	100.0%
			Catastrofare (Q8)			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	5	54	<b>36</b>	95
		%	5.3%	56.8%	<b>37.9%</b>	100.0%
		Reziduu	-16.2	-.8	<b>17.0</b>	
	Nivel mediu	N	<b>26</b>	35	8	69
		%	<b>37.7%</b>	50.7%	11.6%	100.0%

		Reziduu	<b>10.6</b>	-4.8	-5.8	
	Nivel ridicat	N	<b>18</b>	<b>38</b>	0	56
		%	<b>32.1%</b>	<b>67.9%</b>	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>5.5</b>	<b>5.7</b>	-11.2	
Total		N	49	127	44	220
		%	22.3%	57.7%	20.0%	100.0%
			Culpabilizarea celorlalți (Q9)			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Inteligență emoțională (Hall)	Nivel redus	N	5	<b>72</b>	<b>18</b>	95
		%	5.3%	<b>75.8%</b>	<b>18.9%</b>	100.0%
		Reziduu	-17.0	<b>8.5</b>	<b>8.5</b>	
	Nivel mediu	N	<b>24</b>	45	0	69
		%	<b>34.8%</b>	65.2%	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>8.0</b>	-1.1	-6.9	
	Nivel ridicat	N	<b>22</b>	30	4	56
		%	<b>39.3%</b>	53.6%	7.1%	100.0%
		Reziduu	<b>9.0</b>	-7.4	-1.6	
Total		N	51	147	22	220
		%	23.2%	66.8%	10.0%	100.0%

**Tabelul A.4.2.** Tabel de contingență dintre nivelurile Maturității emoționale (Friedman) și nivelurile de utilizare a strategiilor de coping CERQ

			Autoculpabilizare			Total
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	10	<b>25</b>	35
		%	0.0%	28.6%	<b>71.4%</b>	100.0%
		Reziduu	-7.0	-2.4	<b>9.4</b>	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	18	<b>42</b>	60
		%	0.0%	30.0%	<b>70.0%</b>	100.0%
		Reziduu	-12.0	-3.3	<b>15.3</b>	
	Maturitate medie	N	<b>22</b>	<b>26</b>	21	69
		%	<b>31.9%</b>	<b>37.7%</b>	30.4%	100.0%
		Reziduu	<b>8.2</b>	<b>1.5</b>	-9.7	
Maturitate	N	<b>22</b>	<b>24</b>	10	56	

	corespunzătoare	%	<b>39.3%</b>	<b>42.9%</b>	17.9%	100.0%
		Reziduu	<b>10.8</b>	<b>4.1</b>	-14.9	
Total		N	44	78	98	220
		%	20.0%	35.5%	44.5%	100.0%
			Acceptare			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	30	5	35
		%	0.0%	85.7%	14.3%	100.0%
		Reziduu	-2.2	4.5	-2.3	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	58	2	60
		%	0.0%	96.7%	3.3%	100.0%
		Reziduu	-3.8	14.4	-10.5	
	Maturitate medie	N	12	42	15	69
		%	17.4%	60.9%	21.7%	100.0%
		Reziduu	7.6	-8.2	0.6	
	Maturitate corespunzătoare	N	2	30	24	56
		%	3.6%	53.6%	42.9%	100.0%
		Reziduu	-1.6	-10.7	12.3	
Total		N	14	160	46	220
		%	6.4%	72.7%	20.9%	100.0%
			Ruminare			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	17	<b>18</b>	35
		%	0.0%	48.6%	<b>51.4%</b>	100.0%
		Reziduu	-4.5	0.1	<b>4.3</b>	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	16	<b>44</b>	60
		%	0.0%	26.7%	<b>73.3%</b>	100.0%
		Reziduu	-7.6	-12.9	<b>20.5</b>	
	Maturitate medie	N	<b>12</b>	<b>37</b>	20	69
		%	<b>17.4%</b>	<b>53.6%</b>	29.0%	100.0%
		Reziduu	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	-7.0	
	Maturitate corespunzătoare	N	<b>16</b>	<b>36</b>	4	56
		%	<b>28.6%</b>	<b>64.3%</b>	7.1%	100.0%

		Reziduu	<b>8.9</b>	<b>9.0</b>	-17.9	
Total		N	28	106	86	220
		%	12.7%	48.2%	39.1%	100.0%
		Refocalizare pozitivă				
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>17</b>	18	0	35
		%	<b>48.6%</b>	51.4%	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>8.6</b>	-1.6	-7.0	
	Tendință spre dezechilibru	N	16	<b>44</b>	0	60
		%	26.7%	<b>73.3%</b>	0.0%	100.0%
		Reziduu	1.5	<b>10.5</b>	-12.0	
	Maturitate medie	N	12	<b>49</b>	8	69
		%	17.4%	<b>71.0%</b>	11.6%	100.0%
		Reziduu	-4.6	<b>10.4</b>	-5.8	
	Maturitate corespunzătoare	N	8	12	<b>36</b>	56
		%	14.3%	21.4%	<b>64.3%</b>	100.0%
		Reziduu	-5.5	-19.3	<b>24.8</b>	35
Total		N	53	123	44	220
		%	24.1%	55.9%	20.0%	100.0%
		Refocalizare pe planificare				
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>20</b>	15	0	35
		%	<b>57.1%</b>	42.9%	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>11.7</b>	-3.6	-8.1	
	Tendință spre dezechilibru	N	<b>20</b>	<b>40</b>	0	60
		%	<b>33.3%</b>	<b>66.7%</b>	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>5.8</b>	<b>8.1</b>	-13.9	
	Maturitate medie	N	12	34	<b>23</b>	69
		%	17.4%	49.3%	<b>33.3%</b>	100.0%
		Reziduu	-4.3	-2.7	<b>7.0</b>	
	Maturitate corespunzătoare	N	0	28	<b>28</b>	56
		%	0.0%	50.0%	<b>50.0%</b>	100.0%
		Reziduu	-13.2	-1.8	<b>15.0</b>	
Total		N	52	117	51	220

		%	23.6%	53.2%	23.2%	100.0%
			Reevaluare pozitivă			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	<b>16</b>	19	0	35
		%	<b>45.7%</b>	54.3%	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>8.0</b>	.4	-8.4	
	Tendință spre dezechilibru	N	<b>20</b>	<b>40</b>	0	60
		%	<b>33.3%</b>	<b>66.7%</b>	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>6.4</b>	<b>8.1</b>	-14.5	
	Maturitate medie	N	6	42	<b>21</b>	69
		%	8.7%	60.9%	<b>30.4%</b>	100.0%
		Reziduu	-9.7	5.3	<b>4.4</b>	
	Maturitate corespunzătoare	N	8	16	<b>32</b>	56
		%	14.3%	28.6%	<b>57.1%</b>	100.0%
		Reziduu	-4.7	-13.8	<b>18.5</b>	
Total		N	50	117	53	220
		%	22.7%	53.2%	24.1%	100.0%
			Punerea în perspectivă			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	0	31	4	35
		%	0.0%	88.6%	11.4%	100.0%
		Reziduu	-1.3	7.6	-6.3	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	58	2	60
		%	0.0%	96.7%	3.3%	100.0%
		Reziduu	-2.2	17.9	-15.7	
	Maturitate medie	N	6	44	19	69
		%	8.7%	63.8%	27.5%	100.0%
		Reziduu	3.5	-2.1	-1.4	
	Maturitate corespunzătoare	N	2	14	40	56
		%	3.6%	25.0%	71.4%	100.0%
		Reziduu	.0	-23.4	23.5	
Total		N	8	147	65	220
		%	3.6%	66.8%	29.5%	100.0%
			Catastrofare			Total

			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	5	<b>22</b>	8	35
		%	14.3%	<b>62.9%</b>	22.9%	100.0%
		Reziduu	-2.8	<b>1.8</b>	1.0	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	32	<b>28</b>	60
		%	0.0%	53.3%	<b>46.7%</b>	100.0%
		Reziduu	-13.4	-2.6	<b>16.0</b>	
	Maturitate medie	N	<b>26</b>	35	8	69
		%	<b>37.7%</b>	50.7%	11.6%	100.0%
		Reziduu	<b>10.6</b>	-4.8	-5.8	
	Maturitate corespunzătoare	N	<b>18</b>	<b>38</b>	0	56
		%	<b>32.1%</b>	<b>67.9%</b>	0.0%	100.0%
		Reziduu	<b>5.5</b>	<b>5.7</b>	-11.2	
Total		N	49	127	44	220
		%	22.3%	57.7%	20.0%	100.0%
			Culpabilizarea celorlalți			
			Nivel redus	Nivel mediu	Nivel ridicat	Total
Maturitate emoțională (Friedman)	Imaturitate emoțională	N	5	20	10	35
		%	14.3%	57.1%	28.6%	100.0%
		Reziduu	-3.1	-3.4	6.5	
	Tendință spre dezechilibru	N	0	52	8	60
		%	0.0%	86.7%	13.3%	100.0%
		Reziduu	-13.9	11.9	2.0	
	Maturitate medie	N	24	45	0	69
		%	34.8%	65.2%	0.0%	100.0%
		Reziduu	8.0	-1.1	-6.9	
	Maturitate corespunzătoare	N	22	30	4	56
		%	39.3%	53.6%	7.1%	100.0%
		Reziduu	9.0	-7.4	-1.6	
Total		N	51	147	22	220
		%	23.2%	66.8%	10.0%	100.0%

## Anexa 5. Experimentul Formativ

### Rezultate GE test/retest

*Tabelul A.5.1 Rezultate comparare Goleman, Hall grup experimental test/retest*

Factor	Test		Retest		Z	P
	m	sd	m	sd		
Goleman – scor total	65.83	13.95	84.17	14.28	-3.18	0.00 1
Hall – scor total	26.83	9.23	47.33	2.74	-3.07	0.00 2

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

*Tabelul A.5.2 Rezultate comparare Friedman grup experimental test/retest*

Factor	Test		Retest		Z	P
	m	sd	m	sd		
Friedman – scor total	16.11	1.19	18.28	0.63	-3.07	0.00 2

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

*Tabelul A.5.3 Rezultate comparare ABCD-M (E, M, A, C, AC) grup experimental test/retest*

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
<b>ABCD-M</b>						
Extraversie	92.00	8.42	104.5 0	8.11	-3.15	0.00 2
Maturitate	85.83	10.22	101.1 7	9.93	-3.12	0.00 2
Agreeabilitate	90.33	5.87	105.0 0	5.43	-3.12	0.00 2
Conștiinciozitate	94.67	13.41	104.1 7	11.11	-3.07	0.00 2
Autoactualizare	95.50	11.61	107.3 3	10.71	-3.09	0.00 2

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

*Tabelul A.5.4 Rezultate comparare ABCD-M (subfactori) grup experimental test/retest*

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
<b>Factor E</b>						
Activism	16.33	4.697	18.50	4.38	-3.28	0.00 1
Optimism	18.50	4.296	22.67	1.78	-3.17	0.00 2

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
<b>Factor E</b>						
Umor	20.00	2.892	23.17	1.95	-3.12	0.00 2
Abilitate interpersonală	17.33	1.775	19.83	1.64	-3.15	0.00 2
Afirmare personală	17.67	2.535	20.33	2.81	-3.28	0.00 1
<b>Factor M</b>						
Respect	19.33	3.85	21.33	3.85	-3.46	0.00 1
Adaptare	19.83	2.92	21.67	2.39	-2.58	0.01 0
Prietenie	16.50	4.03	18.17	2.66	-1.34	0.17 9
Forța inhibiției	17.00	3.91	20.17	3.43	-3.12	0.00 2
Forța eului	16.50	3.12	19.83	2.37	-3.16	0.00 2
<b>Factor A</b>						
Altruism	21.67	1.67	24.50	1.45	-3.28	0.00 1
Romantism	16.83	2.37	20.00	2.63	-3.08	0.00 2
Căldură afectivă	16.67	3.98	19.83	3.69	-3.28	0.00 1
Empatie	16.17	3.38	19.83	2.98	-3.12	0.00 2
Onestitate	19.00	3.57	20.83	3.27	-3.28	0.00 1
<b>Factor C</b>						
Voință, perseverență	17.83	2.86	20.67	2.74	-3.28	0.00 1
Spirit de perfecțiune	17.50	3.90	19.33	3.70	-3.28	0.00 1
Raționalitate	21.50	3.12	23.17	2.92	-3.13	0.00 2
Planificare	19.00	3.36	20.83	3.04	-3.28	0.00 1
Autodisciplină	17.50	4.42	20.50	3.50	-3.12	0.00 2
<b>Factor AC</b>						
Aprofundare	19.17	2.72	21.33	2.39	-3.28	0.00 1
Toleranță	18.33	5.90	21.50	5.00	-3.17	0.00 2
Rafinare	19.50	2.39	21.33	2.31	-3.28	0.00 1

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
<b>Factor E</b>						
Independență	19.33	2.67	22.33	2.67	-3.46	0.00 1
Creativitate	19.17	1.40	20.83	1.53	-3.18	0.00 1

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

**Tabelul A.5.5** Rezultate comparație CERQ grup experimental test/retest

Strategii de coping	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
Autoculpabilizare	14.5 0	2.88	10.3 3	0.98	-3.11	0.002
Acceptare	12.0 0	1.81	13.5 0	1.31	-3.17	0.002
Ruminare	13.0 0	2.17	11.3 3	1.97	-3.16	0.002
Refocalizare pozitivă	10.1 7	1.11	13.5 0	1.00	-3.18	0.001
Refocalizare pe planificare	11.3 3	2.39	15.3 3	1.78	-3.10	0.002
Reevaluare pozitivă	11.3 3	2.23	15.5 0	2.07	-3.28	0.001
Punerea în perspectivă	11.1 7	2.04	14.8 3	1.64	-3.18	0.001
Catastrofare	13.3 3	2.23	10.3 3	0.98	-3.12	0.002
Culpabilizarea celorlalți	11.0 0	1.60	10.1 7	0.94	-2.64	0.008

### Rezultate GC test/retest

**Tabelul A.5.6** Rezultate comparare Goleman, Hall grup de control test/retest

	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
Scor total Goleman	69.17	13.95	69.58	13.05	-1.00	0.3 17
Scor total Hall	25.25	8.04	25.50	7.89	-1.73	0.0 83

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

**Tabelul A.5.7** Rezultate comparare Friedman grup de control test/retest

	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		

	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
Scor total Friedman	15.99	1.81	16.10	1.80	-1.85	0.065

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

**Tabelul A.5.8** Rezultate comparare factori principali ABCD-M (E, M, A, C, AC) grup control test-retest

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
Extraversie	93.58	7.33	93.83	7.51	-0.69	0.490
Maturitate	85.25	9.45	83.25	7.92	-2.13	0.033
Agreabilitate	90.83	4.26	87.83	5.47	-2.41	0.016
Conștiinciozitate	93.67	5.09	95.50	3.90	-2.68	0.007
Autoactualizare	95.25	10.14	97.42	8.02	-2.69	0.007

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

**Tabelul A.5.9** Rezultate comparare ABCD-M (subfactori) grup de control test/retest

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
<b>Factor E</b>						
Activism	17.58	3.94	17.83	3.90	-1.34	0.180
Optimism	19.25	2.60	19.67	2.15	-1.63	0.120
Umor	19.83	4.30	20.25	3.86	-2.24	0.025
Abilitate interpersonală	18.92	1.51	18.42	1.68	-2.45	0.014
Afirmare personală	17.67	2.90	17.67	2.90	0.00	1.00
<b>Factor M</b>						
Respect	20.33	4.36	19.42	3.65	-2.37	0.018
Adaptare	17.67	2.50	16.83	2.04	-2.43	0.015
Prietenie	16.00	4.90	16.33	5.21	-2.00	0.056
Forța inhibiției	15.58	2.84	14.75	2.38	-2.64	0.008
Forța eului	16.58	3.29	15.92	3.03	-2.83	0.0

ABCD-M	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
						05
<b>Factor A</b>						
Altruism	20.83	3.51	20.50	3.26	-2.10	0.046
Romantism	16.58	2.94	16.25	2.42	-2.71	0.007
Căldură afectivă	16.33	2.15	15.50	1.38	-2.24	0.025
Empatie	16.25	3.44	15.67	3.08	-2.65	0.008
Onestitate	19.50	2.61	19.92	2.07	-1.52	0.129
<b>Factor C</b>						
Voință, perseverență	18.42	2.54	19.25	1.86	-2.24	0.025
Spirit de perfecțiune	19.08	2.50	19.67	2.19	-1.82	0.068
Raționalitate	20.00	1.81	19.17	1.19	-2.71	0.007
Planificare	17.33	3.96	18.25	3.44	-2.43	0.015
Autodisciplină	18.83	2.79	19.17	2.52	-2.10	0.046
<b>Factor AC</b>						
Aprofundare	17.33	2.53	18.08	2.11	-2.71	0.007
Tolerantă	19.50	3.42	19.83	3.07	-2.10	0.046
Rafinare	19.58	2.91	19.00	2.41	-2.33	0.020
Independență	20.67	2.53	21.33	2.02	-2.12	0.038
Creativitate	18.67	3.94	19.17	3.49	-2.45	0.014

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *Z* – valoarea standard a testului Wilcoxon, *p* – nivel de semnificație statistică

**Tabelul A.5.10** Rezultate comparație CERQ grup control test/retest

Strategii de coping	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
Autoculpabilizare	14.08	2.91	15.00	2.22	-2.070	0.038
Acceptare	12.33	1.50	13.17	1.34	-3.16	0.002
Ruminare	13.67	1.37	12.83	1.11	-2.89	0.004

Strategii de coping	Test		Retest		Z	p
	m	sd	m	sd		
Refocalizare pozitivă	10.3 3	3.39	10.9 2	2.87	-2.070	0.03 8
Refocalizare pe planificare	11.8 3	2.17	12.5 8	1.83	-2.71	0.00 7
Reevaluare pozitivă	11.3 3	2.74	10.6 7	1.97	-2.27	0.02 3
Punerea în perspectivă	11.7 5	2.53	11.1 7	2.04	-2.65	0.00 8
Catastrofare	12.9 2	2.84	14.0 8	1.83	-2.27	0.02 3
Culpabilizarea celorlalți	9.75	3.44	11.0 0	2.76	-2.66	0.00 8

### Rezultate GE-GC retest

*Tabelul A.5.11* Rezultate comparare Goleman, Hall, grup control – grup experimental la retestare

Factor	Grup control		Grup experimental		U	Z	p
	m	sd	m	sd			
Scor total Goleman	69.	13.	84.17	14.	38.	-	0.05
	58	05		28	00	2.00	2
Scor total Hall	25.	7.8	47.33	2.7	0.0	-	0.00
	50	9		4	0	4.18	1

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *U* – valoarea testului Mann-Whitney, *Z* – valoarea standard corespunzătoare, *p* – nivel de semnificație statistică

*Tabelul A.5.12.* Rezultate comparare Friedman grup control – grup experimental la retestare

Factor	Grup control		Grup experimental		U	Z	p
	m	sd	m	sd			
Scor total Friedman	16.	1.8	18.28	0.6	6.0	-	0.00
	10	0		3	0	3.83	1

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *U* – valoarea testului Mann-Whitney, *Z* – valoarea standard corespunzătoare, *p* – nivel de semnificație statistică

*Tabelul A.5.13* Rezultate comparare ABCD-M (E, M, A, C, AC) grup control – grup experimental retestare

ABCD-M	Grup control	Grup experimental	U	Z	P
--------	--------------	-------------------	---	---	---

	<b>m</b>	<b>sd</b>	<b>m</b>	<b>sd</b>			
Extraversie	93. 83	7.5 1	104.50	8.1 1	26. 00	- 2.67	0.0 07
Maturitate	83. 25	7.9 2	101.17	9.9 3	13. 00	- 3.43	0.0 01
Agreeabilitate	87. 83	5.4 7	105.00	5.4 3	0.0 0	- 4.17	0.0 01
Conștiinciozitate	95. 50	3.9 0	104.17	11. 11	32. 00	- 2.32	0.0 20
Autoacutalizare	97. 42	8.0 2	107.33	10. 71	34. 00	- 2.21	0.0 28

Notă: *m* – media aritmetică, *sd* – abaterea standard, *U* – valoarea testului Mann-Whitney, *Z* – valoarea standard corespunzătoare, *p* – nivel de semnificație statistică

*Tabelul A.5.14 Rezultate comparare ABCD-M grup control – grup experimental retestare*

<b>ABCD-M</b>	<b>Grup control</b>		<b>Grup experimental</b>		<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
	<b>m</b>	<b>sd</b>	<b>m</b>	<b>sd</b>			
<b>Factor E</b>							
Activism	17. 83	3.9 0	18.50	4.3 8	59. 00	- 0.76	0.4 76
Optimism	19. 67	2.1 5	22.67	1.7 8	21. 00	- 2.99	0.0 02
Umor	20. 25	3.8 6	23.17	1.9 5	36. 00	- 2.17	0.0 39
<b>Abilitate interpersonală</b>	18. 42	1.6 8	19.83	1.6 4	39. 00	- 1.94	0.0 60
Afirmare personală	17. 67	2.9 0	20.33	2.8 1	50	- 1.30	0.2 19
<b>Factor M</b>							
Respect	19. 42	3.6 5	21.33	3.8 5	50. 00	- 1.28	0.2 19
<b>Adaptare</b>	16. 83	2.0 4	21.67	2.3 9	9.0 0	- 3.66	0.0 01
Prietenie	16. 33	5.2 1	18.17	2.6 6	51. 00	- 1.22	0.2 42
Forța inhibiției	14. 75	2.3 8	20.17	3.4 3	19. 00	- 3.26	0.0 01
Forța eului	15. 92	3.0 3	19.83	2.3 7	16. 00	- 3.26	0.0 01
<b>Factor A</b>							
Altruism	20. 50	3.2 6	24.50	1.4 5	9.0 0	- 3.72	0.0 01
Romantism	16. 25	2.4 2	20.00	2.6 3	21. 00	- 2.97	0.0 02
Căldură afectivă	15. 50	1.3 8	19.83	3.6 9	25. 00	- 2.74	0.0 06
Empatie	15.	3.0	19.83	2.9	22.	-	0.0

ABCD-M	Grup control		Grup experimental		U	Z	P
	m	sd	m	sd			
	67	8		8	00	2.91	03
Onestitate	19. 92	2.0 7	20.83	3.2 7	62. 00	- 1.59	0.5 90
<b>Factor C</b>							
Voință, perseverență	19. 25	1.8 6	20.67	2.7 4	50. 00	- 1.32	0.2 19
Spirit de perfecțiune	19. 67	2.1 9	19.33	3.7 0	66. 00	- 0.36	0.7 55
Rațional, obiectiv	19. 17	1.1 9	23.17	2.9 2	14. 00	- 3.40	0.0 01
Planificare	18. 25	3.4 4	20.83	3.0 4	46. 00	- 1.52	0.1 43
Autodisciplină	19. 17	2.5 2	20.50	3.5 0	59. 00	- 0.78	0.4 78
<b>Factor AC</b>							
Aprofundare	19. 83	3.0 7	21.33	2.3 9	19. 00	- 3.09	0.0 01
Toleranță	19. 00	2.4 1	21.50	5.0 0	49. 00	- 1.32	0.1 98
Rafinare	19. 00	2.0 2	21.33	2.3 1	36. 00	- 2.13	0.3 9
Independență	19. 17	3.4 9	22.33	2.6 7	54. 00	- 1.06	0.3 19
Creativitate	18. 08	2.1 1	20.83	1.5 3	54. 00	- 1.07	0.3 19

Notă:  $m$  – media aritmetică,  $sd$  – abaterea standard,  $U$  – valoarea testului Mann-Whitney,  $Z$  – valoarea standard corespunzătoare,  $p$  – nivel de semnificație statistică

*Tabloul A.5.15 Rezultate comparare CERQ grup control – grup experimental la retestare*

Strategii de coping	Grup control		Grup experimental		U	Z	p
	m	sd	m	sd			
Autoculpabilizare	15.0 0	2.22	10.3 3	.98	0.0 0	- 4.22	0.0 01
Acceptare	13.1 7	1.34	13.5 0	1.31	61. 00	- 0.66	0.5 51
Ruminare	12.8 3	1.11	11.3 3	1.97	32. 00	- 2.36	0.0 20
Refocalizare pozitivă	10.9 2	2.87	13.5 0	1.00	34. 00	- 2.22	0.0 28
Refocalizare pe planificare	12.5 8	1.83	15.3 3	1.78	22. 00	- 2.94	0.0 03
Reevaluare pozitivă	10.6 7	1.97	15.5 0	2.07	8.0 0	- 3.76	0.0 01
Punerea în perspectivă	11.1	2.04	14.8	1.64	9.0	-	0.0

Strategii de coping	Grup control		Grup experimental		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	<i>m</i>	<i>sd</i>	<i>m</i>	<i>sd</i>			
	7		3		0	3.70	01
Catastrofare	14.0	1.83	10.3	.98	4.0	-	0.0
	8		3		0	3.99	01
Culpabilizarea celorlalți	11.0	2.76	10.1	.94	47.	-	0.1
	0		7		00	1.49	60

## **Anexa 6. Programul de dezvoltare a inteligenței emoționale**

[7, 11, 12, 13, 17, 20, 27, 30, 32, 47, 54, 62, 67, 70, 72, 73, 76, 77, 79, 95, 100, 101, 103, 104, 109, 110, 113, 120, 128, 133, 134, 144, 146, 149, 150, 151, 155, 156, 158, 159, 161, 181, 192, 200, 201, 203, 210, 211, 212, 215, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 229, 235]

### **Ședința nr. 1 „Să ne cunoaștem”**

**Scop:** facilitarea cunoașterii reciproce între participanți, crearea unei atmosfere de colaborare, înțelegere și susținere, promovarea comunicării deschise și crearea unui cadru în care regulile și valorile comune să fie stabilite în vederea menținerii unui mediu interactiv pozitiv și respectuos.

#### **Exercițiul: “ Ghicirea Identității: Părțile din persoană ”**

**Scop:** facilitarea cunoașterii și creării coeziunii între participanții grupului, explorarea și exprimarea calităților și intereselor personale.

**Durata:** 30 min

**Materiale necesare:** foaie de hârtie, pixuri, creioane colorate

**Desfășurarea activității:** Fiecare participant va nota în mijlocul unei foi de hârtie prima literă a numelui, iar celelalte litere le vor așeza pe foaie într-o ordine aleatorie, astfel încât ceilalți să nu ghicească prenumele cu ușurință.

