

**DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE
ALE VIITORILOR PROFESORI**
DEVELOPING PRE-SERVICE TEACHERS' EMOTIONAL COMPETENCIES
DOI: [10.56177/AUA.PHILOLOGICA.1.26.2025.art.31](https://doi.org/10.56177/AUA.PHILOLOGICA.1.26.2025.art.31)

Conf. univ. dr. IOANA TODOR
Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

Abstract: *The development of teachers' emotional intelligence has considerable relevance in teaching practice. The teachers' emotional skills predict their job satisfaction, motivation, and resilience in managing classroom demands. Research shows that higher emotional intelligence in teachers is positively associated with lower levels of burnout, improved interpersonal relationships with students and colleagues, and more effective classroom management strategies. Emotionally intelligent teachers are better equipped to regulate stress, understand students' emotional needs, and foster a supportive learning environment. Moreover, teachers with well-developed emotional intelligence tend to adopt more reflective and adaptive pedagogical approaches, which enhance student engagement and academic performance. By addressing both the theoretical underpinnings and practical implications, the study supports the inclusion of structured emotional skills training as a fundamental component of initial teacher education.*

Keywords: *emotional intelligence; emotional regulation; teacher training; emotional skills training; classroom climate*

1. Introducere

În ultimele decenii, dezvoltarea emoțională a elevilor de diverse vârste a reușit să devină o preocupare pentru tot mai mulți specialiști în educație, aceasta fiind relaționată cu adaptarea și integrarea socială, starea de confort emoțional, diminuarea comportamentelor disrupive și succesul academic. În ceea ce privește competențele emoționale ale profesorilor, literatura de specialitate oferă suficiente dovezi privind influența pozitivă a acestora asupra managementului și climatului clasei, stimularea motivației și a implicării elevilor în învățare, optimizarea comunicării didactice, crearea unui mediu de învățare deopotrivă stimulativ și suportiv, reducerea stresului și a burn-out-ului, creșterea sentimentului de autoeficacitate și a satisfacției profesionale a cadrelor didactice.

Cu toate acestea, în cadrul programelor de formare a profesorilor din țara noastră, dezvoltarea competențelor emoționale rămâne undeva în plan secundar, aceste programe fiind axate cu precădere pe conținuturi academice și pe dezvoltarea competențelor didactice. Lucrarea de față propune o trecere în revistă a principalelor modele teoretice care descriu inteligența emoțională și oferă sugestii cu privire la dezvoltarea acesteia, pledând pentru integrarea unor programe de dezvoltare a competențelor emoționale în cadrul formării inițiale a profesorilor.

2. Ce este inteligența emoțională și cum poate fi dezvoltată?

În cartea sa intitulată *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (1983)¹, Howard Gardner pune sub semnul întrebării viziunea tradițională asupra inteligenței, considerată a fi o aptitudine generală, relaționată cu succesul academic, în mare măsură moștenită și relativ stabilă de-a lungul vieții, cuantificabilă prin intermediul coeficientului de inteligență (IQ), un indicator global, reflectând cu precădere raționamentul logic și abilitățile verbale ale persoanei. Acesta reușea astfel să deschidă calea spre o conceptualizare dinamică, pluralistă și holistică a inteligenței umane, cu un impact profund în educație. În opinia lui Gardner, inteligența are o semnificativă dimensiune culturală și poate fi de mai multe tipuri (lingvistică, logico-matematică, muzicală, spațială, corporal-kinestezică, interpersonală sau intrapersonală), proporția acestora determinând diverse profiluri intelectuale, care pot fi destul de diferite, de la o persoană la alta. Autorul menționat atrăgea atenția că testele tradiționale de inteligență eludează abilități importante, precum: intuiția, empatia sau creativitatea și afirma că diversele tipuri/forme ale acesteia pot fi dezvoltate, prin educație și experiență.