Terapeutul informează participanții că fiecare literă din prenumele lor va fi asociată cu un aspect al personalității, intereselor sau experiențelor lor care începe cu aceeași literă. De exemplu, dacă prenumele este "Miriam", fiecare literă (**M, I, R, I, A, M**) va fi asociată cu o dorință, hobby, interes, preferință sau aspirație (**Motivație, Iubire, Recunoștință, Inteligență, Autenticitate, Maturitate**). După ce a fost ghicit prenumele de către ceilalți participanți, fiecare se prezintă pe scurt oferind detalii cu privire la cele notate în dreptul literelor. După ce toți adolescenții s-au prezentat, se organizează o discuție în grup despre aspectele comune și unice ale personalității lor. Se poate răspunde la următoarele întrebări:

- Te-ai regăsit în povestirile celorlalți?
- Ai identificat puncte comune cu ceilalți colegi?
- Ți-a permis această sarcină să-ți conturezi o idee mai clară despre colegii tăi?

#### **Exercițiul: "Comunicare Deschisă și respect în grup"**

**Scop:** stabilirea regulilor pentru crearea unui cadru de siguranță, propice dezvoltării personale.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** flipchart, marker

## **Desfășurarea activității (2 etape) :**

**Prima etapă:** Terapeutul explică participanților că vor avea o discuție deschisă pentru a dezvolta mai multă înțelegere și respect reciproc în cadrul grupului. Fiecărui participant i se cere să împărtășească modul în care preferă să comunice în cadrul grupului. De exemplu, ar putea spune: "Îmi place când ceilalți mă întreabă cum mă simt", "Prefer să primesc feedback direct și onest", "Îmi place să fac parte din discuții active și să colaborez cu ceilalți" sau "Îmi place să ascult mai mult și să observ înainte de a vorbi." Membrii sunt încurajați să exprime empatie și să înțeleagă de ce anumite preferințe sunt importante pentru ceilalți.

**A doua etapă:** Terapeutul prezintă unele dintre regulile grupului într-un mod interactiv prin intermediul unor improvizații. De exemplu, pentru regula "În timpul cursului nu se inițiază discuții paralele" terapeutul va ruga un voluntar să participe la un experiment. Acesta este invitat să se exprime, iar ceilalți să vorbească în același timp cu el, să facă gălăgie, să se uite în telefoane. După ce este întrebat cum s-a simțit, sunt întrebați toți participanții care cred că ar trebui să fie regula. În acest mod distractiv, adolescenții nu simt rigiditatea regulilor, ci înțeleg care este scopul acestora. De asemenea, participanții sunt încurajați să vină cu propuneri de reguli.

Regulile stabilite:

- Respectarea limitelor spațiului personal;
- Confidențialitatea discuțiilor;
- Dreptul la opinie;
- Se așteaptă ca cel care vorbește să termine ce are de spus pentru a ne împărtăși ideile cu ceilalți;
- Ascultarea celui care vorbește și evitarea întreruperilor;
- Spirjinul reciproc;
- Respectarea punctualității este imperativă, fie că vorbim de începutul zilei de lucru sau de reluarea activităților după pauză;
- Evitarea criticii, judecății, blamării;
- În timpul desfășurării cursului se evită angajarea în discuții paralele.

## **Exercițiul „Ce este inteligența emoțională?”**

**Scop:** înțelegerea conceptului de inteligență emoțională și a importanței acesteia în viața personală.

**Durata estimată:** 20 minute

**Materiale necesare:** flipchart, marker, laptop, prezentare PowerPoint

**Desfășurare:** Participanților li se prezintă tema programului și se urmărește ca prezentarea să fie concisă, interactivă și captivantă pentru a menține atenția participanților. Se discută despre avantajele și importanța dezvoltării inteligenței emoționale, precum și despre obiectivele principale ale programului de dezvoltare. Terapeutul adresează următoarele întrebări:

- Considerați că inteligența emoțională poate să contribuie la o viață mai fericită și împlinită?
- Inteligența emoțională poate să contribuie la îmbunătățirea relațiilor interpersonale și la succesul unei persoane?
- Considerați că inteligența emoțională poate fi dezvoltată și îmbunătățită în timp?

**Exercițiul: „Așteptări și obiective”**

**Scop:** Clarificarea așteptărilor și aspirațiilor personale în ceea ce privește programul de dezvoltare, cunoașterea între participanți.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** Foi de hârtie, creioane colorate, marker.

**Desfășurarea activității:** Fiecare participant va crea o „hartă” care să evidențieze așteptările și aspirațiile personale. Aceasta poate fi realizată sub forma unui desen, a unui colaj sau a unei combinații de imagini și cuvinte. Fiecare adolescent își ia câteva momente pentru a reflecta asupra motivelor pentru care a fost de acord să participe la program și asupra a ceea ce speră să obțină din această experiență. Terapeutul încurajează participanții să includă pe harta lor elemente precum:

- Motivațiile personale pentru a participa
- Obiective personale de dezvoltare
- Dificultăți preconizate în acest proces
- Abilități pe care doresc să le dobândească
- Relații și conexiuni pe care speră să le creeze
- Cum se văd pe ei înșiși la finalul programului

După ce hărțile sunt create, li se oferă ocazia participanților doritori să prezinte și să împărtășească conținutul hărții lor cu restul grupului. Toate “hărțile” sunt afișate pe un panou sau perete pentru a forma un întreg. Pe parcursul programului, terapeutul revine la hărțile create pentru a vedea cum progresaază participanții în atingerea obiectivelor și așteptărilor lor. Acest lucru poate oferi un sentiment de realizare și poate întări angajamentul lor în procesul de dezvoltare.

## **Ședința nr. 2 “Mă cunosc cu adevărat?”**

**Scop:** facilitarea autocunoașterii, intercunoașterii participanților, înțelegerea și conștientizarea emoțiilor.

**Exercițiul de început:** se discută despre scopul și așteptările ședinței, iar fiecare participant va identifica o calitate sau un aspect fizic similar cu al său pe care l-a identificat la un alt coleg.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Emoțiile și calitatea vieții"**

**Scop:** autocunoaștere, înțelegerea și conștientizarea emoțiilor

**Durata:** 35 minute

**Materiale necesare:** fișă cu emoții, hârtie, pixuri, creioane

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul inițiază o discuție despre definiția emoțiilor și le furnizează o listă (Anexa 7, Fișa 2) cu diverse emoții pe care să o împartă în trei coloane. Prima coloană va conține emoțiile pozitive, care generează o stare bună și pe care le-au experimentat în ultimul timp, a doua coloană va conține emoții care îi domină și care le-au afectat negativ calitatea vieții, în timp ce a treia coloană va include emoțiile pe care și le-ar dori să le aibă mai des. După completarea listelor, participanții împărtășesc și discută despre fiecare categorie în detaliu. La finalul exercițiului, toți participanții discută despre modul în care emoțiile pot influența calitatea vieții și relațiile interpersonale.

### **Se discută pe baza următoarelor întrebări:**

- Care sunt cele mai frecvente emoții care vă domină și vă afectează calitatea vieții?
- De ce credeți că aceste emoții sunt atât de puternice în viața voastră?
- Cum vă simțiți atunci când experimentați emoții negative?
- Cum credeți că emoțiile vă pot influența gândurile, comportamentul și starea generală de bine?
- Ce situații sau factori declanșează de obicei aceste emoții negative în viața voastră? Există modele sau teme comune?
- Cum vă pot ajuta ceilalți să vă sprijine în gestionarea emoțiilor negative și în cultivarea emoțiilor pozitive?
- Care ar fi avantajele dezvoltării abilităților de conștientizare și reglare emoțională în viața voastră?
- Cum vă simțiți acum, după ce ați luat în considerare și ați discutat despre aceste aspecte ale emoțiilor voastre?

### **Exercițiul "Reacții adecvate și neadecvate"**

**Scop:** facilitarea autocunoașterii, conștientizarea propriilor emoții și a importanței reacțiilor echilibrate la emoții

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pix.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul inițiază o discuție cu participanții privind diferența dintre reacțiile emoționale adecvate și inadecvate, apoi îi invită să aleagă una sau două emoții pe care doresc să le exploreze mai profund în cadrul exercițiului. Fiecare participant este încurajat să identifice o situație concretă în care ar putea resimți aceste emoții și să noteze pe hârtie reacțiile potrivite și nepotrivite pe care le-ar putea manifesta în acel context. În încheierea exercițiului se adresează următoarele întrebări participanților:

- Cum v-ați simțit în timpul acestui exercițiu?
- Ce schimbări sau strategii puteți adopta pentru a manifesta reacții adecvate în viitor?
- Care dintre reacții au fost mai greu de identificat? Cele adecvate sau cele neadecvate?

### **Exercițiul "Imagini cu semnificații multiple"**

**Scop:** înțelegerea și acceptarea varietății emoțiilor celorlalți

**Durată:** 20 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pix, imagine

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul le prezintă participanților câteva imagini ambigue (Anexa 7, Fișa 3) care pot avea multiple semnificații și care pot fi interpretate diferit de către fiecare individ. Se specifică faptul că nu există o interpretare corectă sau greșită. După ce au avut suficient timp să observe imaginea, terapeutul le cere participanților să noteze, iar apoi să împărtășească cu grupul ceea ce au observat sau simțit inițial în legătură cu imaginile respective. Participanții sunt încurajați să fie deschiși și să-și exprime gândurile și reacțiile emoționale și să observe cum reacțiile variază de la o persoană la alta. Se subliniează ideea că fiecare persoană are propria sa perspectivă și mod de a interpreta situațiile și emoțiile.

La finalul exercițiului, terapeutul adresează următoarele întrebări:

- Cum s-a schimbat percepția asupra imaginii după ce ați discutat cu colegii?
- Cum a interpretat inițial fiecare imaginea și în ce mod diferă aceste interpretări?

- Ce concluzii se pot desprinde privind varietatea perspectivelor în care indivizii interpretează aceleași situații?

**Încheierea activității:** (10 minute)

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Care sunt lucrurile pe care le-ați descoperit despre propria persoană?
- Ce ați conștientizat în cadrul ședinței?
- Un cuvânt pozitiv despre voi.
- Care sunt lucrurile pe care le-ați apreciat la grup?

**Ședința nr. 3 “Superputerile și slăbiciunile”**

**Scop:** construirea unei imagini de sine sănătoase, autocunoaștere, dezvoltarea conștiinței de sine și acceptarea vulnerabilităților.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței și se urmărește crearea unei atmosfere benefice lucrului. Fiecare participant va extrage un bilețel cu numele unui coleg pe care va nota un gând bun sau o apreciere.

**Durată:** 5-7 minute

**Exercițiul "Plicul realizărilor și autocunoașterii "**

**Scop:** intercunoașterea participanților și dezvoltarea unei atitudini pozitive de sine.

**Durata estimată:** 35 minute

**Materiale necesare:** plic gol, carioci colorate, pix, diverse abțibilduri.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul înmânează fiecărui participant câte un plic și le explică faptul că acesta reprezintă "metaforic plicul realizărilor și autocunoașterii" care trebuie să conțină aspecte pozitive ale personalității lor și diverse trăsături pe care le apreciază la ei. Terapeutul le indică participanților să noteze pe bucăți mici de hârtie și să le plaseze în plicurile lor. După ce toți participanții au completat bilețelele, sunt invitați să împărtășească o trăsătură sau un element din plicul lor magic, explicând de ce este important pentru ei și cum le aduce bucurie și împlinire. Participanții oferă feedback pozitiv și încurajator celorlalți membri ai grupului pe măsură ce își împărtășesc conștientizările. Apoi, terapeutul îi invită pe participanți să răspundă în scris întrebărilor din fișa 1 (Anexa 7, Fișa 1). La finalul exercițiului, participanții discută despre trăirile lor în cadrul exercițiului, evaluând impactul exercițiului și sunt îndemnați să mediteze asupra aspectelor pozitive ale propriei persoane și să exploreze modalități prin care aceste aspecte pot fi valorificate.

### **Exercițiul "Vulnerabilitățile personale"**

**Scop:** autocunoaștere, dezvoltarea încrederii în sine prin explorarea propriilor calități și a acceptării vulnerabilităților.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** Foi de hârtie, flipchart, post-it-uri, pixuri, markere sau creioane colorate.

**Desfășurarea activității:** În faza inițială a exercițiului, terapeutul îndeamnă participanții să contempleze asupra lucrurilor pozitive despre ei. După ce au identificat un atribut pozitiv, sunt invitați să se gândească la un animal, o pasăre, o plantă sau un alt obiect care simbolizează aceste calități. De exemplu, dacă cineva se consideră puternic și rezistent, poate alege un salcâm ca analogie. Apoi, sunt invitați să se gândească la punctele lor slabe sau la vulnerabilități și să găsească o altă analogie care să simbolizeze aceste vulnerabilități. De exemplu, dacă cineva se consideră sensibil și se rănește ușor, poate alege o floare ca analogie. În acest caz, terapeutul le poate explica participanților că unele viețuitoare chiar dacă sunt vulnerabile la schimbările din mediu sau la atacurile altor organisme, au dezvoltat strategii de adaptare remarcabile. Aceste strategii pot include mecanisme de protecție, camuflaj sau capacitatea de a se muta în alte medii mai favorabile, de asemenea, au dezvoltat relații simbiotice cu alte organisme care le oferă protecție sau sprijin. Prin colaborarea cu alte specii, acestea devin mai puternice și mai rezistente în mediul lor. Se discută cu participanții despre strategiile acestora de adaptare în situații grele și despre persoanele de sprijin din viața lor. Participanții își împărtășesc analogiile și discută despre cum calitățile și vulnerabilitățile lor pot coexista, la fel ca o floare frumoasă care, deși are puncte slabe, rămâne valoroasă. În a doua etapă a exercițiului, terapeutul cere fiecărui participant să scrie pe post-it-uri una sau mai multe caracteristici sau aspecte negative despre sine, fără să se semneze și să le lipească pe flipchart, după care le cere participanților să împărtășească ce au simțit când au trebuit să expună aceste aspecte în mod public și dacă au scăzut în intensitate când toată lumea și-a expus aspectele negative. Exercițiul se încheie cu o discuție despre principalele conștientizări.

### **Exercițiul "Portretul și autoportretul"**

**Scop:** facilitarea autocunoașterii, cunoașterea între participanți, crearea coeziunii între participanți.

**Durata estimată:** 25 minute

**Materiale necesare:** Hârtie pentru desenat, creioane colorate, acuarele.

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt împărțiți în perechi. Fiecare membru îl va desena pe colegul său încercând să surprindă cât mai bine caracteristicile fizice sau diferite calități. După ce au terminat, participanții vor desena și un autoportret, încercând să surprindă cât mai

bine calitățile și caracteristicile personale. La sfârșitul exercițiului, fiecare adolescent va avea două portrete: unul făcut de coleg și unul făcut de el însuși. Terapeutul organizează o discuție în grup, atât despre percepția propriei persoane cât și despre cum sunt percepuți de ceilalți.

Adolescenții sunt îndemnați să împărtășească ce au învățat din acest exercițiu, răspunzând la următoarele întrebări:

- Cum se compară propria percepție cu percepția celorlalți?
- Au existat diferențe în privința modului în care sunt percepuți de ceilalți?

Exercițiul se încheie subliniind importanța autocunoașterii și a înțelegerii modului în care ne percepem și suntem percepuți de ceilalți.

### **Exercițiul “Apa și uleiul”**

**Scop:** Înțelegerea complexității încrederii în sine și a modului de a gestiona îndoielile și temerile pentru a menține încrederea în sine.

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** O sticlă transparentă, apă și ulei.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul pregătește o sticlă transparentă cu apă și ulei și transmite participanților faptul că apa reprezintă încrederea în sine, iar uleiul reprezintă incertitudinile, îndoielile și temerile pe care le avem în viață. Acesta agită ușor sticla și îi invită pe participanți să observe cum apa și uleiul se amestecă, subliniind că acest aspect simbolizează metaforic momentele în care încrederea în sine poate fi acaparată de îndoieli și temeri. Se inițiază o discuție liberă folosind următoarele întrebări:

- Ce înseamnă pentru voi să aveți încredere în sine?
- Cum se manifestă încrederea în viața voastră?
- Care sunt situațiile sau domeniile în care vă simțiți mai încrezători sau mai puțin încrezători în voi?
- Care este sentimentul predominant în situația în care încrederea în sine este subminată de frici și îndoieli?

După discuție, sticla se lasă să stea liniștit, timp în care uleiul și apa se vor separa din nou. Apoi, terapeutul evidențiază că încrederea în sine poate să crească atunci când învățăm să gestionăm îndoielile, temerile și emoțiile. Exercițiul se încheie prin a discuta despre modul în care participanții pot să își dezvolte încrederea în sine..

**Tema pentru acasă:** Fiecare participant va crea un jurnal sau caiet special pentru acest plan care se va numi "Contul încrederii în sine" având ca scop dezvoltarea încrederii în sine și a conștientizării progresului personal.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Cum v-ați simțit în această ședință?
- Care sunt aspectele pozitive conștientizate?
- Care sunt lucrurile pe care nu le puteți accepta încă la voi?
- Un gând de rămas bun.

### **Ședința nr. 4 „Să ne împrietenim cu emoțiile”**

**Scopul ședinței:** conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, înțelegerea relației cauză-efect a emoțiilor, acceptarea emoțiilor.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre dificultățile întâmpinate la tema pentru acasă, despre starea actuală de spirit, precum și despre așteptările cu privire la ședință, folosind modelul de întrebări de mai jos:

- Astăzi mă simt...
- Așteptările personale cu privire la ședința de astăzi sunt...

**Durată:** 5-7 minute

**Exercițiul „Emoțiile”** (adaptare după A. Vernon) [222]

**Scop:** dezvoltarea vocabularului emoțional, înțelegerea și identificarea emoțiilor și exprimarea acestora într-un mod sănătos, înțelegerea cauzei-efect a emoțiilor, autocunoaștere.

**Durata estimată:** 25 minute

**Materiale necesare:** liste cu diverse tipuri de emoții, hârtie de scris, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Se începe activitatea cu o discuție despre importanța conștientizării și exprimării emoțiilor, după care li se furnizează participanților câteva situații și li se cere să identifice și să exprime emoțiile pe care le simt în acele situații. De exemplu:

- Primirea unui cadou neașteptat de la cineva drag.
- Un conflict cu un prieten.
- Eșecul în atingerea unui obiectiv important.
- Confruntarea cu o provocare.
- Un moment de recunoaștere sau laudă.
- Experimentarea unui obstacol major în îndeplinirea unui obiectiv.
- Prezentarea în public sau vorbitul în fața unui grup mare.
- Confruntarea cu o fobie specifică.
- Vizitarea unui loc sau a unei culturi noi și necunoscute.
- Prima zi de școală într-un loc nou.

- O zi când obții un rezultat foarte bun într-o sarcină.
- Un moment în care ai învățat pentru prima dată să cânti la un instrument muzical.
- Momentul în care primești un cadou special
- Discuție conflictuală cu cineva.
- O zi când prietenii nu te-au invitat cu ei în oraș.
- O persoană apropiată are o problemă de sănătate.
- Un moment în care cineva îți face niște remarci negative în fața unei persoane pe care o simpatizezi.

Se discută despre experiențele participanților în identificarea și exprimarea emoțiilor în diferite situații. La sfârșitul exercițiului, terapeutul adresează următoarele întrebări:

- A fost ușor sau dificil să recunoașteți și să numiți emoțiile respective?
- Cum credeți că recunoașterea și exprimarea corectă a emoțiilor poate contribui la gestionarea lor eficientă?
- Care au fost cele mai utile aspecte ale acestui exercițiu în ceea ce privește identificarea emoțiilor?

### **Exercițiul „Simțind emoțiile în corp”**

**Scop:** dezvoltarea conștienței emoționale, explorarea propriilor emoții, conștientizarea conexiunii dintre emoții și senzațiile fizice din corp, gestionarea mai eficientă a emoțiilor.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** listă de emoții, hârtie de scris, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe exercițiul cu o discuție despre emoții, despre cum se simt la nivelul corpului și despre limbajul mimo-gestual asociat cu câteva emoții comune, cum ar fi fericirea (un zâmbet larg și gesturi expresive ale mâinilor, iar la nivelul corpului se simte o senzație de ușurare în zona stomacului, mai multă energie și motivație), tristețea (o expresie facială descurajată, iar la nivelul corpului se simte o senzație de slăbiciune sau oboseală generală), furia (o expresie severă și mișcări bruște ale mâinilor, iar la nivelul corpului se simte o creștere a tensiunii musculare, tremor sau agitație). Se discută despre importanța conștientizării acestor senzații pentru gestionarea sănătoasă a emoțiilor. Terapeutul adresează întrebări pentru a încuraja participanții să participe la discuție. Aceste întrebări pot include:

- Cum vă manifestați atunci când sunteți speriați și ce simțiți în corp?
- Care sunt semnele că simțiți dezamăgire și ce simțiți în corp?
- Cum vă manifestați atunci când sunteți rușinați și ce simțiți în corp?
- Care sunt semnele că sunteți îngrijorați și ce simțiți în corp?

Participanții sunt invitați să împărtășească exemple de situații din viața lor când au simțit acele emoții și cum au reacționat în acele momente. Exercițiul se încheie prin a încuraja participanții să continue să exploreze și să înțeleagă emoțiile lor și să fie conștienți de modul în care pot gestiona emoțiile într-un mod sănătos și eficient în viața lor de zi cu zi.

### **Exercițiul „Fațetele emoțiilor”**

**Scop:** acceptarea emoțiilor, înțelegerea rolului emoțiilor

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** O monedă.

**Desfășurarea activității:** Se începe prin a explica prin intermediul unei monede că nu există emoții greșite sau corecte, ci că fiecare emoție are un scop și o valoare în propria sa manieră. Se explică faptul că, emoțiile pot fi asemănătoare cu acest simbol. Moneda are două fețe diferite cu semnificație proprie. Totodată și emoțiile negative pot avea pe de o parte o latură pozitivă, iar pe de altă parte una negativă. Li se solicită participanților să se gândească la o emoție negativă pe care au simțit-o recent sau pe care o simt frecvent. Se discută cu participanții despre cele două părți ale emoției: ce este pozitiv sau constructiv în legătură cu acea emoție și ce poate fi negativ sau dificil. Se pune accentul pe faptul că fiecare emoție are rolul său și că nu există emoții greșite, de exemplu, tristețea ne ajută să procesăm pierderile, furia ne motivează să schimbăm lucrurile, iar frica ne protejează în anumite situații.

La sfârșitul exercițiului se poartă o discuție cu participanții despre ceea ce au învățat și cum pot aplica aceste informații în viața lor de zi cu zi.

### **Exercițiul „Pictarea emoțiilor”**

**Scop:** relaxare, autorefleție, încurajarea exprimării și explorării emoțiilor prin intermediul artei și al picturii, dezvoltarea creativității, conștientizarea emoțiilor.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** materiale de pictură, hârtie de desen, pensule și culori acrilice sau acuarele, creioane.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul discută cu participanții despre importanța exprimării emoțiilor și cum arta poate fi un mijloc eficient de comunicare emoțională, apoi sunt invitați să aleagă o emoție pe care să o descrie prin intermediul picturii. Aceasta poate fi o emoție pe care o simt în prezent sau una din trecut, apoi sunt încurajați să se conecteze cu starea emoțională aleasă și să o exploreze înainte de a începe să picteze. La sfârșitul exercițiului fiecare prezintă picturile și se dezbate o discuție despre acest subiect.

**Temă pentru acasă:** Participanții sunt îndemnați să își ia zilnic câteva minute pentru a-și verifica starea emoțională, astfel li se spune să își creeze semaforul emoțiilor care să cuprindă

trei culori: Verde (Mă simt bine sau foarte bine), Galben (Mă simt normal), Roșu (Nu mă simt bine sau deloc bine). În dreptul culorii corespunzătoare stării, aceștia notează ce emoție au simțit, precum și intensitatea acesteia de la 1 la 10, (1 însemnând foarte puțin intens, până la 10, care înseamnă foarte intens). Ca și recomandare, li se comunică faptul că atunci când simt o emoție negativă, de exemplu furie, ar putea să și-o imagineze că și cum ar fi un balon pe care îl eliberează în aer și dispăre sau se sparge sau că țin emoția foarte strâns în mână și o eliberează pe fereastră.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați învățat nou astăzi?
- În ce măsură ați conștientizat rolul emoțiilor?
- Ce informație nu este clară din această ședință?

Se va înmâna o fișă de feedback cu o listă în care sunt trecute diverse emoții, iar participanții vor bifa căsuța corespunzătoare emoției simțite în această ședință și vor trece motivele pentru care au simțit această emoție (Anexa 7, Fișa 4).

### **Ședința nr. 5 “Acceptarea emoțiilor și a aprecierilor”**

**Scopul ședinței:** acceptarea și identificarea emoțiilor, crearea coeziunii și dezvoltarea încrederii între participanți, înțelegerea importanței exprimării și acceptării aprecierilor și complimentelor.

**Exercițiul de început:** Se urmărește prezentarea scopului ședinței, crearea unei atmosfere pozitive de lucru și transmiterea unui gând bun. Fiecare participant va continua afirmația: Eu sunt Leyla și vă urez ca astăzi...

**Durată:** 5-7 minute

**Exercițiul “Poveste terapeutică”**

Scop: identificarea și exprimarea emoțiilor

**Durată:** 15 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul le prezintă o poveste participanților, cu scopul de a contribui la identificarea emoțiilor și la conștientizarea importanței respectului și a regulilor în relaționarea cu ceilalți.

“Lapinot era un iepuraș tare distrat care întotdeauna își deranja colegii în clasă. La școală se agăța de coama leului, îi dădea șuturi șoricelului sau trăgea de coada maimuței. În clasa sa, era un urs și o cămilă care îl găseau comic și care făceau ca el, dar, celelalte animale îl găseau

nesuferit și nu se jucau cu el. Într-o zi, Lapinot a vrut să se joace cu girafa, dar aceasta i-a zis: „Nu vreau să mă joc cu tine pentru că tu mă lovești tot timpul și mă deranjezi când lucrez. Mă voi juca cu tine când vei merita.” Lapinot i-a răspuns girafei: „Puțin îmi pasă că nu vrei să te joci cu mine”.

Atunci și-a zis: „Aș vrea să am mulți prieteni cu care să mă joc toată ziua. M-am săturat ca toata lumea să se plângă de mine” [155, p. 121]

La sfârșitul exercițiului se pot adresa următoarele întrebări:

- Cum credeți că s-a simțit girafa?
- Este în regulă cum și-a exprimat girafa nemulțumirile?
- Cum credeți că s-a simțit Lapinot?
- Ce ar putea face Lapinot ca să fie acceptat de ceilalți colegi?
- Care sunt concluziile pe care le putem avea în baza poveștii? (de exemplu:

importanța regulilor într-o echipă, importanța comunicării dorințelor și a emoțiilor)

### **Exercițiul „Acceptarea emoției”**

**Scop:** acceptarea emoțiilor, relaxarea participanților.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul explică importanța acceptării emoțiilor și îi încurajează pe participanți să își imagineze o situație negativă, iar apoi să își imagineze că emoția lor rulează pe un monitor ca și cum ar fi un film sau o emisiune TV.