Câțiva ani mai târziu, Peter Salovey și John Mayer² au introdus în psihologie conceptul de inteligență emoțională, descrisă printr-o serie de abilități cognitive legate de procesarea și utilizarea emoțiilor în mod funcțional. În opinia celor doi autori, inteligența emoțională presupune:

- 1) *Perceperea emoțiilor*, care se referă la capacitatea indivizilor de a-și identifica propriile emoții și de a recunoaște emoțiile celorlalți, utilizând indicatori nonverbal și paraverbal precum: expresiile faciale, tonul vocii, poziția sau mișcările corpului. Oamenii capabili să perceapă emoțiile proprii și pe ale altora, vor fi capabili să își recunoască nevoile emoționale și să le comunice asertiv în mediul social și vor fi capabili să își exprime emoțiile adecvat, în funcție de context.
- 2) *Utilizarea emoțiilor pentru a facilita gândirea*, presupune sesizarea influenței pozitive sau negative a emoțiilor asupra activității cognitive și asumarea unor decizii raționale, în vederea optimizării acesteia. De exemplu, frustrarea pe care o resimte un elev provenit dintr-un mediu familial aversiv poate să îi submineze succesul academic sau, dimpotrivă, poate constitui un puternic factor motivator. Un profesor inteligent emoțional va încerca mereu să gestioneze climatul afectiv din cadrul clasei de elevi, în vederea eficientizării activității didactice. Astfel, reducerea anxietății de performanță și creșterea toleranței elevilor la frustrarea generată de lipsa unei soluții, vor facilita dezvoltarea gândirii critice, iar entuziasmul poate fi un aliat de nădejde al profesorului, stimulând implicarea, îndeosebi în cadrul sarcinilor colaborative.

¹ Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York, Basic Books, 1983.

² Peter Salovey, John D. Mayer, *Emotional Intelligence*, în *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, nr. 3, 1990, p. 190.

- 3) *Înțelegerea emoțiilor* implică capacitatea persoanelor de a diferenția diversele stări afective și de a înțelege cauzele și evoluția acestora. De pildă, într-o zi ploioasă, putem resimți o stare de plictiseală, tristețe, nemulțumire sau revoltă, precum și o combinație a acestora. Plictiseala și nemulțumirea se pot transforma în tristețe sau, le putem reduce, implicându-ne într-o activitate interesantă. Atunci când muncim din greu la un proiect iar rezultatul este sub așteptări simțim frustrare, iar critica dură a unui coleg ne poate face să ne simțim neînțeleși sau poate genera resentimente puternice față de acesta. Tristețea resimțită de un elev respins în mod repetat de colegi poate conduce la sentimente de inadecvare și inutilitate, care îi vor submina motivația academică. Un profesor inteligent emoțional va ști să recompenseze implicarea și efortul susținut al elevilor, chiar și atunci când rezultatele finale nu sunt excepționale.
- 4) *Gestionarea emoțiilor* include capacitatea de a sesiza relațiile dintre emoții și comportamente, abilitatea de a evalua dacă o anumită emoție este adaptativă sau nu într-o anumită situație și capacitatea de a regla strategic propriile emoții și pe ale celorlalți, în vederea atingerii obiectivelor propuse, dezvoltării personale și pentru construirea unor relații sociale armonioase. Astfel, furia poate fi considerată o emoție firească, pe termen scurt, permițându-ne să evaluăm o anumită situație ca fiind supărătoare sau nedreaptă, însă este important să dispunem de strategii eficiente de a o gestiona, pentru a nu ne influența negativ deciziile și comportamentul.

Peter Salovey și John Mayer (1990; Mayer, Salovey & Caruso, 2004³) au descris inteligența emoțională ca un ansamblu de abilități cognitive care pot fi măsurate obiectiv și pot fi dezvoltate în cadrul unor programe educaționale. Modelul propus a condus la elaborarea unor instrumente de evaluare, cum este MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)⁴.