Participanții sunt îndemnați să privească acea imagine cu atenție, observând toate detaliile și senzațiile pe care le resimt în timp ce o privesc. Terapeutul le poate pune următoarele întrebări:

- Cu ce personaj sau animal ați putea asocia această emoție? Poate fi un personaj de desen animat, un supererou sau un animal.
- Ce culoare credeți că ar avea această emoție? Poate fi o culoare sau o combinație de culori.

Li se transmite în continuare să înceapă să observe fără a judeca, senzațiile fizice care însoțesc această emoție, să identifice în ce parte a corpului simt tensiune, disconfort sau oricare altă senzație legată de emoție. Cu fiecare inspirație să se gândească că acceptă complet emoția și să nu încerce să o conteste sau să o elimine, doar să o lase să fie acolo. Să își imagineze cu fiecare expirație că eliberează tensiunea și rezistența legată de acea emoție. La sfârșit, terapeutul îi încurajează pe participanți să discute cu ceilalți membri ai grupului dacă au simțit o schimbare în corpul lor, dacă au fost mai conștienți de emoție, de asemenea, pot împărtăși gândurile pe care le

au și cum anume îi poate ajuta acest exemplu să înțeleagă și să accepte mai bine emoțiile personale.

### **Exercițiul: "Arborele calităților"**

#### **Scop:**

- acceptarea și identificarea propriilor calități, emoții;
- înțelegerea importanței exprimării aprecierilor și complimentelor celorlalți;
- dezvoltarea percepției sănătoase despre sine și ceilalți.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** foaie A4 și creioane colorate.

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 2 persoane. Fiecare participant va desena un arbore a cărui coroană va fi împărțită în două părți. În partea stângă, aceștia vor desena patru frunze goale, în care vor nota propriile calități. În partea dreaptă se vor desena tot patru frunze în care un coleg de grup va scrie calitățile pe care le apreciază la acesta. După finalizarea sarcinii, se discută despre acceptarea propriilor calități, emoții și despre importanța exprimării aprecierilor și complimentelor celorlalți.

La sfârșit se discută cu participanții despre cum s-au simțit în urma acestui exercițiu.

- Cum v-ați simțit când ați primit complimente? Dar când ați oferit complimente?
- A fost mai greu să vă identificați propriile calități sau pe cele ale celorlalți?
- Ați observat vreo discrepanță între modul în care vă percepeți și modul în care sunteți percepuți de ceilalți? Cum explicați aceste discrepanțe?
- Cum vă simțiți acum, după ce ați parcurs acest exercițiu? Ce emoții experimentați? V-a influențat în vreun fel percepția despre voi înșivă sau despre colegii voștri?

#### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce am apreciat la grup?
- Care au fost punctele de interes maxim?
- Un gând de rămas bun.

### **Ședința nr. 6 "Repertoriul emoțional"**

**Scopul ședinței:** conștientizarea, exprimarea și înțelegerea emoțiilor, dezvoltarea comunicării nonverbale, conștientizarea modului în care emoțiile pot fi comunicate eficient și autentic.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre starea actuală de spirit. Terapeutul notează pe flipchart sau tablă 4-5 stări, ca de exemplu: entuziasm, teamă, curiozitate,

nerăbdare, după care fiecare participant este invitat să își treacă numele sub emoția sau starea cu care se identifică în acel moment.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Explorarea și exprimarea emoțiilor"**

**Scop:** înțelegerea emoțiilor, dezvoltarea abilităților de conștientizare emoțională și de exprimare sănătoasă a emoțiilor, comunicarea deschisă într-un mediu de grup.

**Durata estimată:** 10 minute

**Materiale necesare:** Hârtie, creioane sau markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul le cere participanților să identifice trei emoții pe care le simt frecvent. Acestea pot fi emoții pozitive sau negative.

Pentru fiecare emoție identificată, participanții trebuie să se gândească la emoție și să noteze:

- Ce anume declanșează această emoție? Care sunt motivele din spatele reacțiilor?
- Există o situație sau un eveniment care a contribuit la apariția acesteia?
- Cum se manifestă această emoție în corp?
- Cum obișnuiesc să reacționez la această emoție?
- Cum încerc să-mi controlez sau să exprim această emoție?
- Cum mă comport sau reacționez sub influența acestei emoții? Există modele

comportamentale specifice?

În continuare participanții împărtășesc ceea ce au notat și se discută cu grupul despre procesul de identificare și înțelegere a emoțiilor.

### **Exercițiul "Jocul expresiei emoționale"**

**Scop:** Dezvoltarea abilităților de conștientizare, recunoaștere și exprimare a emoțiilor, dezvoltarea comunicării nonverbale, conștientizarea modului în care emoțiile pot fi comunicate eficient și autentic.

**Durată:** 50 minute

**Materiale necesare:** Bol cu bilețele pe care sunt scrise 4 emoții (de exemplu, dezamăgire, extaz, admirație, confuzie), hârtie, pixuri, creioane.

**Desfășurarea activității:** Se începe prin explicarea scopului acestui exercițiu, după care participanții sunt împărțiți în 3 echipe cu un număr egal de persoane. Pe rând fiecare echipă va extrage un bilet din bol cu emoția pe care o vor interpreta într-o piesă de teatru. Toate echipele trebuie să treacă prin toate rolurile.

Echipele sunt împărțite în următoarele roluri:

Echipa A: Echipa care interpretează emoția (actorii).

Echipa B: Echipa care ghicește emoția interpretată de Echipa A.

Echipa C: Juriul care va nota interpretarea emoției de către Echipa A, folosind o fișă de notare. Se notează:

Limbajul verbal: utilizarea cuvintelor cât mai autentice pentru a transmite emoția.

Limbajul nonverbal: expresiile faciale, gesturile, postură corporală.

Limbajul paraverbal: tonalitatea vocii, ritmul, volumul și pauzele.

După prezentarea regulilor, fiecare grup este invitat să prezinte piesa de teatru în fața celorlalte echipe.

După fiecare prezentare, echipa B ghicește emoția exprimată și echipa C dezvăluie notele acordate pentru interpretare.

După prezentări, se inițiază o discuție în grup despre experiențele lor și despre importanța limbajului nonverbal în comunicare. Participanții sunt întrebați cum s-au simțit când au trebuit să exprime emoțiile și cum au interpretat emoțiile celorlalți. Câștigă echipa care a acumulat cât mai multe puncte. (Cea mai precisă interpretare și cele mai multe identificări de emoții)

### **Exercițiul "Prezentarea și validarea emoțiilor"**

**Scop:** dezvoltarea vocabularului emoțional, dezvoltarea empatiei, înțelegerea emoțiilor

**Durata estimată:** 35 minute

**Materiale necesare:** Hârtie, pix, marker.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul împarte participanții în echipe de 3-4 persoane și le transmite că fiecare trebuie să prezinte o situație recentă în care au simțit o emoție puternică. Poate fi un eveniment pozitiv sau negativ. Se furnizează o fișă cu emoții (Anexa 7, Fișa 5).

Terapeutul oferă, dacă este necesar, o definiție scurtă pentru fiecare emoție de pe listă, precum și o descriere a contextelor în care aceasta poate apărea. De asemenea, le transmite că este necesar să folosească exprimări mai elaborate ale emoțiilor. De exemplu, în loc să spună: "Sunt supărat", să afirme că: "M-am simțit mâhnit." În cadrul fiecărei echipe este invitat un participant să prezinte o întâmplare din viața acestuia, iar ceilalți parteneri trebuie să noteze emoția pe care cred că acesta a trăit-o, folosind fișa cu emoții, apoi se dezbate în grup emoțiile diferite identificate de colegi. După ce fiecare grupă a terminat exercițiul, terapeutul inițiază o discuție generală despre ceea ce au învățat din exercițiu, despre importanța dezvoltării vocabularului emoțional și despre dificultățile întâmpinate.

### **Exercițiul „Relaxarea în natură”**

**Scop:** relaxarea participanților, eliberarea emoțiilor negative

**Durată:** 10-15 minute

**Desfășurare:** Terapeutul transmite participanților că urmează un moment de relaxare și le oferă următoarele indicații: Închide ochii pentru a elimina orice distragere vizuală și pentru a te

concentra mai profund asupra stării de relaxare. Inspiră timp de 4 secunde, ține aerul timp de 4 secunde, apoi expiră încet timp de 4 secunde. Începe să-ți imaginezi o pădure deschisă și liniștită. Vizualizează cum razele blânde ale soarelui pătrund printre frunze, creând jocuri de lumină și umbră. În gândul tău, începe să pătrunzi treptat în această pădure. Simte cum aerul proaspăt și curat umple plămâni în timp ce respiri.

Pe măsură ce te adâncești în taina pădurii, lasă-ți imaginația să contureze călătoria ta prin acest sanctuar natural. Simte cum solul moale îți mângâie ușor tălpile, ca o îmbrățișare blândă a pământului. În timp ce pătrunzi în adâncurile pădurii, permite-ți să-ți relaxezi treptat corpul, lăsându-te ghidat de liniștea și frumusețea ambientului. Concentrează-te pe fiecare parte a corpului tău în ordine, de la cap către picioare. Începe cu fruntea, apoi relaxează ochii, obraji, gâtul, umerii și tot așa, mergând în jos către degetele de la picioare. Odată ce continui să explorezi pădurea, asociază imaginea acesteia cu starea ta de relaxare. Imaginează-ți că natura din jurul tău emană liniște și pace, creând o stare de bine în interiorul tău. Continuă să respiri calm și lent pe măsură ce te concentrezi pe imaginea pădurii și pe starea de relaxare din corp. Acum începe să revii la prezent, respiră adânc și începe să-ți miști ușor degetele de la picioare și mâini.

**Temă pentru acasă:** Participanții primesc ca sarcină să pună în practică ceea ce au învățat în cadrul ședinței, să exploreze și să învețe cuvinte noi care descriu emoții și să adopte un limbaj emoțional mai bogat cu ceilalți.

#### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Care credeți că a fost rolul ședinței?
- Care a fost cel mai interesant exercițiu?
- Ce vi s-a părut complicat în cadrul exercițiilor?
- Un gând de final.

#### **Ședința nr. 7 “Recunoașterea emoțiilor celorlalți”**

**Scopul ședinței:** conștientizarea și exprimarea emoțiilor, dezvoltarea abilităților de interpretare a expresiilor faciale și a limbajului nonverbal.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre tema pentru acasă și se urmărește energizarea participanților. Terapeutul roagă un participant să înceapă o poveste scurtă, pe care să nu o termine. Povestea continuă să circule în jurul grupului, fiecare adăugând o parte din acțiune, precum și diverse emoții.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul “Împărtășirea emoțiilor”**

**Scop:** intercunoaștere, dezvoltarea empatiei, a abilităților de comunicare pozitivă, creșterea încrederii în grup, identificarea și înțelegerea emoțiilor celorlalți.

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** Hârtie și creioane/pixuri.

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 4 persoane. Fiecare participant din grupă primește o foaie de hârtie pe care va scrie o experiență pe care a avut-o, fie negativă, fie pozitivă, dar fără să specifice ce emoții a avut. Ulterior, această foaie va ajunge la fiecare participant care va scrie emoția sau emoțiile pe care crede că le-a experimentat persoana respectivă și câte un gând încurajator, o idee sau un compliment. La sfârșitul exercițiului se discută cu tot grupul și se pot aborda următoarele întrebări:

- Cum v-ați simțit în momentul în care ați împărtășit experiențele personale?
- Cum a fost pentru voi să vă puneți în locul altei persoane?
- Ați întâmpinat dificultăți în a oferi sugestii sau complimente într-un context sensibil?

### **Exercițiul "Călătoria cu trenul emoțiilor"**

**Scop:** recunoașterea emoțiilor celorlalți, înțelegerea emoțiilor, dezvoltarea abilităților de interpretare a expresiilor faciale și a limbajului nonverbal.

**Durată:** 40 minute

**Materiale necesare:** Bilețele cu diverse emoții (fericire, tristețe, furie, bucurie, surpriză, frică etc.)

**Desfășurarea activității:** Terapeutul alege 3-4 voluntari care vor juca rolul unor călători dintr-un tren. Aceștia extrag câte o emoție, pe care o vor arăta terapeutului, apoi ies din încăpere. Participanții rămași în sala de activitate se așează unul în spatele celuilalt în rând pe scaune. Terapeutul alege încă 3-4 participanți care vor mima emoțiile asemănătoare cu cele ale celor care au ieșit din încăpere, iar celorlalți li se indică să mimeze alte emoții. Participanții trebuie să folosească expresii faciale, gesturi și limbajul corpului pentru a ilustra emoțiile. Când călătorii revin în încăpere, aceștia trebuie să ghicescă care dintre participanți mimează aceeași emoție cu cea extrasă de ei. Dacă ghicesc, aceștia continuă călătoria cu trenul emoțiilor și se așează lângă o persoană care mimează aceeași emoție de pe cartonașul lor. Participanții care nu reușesc să identifice corect emoțiile vor rămâne în urmă și nu vor putea continua călătoria. Activitatea se desfășoară în mod repetat, explorând diverse emoții, iar participanții își schimbă rolurile, asumând pe rând poziția de noi călători.

La sfârșitul exercițiului se discută în grup despre experiențele trăite și observațiile identificate.

- Cât de complicat a fost să recunoașteți emoțiile celorlalți?
- V-a fost greu să mimați emoțiile în timpul exercițiului?
- Care au fost cele mai dificile emoții de recunoscut sau de exprimat?
- Care sunt beneficiile identificării emoțiilor la ceilalți și cum poate această abilitate să îmbunătățească calitatea vieții?

### **Exercițiul: "Dansul emoțiilor ghicite"**

**Scop:** dezvoltarea conștientizării emoționale și a abilităților de comunicare nonverbală, identificarea emoțiilor, dezvoltarea abilității de lucru în echipă și de comunicare.

**Durata estimată:** 30 minute

**Materiale necesare:** Muzică variată (cu diferite tonalități și ritmuri)

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt informați că vor explora și ghici diferite emoții prin intermediul dansului. Aceștia se împart în echipe de 3-4 persoane. Fiecare grupă își prezintă dansul în fața celorlalte echipe, încercând să-și exprime emoția aleasă folosind mișcări ale brațelor, picioarelor sau diverse expresii faciale. După fiecare prezentare, celelalte echipe vor încerca să ghicească emoția exprimată prin dans. La finalul exercițiului se discută despre experiența lor și despre cum s-au simțit exprimând emoțiile prin dans.

**Temă pentru acasă:** Participanților li se propune să urmărească un film/serial și să identifice și să noteze emoțiile și modalitățile de manifestare a emoțiilor personajului principal.

**Încheierea activității:** 10 minute

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați învățat în această ședință?
- Ce considerați că puteți să puneți în practică din ceea ce ați învățat în această ședință?
- Un compliment sau gând încurajator pentru colegi.

### **Ședința nr. 8 "Puterea gândurilor asupra emoțiilor"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de conștientizare emoțională și de gestionare a emoțiilor, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, conștientizarea legăturii dintre gânduri, emoții și comportamente.

**Exercițiul de început:** Fiecare participant alege un motto care îl reprezintă sau care este relevant pentru scopul ședinței. Terapeutul întreabă participanții cum se simt alegând acest motto și dacă cred că acesta îi poate motiva sau ghida în ședința actuală.

**Durată:** 5-7 minute

## **Exercițiul „Credințele iraționale”**

**Scop:** îmbunătățirea gestionării emoțiilor negative, identificarea și schimbarea credințelor iraționale, conștientizarea efectelor credințelor iraționale.

**Durată:** 40 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pix.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul discută cu participanții despre credințele iraționale și impactul acestora asupra emoțiilor, după care le prezintă următoarele tipuri de credințe iraționale:

**Gândirea dihotomică** (în termeni de "totul sau nimic"): Persoana percepe situațiile în termeni extremi, fără a lua în considerare nuanțele sau opțiunile intermediare. Totul este considerat fie "bine," fie "rău," fără variante intermediare.

**Suprageralizarea:** Persoana trage concluzii generale sau negative despre sine sau despre lume pe baza unui singur eveniment sau a unei experiențe negative.

**Gândirea "de cititor al minților":** Persoana crede că știe ce cred sau simt ceilalți, chiar dacă nu au dovezi clare. Acest lucru poate duce la interpretări incorecte ale intențiilor celorlalți.

**Etichetarea și evaluarea personală excesivă:** Persoana aplică etichete sau judecăți dure la adresa lor în urma unor greșeli sau eșecuri și se consideră a fi în totalitate inadecvată.

**Cerințe iraționale:** Persoana crede că anumite lucruri ar trebui să se întâmple în viața lor și că este inacceptabil sau dezastruos dacă nu se întâmplă așa.

**Catastrofizarea:** Persoana anticipează și se concentrează asupra celor mai rele scenarii posibile, amplificându-le impactul și probabilitatea. Aceasta presupune că evenimentele negative sunt mai grave sau mai amenințătoare decât sunt în realitate.

**Personalizarea:** Persoana se simte responsabilă pentru evenimente sau circumstanțe care nu sunt sub controlul lor sau nu au nicio legătură directă cu ei.

Pentru identificarea credințelor iraționale, participanții sunt invitați să își amintească un eveniment în care s-au simțit furioși, anxioși și să identifice credințele iraționale pe care le-au avut și sunt încurajați să scrie 5 credințe iraționale. Exemplu de credințe: "Trebuie să fiu plăcut de toată lumea" "Ceilalți mă judecă sau mă critică." sau "Dacă pierd, sunt un eșec total". Pentru fiecare dintre aceste credințe, participanții sunt încurajați să noteze emoțiile și atitudinile pe care le au. De exemplu, o credință precum "Dacă pierd, sunt un eșec total" ar putea declanșa sentimente de frustrare și gânduri că: „sunt o persoană care nu este bună de nimic.” Participanții sunt încurajați să se gândească la modul în care aceste credințe iraționale au afectat viața lor, relațiile interpersonale, emoțiile sau deciziile lor. Odată ce credințele iraționale au fost identificate și au fost evaluate emoțiile și efectele lor asupra calității vieții, se pot explora

alternative raționale. De exemplu, afirmația: "Dacă pierd, sunt un eșec total." Poate fi înlocuită cu: "Pierderea poate fi o oportunitate de învățare și creștere." Se pot pune întrebări pentru a ajuta participanții să găsească o perspectivă mai echilibrată sau realistă, cum ar fi:

- Ce ar trebui să faceți ca să fiți suficient de buni?
- Ce se întâmplă dacă nu sunteți suficient de buni?
- Considerați că dacă pierdeți o competiție nu sunteți suficient de buni?
- Sunt aceste gânduri bazate pe dovezi concrete?
- Din ce altă perspectivă ați putea vedea situația? Ce alte motive ar putea să existe pentru a pierde un joc în afară de a fi un eșec total?

La sfârșitul acestui exercițiu se discută despre exemplele date și despre ceea ce au scris fiecare și se răspunde la următoarele întrebări:

- A fost dificil să identificați gândurile și reacțiile emoționale?
- Ce puteți face pentru a avea credințe raționale?
- Care sunt pașii pe care trebuie să îi urmați atunci când identificați apariția credințelor iraționale?

Participanții pot fi încurajați să își înlocuiască treptat credințele iraționale cu alternative raționale și să practice gândirea și comportamentele sănătoase asociate cu noile credințe.

### **Exercițiul "Lanțul cauză-efect al emoțiilor"**

**Scop:** Conștientizarea legăturii dintre gânduri, emoții și comportamente, identificarea emoțiilor, gestionare emoțiilor și comportamentelor.

**Durata estimată:** 25 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul alege trei voluntari. Aceștia vor primi o bucată de ață, reprezentând metaforic relația dintre emoții, gânduri și comportament. Este necesar ca voluntarii să aleagă o situație negativă pe care să o discute, aceasta poate fi reală sau imaginară. Poate fi vorba de o situație stresantă, o situație socială dificilă sau orice altă experiență relevantă pentru ei. Primul voluntar care ține capătul aței începe să împărtășească gândurile care au declanșat situația negativă. De exemplu, "Nu înțeleg de ce părinții mei sunt atât de supărați. Eu doar mă distrăm cu prietenii." Acesta este capătul "Gânduri" al lanțului". Participantul începe să devină tensionat și începe să tragă ușor de ață. Al doilea participant expune emoțiile pe care le-ar putea experimenta în acea situație ca urmare a gândurilor. De exemplu: "Frustrare și furie." Acesta este capătul "Emoții" al lanțului. În acest moment, este subliniată ideea că avem tendința să fugim de emoții, să le respingem, în loc să ne oprim pentru câteva momente să le identificăm și să le acceptăm, astfel metaforic vorbind ața începe să se tensioneze și mai puternic. Ultimul voluntar

indică acțiunile sau comportamentele pe care le-ar putea avea ca răspuns la emoțiile respective. De exemplu: poate ridica tonul, poate arunca cu obiecte sau să devină agresiv verbal. Acesta este capătul "Comportament al lanțului". În acest stadiu, așa deja a ajuns la punctul maxim și se rupe, evidențiind conflictele și supărările acumulate, astfel terapeutul indică relația dintre emoții-gânduri și comportament, arătând cum acestea se interconectează și contribuie la manifestarea acestor reacții extreme. După acest exemplu, se oferă o altă ață voluntarilor și se repetă exercițiul cu același exemplu de situație, evidențiind faptul că, dacă în cazul emoțiilor, alegem să ne oprim, să le acordăm atenție, să le validăm și să le integrăm, dacă în cazul gândurilor, alegem să nu dăm curs celor iraționale, ci ne focusăm pe gânduri realiste și pozitive și comportamentul este echilibrat, observăm cum așa rămâne constantă și nu se mai află în pericol de rupere.

După fiecare demonstrație, se discută în grup despre ceea ce au învățat și despre modul în care această legătură poate afecta starea de bine, luarea deciziilor și relațiile cu ceilalți.

**Exercițiul "Telecomanda magică"** Acest exercițiu este o continuare a exercițiului precedent

**Scop:** dezvoltarea abilităților de reglare emoțională, abordarea situațiilor dificile dintr-o perspectivă pozitivă și echilibrată, relaxare, detensionare.

**Durata estimată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Adolescenții sunt rugați să identifice gândurile negative sau iraționale pe care le au în situații stresante sau dificile. De exemplu: "Nu pot să fac asta, sunt un eșec." După care li se propune să-și imagineze că au o telecomandă magică, care le permite să vadă situația dintr-o altă perspectivă. Sunt îndemnați să folosească această telecomandă și să se gândească la o modalitate alternativă de a vedea situația pe baza informațiilor învățate în această ședință. Terapeutul le cere adolescenților să-și aleagă un partener și să identifice împreună gânduri negative pe care să le schimbe în perspective pozitive, iar la sfârșitul exercițiului se discută despre dificultățile întâmpinate și despre ceea ce au învățat. Participanții sunt încurajați să continue să exerseze aceste strategii în viața lor de zi cu zi.

**Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce puteți să puneți în practică din ceea ce ați învățat în această ședință?
- Acordați o notă acestei ședințe de la 1 la 10.
- Un gând de final de ședință.

**Temă pentru acasă:** participanții notează în agendă dacă întâmpină situații care să le declanșeze gânduri negative și să se gândească la credințele limitative pe care le-au avut în acel moment, despre emoțiile pe care le-au avut și cum au depășit situația.

### **Exercițiul “Urma lăsată de cuvintele negative”**

**Scop:** conștientizarea impactului cuvintelor negative asupra stării emoționale.

**Durata estimată:** 20 minute

**Materiale necesare:** foaie de hârtie și creioane

**Desfășurarea activității:** Terapeutul le cere participanților să scrie apăsat cu creionul negru câteva cuvinte sau gânduri negative despre ei sau despre o experiență personală, după care sunt îndrumați să încerce să le ștergă cu o radieră și să observe cum acele cuvinte scrise persistă sau lasă urme chiar și după ce s-a încercat să fie șterse. Acest lucru simbolizând impactul durabil al cuvintelor negative rostite asupra noastră sau asupra celor din jurul nostru. După ce au observat efectul cuvintelor negative, aceștia sunt îndrumați să apese mai ușor pe hârtie și să înceapă să scrie delicat cuvinte sau gânduri pozitive despre ei, observând cum aceste cuvinte nu lasă urme, ci dimpotrivă imprimă sentimente de încredere în propria lor valoare și potențial, simbolizând impactul pozitiv și schimbarea benefică pe care o pot aduce cuvintele și gândurile pozitive. La sfârșitul exercițiului se discută cu participanții despre ceea ce au învățat și despre cum pot aplica aceste informații pentru a-și îmbunătăți relația cu ei înșiși și cu ceilalți.

### **Ședința nr. 9 “Autoreglarea emoțională”**

**Scopul ședinței:** eliberarea emoțiilor negative, dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională, identificarea credințelor iraționale, dezvoltarea abilităților de autocunoaștere, promovarea creativității și interacțiunii în grup, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre dificultățile întâmpinate la tema pentru acasă și se urmărește energizarea participanților.

Terapeutul alege doi lideri care trebuie să își formeze propria echipă în funcție de cel mai convingător feedback. De exemplu, liderul poate spune: "Te vreau în echipa mea, pentru că ai o energie molipsitoare și aduci întotdeauna bucurie în jurul tău." Participanții aleg să meargă în echipa liderului care a oferit cel mai convingător feedback. La sfârșit, fiecare membru transmite un gând pozitiv liderului în echipa căruia se află.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul ”Emoții zburătoare”**

**Scop:** eliberarea emoțiilor legate de evenimentele negative din trecut, conștientizarea și gestionarea emoțiilor.

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** Baloane, bilețele mici sau foi de hârtie, marker.

**Desfășurarea activității:** Fiecare participant va primi un balon pe care va scrie cu un marker o emoție negativă pe care dorește să o exploreze și să o elibereze emoțional. Înainte de a umfla

balonul, li se cere să scrie pe bilețele ceea ce au simțit în momentul aceluși eveniment, gândurile pe care le-au avut și orice alte reacții emoționale sau reflexii. Se folosesc următoarele întrebări:

- Cum vă simțiți când aveți această emoție?
- Ați experimentat această emoție recent? Dacă da, în ce context?
- Ce gânduri vă provoacă?

Participanții discută despre modalitățile de gestionare a acestor emoții, de exemplu să introducă bilețelele în balon după care să îl spargă sau să îl lase să se înalțe în aer, simbolizând eliberarea emoțională și a evenimentului negativ. După ce au finalizat exercițiul, se deschide o discuție cu participanții despre experiența acestora. Sunt întrebați despre conștientizările din timpul exercițiului și despre ceea ce au simțit când au eliberat emoția negativă.

### **Exercițiul "Rețeta emoțională"**

**Scop:** gestionarea și exprimarea emoțiilor într-un mod sănătos și constructiv, dezvoltarea abilităților de autocunoaștere, promovarea creativității și interacțiunii în grup, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

**Durata estimată:** 25 minute

**Materiale necesare:** Foi de hârtie sau cartonașe, markere colorate sau creioane colorate.

**Desfășurarea activității:** se explică participanților că fiecare dintre noi trăiește, de-a lungul vieții, diverse emoții negative, iar abilitatea de a le gestiona într-un mod sănătos reprezintă o competență esențială pentru bunăstarea noastră. Terapeutul le cere participanților să reflecte asupra unor situații în care au trăit diverse emoții, după care să creeze o "rețetă" pentru gestionarea emoțiilor care să includă următoarele elemente:

- Ingredientele emoției (cum se simte și ce o declanșează)
- Instrucțiunile pentru gestionarea emoției (ce pot face pentru a se simți mai bine)
- Notițe de încurajare sau afirmații pozitive pentru a-și susține încrederea în timpul gestionării emoției.

După ce toți participanții și-au creat "rețetele", li se cere să le împărtășească cu grupul. Acest moment poate fi o oportunitate pentru a discuta despre modul în care fiecare gestionează emoțiile și pentru a învăța unii de la ceilalți.

### **Exercițiu "Eliberarea emoțiilor"**

**Scop:** relaxarea participanților, eliberarea emoțiilor negative, dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională.

**Durata estimată:** 15 minute

**Materiale necesare:** pahar cu apă (jumătate plin), șervețel de hârtie, carioci sau markere colorate.

**Desfășurarea activității:** terapeutul le transmite participanților să noteze pe un șervețel o emoție negativă pe care o trăiesc în acel moment sau pe care au experimentat-o recent. După ce toți participanții împărtășesc emoțiile, aceștia pun șervețelul cu emoția scrisă într-un pahar cu apă. În acest moment sunt încurajați să vizualizeze procesul de eliberare a acelei emoții, observând cum cuvintele scrise pe hârtie se dizolvă treptat în apă, iar lichidul devine tulbure sau capătă nuanțele hârtiei. După ce toți participanții au eliberat emoțiile, se deschide o discuție despre starea lor emoțională actuală și despre lecțiile învățate în urma exercițiului.

### **Exercițiul "Asumarea emoțiilor"**

**Scop:** asumarea responsabilității pentru propriile emoții, conștientizarea importanței controlului propriilor emoții

**Durata estimată:** 25 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul alege 4 voluntari. Unul dintre aceștia va sta pe un scaun în mijloc și i se va spune să se gândească la o emoție, dar să nu mimeze nicio reacție, iar ceilalți îl vor înconjura și vor începe să îi atribuie diverse emoții pe care consideră că acesta le simte, ca de exemplu: Sunt furios, sunt mâhnit, sunt entuziasmat, sunt invidios. După ce colegii au transmis mai multe emoții, terapeutul îl întreabă pe participantul din mijloc cum s-a simțit când ceilalți i-au spus ce emoții simte. După care se adresează întrebări întregului grup:

- Considerați că este alegerea noastră cum ne simțim sau a celorlalți?
- Ce concluzii ați desprins în urma acestui exercițiu?
- Considerați că este adecvat să adresăm celorlalți afirmații care au un caracter acuzator, cum ar fi: M-ai supărat! Sau depinde de noi cum alegem să ne simțim?

În încheierea exercițiului se sintetizează informațiile învățate în acest exercițiu.

### **Exercițiul "Râul eliberator"**

**Scop:** relaxarea participanților, conectarea cu emoțiile proprii.

**Durata estimată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt îndrumați să-și imagineze că se află într-un loc special de relaxare unde este un râu/fluviu sau mare, poate fi o plajă, o pădure sau orice loc care îi face să se simtă liniștiți și în siguranță. Aceștia sunt încurajați să își imagineze toate detaliile acestui loc special: culorile, sunetele, mirosurile și senzațiile: Ce emoții vă însoțesc în acest loc, cum vă simțiți în această oază de relaxare? Acum închipuiți-vă că sunteți lângă acel râu, fluviu sau mare și că aveți în mână o piatră grea care să semnifice emoția negativă. Închideți ochii și

lăsați piatra să alunece din mână și să cadă în apă. Urmați cu privirea cum se scufundă piatra în adâncurile apei și apoi dispare în josul fluviului. În timp ce o priviți, simțiți cum greutatea și emoția negativă părăsesc treptat corpul vostru. Acum lăsați la o parte orice grijă și bucurați-vă de starea de calm și de pace interioară. După câteva minute, participanții sunt îndrumați să redeschidă ochii și să împărtășească experiențele lor.

**Temă pentru acasă:** participanții sunt încurajați să repete sau să scrie reformularea pozitivă a gândurilor negative care le apar în minte în timpul zilei, având ca scop crearea unor noi conexiuni neuronale.

#### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Terapeutul înmânează participanților fișa cu tehnici de diminuare a emoțiilor puternice (Anexa 7, Fișa 6) și se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce vi s-a părut interesant în cadrul ședinței?
- Ce ați învățat astăzi?
- O concluzie de final de ședință.

#### **Ședința nr. 10 „Îmblânzirea emoțiilor intense”**

**Scopul ședinței:** dezvoltarea abilităților de a gestiona emoțiile puternice, înțelegerea surselor furiei, înțelegerea conceptului de vină și amânare.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre dificultățile întâmpinate la tema pentru acasă, despre starea actuală de spirit, precum și despre așteptările cu privire la ședință, folosind modelul de întrebări de mai jos:

- Astăzi mă simt...
- Așteptările personale cu privire la ședința de astăzi sunt...
- Mi-ar plăcea ca astăzi să lucrez cu...

**Durată:** 5-7 minute

#### **Exercițiul “Emoțiile neplăcute”**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de a gestiona emoțiile puternice.

**Durată:** 25 minute

**Materiale necesare:** foi de hârtie, marker, creioane, fișe cu situații generatoare de emoții neplăcute.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul le cere participanților să își aleagă un partener de lucru, după care le înmânează o fișă cu situații generatoare de emoții neplăcute (Anexa 7, Fișa 7) și îi invită să identifice emoțiile pe care le simte persoana și să găsească soluții pe care le-ar putea recomanda.

După ce toți participanții au finalizat exercițiul, li se cere să împărtășească ideile notate cu tot grupul. Sugestiile cele mai relevante și concludente sunt trecute pe flipchart.

La finalul exercițiului, se discută cu adolescenții despre ce au învățat din exercițiu, despre importanța gestionării emoțiilor negative, a empatiei și a acordării sprijinului în momentele dificile. Sunt încurajate discuții pe baza următoarelor întrebări:

- Ați avut experiențe personale similare cu cele prezentate în exercițiu?
- Cum credeți că ați reacționa în fața unei vești sau situații triste?
- Considerați că strategiile de gestionare a emoțiilor neplăcute pot aduce un aport asupra stării de bine?
- Cum ați gestionat acele situații și ce ați învățat din ele?
- Care sunt avantajele de a avea alături o persoană care să vă ofere ascultare și sprijin în clipele de tristețe și descurajare?
- Ați dobândit noi cunoștințe despre propriile emoții sau despre modul în care îi puteți ajuta pe ceilalți?

### **Exercițiul "Furia"**

**Scop:** identificarea și înțelegerea comportamentelor inadecvate legate de furie, dobândirea de abilități pentru gestionarea furiei și pentru a-și îmbunătăți relațiile interpersonale.

**Durata:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe exercițiul prin a discuta cu participanții despre ce este furia, de ce apare și cât de important este să o gestionăm într-un mod sănătos. Se subliniază faptul că reacțiile la furie pot varia de la o persoană la alta, iar acest lucru poate fi influențat de o varietate de factori, inclusiv experiențele anterioare, mediul familial și cultural, precum și strategiile de coping utilizate. În continuare se creează o listă de exemple de comportamente inadecvate asociate cu gestionarea inefficientă a furiei. Aceste exemple ar trebui să acopere o gamă largă de reacții și să includă atât aspecte verbale, cât și nonverbale.

Exemple de comportamente inadecvate:

**Explozia verbală:** strigătul, insultele, folosirea limbajului agresiv.

**Agresiunea fizică:** lovirea obiectelor, lovirea sau împingerea altor persoane.

**Pasiv-agresivitatea:** manifestarea furiei prin comportamente indirecte, cum ar fi ironiile sau sabotarea subtilă.

**Reprimarea:** înăbușirea furiei și evitarea exprimării, care poate duce la acumularea emoțiilor negative.

Participanții sunt încurajați să identifice dacă au avut aceste comportamente sau dacă au observat aceste reacții la alte persoane și se discută despre impactul pe care aceste comportamente îl pot avea asupra relațiilor, stimei de sine și bunăstării generale. Participanții sunt întrebați cum se simt atunci când sunt martorii sau autorii acestor comportamente și sunt invitați să împărtășească exemple de situații în care au reușit să-și gestioneze furia într-un mod sănătos și cum au simțit că acest lucru a influențat pozitiv situația. La sfârșitul exercițiului se discută despre alternativele sănătoase, strategiile de gestionare a furiei și de rezolvare a conflictelor.

**Exercițiul „Trusa de prim-ajutor a furiei”** Acest exercițiu este o continuare a exercițiului precedent.

**Scop:** înțelegerea surselor furiei, identificarea semnelor care prezic apariția furiei, dezvoltarea abilităților de gestionare a furiei.

**Durată:** 25 minute

**Materiale necesare:** foi de hârtie, pix, creioane, fișe cu “trusa de prim-ajutor a furiei”

**Desfășurarea exercițiului:** Participanții se împart în echipe de 3-5 persoane și li se cere să împărtășească câte o situație personală în care au simțit furie. Fiecare echipă va completa un tabel în care să treacă următoarele: în prima coloană, vor nota cauzele principale ale furiei. În a doua coloană, li se cere să identifice semnele sau simptomele pe care le experimentează atunci când se înfurie. În a treia coloană fiecare grupă selectează strategii de gestionare din lista de prim ajutor din anexă (Anexa 7, Fișa 8). După ce participanții au completat tabelul, se poate organiza o discuție în grup pentru a reflecta asupra conștientizărilor, folosind următoarele întrebări:

- Ce modele observați în sursele furiei voastre?
- Cum puteți folosi aceste informații pentru a gestiona mai bine furia?
- Cum puteți recunoaște semnele furiei înainte ca aceasta să escaladeze?
- Ce tehnici sau strategii puteți aplica pentru a face față mai eficient situațiilor care declanșează furia?

Se încurajează participanții să dezvolte un plan de acțiune bazat pe informațiile din tabel. Cum pot să-și gestioneze furia în mod sănătos atunci când se confruntă cu sursele lor de furie?

<b>Cauzele furiei</b>	<b>Semnele furiei</b>	<b>Strategii gestionare furie</b>
Lipsa aprecierii	Tensionarea mușchilor	Identificarea gândurilor
Neputință/suferință	Transpirație	Adresare unor întrebări cu rolul de a schimba percepția și atitudinea

Eșecul	Senzație de căldură	Respirația controlată
--------	---------------------	-----------------------

### **Exercițiul „Vina și amânarea”**

**Scop:** înțelegerea conceptului de vină și amânare

**Durata:** 25 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pix, creioane.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul discută cu participanții despre ceea ce înseamnă vina și a conexiunii acesteia cu amânarea. Se evidențiază faptul că „vina” încearcă să transmită mesajul că s-a produs o greșeală. Aceasta generează stări anxioase, stres. Dacă nu sunt motivați să facă anumite lucruri, ci mai degrabă le privesc ca pe „obligații” se va genera apariția vinei, astfel se vor îndepărta și mai mult de realizarea scopurilor și vor apărea eșecurile, pentru că se amână sarcinile, obiectivele. Participanții sunt invitați să dea un exemplu de o situație în care s-au simțit vinovați. Dacă nu se simt confortabil să împărtășească cu grupul, pot scrie pe hârtie. Terapeutul poate să încurajeze participanții să analizeze situațiile în care au simțit vinovăție și să se gândească la motivele din spatele acestei emoții. Cu ajutorul întrebărilor ghidate, participanții pot începe să înțeleagă mai bine de ce au simțit vinovăție și să identifice modalități de a accepta și de a-și asuma responsabilitatea pentru aceste stări.

Întrebările adresate:

- Ce v-a făcut să simțiți vinovăție în acea situație? Cât de intensă a fost această emoție? Care au fost circumstanțele sau acțiunile care au condus la această emoție?
- Cât de grav a fost ceea ce ați făcut?
- Cum ați gestionat sau ați încercat să faceți față acelor sentimente?
- Când priviți înapoi la acea situație, credeți că sentimentul de vinovăție a fost justificat sau este posibil să fi fost prea aspri cu voi înșivă?
- Cum credeți că sentimentul de vinovăție v-a afectat comportamentul și starea de bine în general?

### **Exercițiul "Calmarea Furtunii"**

**Scop:** relaxarea participanților, detensionare, eliberarea emoțiilor.

**Durată:** 10 minute

**Desfășurare:** Terapeutul se asigură că participanții sunt așezați într-un loc confortabil, cu spatele drept și picioarele pe podea. Li se spune să închidă ochii și să se concentreze pe respirație, apoi li se cere să-și imagineze că sunt în mijlocul unei furtuni puternice, cu fulgere,

tunete și ploaie puternică și să-și imagineze cum simt vântul și zgomotul furtunii. După ce și-au imaginat furtuna, sunt îndrumați să își concentreze atenția asupra respirației și să își imagineze cum inspiră adânc și expiră treptat, ca și cum ar sufla peste furtună, apoi să-și imagineze cum, odată cu fiecare respirație, furtuna se potolește treptat. Participanții se îndrumă să vizualizeze cum picăturile de ploaie devin tot mai fine și mai blânde, lăsându-se cuprinși de starea de calm care înlocuiește furtuna. Să își imagineze cum toată tensiunea și stresul se dizolvă în ploaia ușoară. La final se discută cu participanții despre experiența proprie, apoi să împărtășească cum s-au simțit în timpul exercițiului.

#### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Care a fost impactul exercițiilor din această ședință pentru fiecare?
- Cum vă pot ajuta pe viitor informațiile din această ședință?
- O mulțumire de final.

#### **Ședința nr. 11 „Să învingem frica”**

**Scopul ședinței:** explorarea fricii și dezvoltarea abilităților de gestionare a acesteia, înțelegerea importanței respirației.

**Exercițiul de început (5-7 minute):** Se urmărește crearea atmosferei de lucru și conectarea între participanți, astfel fiecare participant este invitat să își aleagă un coleg cu care să se conecteze emoțional. Participanții își vor uni mâinile, acest gest poate simboliza inițierea conexiunii. Apoi, sunt îndemnați să se privească unul pe celălalt în ochi, pentru a crea o conexiune emoțională profundă, după care li se spune să zâmbescă unul către celălalt. Zâmbetul este un semn de deschidere și prietenie. La finalul exercițiului, participanții se pot îmbrățișa timp de câteva secunde. Aceasta este o modalitate eficientă de a realiza o conexiune emoțională și de a arăta apreciere pentru partenerul lor.

**Durată:** 5-7 minute

#### **Exercițiul „Explorarea fricii”**

**Scop:** a ajuta participanții să exploreze și să înțeleagă mai bine natura fricilor, explorarea fricii și dezvoltarea abilităților de gestionare a acesteia.

**Durată:** 35 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe discuția prin evidențierea importanței înțelegerii motivelor care stau în spatele fricilor noastre. Acesta poate explica faptul că frica este o emoție

naturală și utilă care ne ajută să ne protejăm, dar uneori poate deveni paralizantă sau copleșitoare. Înțelegerea profundă a fricii poate ajuta la gestionarea mai eficientă a acesteia.

Terapeutul îi încurajează pe participanți să împărtășească exemple de situații în care au simțit frică. Fiecare participant poate lua cuvântul pentru a împărtăși o experiență sau o situație specifică care a generat frică.

După ce participanții au împărtășit exemplele lor, li se cere să exploreze în profunzime ceea ce s-a întâmplat în acele situații. Se pot adresa întrebări, precum:

- Care a fost cauza instalării fricii în acea situație?
- Cum s-a manifestat frica în corp și minte?
- Ce gânduri sau credințe au contribuit la intensificarea fricii?
- Ce reacții sau comportamente ați avut în acele momente de frică?

Terapeutul încurajează participanții să identifice și să discute motivele profunde ale fricii lor. De multe ori, frica poate fi legată de traume trecute, credințe nerealiste sau experiențe din copilărie. Înțelegerea acestor motive poate ajuta la gestionarea și reducerea fricii.

La sfârșitul exercițiului se poate discuta despre strategii și tehnici pentru gestionarea fricii.

### **Exercițiul „Expedierea”**

**Scop:** gestionarea fricii, identificarea resurselor personale

**Durată:** 35 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, plicuri.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul le oferă participanților câte un plic și le transmite să noteze pe post-it-uri fricile lor sau momentele când au simțit frică, iar pe plic să noteze soluții, precum: “vorbesc cu o persoană apropiată”, “mă relaxez”, “accept frica”, precum și afirmații: "Sunt mai puternic decât frica mea"; "Îmi pot controla gândurile și emoțiile"; "Frica este o oportunitate de creștere și învățare." Participanții plasează post-it-urile cu fricile în plic, apoi își imaginează cum se eliberează de acele frici, expediind plicul într-o țară îndepărtată. La sfârșitul exercițiului, terapeutul facilitează o discuție despre ceea ce au simțit și experimentat în timpul exercițiului. Aceștia pot vorbi despre cum s-au simțit atunci când și-au imaginat eliberarea fricii și despre cum această experiență poate fi aplicată în viața reală.

### **Exercițiul „Conștientizarea respirației”**

**Scop:** a ajuta participanții să devină mai conștienți de respirația lor și de a sublinia importanța acesteia în gestionarea emoțiilor puternice.

**Durată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul îi invită pe participanți să se ridice în picioare și să facă un experiment simplu. Le explică că la semnalul acestuia vor mișca unul dintre picioare în sensul acelor de ceasornic de 5 ori. După ce a fost realizat experimentul, terapeutul îi întreabă pe participanți dacă au observat schimbări în ritmul respirației, dacă au respirat mai superficial sau chiar și-au ținut respirația. Apoi, terapeutul subliniază importanța conștientizării respirației și relevă cum acest exercițiu simplu a arătat cât de des neglijăm respirația în viața de zi cu zi. De asemenea, terapeutul poate discuta despre modul în care conștientizarea respirației poate ajuta la reducerea stresului, fricii, anxietății și a altor reacții negative, precum și la îmbunătățirea stării generale de bine.

#### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Care au fost punctele de interes?
- Ce vi s-a părut complicat în această ședință?
- Un gând bun de final.

#### **Ședința nr. 12 “Importanța motivației”**

**Scopul ședinței:** înțelegerea importanței motivației interne, conștientizarea efectelor frustrării, dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor pentru a menține motivația.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței și se urmărește crearea unei atmosfere benefice lucrului.

**Desfășurare:** Fiecare participant îi adresează partenerului de lângă el un compliment și îi urează un gând bun pentru orele care urmează.

**Durată:** 5-7 minute

#### **Exercițiul “Cum poate frustrarea să ne motiveze?”**

**Scop:** Înțelegerea importanței motivației interne, conștientizarea efectelor frustrării, dezvoltarea abilității de gestionare a emoțiilor.

**Durată:** 20 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri

**Desfășurarea exercițiului:** În prima parte a exercițiului terapeutul discută cu participanții despre conceptul de motivație și importanța acesteia în atingerea obiectivelor și a succesului personal, precum și despre importanța dirijării emoțiilor pentru atingerea obiectivelor personale. Terapeutul inițiază discuții cu participanții despre experiențele lor personale. Se discută despre modul în care reacțiile la frustrare pot varia de la o persoană la alta și despre cum pot influența motivația. Poate fi util să se prezinte exemple de persoane celebre care au folosit frustrarea

pentru a-și atinge obiectivele. De exemplu, inventatorii care au eșuat de mai multe ori înainte de a reuși, sau sportivii care au folosit dezamăgirile ca pe niște surse de motivație pentru a-și îmbunătăți performanța. Apoi, li se cere participanților să reflecte asupra unei experiențe în care s-au simțit frustrați. Se poate oferi o serie de întrebări pentru a-i ghida în această reflecție, cum ar fi:

- Ce a generat frustrarea în acea situație?
- Cum v-ați simțit?
- Ce măsuri ați luat ulterior pentru a depăși acea frustrare?

Participanții sunt invitați să împărtășească cu grupul experiențele lor și să discute despre cum au reușit și cum pot să folosească frustrarea ca pe o sursă de motivație pentru a-și atinge obiectivele. Aceștia sunt încurajați să identifice obstacolele sau provocările curente care îi frustrează și să dezvolte planuri de acțiune pentru a folosi această frustrare ca pe o motivație internă. Exercițiul se încheie prin evidențierea importanței motivației interne și a faptului că oricine poate învăța să transforme frustrarea într-o sursă de energie pozitivă pentru atingerea obiectivelor.

#### **Exercițiul "Ce mă motivează?"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de autoreflexie și conștientizare emoțională, dezvoltarea motivației intrinseci, explorarea și înțelegerea factorilor motivaționali, dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor pentru a menține motivația.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul discută cu participanții despre importanța gestionării emoțiilor pentru a menține motivația pe termen lung. Apoi sunt invitați să deseneze pe hârtie trei coloane. În prima coloană sunt îndrumați să enumere factorii externi care îi motivează, cum ar fi recompensele materiale sau aprobarea celorlalți (motivația extrinsecă). În a doua coloană, să enumere factorii interni care îi motivează, cum ar fi interesul personal, pasiunile și valorile personale (motivația intrinsecă), iar în ultima coloană, să enumere emoțiile pozitive și satisfacția pe care o simt atunci când își ating obiectivele și își manifestă pasiunile. Aceste emoții pozitive sunt rezultatul unei motivații puternice și a gestionării adecvate a emoțiilor. După ce adolescenții au completat coloanele sunt încurajați să se gândească la factorii motivaționali prezenți în viața lor și asupra modului în care aceștia influențează nivelul lor de motivație și de satisfacție personală. Discuțiile sunt ghidate prin întrebări care să îi ajută să exploreze emoțiile asociate pe fiecare coloană și cum pot folosi aceste emoții pozitive pentru a-și menține și a-și stimula

motivația. Exercițiul se încheie prin sublinierea importanței identificării și cultivării motivației intrinseci, care este alimentată de emoțiile pozitive și de satisfacția personală și sunt încurajați să-și amintească de aceste emoții și să le folosească ca pe o sursă de energie și îndrumare în atingerea obiectivelor lor.

### **Exercițiul "Arhitectul și clădirea visului"**

**Scop:** dezvoltarea strategiilor pentru a rămâne motivați în fața provocărilor, dezvoltarea controlului comportamentelor și emoțiilor.

**Durata estimată:** 25 minute

**Materiale necesare:** pixuri, creioane.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe exercițiul prin a spune adolescenților o poveste despre un arhitect pasionat care începe să construiască o clădire magnifică, reprezentând un vis sau un obiectiv important în viața lui. Apoi le transmite că la început arhitectul are un plan bine stabilit și o serie de etape pe care trebuie să le urmeze pentru a-și construi clădirea visului, însă în timpul construcției, arhitectul se confruntă cu diferite obstacole, precum intemperii neprevăzute, emoții puternice sau lipsa resurselor, ceea ce îl poate determina să fie tentat să renunțe sau să se abată de la planul inițial, însă până la urmă cu perseverență și folosind diverse strategii, acesta își atinge obiectivul. Concluzia acestei povești este că în fața visurilor mari și a obiectivelor importante, obstacolele și provocările sunt inevitabile. La fel cum arhitectul își continuă construcția în ciuda dificultăților, este esențial ca și noi să ne menținem perseverența și să adaptăm strategii atunci când întâmpinăm probleme. Prin angajament și reziliență, putem depăși dificultățile și transforma visurile noastre în realitate." Apoi, terapeutul le cere adolescenților să se gândească la propriile lor obiective sau vise și să identifice momentele în care au fost tentați să se abată de la planurile lor sau să renunțe din cauza dificultăților sau lipsei unui plan bine organizat. Se împărtășesc în grup aceste experiențe și se discută despre ce s-a întâmplat când s-au detașat de la planurile lor inițiale. Cum s-au simțit? Ce au învățat din aceste experiențe? Care au fost potențialii sabotori care i-au împiedicat în realizarea obiectivelor? Ce strategii pot folosi pe viitor pentru a se auto-motiva? Care ar putea fi beneficiile dobândite pe parcursul atingerii obiectivului? Se discută despre importanța motivației și despre modul în care pot gestiona obstacolele în calea atingerii obiectivelor, se subliniează faptul că este important să avem un plan bine structurat, să ne concentrăm pe prioritizarea lucrurilor importante și să perseverăm în ciuda dificultăților.

### **Exercițiul "Tabloul"**

**Scop:** dezvoltarea motivației, conștientizarea resurselor și calităților personale, consolidarea coeziunii între participanți.

**Durata:** 25 minute

**Materiale necesare:** tablou de hârtie sau carton, foi de hârtie, creioane colorate, markere sau alte materiale de desen, sticky notes.

**Desfășurarea activității:** Exercițiul începe prin invitarea fiecărui participant să își stabilească un obiectiv clar și personal, asociat unui aspect esențial al vieții sale – fie educațional, de dezvoltare personală, de sănătate sau din orice alt domeniu relevant. Ulterior, participanții sunt împărțiți în echipe formate din câte două persoane. Fiecare participant își prezintă obiectivul, precum și motivele pentru care acesta are importanță în viața sa.

Partenerul de echipă își asumă rolul de ghid, sprijinindu-l pe colegul său în identificarea resurselor interioare – calități, abilități, experiențe și valori – care îi pot fi utile în atingerea obiectivului propus.

În urma acestei etape de explorare, fiecare participant primește feedback și încurajare din partea partenerului, într-un schimb deschis și constructiv. Activitatea continuă cu o etapă creativă, în cadrul căreia fiecare participant își notează obiectivul în partea superioară a unui tablou personalizat, pe care îl decorează cu simboluri și imagini ce reflectă propria viziune. În jurul obiectivului, pe bilețele, sunt consemnate calitățile, valorile și abilitățile identificate în timpul sesiunii de lucru în perechi, formând un „colaj” al resurselor personale și al factorilor motivaționali.

După finalizarea tabloului motivațional, participanții sunt invitați să reflecteze asupra semnificației obiectivului ales și asupra mesajelor motivaționale asociate. Aceștia pot împărtăși semnificația acestor mesaje și modul în care le susțin motivația în procesul de atingere a scopurilor. Pe parcursul realizării obiectivelor personale, tabloul poate fi actualizat prin adăugarea realizărilor obținute, ajustarea planurilor și celebrarea succeselor, devenind astfel o oglindă a evoluției personale și o sursă constantă de inspirație.

### **Exercițiul "Imaginea împlinirii"**

**Scop:** automotivare, dezvoltarea motivației, crearea unei imagini mentale puternice care să îi motiveze și să îi inspire să atingă obiectivele

**Durata estimată:** 15 minute.

**Desfășurarea activității:**

- Cum vă simțiți acum că ați atins acest obiectiv?
- Cum arată reușita voastră în această imagine mentală?
- Ce emoții veți experimenta?
- Ce pași mici puteți face acum pentru a vă apropia de această imagine a reușitei?