La sfârșitul anilor '90, Daniel Goleman, psiholog și jurnalist științific pentru New York Times, a reușit să popularizeze conceptul de inteligență emoțională, care a devenit interesant atât pentru psihologi, cât și pentru specialiști din domeniul organizațional-managerial sau din domeniul educațional. În 1995, Goleman a publicat celebra sa carte, *Inteligența emoțională*⁵, identificând 5 componente ale inteligenței emoționale, astfel:

- 1) *Autocunoașterea*, adică capacitatea de a-ți cunoaște și înțelege emoțiile, valorile, punctele forte și limitele, precum și impactul acestora asupra celorlalți. Autocunoașterea implică de asemenea conștientizarea relațiilor dintre emoții, gânduri și comportament.
- 2) *Autoreglarea* se referă la capacitatea de exprimare adecvată a emoțiilor în diverse situații și implică abilitatea de a-ți controla impulsurile, gestionarea

³ John D. Mayer, Peter Salovey, David R. Caruso, *Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications*, în *Psychological Inquiry*, vol. 15, nr. 3, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 2004, pp. 197-215.

⁴ John D. Mayer, Peter Salovey, David R. Caruso, *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), User's Manual*, Toronto, Multi-Health Systems, 2002.

⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books, 1995.

stresului, capacitatea de a-ți menține calmul în situații dificile. Persoanele care dispun de o bună reglare emoțională sunt adaptabile, flexibile, capabile să gestioneze conflictele, responsabile cu privire la propriile acțiuni.

- 3) *Abilitățile sociale* includ: abilități de ascultare activă, abilități de comunicare verbală și nonverbală, abilități de gestionare a conflictelor, abilități de colaborare, cooperare și persuasiune, care le vor permite oamenilor să construiască și să mențină relații sănătoase, armonioase și cu sens, unii cu ceilalți.
- 4) *Empatia* este capacitatea de a recunoaște, înțelege și respecta emoțiile celorlalți, având o contribuție importantă în construirea unor relații armonioase între oameni și comunități.
- 5) *Motivația* se referă la acei factori interni care determină angajarea persoanei în activitatea desfășurată. Oamenii care au o motivație internă puternică sunt orientați spre acțiune și succes, pasionați de ceea ce fac, dedicați și cu inițiativă, dornici să își dezvolte competențele.

Modelul inteligenței emoționale propus de Goleman este un model mixt, deoarece combină trăsături de personalitate și abilități dobândite. Astfel, autocunoașterea emoțională, motivația internă și empatia sunt considerate a fi, într-o oarecare măsură, trăsături mai stabile de personalitate, iar autoreglarea și abilitățile sociale sunt considerate a fi mai degrabă abilități/competențe, care pot fi dezvoltate.

Cu toate acestea, în literatura de specialitate există strategii și metode validate științific pentru dezvoltarea fiecăreia dintre cele 5 dimensiuni ale inteligenței emoționale^{6,7,8,9,10}. De pildă, pentru dezvoltarea autocunoașterii se recomandă: solicitarea feed-back-ului constructiv, utilizarea unui jurnal zilnic și a unor sesiuni de reflecție ghidată, care vor înregistra stările afective ale persoanei, în relație cu situația, gândurile și reacțiile comportamentale. Pentru dezvoltarea autoreglării se recomandă: utilizarea unui jurnal de autorefecție care va înregistra momentele de impulsivitate și cele de autocontrol, reformularea cognitivă, tehnici de respirație și meditație ghidată, exersarea toleranței la frustrare. Pentru dezvoltarea abilităților sociale pot fi eficiente: utilizarea întrebărilor deschise, observarea și reflectarea asupra comportamentului/abilităților celorlalți, sesiunile de antrenament în comunicarea asertivă, tehnicile de rezolvare a conflictelor, participarea la activități de coaching sau voluntariat pentru comunitate. Pentru dezvoltarea motivației

⁶ Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, trad. de Irina-Margareta Nistor, București, Editura Curtea Veche, 2008.

⁷ Reuven Bar-On, James D. A. Parker (ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, San Francisco, Jossey-Bass, 2000.

⁸ James W. Pennebaker, *Deschide-te! Puterea vindecătoare a emoțiilor*, trad. de Anda Boldur, București, Editura Trei, 2007.

⁹ Daniel J. Siegel, *Creierul copilului tău. 12 strategii revoluționare pentru a-ți hrăni mintea în dezvoltare*, trad. de Veronica D. Niculescu, București, Editura Herald, 2016.

¹⁰ Daniel Goleman, Richard J. Davidson, *Mintea antrenată. Știința care ne arată cum meditația ne transformă creierul, mintea și corpul*, trad. de Irina Cerchia, București, Editura Curtea Veche, 2018.

intrinseci se recomandă: stabilirea unor obiective SMART relaționate cu valorile personale și monitorizarea îndeplinirii acestora, vizualizarea pozitivă sau utilizarea unui jurnal de progres și grațitudine. Empatia poate fi dezvoltată prin intermediul unor tehnici cum ar fi: exercițiile în care o anumită situație va fi descrisă din punctul altuia de vedere, exercițiile de ascultare activă, comunicarea propriilor stări afective sau vizionarea unor filme/povestiri scurte urmate de întrebări empatică. D. Goleman și R. Boyatzis¹¹ au dezvoltat Emotional and Social Competency Inventory (ESCI), un instrument de evaluare care are la bază cele cinci componente ale inteligenței emoționale, descrise anterior.

În lucrările sale, Daniel Goleman a subliniat importanța inteligenței emoționale în viața personală (aceasta contribuind la sănătatea mentală și la bunăstarea generală a individului, la menținerea unei stări de echilibru interior și la construirea unor relații sociale armonioase sau la luarea unor decizii mai responsabile), în activitatea profesională (unde inteligența emoțională contribuie la crearea unui climat organizațional sănătos și corelează cu satisfacția în muncă și cu performanța profesională), în afaceri, leadership etc. Goleman pledează pentru implementarea unor programe de dezvoltare a inteligenței emoționale în școli, menite să conducă la diminuarea comportamentelor disfuncționale, creșterea motivației și a implicării în învățare și, nu în ultimul rând, la rezultate academice mai bune.

Unul dintre cele mai influente modele mixte ale inteligenței emoționale a fost propus de psihologul Reuven Bar-On (1997)^{12,13}. Acesta integrează competențe emoționale și sociale, alături de trăsături de personalitate, considerate a fi definatorii pentru capacitatea persoanei de a se exprima și de a se înțelege pe sine, de a interacționa cu ceilalți și de a face față provocărilor vieții. Modelul dezvoltat de Bar-On este alcătuit din 15 subdimensiuni emoționale, sociale și de personalitate, inter-relaționate, grupate în 5 domenii generale, astfel:

- 1) *Domeniul intrapersonal*, descris prin abilitatea individului de a-și înțelege și exprima emoțiile, cu următoarele subdomenii: *autoconștientizare emoțională* (constând în abilitatea de a fi conștient de propriile emoții și de a le înțelege), *asertivitate* (abilitatea de a-și exprima emoțiile eficient și constructiv), *considerație/apreciere față de sine* (abilitatea de a se percepe pe sine cu o cât mai mare acuratețe, de a se înțelege și de a se accepta), *independență* (abilitatea de a avea încredere în sine și a nu fi dependent emoțional de alții), *autoactualizare* (abilitatea de a-și atinge obiectivele personale și de a-și actualiza propriul potențial).
- 2) *Domeniul interpersonal*, descris prin abilitatea persoanei de a-i înțelege pe ceilalți și de a relaționa cu aceștia, cu următoarele subdomenii: *empatie* (abilitatea de a sesiza și de înțelege cum se simt ceilalți), *responsabilitate*

¹¹ Richard E. Boyatzis, Daniel Goleman, *Emotional and Social Competency Inventory (ESCI) Technical Manual*, Boston, Hay Group, 2007.

¹² Reuven Bar-On, *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*, Toronto, Multi-Health Systems, 1997.

¹³ Reuven Bar-On, *Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*, în Reuven Bar-On, James D. A. Parker (ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, San Francisco, Jossey-Bass, 2000, p. 363–388.

socială (abilitatea de a se identifica ca membru al unui grup de apartenență și de a colabora cu ceilalți), *relații interpersonale* (abilitatea de a stabili relații armonioase și semnificative cu ceilalți).