În încheiere, participanții sunt încurajați să noteze sentimentele și gândurile despre experiența din cadrul exercițiului.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați învățat în această ședință?
- Fiecare participant formulează un gând pozitiv și motivant adresat celorlalți participanți, valabil pentru perioada până la următoarea întâlnire.

### **Ședința nr. 13 „Comunicarea eficientă”**

**Scopul ședinței:** înțelegerea diferenței dintre comunicarea eficientă și cea neeficientă, dezvoltarea comunicării eficiente, înțelegerea impactului și a importanței comunicării nonverbale în transmiterea mesajelor și emoțiilor în mod eficient.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței și se urmărește energizarea participanților.

**Desfășurare:** Se trasează o linie care să semnifice un termometru emoțional. Pe unul dintre capetele liniei, este punctul "0", care va reprezenta intensitatea cea mai joasă a unor emoții alese împreună cu participanții și sunt informați că pe măsură ce se îndreaptă spre capătul celălalt, intensitatea emoției va crește. Participanții pot sta pe oricare parte a liniei, în funcție de cât de intens resimt emoția. Această activitate poate facilita discuții și schimburi de păreri între participanți. Se poate alege o emoție pozitivă și una negativă.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul: "Alegerea corectă"**

**Scop:** înțelegerea diferenței dintre comunicarea eficientă și cea neeficientă, dezvoltarea comunicării eficiente.

**Durata estimată:** 20 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Participanții se împart în echipe de câte două persoane. Fiecare echipă alege un scenariu sau o situație. De exemplu, scenariile pot implica o dispută între doi colegi de școală sau o discuție între un părinte și un adolescent despre notele de la școală. Fiecare echipă interpretează scenariul primit folosind două abordări diferite: În prima etapă, partenerii din fiecare pereche interpretează scenariul folosind abordări de comunicare neeficientă, cum ar fi ignorarea celuilalt, folosirea acuzațiilor sau tonul ridicat. În următoarea etapă, sunt invitați să folosească abilități de comunicare eficientă, cum ar fi ascultarea activă, formularea clară a mesajelor și exprimarea emoțiilor. După fiecare rundă de joc de rol ceilalți

participanții pot face observații cu privire la diferențele dintre cele două abordări și pot nota în tabel conștientizările. Participanții sunt întrebați:

- Cum v-ați simțit în timpul comunicării eficiente și a celei neeficiente?
- Cum s-a schimbat dinamica conversației în funcție de abordări?
- Care abordare a condus la o mai bună înțelegere reciprocă?

<b>Strategii comunicare eficientă</b>	<b>Comunicare neeficientă</b>
Comunic așteptările, nevoile și emoțiile personale.	Nu exprim așteptările, nevoile și emoțiile personale.
Comunic împreună, sunt atent la dorințele celuilalt și îi validez sentimentele, pentru a găsi o soluție benefică pentru ambele persoane.	Mă focalizez pe propriile interese și dorințe, consider că am dreptate, ignorând perspectivele celuilalt și îl invinuiesc.

### **Exercițiul “Mimul emoțiilor”**

**Scop:** dezvoltarea conștientizării asupra importanței limbajului nonverbal și a exprimării emoțiilor în comunicare, precum și la îmbunătățirea abilităților de interpretare a emoțiilor celorlalți în relațiile interpersonale.

**Durată:** 20 minute

#### **Materiale necesare:**

- Pernă moale și pufoasă pentru a sugera confort sau relaxare, aducând un sentiment de liniște.
- Un ursuleț de pluș vesel pentru exprimarea bucuriei
- Bile de stres care pot semnifica stres sau anxietate
- O jucărie care poate semnifica agresivitate.
- O pălărie de vrăjitoare sau figurine cu monștri sau fantome pentru a exprima frica
- O fotografie cu o imagine tristă

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul îi informează pe participanți că este necesar să își aleagă un coleg pentru a juca un joc, având ca scop conștientizarea importanței limbajului nonverbal și a exprimării emoțiilor în relații. Se prezintă regulile: unul dintre participanți va juca rolul unui mim și va trebui să aleagă un obiect pe care îl va mima, iar celălalt va ghici. Participanții care vor juca rolul unui mim, rămân în sala de activitate și aleg un obiect care să declanșeze o emoție (de exemplu o jucărie haioasă care transmite bucurie) pe care o vor ascunde

unde va prin încăperea, iar celălalt care va ghici, trebuie să iasă din încăperea. În momentul în care este chemat, mimul, trebuie să îi mimeze în primul rând emoția declanșată de obiectul ales. După ce partenerul a ghicit emoția, mimul mimează obiectul (care poate semnifica metaforic situațiile sau persoanele care contribuie la declanșarea emoției) iar apoi mimează locul unde este ascuns obiectul (care poate semnifica metaforic localizarea emoției la nivel fizic). Echipa care a terminat de ghicit toate cele trei elemente câștigă locul întâi și tot așa până când toate echipele termină. La sfârșitul exercițiului se discută cu participanții despre cum s-au simțit în timpul jocului, precum și despre importanța limbajului nonverbal și a comunicării în relații. Se pot folosi următoarele întrebări orientative:

- Cum ați interpretat limbajul nonverbal al partenerului vostru? Ce semnale nonverbale v-au ajutat să ghiciți emoția, obiectul și locul?
- Ce ați simțit în momentul în care ați identificat emoțiile/obiectele? Cum s-a simțit partenerul vostru?
- Care credeți că este importanța limbajului nonverbal și a exprimării emoțiilor asupra stabilirii unor relații interpersonale sănătoase?
- Ce lecții ați învățat despre comunicarea și exprimarea emoțiilor din acest exercițiu, care au fost punctele comune dintre voi?
- Cum puteți aplica aceste lecții în viața voastră de zi cu zi?

### **Exercițiul “Asumarea a ceea ce simțim”**

**Scop:** identificarea emoțiilor, învățarea exprimării emoțiilor și asumarea responsabilității pentru propriile emoții.

**Durată:** 20 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul începe exercițiul oferind o definiție a emoției, apoi subliniază importanța evitării proiecției sau învinuirii celorlalți și asumării responsabilității pentru propriile trăiri. Participanților li se prezintă câteva situații, de exemplu: pierderea unei competiții, conflictul cu un prieten bun, o discuție aprinsă cu un părinte, primirea unui cadou neașteptat și sunt îndemnați să identifice emoțiile pe care le simt, după care este subliniată necesitatea exprimării emoțiilor într-un mod sănătos și constructiv. Acest lucru poate implica comunicarea deschisă cu ceilalți, evitarea învinuirii celorlalți pentru ceea ce simțim, astfel li se propune ca pe baza exemplelor de mai jos să modifice ultimele 3 afirmații, cu scopul de a exersa modalitatea de identificare a emoțiilor și a exprimării corecte prin asumarea responsabilității.

- În loc de: Nu ai grijă de mine (învinuirea celuilalt) - Mă simt neglijat sau nesuștinut (asumarea emoției declanșate).
- În loc de: M-ai pus într-o situație delicată - Mă simt rușinat.
- În loc de: Nu ești niciodată atent la mine - Comportamentul tău m-a făcut să mă simt...
- În loc de: M-a umilit afirmația ta - Mă simt...

### **Exercițiu “Ascultarea eficientă”**

**Scop:** dezvoltarea ascultării active, empatiei, recunoașterea și înțelegerea blocajelor care pot împiedica ascultarea activă eficientă și explorarea modalităților de a le depăși, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, dezvoltarea comunicării eficiente.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe exercițiul prin a explica ce înseamnă ascultarea activă, subliniind importanța acesteia în comunicare și relații. Participanții sunt împărțiți în perechi. Unul dintre aceștia împărtășește o anumită problemă, iar celălalt ascultă cu atenție și arată că îl înțelege și îl susține pe celălalt, folosindu-se de pașii ascultării active descrise mai jos. La finalul activității, se realizează o discuție de reflecție asupra stării emoționale a participanților, a tehnicilor percepute ca fiind cele mai eficiente pentru manifestarea atenției, precum și asupra lecțiilor învățate privind importanța ascultării active și modalitățile de aplicare a acestor abilități în viața cotidiană.

Pașii unei ascultări active:

- Contact vizual: menținerea contactului vizual fără a părea intimidant.
- Postură deschisă: așezarea într-o poziție care arată interes și deschidere.
- Confirmare verbală: folosirea afirmațiilor ca "Înțeleg", "Da", "Continuă", pentru a indica că sunteți prezenți.
- Întrebări de clarificare: punerea întrebărilor pentru a obține mai multe detalii și pentru a demonstra că sunteți interesați să îl înțelegeți complet.
- Parafrază: repetarea cu propriile cuvinte a ceea ce a spus vorbitorul pentru a confirma că s-a înțeles corect mesajul.
- Empatie: a arăta că înțelegeți și simțiți ceea ce simte vorbitorul.
- Fără judecată: evităm să judecăm sau criticăm ceea ce spune persoana. Scopul ascultării active este de a oferi un spațiu sigur pentru exprimare.

Următorul pas este să se discute cu participanții despre blocajele ascultării sau despre anumite comportamente sau obiceiuri care pot împiedica o ascultare eficientă. Aceasta poate include:

- Gândurile sau preocupările personale care împiedică concentrarea pe ceea ce comunică interlocutorul;
- Formarea de opinii înainte de a înțelege întreaga perspectivă a vorbitorului;
- Concentrarea asupra modului în care vom răspunde, în loc să ascultăm cu atenție ceea ce ni se transmite;
- Întreruperile frecvente care pot indica lipsă de respect pentru vorbitor;
- Prea multă informație care ocupă gândurile;
- Concentrarea asupra găsirii unei soluții înainte de a înțelege cu adevărat problema.

Terapeutul le cere participanților să reflecte asupra propriilor experiențe și să identifice momentele în care au experimentat blocaje ale ascultării active. După ce au identificat blocajele, se discută în grup despre impactul pe care acestea îl pot avea asupra comunicării, emoțiilor și relațiilor. În încheierea exercițiului, se analizează modul în care blocajele pot fi percepute de către vorbitor și modul în care pot afecta înțelegerea reciprocă, precum și despre importanța ascultării active.

### **Exercițiul „Ascultarea liniștei”**

**Scop:** relaxare, detensionare, eliminarea stresului

**Durată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt invitați să închidă ochii pentru câteva momente și să devină conștienți de orice factor de distragere din mediul lor. Pot fi zgomote, lumini, mirosuri sau orice alt factor care îi poate distra de la prezent. Apoi li se cere să deschidă ochii și să înceapă să observe cu atenție mediul înconjurător. Se pot oferi indicații specifice pentru a ghida atenția, cum ar fi:

- Observați spațiul din jurul vostru.
- Observați modul în care aerul se simte pe pielea voastră. Este cald, rece, ușor?
- Observați lumina naturală sau artificială și umbrele.
- Observați mișcările colegilor sau ale altor persoane din încăpere.
- Ascultați sunetele din încăpere și încercați să le separați mental unul câte unul. Ce sunet este cel mai îndepărtat? Dar cel mai apropiat?
- Privind în jur, observați ceva ce nu ați remarcat până acum?

Terapeutul le transmite participanților ca în momentul în care apar gândurile, să își concentreze atenția înapoi pe respirație. În încheiere, sunt invitați să împărtășească ce au

observat și cum s-au simțit în timpul exercițiului. Sunt încurajați să se gândească la beneficiile focusării pe prezent și a conștientizării mediului înconjurător.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați conștientizat în această ședință?
- Cum puteți aplica informațiile învățate?
- Un gând bun de final.

### **Ședința nr. 14 "Toleranța relațiilor"**

**Scopul ședinței:** dezvoltarea abilităților de conștientizare emoțională, înțelegerea legăturii dintre gânduri și emoții, îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

**Exercițiul de început:** Se discută despre ședința precedentă, dacă au avut conștientizări între ședințe și cum au reușit să pună în practică informațiile noi (5-10 minute).

**Durată:** 5-7 minute

#### **Exercițiul "Interpretări și emoții"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de conștientizare emoțională, înțelegerea legăturii dintre gânduri și emoții, îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

**Durată:** 25 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul prezintă un scenariu simplu, care poate suna astfel: un prieten îți refuză invitația de a ieși în oraș de mai multe ori la rând, fără să ofere un motiv clar. Terapeutul oferă trei variante diferite de interpretare a acestei situații și le discută pe rând cu adolescenții. Fiecare interpretare ar putea duce la reacții emoționale diferite:

Interpretare 1: Nu consideră că sunt demn de prietenia cu el și nu mai vrea să fim prieteni.

Interpretare 2: Consideră că sunt plictisitor și vrea ca în acest moment să socializeze cu altcineva.

Interpretare 3: Are niște probleme în viața personală și de aceea nu a putut să iasă.

După fiecare interpretare, adolescenții sunt încurajați să discute despre reacțiile emoționale pe care le-ar putea avea în fiecare caz. Terapeutul facilitează o dezbatere în grup despre modul în care interpretările pot influența reacțiile emoționale, despre cum aceste interpretări pot fi eronate și pot afecta comunicarea și relațiile cu ceilalți și despre cum putem încerca să avem interpretări echilibrate și să comunicăm eficient cu ceilalți atunci când suntem nesiguri sau confuzi în legătură cu intențiile lor. Sugestii de întrebări:

- În funcție de cele 3 scenarii ați remarcat diferențe în starea voastră emoțională? Cum ați reacționa în funcție de aceste interpretări?

- În cazul vostru, din ce punct de vedere ați interpreta această situație? Se specifică faptul că unele persoane aleg să perceapă situațiile dintr-o perspectivă mai pozitivă, astfel sunt mai optimiste, au emoții și o stare de spirit mai bună, ceea ce se reflectă și în calitatea relațiilor interpersonale, în schimb unele persoane privesc situațiile dintr-o perspectivă mai negativă, astfel sunt mai pesimiști și neîncrezători.

- Ce ați învățat despre importanța comunicării deschise și a clarificării intențiilor în relațiile voastre interpersonale?

### **Exercițiul „Armonia emoțiilor în relațiile umane”**

**Scop:** înțelegerea rolului și impactului emoțiilor sociale în relațiile interpersonale, dezvoltarea empatiei.

**Durată:** 15 minute

**Materiale necesare:** Hârtie și creioane pentru a lua notițe.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul deschide sesiunea explicând importanța subtilă și profundă a emoțiilor, cum sunt vinovăția, rușinea, stânjenirea și mândria în contextul relațiilor interpersonale. Emoțiile acestea nu sunt doar reacții personale, ci punți invizibile care modelează felul în care ne conectăm, comunicăm și interacționăm cu ceilalți. Se discută despre impactul pe care gestionarea acestor emoții îl poate avea asupra echilibrului și armoniei în relații. Participanții sunt invitați să exploreze un set de situații reale și complexe în care aceste emoții se manifestă. Fiecare situație reprezintă o fereastră către dinamica subtilă a interacțiunilor umane. De exemplu:

**Situație:** Cezar, un tânăr lider de echipă într-un proiect important, comite o eroare minoră în fața echipei sale, o eroare care atrage atenția asupra sa și generează un moment de tăcere stânjenitoare. În timpul ședinței, simte cum mândria sa este zguduită de vinovăție și stânjenală. Terapeutul îi invită pe participanți să reflecteze și să răspundă la întrebări introspective: Ce simte Cezar în acea clipă? Cum este afectată echipa de emoțiile sale? Cum pot aceste emoții contribui la reconstrucția echilibrului în echipă? În acest caz, Cezar poate simți vinovăție și nesiguranță, iar echipa ar putea reacționa cu empatie sau poate retragere, în funcție de dinamica emoțională creată. Pe măsură ce participanții își împărtășesc răspunsurile și percepțiile, se discută despre felul în care conștientizarea emoțiilor sociale poate deschide un spațiu pentru iertare, acceptare și creștere. De exemplu, Cezar, recunoscându-și emoțiile și cerându-și scuze, poate restabili încrederea și solidaritatea în echipă. Echilibrul și armonia în relații se întorc, nu doar prin

cuvinte, ci și prin schimbul de emoții autentice. După fiecare scenariu, terapeutul facilitează o discuție colectivă, ghidând participanții să reflecte asupra lecțiilor învățate și asupra modului în care aceste emoții sociale pot fi cultivate pentru a susține conexiuni mai profunde și relații armonioase. Se explorează, de asemenea, cum gestionarea conștientă a acestor emoții poate deveni un instrument esențial pentru a crea un mediu de sprijin reciproc, empatie și înțelegere în toate interacțiunile personale.

### **Exercițiul "Toleranța relațiilor"**

**Scop:** dezvoltare abilităților de comunicare, toleranța și gestionarea situațiilor dificile.

**Durată:** 15 minute

**Materiale necesare:** foaie de hârtie, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt rugați să facă o listă cu lucrurile pe care le pot tolera sau nu la un prieten, mai exact să se gândească la comportamente, acțiuni sau trăsături de caracter specifice și să împărtășească cu grupul ce au scris. Se organizează o dezbatere în grup pentru a decide ce comportamente sau trăsături sunt esențiale pentru ei într-o relație de prietenie și care sunt mai puțin importante. Se evidențiază faptul că fiecare persoană are limitele și preferințele proprii. Apoi li se solicită să ofere exemple din viața lor când au avut de-a face cu situații în care au fost nemulțumiți de comportamentul sau acțiunile unui prieten. Sunt încurajați să împărtășească cum au gestionat acele situații. La sfârșitul exercițiului terapeutul facilitează o discuție despre modalitățile adecvate de gestionare a situațiilor dificile în relațiile de prietenie. Sunt incluse idei precum comunicarea deschisă și empatică, exprimarea sentimentelor și dorințelor într-un mod constructiv, găsirea soluțiilor și, în unele cazuri, stabilirea unor limite clare în relație.

### **Exercițiul "Râul Prietenilor"** (adaptare după A. Vernon) [219]

**Scop:** acceptarea emoțiilor declanșate de schimbările din relații, dezvoltarea unei perspective pozitive a acestor schimbări.

**Durată:** 15 minute

**Materiale necesare:** foaie de hârtie, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul transmite participanților că relațiile de prietenie pot fi comparate cu un râu curgător, iar prietenii pot fi asemănați cu peștii din râu. Uneori, anumiți prieteni pot fi alături de noi pentru o perioadă lungă de timp, însă alții (asemenea peștilor) pot pleca în altă direcție. Acest spațiu eliberat de prietenii care pleacă ne oferă oportunitatea de a face loc altor prieteni. Participanții sunt invitați să împărtășească experiențe sau sentimente legate de pierderea prietenilor și se discută despre sentimentul de pierdere, de dezamăgire, de dependență emoțională, de lipsa de încredere în sine și de alți factori care pot genera emoții

negative în urma unei despărțiri. De asemenea, se discută despre modul în care persoanele pot reacționa diferit la o despărțire, în funcție de anumiți factori psihologici, despre comportamentele potențial autodestructive, despre diferența dintre sentimentul de dezamăgire și disperare, precum și despre necesitatea de a căuta sprijin și de a dezvolta strategii de gestionare a acestor emoții.

### **Exercițiul "Valurile oceanului"**

**Scop:** Inducerea stării de relaxare prin focalizarea atenției asupra diferitelor părți ale corpului și asupra imaginilor mentale, reglare emoțională.

**Durată:** 10 minute

**Materiale necesare:** foaie de hârtie, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Participanților li se cere să se așeze într-o poziție confortabilă, cu ochii închiși și să își imagineze că sunt pe o plajă liniștită unde valurile oceanului se sparg în mod blând și că fiecare respirație aduce cu ea valuri liniștite și călduroase, care îi învăluie treptat. Sunt ghidați să-și concentreze atenția asupra diferitelor părți ale corpului, de la picioare către cap, să focalizeze o emoție negativă pe care o simt la nivelul corpului și să-și imagineze cum valurile oceanului îmbrățișează ușor acea zonă, eliberând tensiunea sau energiile negative și să îi permită minții să plutească în această imagine relaxantă. După câteva minute de relaxare sunt îndrumați să înceapă să-și miște ușor corpul și să-și redeschidă ochii, revenind treptat la starea de conștientă, aducând cu ei starea de liniște și relaxare. După exercițiu, participanții sunt încurajați să împărtășească cum s-au simțit și cum pot folosi această tehnică de relaxare în viața lor de zi cu zi.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Cum v-ați simțit în cadrul ședinței?
- Ce ați învățat în cadrul ședinței?
- O concluzie de final.

### **Ședința nr. 15 „Învăț să pun limite“**

**Scopul ședinței:** experimentarea și înțelegerea impactului diferitelor stiluri de comunicare în relațiile interpersonale, conștientizarea beneficiilor comunicării asertive, reflectarea asupra propriului stil de comunicare.

**Exercițiul de început:** Se urmărește energizarea participanților și inițierea acestora în tematica ședinței. Se marchează trei pătrate pe podea și se prezintă regulile: În momentul în care voluntarul pășește în primul pătrat, i se spune să nu reacționeze în niciun fel atunci când ceilalți participanți se aglomerează în jurul său. (Aceasta reprezintă o situație în care nu-și exprimă

limitele personale). În al doilea pătrat, participantului i se spune să încerce să îi alunge agresiv pe ceilalți participanți atunci când aceștia se apropie, iar în al treilea pătrat, participantului i se spune să stabilească limite clare și să lase doar câteva persoane (sau chiar niciuna) să intre în spațiul său (Aceasta reprezintă o situație în care își afirmă ferm limitele personale).

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul “Explorarea stilurilor de comunicare”**

**Scop:** analiza formelor de comunicare, conștientizarea importanței comunicării eficiente.

**Durată:** 25 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul continuă exercițiul inițial oferind o scurtă explicație a fiecărui stil de comunicare: agresiv, pasiv și asertiv.

**Comunicarea agresivă:** implică exprimarea nevoilor și dorințelor proprii în detrimentul celorlalți, fără respect față de opiniile sau sentimentele lor.

**Comunicarea pasivă:** implică evitarea conflictelor și a exprimării propriilor nevoi și opinii, permițând altora să aibă prioritate.

**Comunicarea asertivă:** implică exprimarea cu claritate a propriilor nevoi, dorințe și opinii, respectând în același timp și perspectiva celorlalți.

Terapeutul notează pe flipchart trei exemple de scenarii care să exemplifice fiecare stil de comunicare și le cere participanților să identifice cărui stil de comunicare îi revine fiecărui scenariu.

- O persoană cere pe un ton apăsător și dur să i se acorde prioritate într-o coadă. (Agresiv)
- O persoană acceptă să lucreze la un proiect suplimentar la muncă, chiar dacă nu are timp, fără să își exprime nevoile. (Pasiv)
- O persoană spune cu fermitate și respect că nu poate să participe la o activitate din cauza altor angajamente. (Asertiv)

**Exercițiul “Cum comunic?”** Acest exercițiu este o continuare a exercițiului precedent.

**Scop:** experimentarea și înțelegerea impactului diferitelor stiluri de comunicare în relațiile interpersonale, conștientizarea beneficiilor comunicării asertive, reflectarea asupra propriului stil de comunicare.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea exercițiului:** Participanții se împart în echipe de câte trei persoane și li se explică faptul că vor crea o scenă, de exemplu o situație în care solicită ajutorul colegului său

într-un proiect. Se încurajează să folosească limbajul verbal și nonverbal pentru a ilustra stilul de comunicare ales. Fiecare participant își alege un stil de comunicare pe care dorește să îl illustreze, astfel un participant alege să fie asertiv, comunicând clar și direct nevoile sale, alt participant adoptă un stil agresiv, devenind ofensiv sau amenințător și alt participant ilustrează stilul pasiv, fiind timid și evitând să-și exprime în mod adecvat nevoile.

După fiecare prezentare, se inițiază de către terapeut o discuție, adresând următoarele întrebări:

- Care sunt impresiile și conștientizările?
- Cum v-ați simțit în timpul scenei?
- Considerați că există o diferență între limbajul nonverbal și stilurile de comunicare?

Apoi, se discută cu privire la consecințele diferitelor stiluri de comunicare și cum acestea pot influența relațiile interpersonale. Se discută despre importanța comunicării asertive și cum aceasta poate contribui la rezolvarea conflictelor și la crearea unui mediu de lucru sau de învățare sănătos.

### **Exercițiul "Comunicarea asertivă în acțiune"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă.

**Durată:** 45 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** În prima etapă a exercițiului participanții se împart în echipe de 3-4 persoane și li se prezintă pașii unei comunicări asertive. După această etapă li se propune să se gândească la diferite scenarii în care să aplice acești pași și să noteze afirmații specifice comunicării asertive. La sfârșitul exercițiului se discută cu tot grupul despre ce au învățat din exercițiu, cum se simt în legătură cu aplicarea pașilor comunicării asertive și cum pot să îi folosească în situații reale.

#### **Pașii comunicării asertive:**

PASUL 1: Exprimă-ți sentimentele și gândurile legate de situație. Fii deschis și folosește limbajul potrivit.

PASUL 2: Spune exact ce anume te îngrijorează sau ce nevoi ai. Fii specific în ceea ce vrei să comunici.

PASUL 3: Stabilește limitele într-un mod clar și respectuos. Spune ce anume aștepti sau ce te-ar ajuta să te simți mai confortabil.

PASUL 4: Ascultă cu atenție reacția celuilalt și răspunde cu deschidere la ce îți transmite. Încearcă să înțelegi perspectiva celuilalt.

### **Exercițiul “ Sunetul ploii”**

**Scop:** relaxarea participanților.

**Durata estimată:** 10 minute

**Materiale necesare:** pahare cu apă

**Desfășurarea activității:** Terapeutul îndrumă participanții în următorul exercițiu de relaxare:

Stai într-o poziție confortabilă, cu spatele drept și mâinile pe genunchi. Începe prin a-ți îndrepta atenția asupra respirației tale. Respiră adânc și simte cum aerul intră și iese din corpul tău. Închide ochii și începe să-ți imaginezi că ești într-o zi liniștită, în mijlocul naturii. Imaginează-ți că începe să plouă ușor. Cum sună picăturile de ploaie atingând solul? Cum curge apa pe frunzele copacilor? Concentrează-ți atenția asupra acestor sunete în mintea ta. Pe măsură ce-ți imaginezi sunetul ploii, încurajează-te să te conectezi cu el. Ascultă cu atenție și permite-ți să fii absorbit de acest sunet lin și calm. Încearcă să-ți sincronizezi respirația cu sunetul imaginat al ploii. Inspiră adânc pe măsură ce îți imaginezi o picătură de ploaie atingând solul, și expiră ușor în timp ce te gândești la cum apa curge în continuare. În timp ce continui să-ți imaginezi sunetul ploii și să-ți sincronizezi respirația, lasă-te purtat de această experiență. Încurajează-ți mintea să fie prezentă în acest moment, lăsând deoparte gândurile zilnice. După câteva minute, începe să-ți aduci treptat atenția înapoi în încăperea. Inspiră adânc și expiră încet. Când te simți pregătit, deschide ochii.

**Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați învățat în cadrul ședinței?
- Cum puteți pune în practică informațiile dobândite?
- Un gând de final.

### **Ședința nr. 16 „Exersarea empatiei”**

**Scopul ședinței:** dezvoltarea abilităților de comunicare empatică, înțelegerea emoțiilor celorlalți.

**Exercițiul de început:** Se urmărește prezentarea scopului ședinței, energizarea și crearea unei atmosfere de siguranță. Fiecare participant își alege un partener și va oglindi o emoție. De exemplu, unul dintre participanți va spune: Eu simt frică în momentul în care urmează un examen important. Iar celălalt va spune: te înțeleg, și eu am simțit această emoție când am avut examene.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul “Identificarea cu emoțiile celorlalți”**

**Scop:** îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, dezvoltarea abilităților de comunicare empatică, înțelegerea emoțiilor celorlalți.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe activitatea prin a explica conceptul de empatie și importanța acesteia în relațiile interpersonale. Ulterior, participanții vor lucra în binom. Unul dintre participanți începe să împărtășească un sentiment sau o experiență personală, pozitivă sau negativă. În acest timp celălalt partener este deschis, ascultă activ, se concentrează cu atenție asupra a ceea ce spune partenerul și își imaginează cum ar fi să trăiască acea experiență.

Participanții sunt invitați să examineze cu atenție experiențele colegilor lor și să analizeze motivele profunde care ar putea influența stările și gândurile acestora, fără a judeca sau critica. Sunt încurajați să se întrebe: "Cum m-aș simți eu în locul lui?". Se continuă acest schimb de roluri, permițând fiecărui participant să se exprime și să fie ascultat cu empatie. În cadrul exercițiului, participanții sunt învățați să evite folosirea întrebărilor închise și sunt încurajați să folosească întrebări deschise pentru a facilita comunicarea, ca de exemplu: „Îmi imaginez că îți este tare greu prin ceea ce treci. Poți să îmi spui mai multe despre ceea ce s-a întâmplat?” Exercițiul se încheie printr-o discuție despre cum pot aplica abilitățile învățate. Exemple de întrebări de reflexie:

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului, cum a fost pentru voi să vă puneți în locul celuilalt?
- Ce aspecte ați învățat despre empatie?
- Cum puteți folosi aceste informații pentru a îmbunătăți relațiile cu ceilalți și pentru a comunica mai eficient?

### **Exercițiul „Transformare afirmațiilor empatică”**

**Scop:** dezvoltarea limbajului empatic, a relațiilor interpersonale și a comunicării eficiente.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere, fișe cu afirmații.

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt organizați în echipe de 2-3 persoane, fiecare primind o listă de afirmații lipsite de empatie (Anexa 7, Fișa 9). Echipele au sarcina de a selecta 4-5 dintre aceste afirmații și de a le reformula într-un mod empatic. De exemplu, dacă afirmația lipsită de empatie este: "De ce nu poți să te descurci cu asta?", echipa o transformă într-o

exprimare empatică, cum ar fi: "Îmi pot imagina că aceasta este o situație dificilă pentru tine. "Cum pot să te ajut?"

După ce fiecare echipă a transformat afirmațiile, prezintă noile versiuni întregului grup (Anexa 7, Fișa 10).

În încheierea exercițiului, se pot adresa următoarele întrebări:

- Cum v-ați simțit atunci când ați transformat afirmația lipsită de empatie?
- Cum credeți că ar putea influența comunicarea cu ceilalți?
- Cum veți aplica aceste cunoștințe în interacțiunile de zi cu zi?

### **Exercițiul "Comunicare, oglindire și observare"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de comunicare empatică, înțelegerea emoțiilor celorlalți, îmbunătățirea abilităților de comunicare.

**Durată:** 45 de minute.

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul împarte participanții în echipe formate din 3 persoane. În cadrul fiecărei echipe unul dintre participanți prezintă o situație cu care se confruntă sau pe care a trăit-o, al doilea participant ascultă, este atent la toate tipurile de limbaj folosite și comunică într-o manieră empatică, iar al treilea va fi observatorul. Acestuia din urmă îi revine sarcina să noteze orice observație cu privire la abordarea empatică a celui care ascultă, pe care le va comunica la sfârșit colegilor de echipă. Fiecare participant va trece prin toate cele trei roluri.

La sfârșitul exercițiului, fiecare echipă inițiază o sesiune de reflecție pentru a oferi participanților ocazia de a-și împărtăși experiențele și de a analiza modul în care au abordat comunicarea empatică și a impactului acesteia în acest scenariu. Exemple de întrebări de reflexie:

- Ce ați învățat despre comunicarea empatică?
- Cum v-ați simțit în urma acestui exercițiu?
- Cât de provocator a fost să vă puneți în locul celui care povestește?
- Ce ați putea face în viitor pentru a îmbunătăți comunicarea empatică?

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Cum cred că vă vor ajuta informațiile învățate?
- Care informații au fost cele mai utile?
- Un salut de final.
-

### **Ședința nr. 17 „Gestionarea situațiilor conflictuale“**

**Scopul ședinței:** conștientizarea gândurilor care emit judecăți într-o situație conflictuală, dezvoltarea gândurilor alternative sănătoase, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, identificarea cauzelor profunde ale conflictelor, conștientizarea impactului conflictelor asupra stării de bine.

**Exercițiul de început:** Se urmărește prezentarea scopului ședinței și crearea atmosferei de lucru. Fiecare participant va răspunde la următoarele întrebări:

- Care sunt așteptările de la această ședință?
- Aveți întrebări sau preocupări despre ședință sau temă?
- Ce vă interesează cel mai mult la tema de astăzi?

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul „Icebergul conflictelor”**

**Scop:** identificarea cauzelor profunde ale conflictelor, gestionarea conflictelor, conștientizarea legăturii dintre conflict și emoții.

**Durată:** 35 minute

**Materiale necesare:** Foi de hârtie, markere sau creioane colorate.

**Desfășurarea exercițiului:** Inițial se discută despre conceptul de conflict și importanța gestionării eficiente a acestuia în viața personală. Participanții sunt invitați să formuleze o definiție a noțiunii de „conflict”. Se explică faptul că, de multe ori, conflictele pot fi amplificate sau chiar declanșate de emoții nerezolvate sau neexprimate. Participanții sunt rugați să ofere un exemplu de situație conflictuală din experiența personală, să descrie contextul, persoanele implicate și să identifice emoțiile trăite în acea situație, precum și motivele profunde care ar putea sta la baza conflictului. Aceste motive pot include nevoi neîmplinite, temeri, valori diferite sau experiențe anterioare. În continuare, terapeutul le solicită participanților să deseneze pe o foaie de hârtie un iceberg. Vârful icebergului va reprezenta conflictul aparent, unde va fi notată manifestarea vizibilă a conflictului, iar sub linia apei va fi desenată partea ascunsă a icebergului, care simbolizează cauzele profunde ale acestuia. La final, participanții sunt invitați să reflecteze asupra modalităților prin care pot gestiona conflictul într-un mod care să țină cont de cauzele sale profunde. Acestea pot include o comunicare mai deschisă, exprimarea clară a nevoilor sau explorarea perspectivei celuilalt. De asemenea, li se solicită să identifice și să consemneze cauzele emoționale care stau la baza fiecărei emoții resimțite, răspunzând la întrebări precum:

- De ce ați simțit furie sau frustrare în acea situație?
- Ce a declanșat aceste emoții?
- Există vreun model sau temă comună în aceste conflicte?

- Există anumite comportamente sau emoții care se repetă? Se evidențiază din nou faptul că anumite cauze pot avea legătură cu experiențele din trecut și că este imperios ca participanții să încerce să exploreze aceste legături.

### **Exercițiul "Transformarea gândurilor"**

**Scop:** conștientizarea gândurilor care emit judecăți într-o situație conflictuală, dezvoltarea gândurilor alternative sănătoase, îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea exercițiului:** Participanții sunt împărțiți în perechi și sunt informați că este necesar să aleagă o situație conflictuală din viața reală, care poate fi interpretată sub formă de joc de rol. Fiecare participant va juca un rol în conflict: Persoana A va iniția conflictul, iar Persoana B va răspunde acestuia. Participanții își interpretează rolurile și joacă scena conflictuală.

Fiecare participant trebuie să rămână ancorat în rolul personajului și să se exprime liber, astfel încât să creeze o interacțiune cât mai realistă. După încheierea jocului de rol, fiecare participant notează pe o foaie de hârtie gândurile care i-au trecut prin minte în timpul exercițiului. Aceste gânduri pot include judecăți, critici sau reacții negative. După ce participanții și-au notat gândurile evaluative, sunt îndrumați să identifice gânduri alternative, funcționale și sănătoase, care ar putea înlocui gândurile negative. Aceste gânduri ar trebui să fie mai echilibrate și să permită o perspectivă mai amplă asupra situației.

Participanții sunt invitați să împărtășească cu grupul gândurile critice identificate și modul în care le-au transformat în gânduri alternative sănătoase. Acest proces poate conduce la discuții privind modul în care reacționăm în situații conflictuale și modalitățile prin care ne putem schimba perspectiva.

Exercițiul se încheie cu o discuție de reflecție asupra aspectelor învățate și asupra modului în care aceste strategii pot fi aplicate în viața reală. Participanții sunt îndrumați să stabilească angajamente personale pentru a lucra, pe viitor, la transformarea gândurilor negative în gânduri mai sănătoase și mai adaptative.

<b>Gânduri care emit judecăți</b>	<b>Gânduri alternative sănătoase</b>
Nu pot să cred că a făcut asta. Este egoist.	Este posibil să aibă motive pe care nu le înțeleg. Ar trebui să încerc să-i înțeleg perspectiva.

### **Exercițiul “Baloanele de săpun”**

**Scop:** gestionarea conflictelor, dezvoltarea comunicării eficiente, conștientizarea impactului conflictelor asupra emoțiilor și a stării de bine.

**Durată:** 25 minute

**Materiale necesare:** foi de hârtie, markere sau creioane colorate, recipient baloane de săpun.

**Desfășurarea activității:** Exercițiul începe prin invitarea participanților să își imagineze că baloanele de săpun reprezintă conflictele din viața reală. Participanții se împart în perechi și li se cere să sufle fiecare spre colegul de exercițiu. Când fiecare suflă în baloane în aceeași direcție, se observă că se creează agitație și neliniște în jurul baloanelor, baloanele se întrepătrund și se sparg. Acest aspect poate simboliza tensiunea și agitația care poate apărea într-un conflict, atunci când persoanele au interese și perspective divergente. Ulterior, la un semnal dat de formator, participanții sunt încurajați să facă un pas înapoi, să inspire și apoi să sufle în recipientul de baloane ușor în sus pentru a face ca baloanele să plutească în aer. Acest lucru va duce la o mișcare armonioasă a baloanelor, creând un curcubeu care emană emoții pozitive.

După ce exercițiul a fost realizat, participanții sunt întrebați:

- Cum v-ați simțit atunci când ați evitat ciocnirile bruște și starea de agitație?
- Cum poate fi aplicată această metaforă în gestionarea conflictelor din viața reală?

Sunt încurajate idei și discuții despre modul în care colaborarea, calmul și comunicarea eficientă pot preveni escaladarea conflictelor și pot conduce la soluții constructive și durabile. La sfârșitul exercițiului terapeutul le transmite participanților că așa cum baloanele de săpun pot fi fragile, dar totuși armonioase, la fel și găsirea soluțiilor în conflicte poate necesita răbdare, perseverență și creativitate. Se subliniază, de asemenea, importanța de a ne acorda timp, de a face un pas înapoi, de a ne relaxa, de a inspira și expira conștient, pentru a putea să emitem energie pozitivă în relație cu ceilalți.

### **Exercițiul "Grădina Imaginară"**

**Scop:** deconectarea minții de grijile cotidiene, relaxare profundă, gestionare conflicte, stres și îmbunătățirea stării de bine.

**Durată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt îndrumați să își imagineze că sunt într-o grădină imaginară, un loc unde se simt complet în siguranță și liniștiți. Terapeutul descrie în detaliu această grădină: culorile florilor, mirosurile, sunetele de fundal, senzațiile de bine și le permite ca timp de câteva momente să exploreze în imaginație această grădină și să se relaxeze complet. Ulterior, participanții sunt invitați să își imagineze apariția unui conflict, după care sunt

îndemnați să își imagineze cum sunetele din grădină, cum ar fi o apă curgătoare sau cântecul păsărilor diluează toată tensiunea și aduc calmul, liniștea persoanei, iar toate discuțiile zgomotoase se pierd în grădină, devenind din ce în ce mai surde. După încheierea ghidării imaginației, participanții sunt îndrumați să își readucă treptat atenția în spațiul fizic și sunt încurajați să împărtășească cu ceilalți despre ceea ce au simțit și experimentat în grădina imaginară.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se înmânează fișa cu metafore pentru gestionarea conflictelor (Anexa 7, Fișa 11) și se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Cum v-ați simțit în cadrul ședinței?
- Cum puteți integra practicile din această ședință?
- Au fost îndeplinite așteptările enumerate la începutul ședinței?
- O concluzie de final.

### **Ședința nr. 18 "Cum mă pot controla?"**

**Scopul ședinței:** dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional și de gestionare a emoțiilor negative, conectarea cu propriile emoții, identificarea modalităților conștiente și eficiente de a răspunde în situații tensionate, dezvoltarea autocontrolului, dezvoltarea abilităților sănătoase de comunicare și interacțiune.

**Exercițiul de început:** Se urmărește prezentarea scopului ședinței și crearea unei atmosfere pozitive de lucru. Fiecare participant va continua afirmația: Astăzi este o zi fericită, deoarece...

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Oprire pentru a reflecta"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de gestionare a impulsurilor, conectarea cu propriile emoții, identificarea modalităților conștiente și eficiente de a răspunde în situații tensionate, dezvoltarea autocontrolului, dezvoltarea abilităților sănătoase de comunicare și interacțiune.

**Durată:** 30 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul discută cu adolescenții despre importanța dezvoltării autocontrolului în gestionarea impulsurilor emoționale. Apoi, participanții sunt împărțiți în echipe și sunt invitați să identifice un impuls sau o reacție emoțională pe care au manifestat-o în situații tensionate sau provocatoare. După ce fiecare participant a identificat impulsul negativ, li se cere să își imagineze că opresc timpul pentru o clipă și fac un pas înapoi mental. Sunt încurajați să se întrebe în această "pauză":

- Ce simt acum? (identificarea emoției din spatele impulsului)

- Ce gânduri îmi vin în minte? (identificarea convingerilor sau interpretărilor care susțin impulsul)

- Care ar fi o altă modalitate de a răspunde într-un mod conștient și constructiv?

Participanții sunt invitați să exploreze alternative la reacțiile impulsive, cum ar fi exprimarea calmă a sentimentelor, găsirea unei soluții constructive sau comunicarea deschisă cu ceilalți.

După ce fiecare echipă a avut timp să reflecte, sunt încurajați să împărtășească cu grupul experiența lor și strategiile de gestionare a impulsurilor, fiind facilitată o discuție deschisă și empatică despre provocările întâlnite în gestionarea impulsurilor și despre beneficiile răspunsurilor conștiente și constructive. Exercițiul se încheie prin sublinierea importanței autocontrolului. Participanții pot completa un tabel cu soluții eficiente și ineficiente pentru mai multă claritate.

Soluții eficiente de gestionare a impulsurilor	Soluții ineficiente de gestionare a impulsurilor
Exprimarea calmă a sentimentelor, comunicarea deschisă cu ceilalți, identificarea cauzelor profunde ale impulsurilor.	Comportamente impulsive, răzbunare, auto-victimizarea, reprimarea, evitarea contactului social, a apela la distrageri constante, cum ar fi jocurile video, televizorul sau mâncarea.

### Exercițiul “Dansul liber”

**Scop:** dezvoltarea abilităților de autocontrol și gestionare a mișcărilor corporale, energizarea participanților.

**Durată:** 15 minute

**Materiale necesare:** Muzică.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul explică participanților că vor explora gestionarea impulsurilor prin intermediul unui joc muzical distractiv. Se aleg melodii energice și care să încurajeze mișcarea. Se anunță că, în timp ce se aude muzică, aceștia trebuie să danseze și să se miște în mod liber. Din când în când, în momente imprevizibile terapeutul va opri brusc muzica. Când aceasta se oprește, fiecare adolescent trebuie să încetinească sau să oprească complet mișcările într-un mod controlat. După fiecare oprire a muzicii, adolescenții vor reflecta asupra modului în care au gestionat impulsul lor de a se mișca și cum au reușit să își controleze corpul. Jocul se repetă cu mai multe pauze muzicale. Scopul este ca adolescenții să învețe să răspundă la semnalul de oprire a muzicii într-un mod calm și controlat. La finalul jocului se discută cu

participanții despre experiențele lor. Se întreabă cum s-au simțit în timp ce își controlau impulsurile, ce gânduri și ce emoții au resimțit în timpul jocului și despre modul în care pot aplica abilitățile de autocontrol dobândite, în situații reale de viață, atunci când se confruntă cu impulsuri sau situații care necesită autoreglare emoțională.

### **Exercițiul "Semaforul emoțional"**

**Scop:** dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional și de gestionare a emoțiilor negative.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul alege doi voluntari pentru a juca un joc de rol în care se folosește ca metaforă un semafor, cu rolul de a învăța participanții cum să gestioneze emoțiile negative. Unul dintre voluntari va reprezenta o emoție negativă (de exemplu, furie, frică), iar celălalt va juca rolul personajului principal care va folosi semaforul pentru a controla această emoție. Voluntarul care reprezintă furia începe să exprime emoția într-un mod realist, dramatic, iar voluntarul care joacă rolul personajului principal o să folosească metafora semaforului atunci când simte că devine tensionat pentru a-și controla emoțiile. De exemplu, poate spune: Văd că furia este în creștere. Așa că voi pune "STOP" și voi lua o pauză pentru a ne calma, în timp ce poate face gesturi precum ridicarea mâinii. În timpul jocului de rol, participanții sunt invitați să observe ce simt sau cum se schimbă starea emoțională. Se discută cu toți participanții despre strategia de autocontrol pe care au folosit-o voluntarii în jocul de rol, despre ce au învățat din această experiență, precum și despre alte metode sau tehnici care pot fi folosite pentru a gestiona emoțiile negative în viața reală.

### **Exercițiul "Conștientizarea momentului"**

**Scop:** dezvoltarea prezenței conștiente, relaxarea participanților

**Durata estimată:** 10 minute

**Materiale necesare:** pahare cu apă

**Desfășurarea activității:** Terapeutul înmânează fiecărui participant un pahar cu apă și le solicită să se așeze într-o poziție relaxantă, explicându-le că, pentru următoarele 2-3 minute, vor savura apa din pahar într-un ritm liniștit. În acest timp, li se transmite participanților să observe forma și consistența apei, să observe picăturile de apă de pe suprafața paharului, să miroasă apa, să observe cum se simte textura paharului și greutatea acestuia. După care sunt invitați să bea încet și cu atenție și să simtă cum apa atinge buzele, apoi să acorde atenție gustului apei, să simtă umiditatea apei și senzația răcoritoare pe care o oferă. După ce a expirat timpul, terapeutul întreabă participanții: Cum vă simțiți acum? Ați observat ceva nou?

**Temă pentru acasă:** Participanților li se propune să țină un jurnal în care să noteze gândurile și emoțiile atunci când simt că pierd controlul pentru a înțelege tiparele de reacție.

**Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Terapeutul înmânează o fișă cu soluții de autocontrol (Anexa 7, Fișa 12) și evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Care sunt lucrurile pe care le veți pune în practică?
- Care sunt lucrurile pe care nu le veți mai practica?
- Un gând de final.

**Ședința nr. 19 „Luarea deciziilor”**

**Scopul ședinței:** conștientizarea rolului emoțiilor în luarea deciziilor, dezvoltarea strategiilor pentru a gestiona emoțiile într-un mod conștient și eficient.

**Exercițiul de început:** Se urmărește prezentarea scopului ședinței și crearea unei atmosfere pozitive de lucru. Fiecare participant va continua afirmația: Astăzi mă simt..., deoarece...

**Durată:** 5-7 minute

**Exercițiul "Când deciziile riscante se confruntă cu fricile noastre"**

**Scop:** conștientizarea rolului emoțiilor în luarea deciziilor, dezvoltarea strategiilor pentru a gestiona emoțiile într-un mod conștient și eficient.

**Durată:** 45 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul începe cu o discuție despre luarea deciziilor, influența emoțiilor și strategiile de gândire, precum analiza avantajelor și dezavantajelor, gândirea rațională și intuitivă. Participanții sunt împărțiți în grupuri de 3–4 persoane și primesc un scenariu: organizarea unui eveniment caritabil cu risc de eșec, dar și cu potențial de succes. Grupurile evaluează riscurile și beneficiile, generează opțiuni, analizează emoțiile asociate fiecărei alegeri, identifică tendințele de gândire care pot influența decizia și dezvoltă strategii pentru gestionarea emoțiilor și anxietății. La final, participanții împărtășesc concluziile cu restul grupului, iar terapeutul inițiază o discuție despre aplicarea lecțiilor în viața reală.

**Exercițiul "Explorarea stilurilor de gândire și impactul emoțional"**

**Scop:** conștientizarea modului în care gândurile influențează emoțiile și deciziile noastre, înțelegerea faptului că anumite strategii de gândire pot afecta emoțiile și în consecință, procesul de luare a deciziilor, adoptarea strategiilor de gândire sănătoasă.

**Durată:** 40 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul menționează faptul că stilurile de gândire pot influența modul în care percepem o situație și că acestea pot fi pozitive (ajută la o evaluare obiectivă și la luarea deciziilor bune) sau negative (pot genera emoții negative sau decizii nesănătoase). Participanților li se prezintă următoarele stiluri de gândire negative:

**Generalizarea excesivă:** generarea de concluzii extreme în funcție de un singur eveniment.

**Filtrarea mentală:** concentrarea doar asupra aspectelor negative ale unei situații.

**Etichetarea:** aplicarea unor etichete sau judecarea persoanelor și situațiilor în mod rigid.

**Povestirea catastrofală:** anticiparea celor mai rele rezultate posibile.

**Gândirea rigidă:** refuzul de a găsi alternative sau de a fi flexibili la schimbare.

După ce au fost prezentate stilurile de gândire negative, se întreabă cum se simt emoțional atunci când folosesc aceste stiluri în luarea deciziilor. Acestea pot crea anxietate, frică, tristețe sau alte emoții negative? În continuare, se discută cu adolescenții despre stilurile de gândire sănătoase care pot ajuta la reducerea stresului și la luarea deciziilor mai bune.

Acestea pot include:

**Gândirea rațională:** evaluarea obiectivă a probabilităților și a faptelor.

**Perspectiva optimistă:** perceperea situației dintr-o perspectivă mai pozitivă.

**Flexibilitatea mentală:** deschiderea către alternative și schimbare.

**Gândirea echilibrată:** evaluarea atât a aspectelor pozitive, cât și a celor negative ale unei situații. Terapeutul le cere adolescenților să reflecte la o decizie recentă dificilă pe care au luat-o și să analizeze ce stiluri de gândire au folosit și cum acestea au influențat emoțiile lor în acel moment. Aceștia împărtășesc experiențele personale și dezbat modul în care pot aplica aceste stiluri de gândire sănătoase în luarea deciziilor viitoare.

### **Exercițiul “Presiunea”**

**Scop:** relaxarea participanților, gestionarea situațiilor stresante și a presiunii.

**Durată:** 10 minute

**Desfășurarea activității:** Fiecare participant își alege un partener de lucru. Unul dintre participanți își imaginează o situație în care este nevoit să acționeze rapid și să ia decizii instant. În acest timp partenerul începe să aplice o presiune ușoară pe spatele acestuia. Presiunea trebuie să crească treptat, iar partenerul trebuie să simtă cum se intensifică. Scopul nu este de a provoca disconfort sau durere, ci de a simula presiunea deciziilor și a stresului. După ce presiunea a fost suficient de puternică și a mutat participanții din loc, terapeutul îi îndrumă să respire adânc și să se concentreze pe senzațiile și emoțiile simțite. Aceștia vor fi încurajați să-și recunoască gândurile și sentimentele, să le accepte, să se relaxeze și să aleagă să trateze cu calm situația, să își spună în gând că este în regulă ceea ce simt și că totul este în perfectă armonie. După ce

ambele persoane au experimentat rolurile, terapeutul le cere să stea unul în fața celuilalt și să respire profund. În acest timp, participanții ar trebui să încerce să-și elibereze tensiunea și să-și reamintească că pot alege să se relaxeze și să-și gestioneze emoțiile.

Se răspunde la următoarele întrebări:

- Cum credeți că se simt persoanele din jurul nostru atunci când punem presiune asupra lor?
- Cum v-ați simțit atunci când ați simțit presiune din partea partenerului?
- Cum v-ați simțit după ce ați devenit conștienți de presiunea simțită și ați ales să abordați cu relaxare și calm situația?

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ați învățat în cadrul ședinței?
- Ce ați putea să îmbunătățiți?
- Întrebări și neclarități cu privire la vreun exercițiu.
- O concluzie de final.

### **Ședința nr. 20 „Cultivarea optimismului”**

**Scopul ședinței:** dezvoltarea abilității de a gândi pozitiv în momentele dificile, conștientizarea importanței optimismului.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre starea actuală de spirit, precum și despre așteptările cu privire la ședință, folosind modelul de întrebări de mai jos:

- Astăzi mă simt...
- Așteptările personale cu privire la ședința de astăzi sunt...

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Plantarea semințelor de optimism"**

**Scop:** să ofere un mod vizual și tangibil de a înțelege dezvoltarea optimismului ca un proces care necesită îngrijire și cultivare constantă, conștientizarea importanței optimismului.

**Durata:** 25 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane.

**Desfășurarea activității:** Participanților li se prezintă o analogie între optimism și semințele de plante. Se explică faptul că asemenea semințelor, optimismul trebuie cultivat și îngrijit pentru a crește și a da roade. Terapeutul le cere participanților să reflecte asupra gândurilor lor curente și să-și imagineze că aceste gânduri sunt "solul" în care își vor planta semințele optimismului. Sunt încurajați să-și identifice gândurile negative sau pesimiste care ar putea împiedica creșterea

optimismului, apoi sunt îndrumați să scrie sau să se gândească la câteva modalități prin care pot cultiva optimismul, cum ar fi practicarea recunoștinței zilnice, auto-încurajarea, stabilirea de obiective realiste și găsierea de soluții constructive la probleme. Aceste gânduri pozitive și acțiuni reprezintă "semințele" lor de optimism.