- 3) *Gestionarea stresului*, cu subdomeniile: *toleranță la stres* (constând în abilitatea de a-și gestiona emoțiile eficient și constructiv) și *controlul impulsurilor* (abilitatea de a-și controla impulsurile eficient și constructiv).
- 4) *Adaptabilitate*, cu subdomeniile: *rezolvare de probleme* (abilitatea de a rezolva în mod eficient probleme de natură personală și interpersonală), *testarea realității* (abilitatea de a evalua corect situațiile și de a-și valida emoțiile) și *flexibilitate* (abilitatea de a se adapta la schimbare).
- 5) *Stare generală*, indicator al bunăstării emoționale, cu subdomeniile: *optimism* (abilitatea de a-și îndrepta atenția spre partea luminoasă a vieții și de a rămâne pozitiv) și *fericire* (abilitatea de a se simți mulțumit de sine, de ceilalți și de viață în general).

Bar-On (1997)¹⁴ a publicat un instrument psihometric elaborat și validat pe baza modelului său, EQ-i (Emotional Quotient Inventory), care a fost utilizat pe scară largă în domenii precum: psihologie clinică și consiliere psihologică, psihoterapie, educație și consiliere școlară, resurse umane, selecție de personal, dezvoltare personală etc. Modelul elaborat de Bar-On a constituit fundamentul teoretic al unor programe de dezvoltare a inteligenței emoționale, dintre care amintim: „SEL – Social and Emotional Learning” (program educațional care are ca scop dezvoltarea competențelor sociale și emoționale corespunzătoare domeniilor și subdomeniilor din modelul Bar-On, implementat în școli și universități din peste 40 de țări)¹⁵ și „EQ-i Training” (program de dezvoltare organizațională)¹⁶. În cadrul acestor programe se regăsesc metode și tehnici precum: jurnalul reflexiv, utilizat pentru a dezvolta conștientizarea de sine, jocuri de rol și simulări sociale, menite să dezvolte empatia și relaționarea socială, tehnici de reglare emoțională, cum sunt meditația și tehnicile cognitive, destinate exersării autocontrolului și a toleranței la stres, activități desfășurate în echipă cu feed-back structurat, pentru dezvoltarea flexibilității adaptative, a asertivității și a responsabilității sociale, intervenții pozitive de dezvoltare a optimismului și a rezilienței, cum sunt exercițiile de reformulare pozitivă, evidențierea progresului și exprimarea recunoștinței etc.

Modelele mixte ale inteligenței emoționale sunt uneori criticate în psihologie¹⁷ pentru ambiguitatea conceptuală și pentru suprapunerea cu alte constructe psihologice, cum ar fi trăsăturile de personalitate, tipurile de motivație sau stilurile de coping, însă continuă să fie apreciate în cadrul intervențiilor educaționale și

¹⁴ Reuven Bar-On, *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*, Toronto, Multi-Health Systems, 1997.

¹⁵ Reuven Bar-On, *Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*, în Glenn Geher (ed.), *Measuring Emotional Intelligence*, New York, Nova Science, 2004, p. 129–134.

¹⁶ Steven J. Stein, Howard E. Book, *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*, Toronto, Wiley Canada, 2011, p. 211–236.

¹⁷ Dana Joseph, Daniel A. Newman, *Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model*, în *Journal of Applied Psychology*, vol. 95, nr. 1, 2010, p. 54–78.

organizaționale, pentru caracterul lor intuitiv și comprehensiv și pentru că includ competențe motivaționale și sociale, deosebit de importante în aceste domenii.

3. De ce avem nevoie de profesori inteligenți emoțional?

Numeroase studii ilustrează importanța inteligenței emoționale în profesia didactică. Astfel, Jennings și Greenberg (2009)¹⁸ au aratat că profesorii competenți social și emoțional contribuie la dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor și exercită o influență pozitivă semnificativă asupra climatului clasei, asupra comportamentului și asupra performanțelor academice ale elevilor. Conform autorilor menționați, profesorii competenți social și emoțional construiesc relații de sprijin cu elevii, proiectează lecții luând în calcul interesele și abilitățile acestora, promovează motivația intrinsecă, îi îndrumă pe elevi în gestionarea conflictelor, încurajează cooperarea, devin modele de comunicare și comportament prosocial, respectă diferențele individuale și creează un mediu de învățare incluziv.

Brackett, Reyes, Rives, Elbertson și Salovey (2011)¹⁹ au analizat relația dintre climatul emoțional din clasa de elevi și succesul academic, arătând că între aceste două variabile există o corelație pozitivă, implicarea elevilor în învățare fiind o importantă variabilă mediatore. Mai exact, abilitatea profesorului de a cultiva un climat armonios și suportiv emoțional în cadrul clasei, stimulează implicarea elevilor în activitățile didactice, succesul academic fiind asociat îndeosebi cu: abilitatea cadrului didactic de a încuraja gândirea critică și analitică, cu abilitatea acestuia de a integra cunoștințele anterioare ale elevilor în secvențele de predare a noilor cunoștințe, cu abilitatea de a stabili reguli de comportament, respectiv, cu abilitatea de a crea un climat al clasei suportiv sub aspect emoțional. Brackett și Rives (2014)²⁰ au arătat că formarea la profesori a unor strategii eficiente de reglare emoțională (prin programul SEL – Social and Emotional Learning), contribuie la dezvoltarea unor relații armonioase profesor-elev, optimizarea climatului clasei, diminuarea comportamentelor problematice și antrenarea comportamentului prosocial, sporește eficacitatea predării iar, pe termen lung, contribuie la dezvoltarea socială, emoțională și cognitivă a elevilor. Director fondator la „Yale Center for Emotional Intelligence (YCEI)”, Marc Brackett pledează, cu argumente științifice, pentru integrarea unor programe de dezvoltare a competențelor emoționale în curricula de formare a profesorilor.

Autori precum Kanbur și Kirikkaleli (2023)²¹ au arătat că profesorii care au inteligența emoțională mai dezvoltată, obținând scoruri mai mari, înregistrate cu o

¹⁸ Patricia A. Jennings, Mark T. Greenberg, *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*, în *Review of Educational Research*, vol. 79, nr. 1, 2009, p. 491-525.

¹⁹ Marc A. Brackett, Maria R. Reyes, Susan E. Rivers, Nicole A. Elbertson, Peter Salovey, *Classroom emotional climate, teacher affiliation, and student conduct*, în *Journal of Classroom Interaction*, vol. 46, nr. 1, 2011, p. 27–36.

²⁰ Marc A. Brackett, Susan E. Rivers, *Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning*, în Reinhard Pekrun, Lisa Linnenbrink-Garcia (ed.), *International Handbook of Emotions in Education*, New York, Routledge, 2014, p. 368–388.

²¹ Özlem Kanbur, Nurdan Ö. Kirikkaleli, *Interaction between teachers' emotional intelligence and classroom management*, în *Perspectives in Education*, vol. 41, nr. 2, 2023, p. 3–15.

scală de evaluare care include dimensiuni precum: conștientizarea propriilor emoții și empatie față de elevi, manifestă competențe superioare de management al clasei, stabilesc relații autentice cu elevii, contribuind astfel la crearea unui mediu de învățare stabil și suportiv. Un studiu publicat de Tsoli (2022)²² indică existența unor corelații semnificative între inteligența emoțională a viitorilor profesori și abilitățile acestora de management al clasei. Mai exact, studenții la pedagogia învățământului primar și preșcolar care au înregistrat scoruri mai ridicate pe o scală de evaluare a inteligenței emoționale, au înregistrat de asemenea scoruri mai ridicate atunci când le-au fost evaluate abilitățile de management al clasei, pe toate cele trei dimensiuni investigate de autoare: comunicarea, organizarea și relaționarea. Valente și Lourenço (2020)²³ au arătat că profesorii cu un nivel mai înalt de inteligență emoțională, care au înregistrat scoruri mai ridicate la dimensiuni ale acesteia, precum: capacitatea de autoreglare emoțională, empatie și abilități sociale, au fost mai dispuși să recurgă la strategii integrate și de compromis pentru gestionarea conflictelor, contribuind astfel la climatul pozitiv al clasei și la reducerea tensiunilor interpersonale dintre elevi.