### **Exercițiul: "Resurse încurajatoare"**

**Scop:** dezvoltarea abilității de a gândi pozitiv în momentele dificile, creșterea încrederii în sine.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, plicuri.

**Desfășurarea activității:** În prima etapă a exercițiului terapeutul furnizează fiecărui participant un plic pe care să-l poată decora sau personaliza, după care îi invită să-și scrie pe bilețele gânduri, citate sau afirmații optimiste. Acestea pot include declarații precum: *sunt recunoscător pentru...; am puterea de a...; astăzi este o zi minunată, pentru că... sau cred în mine și în abilitățile mele.* Aceștia sunt încurajați să extragă o notiță atunci când simt nevoia de o doză de optimism sau încurajare. În a doua etapă a exercițiului fiecare participant este invitat să-și scrie pe partea interioră a mâinii un cuvânt sau o frază scurtă care să îi inspire optimism și să le amintească de gândirea pozitivă. De exemplu: speranță, zâmbet, putere sau posibilități nelimitate. Participanții sunt încurajați să folosească această strategie în momentele dificile pentru a-și reaminti să gândească pozitiv.

### **Exercițiul "Soarele"**

**Scop:** dezvoltarea optimismului, stimularea gândirii pozitive, automotivare și gestionare a stresului.

**Durată:** 15 minute

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt invitați să se așeze într-o poziție confortabilă și să închidă ochii. Li se spune să-și imagineze că în interiorul lor există un soare strălucitor de optimism și să observe cum acesta strălucește în interiorul lor ca o lumină caldă și pozitivă, apoi să se concentreze pe acea lumină și să o simtă cum îi umple cu sentimente de optimism, fericire și speranță și să-și imagineze cum acest soare de optimism crește în mărime și strălucește din ce în ce mai intens. Li se poate indica să îl asocieze cu sentimente pozitive și cu gândirea optimistă. După exercițiul de vizualizare, terapeutul discută cu participanții despre cum s-au simțit în timpul exercițiului de vizualizare. Participanții sunt încurajați să utilizeze această tehnică în momentele tensionate, stresante sau în orice moment în care au nevoie.

## Ședința nr. 21 “Pacea cu stresul”

**Scopul ședinței:** identificarea și gestionarea surselor de stres și îmbunătățirea stării emoționale.

**Exercițiul de început:** Se discută despre obiectivele ședinței, urmărindu-se energizarea și detensionarea participanților. Participanții sunt invitați să se ridice în picioare, să adopte o postură relaxată, cu picioarele ușor depărtate, conectate ferm la sol. Fără a ridica picioarele de pe podea, sunt încurajați să înceapă să facă mișcări ușoare, asemănătoare unui dans subtil, lăsând corpul să se miște în ritm cu respirația. Apoi să își lase corpul să se balanseze într-un fel de săritură subtilă, după care printr-o unduire lentă a trunchiului și o mișcare fluidă a mâinilor să își imagineze cum fiecare mișcare ajută la eliberarea tensiunilor din corp și minte. În acest *dans al energiei*, participanții sunt ghidați să își vizualizeze tensiunile și energia negativă ca pe niște frunze care cad din copac, eliberându-se de greutate și supărări la fiecare mișcare. Mișcările mâinilor, asemănătoare unor valuri care împrăștie norii, devin un simbol al purificării interioare. Mișcările picioarelor, chiar dacă rămân conectate cu solul, transmit o senzație de stabilitate și ancorare, în timp ce tensiunile se scurg în pământ.

**Durată:** 5-7 minute

### Exercițiul "Cum reacționez?"

**Scop:** conștientizarea modului în care reacționăm în situații stresante, învățarea strategiilor de gestionare a stresului.

**Durata:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane.

**Desfășurarea activității:** Se discută cu participanții despre modul în care gândurile noastre pot influența nivelul de stres și starea noastră de bine. Participanții sunt invitați să scrie pe o foaie de hârtie răspunsurile la următoarele întrebări, după exemplul din tabel:

- Care sunt situațiile sau evenimentele care vă provoacă cel mai adesea stres?
- Cum reacționați în mod obișnuit în aceste situații? (Exemple: palpitații, iritabilitate, evitare etc.)

Ulterior, li se solicită participanților să identifice cel puțin trei activități plăcute și relaxante pe care le pot desfășura pentru a diminua nivelul de stres.

Situație stresantă	Simptome posibile	Strategii de gestionare a stresului
Examen important	Neliniște, palpitații, dificultăți de concentrare, transpirații	Respirație profundă și conștientă,

	excesive.	planificare și organizare.
Termen limită la școală	Anxietate, insomnie, iritabilitate, oboseală, mușchi încordați.	Tehnici de gestionare a timpului.

La sfârșitul ședinței se înmânează fișa cu sugestii pentru diminuarea stresului (Anexa 7, Fișa 13).

**Exercițiul „Cutia magică”. Acest exercițiu este o continuare a exercițiului precedent**

**Scop:** identificarea și gestionarea surselor de stres și îmbunătățirea stării emoționale.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** cutii mici, hârtie colorată, creioane, markere, pixuri, autocolante, alte materiale de decor.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul discută cu adolescenții despre sursele de stres și impactul acestora asupra sănătății mentale. Fiecare creează o *cutie magică a eliminării stresului*, pe care o decorează personal și în care notează sursele de stres. Participanții primesc trei plicuri în care trebuie să noteze: în primul plic resursele personale, în al doilea strategii de gestionare a stresului, iar în al treilea gânduri și percepții despre stres. La final, adolescenții împărtășesc în grup sursele de stres și strategiile identificate, discutând posibilitățile de gestionare și sprijin reciproc, iar cutiile pot fi folosite ulterior ori de câte ori se simt copleșiți.

**Exercițiul "Grădina și buruienile"**

**Scop:** conștientizarea impactului gândurilor negative asupra stării emoționale.

**Durată:** 25 minute

**Desfășurarea activității:** Participanții sunt invitați să își imagineze o grădină minunată, reprezentând mintea și inima lor. În această grădină cresc flori frumoase, așa cum sunt gândurile și emoțiile pozitive, însă uneori în această grădină apar buruieni, precum gândurile sau emoțiile negative. După ce se prezintă metafora, se poate discuta cu participanții despre modul în care pot fi îngrijitori buni pentru propria lor grădină mentală și emoțională și li se adresează următoarele întrebări:

- Cum vă simțiți când în grădină apar buruieni (gânduri sau emoții dificile și stresante)?
- Ce acțiuni puteți întreprinde pentru a îngriji și a menține curată grădina voastră (minte și inimă)?

- Cum puteți să faceți ca florile (gândurile și emoțiile pozitive) să se dezvolte sănătos în grădina voastră?

- Cum puteți să evitați ca buruienile să înăbușe florile?

Exercițiul se încheie prin evidențierea învățămintelor cheie și este subliniat faptul că, în ciuda pericolelor sau a problemelor, aceștia au controlul total asupra propriului comportament, pot proteja grădina (creierul) și pot alege să cultive gânduri și emoții pozitive în detrimentul celor generatoare de stres. Participanții sunt încurajați să își amintească acest exercițiu în momentele stresante și să încerce să își protejeze grădina prin găsirea soluțiilor pentru a depăși provocările.

### **Exercițiul “Pace interioară”**

**Scop:** relaxarea participanților, gestionarea emoțiilor negative, a stresului.

**Durată:** 10 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul invită participanții într-o călătorie de relaxare cu scopul eliberării stresului și a detensionării (Anexa 7, Fișa 14).

**Temă pentru acasă:** Participanților li se propune ca atunci când experimentează factori stresori să își exprime gândurile care îi neliniștesc pe o foaie de hârtie, după care să spună următoarele cuvinte: Mă eliberez de gândul/frământarea... apoi să mototolească foaia și să o arunce.

**Încheierea activității:** 10 minute

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Cum puteți pune în practică informațiile învățate?
- Ce așteptări aveți de la voi?
- Un gând optimist de final.

### **Ședința nr. 22 “Flexibilitatea la schimbare”**

**Scopul ședinței:** acceptarea deschiderii către experiențe noi, conștientizarea modului în care comportamentul și alegerea unei perspective echilibrate asupra evenimentelor pot influența starea de bine, înțelegerea impactului comportamentului asupra propriei experiențe și a interacțiunilor cu ceilalți, dezvoltarea capacității de luare a deciziilor.

**Exercițiul de început:** Se discută despre ședința precedentă, dacă au avut conștientizări între ședințe și cum au reușit să pună în practică informațiile învățate.

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Schimbarea modului obișnuit"**

**Scop:** explorarea și înțelegerea importanței flexibilității și a schimbării, acceptarea deschiderii către experiențe noi, conștientizarea modului în care comportamentul și perspectiva pot influența

starea de bine, înțelegerea impactului comportamentului asupra propriei experiențe și a interacțiunilor cu ceilalți, descoperirea avantajelor aduse de schimbare.

**Durată:** 35 minute

**Materiale necesare:** Hârtie și creioane sau markere.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul discută cu participanții despre importanța flexibilității la schimbare, după care li se transmite faptul că, în cadrul acestui exercițiu, vor purta o discuție pe un subiect interesant, însă fiecare adolescent va trebui să se comporte diferit în timpul discuției, conform instrucțiunilor primite.

Aceste instrucțiuni pot include:

- Vorbiți mai tare sau mai încet decât de obicei.
- Stați din când în când în picioare în loc să stați pe scaun.
- Alegeți să vă așezați pe un scaun diferit de cel pe care îl folosiți de obicei.
- Aranjați-vă hainele sau părul într-un mod diferit.
- Participați la activitate într-un mod mai activ sau mai retras decât de obicei.
- Vorbiți într-o limbă străină pentru o parte a discuției.

După încheierea exercițiului, terapeutul le cere fiecărui participant să reflecte asupra experienței proprii. Aceștia pot să noteze în scris sau să discute despre cum s-au simțit în timp ce au făcut schimbări și ce au observat în legătură cu comportamentul lor diferit. Sugestii de întrebări:

- Ce emoții ați simțit când a trebuit să faceți aceste schimbări?
- Ce avantaje sau dezavantaje ați observat în timpul exercițiului?
- Ați întâlnit dificultăți în aplicarea schimbărilor?
- Ați simțit vreo rezistență inițială față de schimbare?

Se discută cu participanții despre modul în care această experiență poate să fie aplicată în viața lor de zi cu zi. Cum pot să fie mai deschiși la schimbări și să își adapteze comportamentul în diferite situații?

### **Exercițiul “Flexibilitatea emoțională”**

**Scop:** înțelegerea modului în care adaptarea emoțiilor la situații diferite poate duce la o mai bună gestionare a stresului și a relațiilor.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, flipchart, markere.

**Desfășurarea activității:** Se discută cu participanții despre importanța flexibilității emoționale și despre cum adaptarea emoțiilor la diferite situații dificile poate fi benefică în viața acestora. Terapeutul le transmite participanților să se gândească la emoțiile lor ca și cum ar fi apa

dintr-un vas, iar situațiile ca fiind vasele. După care se explică analogia și anume, că așa cum apa se adaptează formei și dimensiunilor vasului în care se află, la fel și emoțiile pot fi modulate și adaptate pentru a se potrivi valorilor noastre. Se subliniază faptul că este important să dezvoltăm abilități de adaptare la situații noi, pentru a putea răspunde în mod adecvat la schimbările apărute fără a fi copleșiți de emoții negative și fără a ne lăsa pradă anxietății sau stresului excesiv. Exercițiul se încheie prin sublinierea importanței flexibilității emoționale.

### **Exercițiu de Energizare "Dansul florilor"**

**Scop:** creșterea nivelului de energie și a stării de bine a participanților.

**Durată:** 20 minute

**Descrierea activității:** Terapeutul invită adolescenții să se relaxeze și să încerce să se concentreze asupra respirației. Aceștia sunt invitați să își imagineze că sunt niște flori colorate și vii, în mijlocul unui câmp plin de culoare și lumină. Apoi să vizualizeze cum se mișcă ușor în vânt, dansând împreună cu celelalte flori. Pe măsură ce își imaginează acest dans, încep să se miște ușor și grațios, ca niște flori care se înclină și se rotesc în bătaia vântului. În timp ce dansează, pot să își imagineze cum culorile se contopesc într-un spectacol vibrant de nuanțe. Sunt încurajați să lase mișcările să exprime bucuria și vitalitatea dansului florilor și să exprime în mod autentic starea lor de bine, să se lase purtați de imaginație și să se bucure de dansul în mijlocul naturii. După câteva minute de dans imaginar, participanții împărtășesc cum s-au simțit în cadrul exercițiului.

**Tema pentru acasă:** "Schimbări zilnice"

**Scop:** explorarea unor experiențe noi, dezvoltarea abilității de a observa, adaptarea la schimbări, conștientizarea propriilor preferințe și sentimente, promovarea comunicării.

**Desfășurare:** Terapeutul transmite participanților că au misiunea de a face o mică schimbare în viața lor de zi cu zi. Li se sugerează următoarele idei de schimbare, însă sunt încurajați să fie creativi și să vină cu propriile idei:

- Să doarmă într-o altă cameră decât de obicei.
- Să aleagă un alt traseu pentru a merge la școală sau la locul lor obișnuit de joacă.
- Să ceară să stea într-o bancă diferită la școală sau într-un alt loc în timpul activităților lor obișnuite.
- Să se îmbrace diferit față de obicei.

Aceștia sunt informați că în ziua în care fac această schimbare, să încerce să fie cât mai atenți și deschiși la propriile emoții și sentimente. Pot nota pe o agendă tot ce observă în legătură cu schimbarea pe care au făcut-o, folosind următoarele sugestii de întrebări:

- Ce diferențe observ în legătură cu această schimbare?

- Ce emoții declanșează aceste schimbări?
- Cum mă simt în această nouă situație? Sunt mai relaxat, mai stresat sau mai curios?
- Am descoperit avantaje sau dezavantaje în această schimbare? Ce îmi place sau nu îmi place?

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce conștientizări sunt identificate?
- Ce vi s-a părut complicat în cadrul exercițiilor?
- O concluzie de final.

### **Ședința nr. 23 „Resursele mele emoționale”**

**Scopul ședinței:** gestionarea și reglarea emoțiilor în momentele dificile, autocunoaștere, acceptarea diferențelor între persoane.

**Exercițiul de început:** Se discută despre scopul ședinței, despre provocările întâmpinate la tema pentru acasă, despre starea actuală de spirit, folosind modelul de întrebări de mai jos:

- Cel mai complicat la tema pentru acasă mi s-a părut...
- Ce aș mai repeta sau ce nu aș mai repeta din sarcinile din temă...
- Emoția pe care o simt astăzi este...

**Durată:** 5-7 minute

### **Exercițiul "Pachetul de gestionare a emoțiilor"**

**Scop:** identificarea și dezvoltarea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor pentru a promova bunăstarea emoțională și relații sănătoase, promovarea conștientizării, autocunoașterii și sprijinului social.

**Durata estimată:** 45 minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri, creioane, cutii sau plicuri.

**Desfășurarea activității:** Terapeutul le cere participanților să identifice câteva emoții pe care le experimentează frecvent sau pe care le consideră dificil de gestionat (de exemplu, furie, tristețe, anxietate, frică) după care invită fiecare participant ca pe baza informațiilor dobândite până în acest moment să creeze propriul "Pachet de gestionare al emoțiilor". Aceasta poate fi o cutie sau un plic decorat, unde vor adăuga resurse și strategii pentru gestionarea emoțiilor.

Exemple de strategii:

- un jurnal pentru exprimarea emoțiilor și gândurilor.

- listă de activități plăcute și relaxante care îi ajută să se calmeze (de exemplu, cititul, ascultatul muzicii, desenatul).
- listă cu persoane de încredere la care să apeleze pentru sprijin emoțional (prieteni, părinți, terapeut, profesori).
- listă de tehnici de respirație și relaxare (de exemplu, respirația adâncă, meditația, yoga).
- listă de afirmații pozitive și autocompasiune pentru întărirea stimei de sine.
- listă de strategii de rezolvare a problemelor pentru a face față situațiilor dificile.

După ce participanții și-au creat pachetul, sunt încurajați să îl păstreze într-un loc accesibil și să îl folosească atunci când se confruntă cu emoții puternice sau dificile. Aplicând această tehnică în mod regulat, se vor forma noi sinapse neuronale, ceea ce va duce la apariția reacțiilor sănătoase în momentele dificile. Exercițiul se încheie prin încurajarea adolescenților să împărtășească resursele și strategiile din pachetul lor cu ceilalți colegi.

### **Exercițiul "Crearea de mantră emoționale"**

**Scop:** gestionarea și reglarea emoțiilor în momentele dificile.

**Durata estimată:** 40 minute

**Materiale necesare:** Hârtie, creioane, pixuri.

**Desfășurarea activității:** Se discută cu participanții despre ce sunt mantră și cum pot fi folosite acestea pentru influențarea gândurilor și emoțiilor într-un mod pozitiv, iar pe baza informațiilor dobândite în acest program, fiecare participant va crea câteva mantră personale. Acestea pot fi afirmative, inspiraționale sau reconfortante. De exemplu, pentru anxietate: sunt calm și puternic, pentru stres: pot face față cu calm, pentru tristețe: am puterea să mă ridic, pentru furie: aleg să răspund cu înțelepciune, pentru lipsă de încredere: merit succesul și sunt suficient. Fiecare participant va împărtăși mantră pe care le-a creat cu ceilalți din grup. Acesta poate fi un moment de încurajare și de inspirație pentru toți. Sunt ghidați să exerseze folosirea mantră în momentele dificile.

### **Exercițiul "Conștientizarea propriului corp"**

**Scop:** energizarea participanților, experimentarea prezenței în propriul corp, conștientizarea importanței respirației.

**Durata estimată:** 10 minute

**Desfășurarea activității:** Terapeutul le spune participanților că în cadrul acestui exercițiu este necesar să folosească ambele mâini, la una dintre mâini va apropia degetul arătător de degetul mare pentru a forma litera "O", iar la cealaltă mână va ține degetul arătător și degetul mijlociu ridicate, astfel încât să se formeze litera "V". Terapeutul le spune că timp de 2 minute

trebuie să schimbe alternativ mișcările cât mai repede, trecând de la "O" la "V" și invers. Se specifică faptul că este în regulă dacă se încurcă și că de fapt esențial este să fie conștienți de prezent. La sfârșit se întreabă participanții: Ați observat schimbări în ritmul respirației în timpul exercițiului? A fost dificil să faceți acest exercițiu? Fiecare participant poate împărtăși experiențele sale, inclusiv senzațiile, gândurile sau orice altceva au observat.

### **Încheierea activității: 10 minute**

**Desfășurare:** Se evaluează ședința pe baza următoarelor întrebări:

- Ce vi s-a părut complicat în cadrul exercițiilor?
- Care sunt cele mai folositoare aspecte pe care le-ați învățat?
- Un gând bun de final.

### **Ședința nr. 24 „Îmbrățișarea de final”**

**Scopul ședinței:** totalizarea informațiilor dobândite în cadrul programului.

**Exercițiul de început:** Terapeutul le spune participanților că timp de 3-4 minute vor sta liniștiți, fără să vorbească, să fie conștienți de prezent, de senzațiile și emoțiile pe care le simt.

#### **Exercițiul "Scrisoarea către sine"**

**Scop:** îmbunătățirea încrederii în sine prin reflectarea asupra aspectelor pozitive dobândite în cadrul programului, dezvoltarea motivației.

**Durată:** 25 minute

**Materiale necesare:** pix, hârtie, creioane și carioci colorate.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul invită fiecare participant să scrie o scrisoare către sine, în care să își exprime recunoștința pentru curajul de a participa la programul de dezvoltare a inteligenței emoționale, despre perseverența de care a dat dovadă, subliniind aspectele pozitive ale personalității și realizările lor. Aceștia sunt încurajați să se gândească la propriile realizări, conștientizări, trăsături pozitive pe care le-au dobândit pe parcursul programului și cum s-au schimbat în urma participării. Sunt invitați să își amintească momentele în care au depășit obstacole, în care au avut conștientizări personale. După ce participanții au terminat de scris scrisorile li se oferă oportunitatea celor care doresc să împărtășească în grup conținutul scrisorii, apoi se discută despre hărțile realizate la începutul călătoriei. În acest moment de introspecție, participanții evaluează în profunzime măsura în care și-au transpus în realitate aspirațiile și și-au îndeplinit obiectivele stabilite. Această revizuire amplifică sentimentul de realizare și reafirmă angajamentul față de dezvoltarea personală.

#### **Exercițiul “Sunt inteligent emoțional!”**

**Scop:** totalizarea informațiilor dobândite în cadrul programului.

**Durată:** 35 minute

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul invită fiecare participant să vină în fața grupului și să spună cu voce tare: sunt inteligent emoțional, deoarece... Fiecare participant spune ce înseamnă pentru el să fie "inteligent emoțional" și să împărtășească un exemplu sau mai multe despre cum s-a dezvoltat în timpul programului și despre cum intenționează să aplice ceea ce a învățat în acest program pe viitor. După ce fiecare participant împărtășește gândurile, ceilalți aplaudă și oferă cuvinte de sprijin sau apreciere. Aceasta poate crea o atmosferă pozitivă și de sprijin în grup. Exercițiul se încheie cu o afirmare colectivă. Toți participanții se apropie unii de alții și spun împreună: "Sunt inteligent emoțional."

### **Exercițiul "Balonul aprecierilor"**

**Scop:** încurajarea și aprecierea participanților, ritualul de rămas-bun.

**Durată:** 30 minute

**Materiale necesare:** baloane colorate, markere.

**Desfășurarea exercițiului:** Terapeutul le explică participanților că vor scrie un mesaj pozitiv sau o apreciere pe baloanele colegilor de grup. Mesajele pot fi cuvinte de încurajare, gânduri bune sau cuvinte de mulțumire. După ce toți participanții și-au scris numele pe baloane, terapeutul îi îndeamnă să ridice baloanele în același timp. Participanții trebuie să prindă un balon aleatoriu și să scrie mesajul pentru coleg. Dacă un participant a prins balonul cu numele său, se aruncă din nou toate baloanele. Se repetă sarcina până când toată lumea a scris mesaje pe fiecare balon. Terapeutul poate încuraja participanții să împărtășească cu ceilalți cum se simt după ce au citit mesajele de pe baloane și să mulțumească colegilor pentru mesajele primite. Fiecare participant va avea un balon cu mesaje de la colegii de grup pe care îl pot păstra ca suvenir al experienței trăite în acest program.

La sfârșitul activității, terapeutul felicită participanții pentru participare, perseverența și evoluție, după care îi invită să împărtășească 2-3 gânduri de final.

## Anexa 7. Fișe pentru programul de intervenție psihologică de grup

### Fișa 1 “Autocunoașterea”

Nr. crt.	FIȘA AUTOCUNOAȘTERII
1	Cum te-ai descrie în câteva cuvinte sau fraze scurte?
2	Care sunt valorile tale fundamentale? Ce activități te fac să te simți cel mai în largul tău?
3	Care sunt unele dintre cele mai mari realizări de până acum și ce ai învățat din ele?
4	Care sunt lucrurile care te fac unic și special?
5	Cum te simți în legătură cu nivelul de încredere în sine și în legătură cu identitatea ta?
6	Care sunt lucrurile care te fac fericit sau mândru de tine?
7	Cum îți definești relațiile cu ceilalți oameni?
8	Cum crezi că te vei schimba sau dezvolta în viitor?

### Fișa 2. “Emoțiile”

dorință	îngrijorare	rușine	ură
frustrare	tristețe	simpatie	singurătate
confuzie	bucurie	gelozie	iubire
curaj	mulțumire	încântare	răbdare
bună dispoziție	grijă	invidie	veselie
frică	însăpăimântare	anxietate	dezamăgire
simpatie	vină	plăcere	mândrie
teamă	entuziasm	durere	dezgust

**Fișa 3. “Perspective diferite”**



Imaginile incluse în această lucrare au fost realizate în cadrul Muzeului de iluzii (Bulgaria) și sunt utilizate exclusiv în scop academic și ilustrativ.

**Fișa 4. “Feedback emoțional”**

<b>EMOȚIA</b>	Se bifează căsuța corespunzătoare emoției simțite și se notează motivul din spatele emoției.
Bucurie	
Tristețe	
Furie	
Plăcere	
Confuzie	
Mulțumire	
Speranță	
Curiozitate	
Altă emoție... (denumește emoția)	

**Fișa 5. “Emoții”**

<b>Emoții pozitive</b>	<b>Emoții negative</b>
Euforie	Vehemență

Jovialitate	Aversiune
Duioșie	Ostilitate
Exaltare	Remușcare
Desfătare	Indignare
Zel	Oroare
Voioșie	Alienare
Extaz	Mâhnire

### Fișa 6. “Tehnici de diminuare a emoțiilor puternice”

În lista de mai jos, vom explora diferite tehnici creative și direcții care pot fi utile în gestionarea emoțiilor și în îmbunătățirea stării de bine.

**Identificarea cauzelor:** Încearcă să identifici ce anume a declanșat emoția respectivă. Este important să înțelegi motivele din spatele sentimentelor tale.

**Respirație profundă:** Tehnicile de respirație profundă pot ajuta la calmarea emoțiilor intense. Ia câteva respirații adânci și concentrate pentru a-ți regla ritmul cardiac și pentru a reduce stresul.

**Autorefecție:** Întreabă-te de ce simți emoția respectivă și cum poți să faci față situației în mod constructiv. Autorefecția te ajută să-ți înțelegi mai bine propriile reacții și să găsești soluții.

**Comunicare eficientă:** Vorbește despre ceea ce simți cu încredere și într-un mod deschis cu persoanele apropiate din jurul tău. Nu ezita să ceri ajutor de la un părinte, prieten în care ai încredere sau de la un profesionist atunci când ai nevoie de ajutor pentru a-ți gestiona emoțiile.

**Tehnici de relaxare:** Practicarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi meditația, yoga sau sportul pot ajuta la eliberarea stresului și la reglarea emoțiilor.

**Setarea limitelor:** Stabilește limite sănătoase în relații și în viața de zi cu zi. Acest lucru poate preveni suprasolicitarea emoțională.

**Gestionarea timpului:** O parte din emoții pot apărea din cauza stresului și a lipsei de timp. Gestionarea eficientă a timpului poate reduce presiunea emoțională.

**Îngrijirea de sine:** Îngrijește-te în mod regulat, asigurându-te că ai un echilibru între școală, odihnă și timp pentru tine însuși. O alimentație sănătoasă, somnul adecvat și exercițiile fizice contribuie la starea ta emoțională.

**Scrierea unui jurnal:** Jurnalul îți oferă un spațiu privat în care să meditezi asupra gândurilor, sentimentelor și experiențelor tale. Te ajută să te cunoști mai bine și să înțelegi cum te raportezi

la tine însuși și la lumea din jurul tău. Atunci când te confrunți cu probleme sau decizii dificile, jurnalul te poate ajuta să explorezi opțiuni și să gândești mai clar. Scrierea situațiilor problematice poate oferi o perspectivă obiectivă și poate ajuta la găsirea de soluții.

**Practicarea unui hobby:** Prin practicarea unui hobby, poți scăpa de tensiunea și stresul acumulat în viața de zi cu zi. Concentrându-te pe activitățile pe care le iubești, vei uita de problemele și grijile tale.

**Acceptarea emoțiilor:** Amintește-ți că este normal să ai și emoții negative. Acceptarea și onestitatea cu tine însuși cu privire la ceea ce simți sunt pași importanți în gestionarea emoțiilor.

### **Fișa 7. “Identificarea emoțiilor”**

Notează după fiecare situație emoțiile resimțite de acea persoană și care ar fi sugestiile pentru ca persoana în cauză să se simtă mai bine.

1. Un adolescent este victima bullying-ului la școală sau pe rețelele de socializare.  
.....
2. Ioachim este în mijlocul unei situații delicate, părinții acestuia urmează să divorțeze.  
.....
3. O persoană se confruntă cu schimbări majore, precum mutarea în altă țară sau schimbarea carierei.  
.....
4. Un părinte se confruntă cu dificultăți în gestionarea comportamentului sau problemelor de sănătate ale copilului său.  
.....
5. Un adult se confruntă cu o problemă de sănătate care îi afectează calitatea vieții.  
.....
6. Un băiat a pierdut un animal de companie iubit.  
.....
7. Maria are o imagine negativă despre sine.  
.....
8. Un adult are conflicte constante sau dificultăți într-o relație importantă și se simte nesigur cu privire la viitorul relației.  
.....

### **Fișa 8. „Trusa de prim-ajutor a furiei”**

Aceste tehnici pot fi folosite individual sau combinate în funcție de nevoile tale și de situația în care te afli. Este important să înveți să identifici semnele timpurii ale furiei și să aplici aceste strategii pentru a preveni escaladarea acesteia. Pe măsură ce exersezi aceste tehnici, poți deveni mai priceput în gestionarea furiei și a reacțiilor tale în situații tensionate.

#### **Retragerea din calea furiei:**

Dacă simți că furia începe să crească, poți încerca să te retragi din situația sau conversația care a declanșat această emoție. Ieși din cameră, mergi pe jos sau rămâi câteva momente singur pentru a-ți recăpăta calmul.

#### **Observarea gândurilor și detașarea de ele:**

Încearcă să devii conștient de gândurile care trec prin mintea ta. Observă-le, dar nu te atașa de ele. Poate că furia a fost declanșată de anumite gânduri sau interpretări ale situației. Prin conștientizarea și detașarea de aceste gânduri, poți să îți reduci intensitatea furiei.

#### **Imaginarea unei bule protectoare:**

Poți să-ți imaginezi o bulă imaginară care te înconjoară și te protejează de situația sau persoana care a declanșat furia. Această tehnică poate să te ajute să te simți în siguranță și să-ți reduci reacțiile impulsive.

#### **Gândirea la consecințe:**

Reflectă asupra consecințelor negative ale exprimării furiei tale. Cum ar putea afecta această furie relațiile tale sau situația în care te afli? Gândirea cu privire la aceste consecințe poate să te motiveze să îți controlezi furia.

#### **Respirație profundă și număratul în gând:**

O tehnică eficientă pentru calmarea imediată a furiei este să respiri adânc pentru a evita hiperventilația sau să numeri în gând. Repetă acest proces de câteva ori. Respirația controlată poate să reducă tensiunea și să îți aducă starea de bine.

### **Fișa 9. “Lipsa empatiei”**

Nr . crt.	Afirmații lipsite de empatie
1.	Nu înțeleg de ce ai fi trist/tristă. Ai tot ce îți dorești.
2.	Nu văd de ce ai avea motive să te simți așa.
3.	Trebuie să fie o exagerare de a ta.
4.	Nici măcar nu este o problemă atât de mare.

5.	De ce ai avea nevoie de ajutor pentru asta?
6.	Hai să vorbim despre altceva. Nu vreau să aud tot timpul despre problemele tale.
7.	Dacă nu poți să faci față, atunci probabil că ești prea slab/slabă pentru asta.
8.	Trebuie să te simți bine acum. Nu mai vorbi despre asta.

**Fișa 10. "Afirmatii empatiche identificate"**

Nr. crt.	Afirmatii empatiche
1.	Îmi pare rău că treci prin asta. Poți să îmi spui mai multe despre ceea ce s-a întâmplat?
2.	Îmi pot imagina că aceasta este o situație dificilă pentru tine. Sunt aici pentru tine.
3.	Înțeleg că te-a afectat puternic această situație. Cum te pot ajuta?
4.	Ceea ce simți este important pentru mine. Ți sunt alături cu tot ce pot.
5.	Te ascult și sunt aici pentru tine.
6.	Pot să înțeleg cât de dificil trebuie să fie pentru tine.
7.	Îmi pasă de ceea ce simți.

**Fișa 11. „Metafore pentru gestionarea conflictelor”** Aceste metafore pot fi utilizate pentru înțelegerea conceptelor cheie legate de gestionarea conflictelor. De asemenea, acestea pot servi drept mijloace puternice pentru a ilustra punctele cheie în discuțiile despre gestionarea conflictelor.

**"Navigând pe oceanul conflictelor":** Imaginează-ți conflictul ca pe un ocean agitat. Chiar dacă lucrurile nu se desfășoară așa cum dorești, poți fi un marinar priceput care știe cum să-și mențină calmul și direcția în mijlocul furtunii. Poți folosi această metaforă pentru a sublinia importanța menținerii speranței și abordării conflictelor cu calm și încredere.

**"Ziduri și poduri":** Această metaforă subliniază că, în loc să fim cei care construiesc ziduri, ar trebui să fim cei care construiesc poduri. În gestionarea conflictelor, poți ajuta la construirea de conexiuni și înțelegere între părți, în loc să alimentezi diviziuni și neînțelegeri.

**"Oglinda":** Imaginează-ți că relația ta cu ceilalți este ca și cum te uiți într-o oglindă. Dacă te porți cu respect și înțelegere, vei primi adesea același lucru înapoi. Această metaforă subliniază importanța de a ne comporta cu ceilalți așa cum ne-am dori să fim tratați și noi.

**"Vaslitul în cerc":** Această metaforă ilustrează că, în unele conflicte, argumentând constant pentru a avea dreptate sau pentru a forța o altă persoană să se schimbe, puteți ajunge să vă

învârtiți în cerc, fără să ajungeți la o soluție. Poate fi mai util să căutați soluții care să aibă în vedere ambele părți.

**"Răspândirea semințelor de bunătate":** Imaginează-ți că fiecare acțiune sau cuvânt bun pe care-l transmiți este ca și cum ai răspândi semințe de bunătate în jur. Aceste semințe pot crește și pot duce la o atmosferă mai plină de iubire și înțelegere. Această metaforă subliniază impactul pozitiv pe care îl putem avea prin gesturile mici de bunătate și înțelegere.

#### **Fișa 12. "Soluții autocontrol"**

Aceste soluții de autocontrol pot fi aplicate în diverse situații pentru a ajuta la gestionarea eficientă a emoțiilor și a reacțiilor impulsive.

#### **Privirea lucrurilor dintr-o altă perspectivă și înlocuirea gândurilor negative:**

Atunci când te simți copleșit de emoții negative, încearcă să te oprești și să te gândești la situație dintr-o altă perspectivă. Întreabă-te dacă există o altă modalitate de a interpreta sau de a înțelege situația care nu generează impulsuri și gânduri negative.

#### **Respirație controlată și luarea unei pauze:**

Atunci când simți că impulsul sau emoțiile negative cresc, acordă-ți o pauză scurtă. Respirația controlată, în care ieși inspirații adânci și expirații lente, poate ajuta la reducerea tensiunii. Această tehnică te poate aduce înapoi în prezent și te poate ajuta să-ți reglezi reacțiile emoționale.

#### **Stabilirea de limite sănătoase:**

Un aspect esențial al autocontrolului este capacitatea de a stabili limite sănătoase în relațiile și activitățile tale. Stabilirea limitelor te ajută să-ți protejezi sănătatea mentală și să te asiguri că nu te implici în situații sau relații care îți afectează negativ bunăstarea. A fi capabil să spui "nu" atunci când este necesar este o abilitate importantă de autocontrol și de a exprima ceea ce simți, folosind mesajul asertiv: Eu... (de exemplu: eu sunt supărat, pentru că.....) în loc să îl acuzi pe celălalt.

#### **Privirea cu umor asupra situației pentru a nu te afecta emoțional:**

Umorele poate fi un instrument puternic în gestionarea emoțiilor negative. Încearcă să privești situația cu un anumit grad de umor sau să găsești elemente amuzante în ea. Acest lucru te poate ajuta să relativizezi situația și să îți reduci nivelul de stres și tensiune.

#### **Fișa 13. "Sugestii pentru diminuarea stresului"**

Reducerea stresului este esențială pentru menținerea echilibrului mental și a bunăstării generale. Iată câteva idei și sugestii pentru a diminua stresul:

- Ascultarea melodiei preferate sau a unor melodii relaxante poate avea un efect calmant și de reducere a stresului;

- Petrecerea timpului în natură, fie că este vorba de o excursie la munte sau o plimbare prin parc, poate avea un efect relaxant, revitalizant și de reducere a stresului;
- Cititul unei cărți bune contribuie la relaxare;
- Petrecerea timpului de calitate cu animalul de companie poate fi extrem de reconfortantă;
- Găsește modalități de a râde pentru reducerea nivelului de stres.
- Vizionează un film preferat sau o comedie, petrece timp cu prietenii sau participă la activități care te fac să râzi;
- Desenul, pictura, scrisul sau oricare altă formă de creație pot fi modalități excelente de a-ți exprima emoțiile și de a-ți elibera stresul;
- Dacă ești pasionat de ciclism, o plimbare cu bicicleta poate fi o modalitate excelentă de a te relaxa și de a face exerciții fizice;
- Scrierea într-un jurnal poate ajuta la exprimarea emoțiilor, la auto-reflecție și la gestionarea stresului;
- Activitățile care necesită concentrare și rezolvarea unor puzzle-uri pot ajuta la relaxare și la reducerea stresului.
- Dacă îți place muzica, cântatul poate fi o modalitate minunată de a-ți elibera emoțiile și de a te relaxa.

#### **Fișa 14. “Pacea interioară”**

- Tot ceea ce este necesar să faci este să te așezi cât mai confortabil, relaxat și să păstrezi vie curiozitatea.
- Începe prin a inspira și expira pentru a elibera starea de disconfort, toate fricile și anxietatea.
- Inspiră pentru a aduce starea de calm și relaxare. În acest moment este posibil ca gândurile să înceapă să hoinărească, însă vom alege să le observăm fără a le judeca. Este normal ca mintea să rătăcească, însă alegem să ne focalizăm din nou pe respirație pentru a ne reconecta cu momentul prezent.
- Inspirăm și expirăm.
- În continuare permitem păcii și liniștii să ne cuprindă mintea, corpul și emoțiile
- Te invit acum să îți imaginezi un loc foarte plăcut, poate este un loc undeva la munte sau la mare și dă-ți voie să te bucuri de starea de liniște și de bucurie.

- Acordă atenție sunetelor din acest loc minunat și a senzațiilor pe care le simți sau pur și simplu a liniștii, descoperă ce mirosuri simți, cum este temperatura, poate că este o briză ușoară sau este cald.

- Acum te invit să te relaxezi și să îți imaginezi un ecran alb pe care apare chiar tu, la vârsta de 9-10 ani într-un moment din trecutul tău și observă cine sunt persoanele din jurul tău în acel moment. Ce simte acel copil, care sunt temerile lui, ce gândește, poate crede că: “nu sunt suficient de bun sau frumos sau poate spune că nu îl iubește nimeni. Observă-l cu bunătate și iubire, apoi imaginează-ți că traversezi magic timpul, intri în acel ecran și îl îmbrățișezi pe acel copil, transmițându-i că totul va fi bine. Această frază îi remodelează cele mai mari temeri, frici, transformându-le în liniște și îi modifică cea mai sabotatoare credință negativă. După care, când te simți pregătit, imaginează-ți cum ieși din acel ecran și revii în locul minunat ales de tine la început, dându-ți voie să revii în aici și acum.

## **Anexa 8. Reflecții ale participanților privind participarea la programul de dezvoltare**

1. „Fiecare întâlnire a fost interesantă, cu exerciții utile și practice. Mi-au plăcut foarte mult exercițiile despre motivație și despre cât de important este modul de comunicare. Pot spune că înainte eram foarte agitat, nu aveam răbdare să ascult, mă așteptam ca ceilalți să știe ce îmi doresc și eram nefericit când nu primeam ce doream. Acum am început să spun ce nevoi am și ce simt, iar parcă ceilalți sunt mai buni cu mine. Mă înțeleg mai bine cu fratele meu și cu prietenii mei. Ar fi fost tare să pot să imi fac o poză înainte și după participarea la ședințe, care să exprime schimbarea.” (K.A 14 ani)

2. „Cu ocazia participării la program am învățat să recunosc mai bine emoțiile și pe ale celor din jur. Înainte nu prea realizam ce simt, nu eram atent, poate câteodată mai spuneam că sunt nervos sau trist, dar nu înțelegeam de ce și nici nu știam să mă controlez. Acum încerc să fiu mai atent la ce simt și să pun un nume potrivit fiecărei stări. Observ și la ceilalți mai ușor când sunt triști, tensionați sau fericiți. De exemplu, dacă un coleg era nervos sau agitat, aveam tendința să îl judec, însă acum încerc să observ mai bine gesturile, expresia feței, tonul vocii și să-mi dau seama ce ar putea să simtă. Am înțeles că uneori, în spatele tăcerii, se ascund emoții puternice, ca rușinea, teama, frica, dezamăgirea.” (F.C.F. 14 ani)

3. „La acest program am avut ocazia să fac diverse exerciții și să mă cunosc mai bine. Mi-au plăcut cel mai mult exercițiile de relaxare, de art-terapie, jocurile de rol. Înainte eram foarte tensionată și încordată, dar de când fac aceste exerciții sunt mult mai conectată cu mine. Am realizat că este în regulă să fim diferiți, că în spatele oricărei emoții negative există un motiv și că e bine să încercăm să îi înțelegem pe cei de lângă noi, să îi ascultăm fără să îi criticăm. Cred că am devenit mai empatică, mai optimistă și mai înțelegătoare. Programul m-a ajutat să mă dezvolt și să fiu mai bine, atât acasă, cât și la școală.” (I.D. 16 ani)

4. „Am așteptat cu nerăbdare fiecare ședință. Mi-a plăcut să lucrez în echipă și să învăț să caut soluții, să nu mă mai învinovățesc pentru tot ce se întâmplă în jurul meu. Am învățat să spun ce îmi doresc și să refuz atunci când nu vreau ceva cu adevărat. Știu că mai am de învățat și nu reușesc de fiecare dată, dar simt că este un pas înainte.” (P.I. 14 ani).

5. „După ce am participat la acest program, mi s-a îmbunătățit încrederea în sine. M-am simțit foarte bine în cadrul grupului, alături de colegi și am învățat multe lucruri utile. Chiar dacă la început mi s-a părut greu să particip la atât de multe ședințe, după ce s-au

terminat mi-a părut rău, pentru că mă obișnuisem cu grupul și așteptam cu nerăbdare exercițiile interactive. Am terminat acest program cu un bagaj de informații și soluții care să mă ajute să îmi gestionez mai bine emoțiile.”( R.A.G. 15 ani)

6. „Mi-a plăcut foarte mult acest program și chiar îmi doream să particip, dar până acum nu am avut ocazia. Doamna psiholog a fost foarte atentă cu noi și ne-a învățat multe lucruri utile. După ce am aplicat ce am învățat, am reușit să-mi ajut și sora să gestioneze mai bine emoțiile. Cred că toată lumea ar trebui să aibă șansa să participe la astfel de programe.” (D. C. 14 ani)

7. „Prin participarea la ședințele de dezvoltare a inteligenței emoționale am învățat să îmi controlez reacțiile și să nu mă mai enervez atât de tare, ca să nu-mi pară apoi rău. Nu e mereu ușor, dar încerc să folosesc ce am învățat și mă simt mai calmă. Mi-a mai plăcut că m-am regăsit în poveștile celorlalți și că am lucrat frumos împreună la ședințe.” (A.E 14 ani)

8. „În cadrul acestui grup am învățat foarte multe lucruri utile. Mi-a plăcut că nu m-am simțit deloc judecată de grup și am putut să vorbesc liber, fără teamă că o să râdă cineva de mine. A fost o atmosferă super relaxată și am simțit că pot fi eu însămi. Am înțeles cât de important este să recunoști și înțelegi emoțiile, atât pe ale tale, cât și pe ale celor din jur. Mi-au plăcut mult exercițiile de joc de rol și cele de respirație și relaxare, m-au ajutat să mă liniștesc și să-mi dau seama cât de mult contează să-ți acorzi câteva minute doar pentru tine. Mi-ar plăcea mult să se mai organizeze un astfel de grup, pentru că am învățat o grămadă de lucruri utile și mi-a plăcut atmosfera din echipă. A fost o experiență care chiar m-a făcut să mă simt mai bine cu mine însămi.” (G.C. 14 ani)

9. „Am avut ocazia să particip la acest program și am fost foarte încântată încă de la început. Mi s-au părut interesante exercițiile în care a trebuit să mimăm emoțiile, ne-am amuzat tare și în același timp am învățat lucruri importante despre cum se pot exprima sentimentele fără cuvinte. Mi-a plăcut și exercițiul în care am scris cum ne simțim în ziua respectivă. A fost super interesant să descopăr că de fapt avem multe emoții asemănătoare, chiar dacă fiecare le trăim diferit. Cel mai dificil mi s-a părut exercițiul în care trebuia să facem o schimbare, atât în timpul ședinței, cât și acasă. La început mi-a fost greu, pentru că nu eram obișnuită să ies din zona mea de confort, dar până la urmă am acceptat schimbarea și mi-am dat seama cât de mult m-a ajutat să mă dezvolt. Mă bucur că am avut ocazia să particip la acest program, pentru că mi-a arătat că pot mai mult decât credeam și că schimbarea chiar poate fi un lucru bun.” (M.L.M 15 ani)

10. „Datorită acestor ședințe am învățat cât de mult îi pot influența pe ceilalți reacțiile mele. Înainte nu realizam asta și aveam tendința să reacționez urât, mai ales cu părinții mei. Eram mereu nervoasă, simțeam că nu mă înțeleg, dar de fapt nici eu nu știam să-mi exprim emoțiile cum trebuie. Prin exercițiile din program am învățat să identific ce simt și să le spun celorlalți într-un mod calm. Așa și ei mă înțeleg mai bine și nu mai apar tensiuni ca înainte. Am descoperit și cât de mare e diferența dintre o comunicare sănătoasă și una defectuoasă. Acum știu cât de important este să-i ascult cu adevărat pe ceilalți și să nu reacționez doar din impuls. Înainte treceam peste multe lucruri fără să-mi dau seama ce efect au, dar acum cred că relațiile mele sunt mai echilibrate și mai sincere.” (D. H. 17 ani)

11. „Părerea mea despre acest program este una pozitivă, a fost o experiență interesantă, din care am avut multe de învățat. Mi-a plăcut că la fiecare ședință pe lângă teorie, totul a fost foarte interactiv și captivant. Am învățat multe despre emoții: cum să le identific, să le înțeleg și să nu le mai ignor sau să îmi fie frică de ele. De când am participat la program, sunt mult mai echilibrat și mai liniștit și sunt foarte recunoscător pentru tot ce am trăit în cadrul ședințelor.” (D.M. 15 ani)

12. „A fost o experiență frumoasă, plină de emoții, deloc ușoară, dar cu rezultate care chiar se simt. Mă simt o altă persoană de atunci. Nu mai sunt mereu încordat, nemulțumit sau supărat pe orice. Acum sunt mult mai relaxat și liniștit. Am învățat tehnici de respirație și relaxare care mă ajută când mă simt stresat și am descoperit lucruri noi despre mine. Cel mai important, am învățat să mă apreciez mai mult și să am încredere în mine. Am început să fac lucrurile care îmi plac fără să mă mai gândesc ce vor spune ceilalți. Nu-mi mai e frică să încerc lucruri noi, pentru că am înțeles că doar așa pot să cresc și să mă cunosc mai bine.” (P.S. 14 ani)

## **DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII**

Subsemnata, Pleșea Andreea-Cristina, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

PLEȘEA ANDREEA-CRISTINA

Semnătura

Data:

## CV-UL AUTORULUI



### Informații personale

Nume / Prenume

Adresă(e)

E-mail(uri)

Naționalitate(-tăți)

Data nașterii

**Pleșea Andreea-Cristina**

România, Mun. Buurești.

andreea\_palada@yahoo.com

Română

08.10.1989

### Experiență profesională

**2019 – prezent**

Psiholog clinician / Psihoterapeut Integrativ

**Cabinet Individual de Psihologie - Pleșea Andreea-Cristina**

**2017– 2024**

Psiholog Clinician/ Psihoterapeut Integrativ

**Asociația Eirini**

**2023**

Psiholog Clinician/ Psihoterapeut Integrativ

**Clinica Oto Clinic**

**2018-2019**

Psiholog Clinician/ Psihoterapeut Integrativ

**Asociația Nane**

**2015 - 2017**

Psihoterapeut

**Spitalul Clinic Fundeni**

(Asociația „Little People”)

**2020 – 2025**

**Doctorand** - Școala Doctorală de Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” – „Psihologia dezvoltării și Psihologia educațională”

**2016 – 2018**

**Diplomă master** - Psihologie Clinică și Consiliere Psihologică

### Educație și formare

Universitatea Hyperion, Master Psihologie Clinică și  
Consiliere Psihologică

**2015 – 2017**

**Diploma Psihoterapeut Integrativ** – Formare Profesională  
Asociația Română de Psihoterapie Integrativă

**2013 – 2016**

**Diplomă Licență / Psiholog**

Universitatea Hyperion, Facultatea de Jurnalism, Psihologie și  
Științe ale Educației

**2013 – 2015**

**Diplomă Dezvoltare Personală**

Asociația Pro Psihologia pentru Educație, Dezvoltare și  
Formare Continuă

**2008 – 2011**

**Diplomă licență**

Universitatea din București, Facultatea de Administrație și  
Afaceri, specializarea Administrație Publică, profilul Științe  
Administrative.

#### **Alte certificări / diplome obținute**

- **Certificat of Completion** – S.U.A, Yale School of Public Health „Afirmative Practice”.
- **Certificare cu drept de practică independentă în psihoterapie integrativă** -  
Federatia Română de Psihoterapie Integrativă.
- **Diplomă Formare Psihopedagogică** – Universitatea Hyperion.
- **Certificat de competențe** pentru „Desfășurare ședințe psihoterapie integrativă  
online”.
- **Diplomă Formator** – „Management & Training Solutions”.

#### **Publicații în cadrul tezei de doctorat:**

#### **Articole în reviste științifice:**

1. PLEȘEA A.,C. „Factori modelatori ai relației dintre inteligența emoțională și  
trasăturile de personalitate la adolescenți”. In: *Scientific Jurnal of Economics*,

*Social and Engineering Sciences*, Chișinău. 2023, nr. 1. pp. 85-95. ISSN 2587-344.

2. PLEȘEA, A.,C. „Maturitatea emoțională și factorii de influență asupra dezvoltării personalității la adolescenți”. În: *Vector European, revistă științifico-practică*. 2024, nr. 1, pp. 213 -219. ISSN 2345-1106.
3. PLEȘEA, A.,C și RACU, I. „Experimental study of the emotional development in adolescents”. În: *Romanian Journal Of Psychological Studies*, București. 2024, Vol. 12, no. 1, pp. 39-48. ISSN 2559-1649.
4. PLEȘEA, A. C. The impact of emotional intelligence and socio-demographic factors on the coping mechanisms used by adolescents. În: *Studia Universitatis Moldaviae*. 2024, nr. 9 (179), pp. 296-306. ISSN 1857-2103.
5. RACU, I. și PLEȘEA, A.,C. „Interdependența dintre maturitatea emoțională și strategiile de coping în adolescență”. În: *Vector European, revistă științifico-practică*. 2026, nr. 1. În curs de apariție. ISSN 2345-1106.

#### **Publicații științifice electronice:**

1. PLEȘEA A.,C. „Caracteristicile inteligenței emoționale la adolescenți”. În: Conferința Științifică Anuală a Doctoranzilor „Probleme Actuale ale Științelor Umanistice”, titlul comunicării. Chișinău. 2021, pp. 293-300. ISBN: 978-9975-46-235-8.
2. PLEȘEA A.,C. „Provocările etapei contemporane și nevoia imperativă de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți.” În: Volumul de lucrări al Conferința Științifică cu Participare Internațională „Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective” Ediția II-a. Chișinău. 2021, pp. 77-81. ISBN: 978-9975-50-269-6.
3. PLEȘEA A.,C. „Efectele mediului de dezvoltare și implicațiile inteligenței emoționale asupra competențelor socioemoționale ale adolescenților”. În: Volumul de lucrări al Conferinței "Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali", Chișinău. 2021, pp. 217-224. ISBN 978-9975-46-570-0.
4. PLEȘEA A.,C. „Direcții de implementare a metodelor de educație pentru drepturile copilului și vulnerabilitățile prezente în dezvoltarea acestora”. În: Volumul de lucrări al Conferinței “Educația privind drepturile copilului:

Experiențe și perspective în învățământul preșcolar și primar”, Chișinău. 2021, pp. 203-296. ISBN 978-9975-46-617-2.

5. PLEȘEA A.,C „Factorii de influență în dezvoltarea inteligenței emoționale la adolescenți”. În Volumul de lucrări al Conferinței “Probleme ale științelor socioumanistice și ale modernizării învățământului” Chișinău. 2022, pp. 28-35. ISBN 978-9975-46-652-3.
6. PLEȘEA A.,C „Abordare teoretică a relației dintre inteligența emoțională și factorii de personalitate la vârsta adolescentă”. În Volumul de lucrări al Conferinței științifice anuale a doctoranzilor. ”Probleme Actuale ale Științelor Umanistice” Chișinău. 2022, ISBN 978-9975-46-636-3.
7. PLEȘEA A.,C. „Mecanismele de coping și inteligența emoțională la adolescenți”. În: Volumul de lucrări al Conferinței științifice internaționale "Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective", Chișinău. 2022, pp. 348-352. ISBN 978-9975-50-295-5.
8. RACU, I. și PLEȘEA, A.,C. „Factorii implicați în formarea personalității de tip big five la adolescenți”. În: Volumul de lucrări al Conferinței științifice internaționale „Știință și educație: Noi abordări și perspective, Chișinău. 2023, pp. 79-85. ISBN 978-9975-46-773-5.