Investigând o posibilă corelație între inteligența emoțională a profesorilor și stilul de predare, Yazici și Cansoy (2015)²⁴ au constatat că profesorii cu un nivel mai înalt de inteligență emoțională adoptă cu precădere stiluri didactice participative, flexibile și centrate pe elev. Conform unui studiu publicat de Su, Zhang, Xie și Zhao (2022)²⁵, profesorii de limba engleză din China care au un nivel mai înalt de inteligență emoțională, sunt mai implicați și mai creativi în predare, adoptând stiluri didactice care promovează explorarea și gândirea creativă. Alți autori^{26,27} au arătat că, profesorii cu un nivel înalt de inteligență emoțională manifestă comportamente de leadership transformațional: inspiră, stimulează intelectual și acordă atenție individuală elevilor.

Profesia didactică are o importantă componentă emoțională, în condițiile în care, pe de o parte, calitatea relației profesor-elev și climatul clasei au un impact semnificativ, atât asupra eficienței predării, cât și asupra dezvoltării personale a elevilor, iar pe de altă parte, interacțiunile cadrului didactic cu părinții și colegii sunt constante și adesea solicitante. Această intensitate emoțională este unul dintre factorii implicați în apariția sindromului de epuizare/„burn-out”, destul de frecvent în rândul cadrelor didactice, care afectează semnificativ starea emoțională a

²² Konstantina Tsoli, *Exploring the Relation between Teacher Candidates' Emotional Intelligence and their Educational Practices: A Case Study in Greece*, în *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, vol. 15, nr. 1, 2022, p. X–Y.

²³ Sabina Valente, Abílio Afonso Lourenço, *Conflict in the Classroom: How Teachers' Emotional Intelligence Influences Conflict Management*, în *Frontiers in Education*, vol. 5, 2020, art. 5.

²⁴ Nilay Yazici, Reyhan Cansoy, *Investigation of the Relationship between Teachers' Emotional Intelligence and Teaching Styles: A Turkish Sample*, în *International Electronic Journal of Elementary Education*, vol. 3, nr. 2, 2015, p. 195–204.

²⁵ Zhen Su, Long Zhang, Xiang Xie, Jian Zhao, *The relationship between teachers' emotional intelligence and teaching for creativity: The mediating role of working engagement*, în *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022, art. nr. 1014905.

²⁶ *Ibidem*.

²⁷ Palmira Peciuliauskiene, *Emotional Intelligence and Transformational Leadership of Gymnasium Teachers, Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, vol. 2, 2021.

acestora, performanța profesională și conduce la rate ridicate de abandon al carierei²⁸. În acest context, dezvoltarea abilităților de reglare emoțională devine cu atât mai importantă, atât pentru menținerea stării de bine și protejarea sănătății mentale a profesioniștilor din educație, cât și pentru asigurarea calității actului educațional²⁹. Mai multe studii^{30,31,32} indică corelații semnificative între inteligența emoțională a cadrelor didactice, sentimentul de autoeficacitate, satisfacția în muncă și starea de bine.

4. Concluzii

Deși relația dintre inteligența emoțională a profesorului și succesul academic al elevilor poate fi uneori mai complicată, fiind mediată de numeroase alte variabile³³, literatura de specialitate oferă suficiente dovezi cu privire la importanța competențelor emoționale în profesia didactică. Profesorii inteligenți emoțional construiesc relații pozitive cu elevii, gestionează eficient conflictele, antrenează curiozitatea și entuziasmul, promovează cooperarea și autonomia în învățare.

Un număr considerabil de studii, unele prezentate sintetic pe parcursul acestei lucrări, efectuate în diverse țări, culturi și sisteme educaționale, ilustrează contribuția inteligenței emoționale la creșterea sentimentului de autoeficacitate al profesorilor, la creșterea satisfacției în muncă și la prevenirea burnout-ului, precum și la crearea unui mediu de învățare incluziv, suportiv și motivant. Cu toate acestea, dezvoltarea emoțională este adesea neglijată, atât în cadrul programelor de formare inițială a profesorilor, cât și în cadrul politicilor educaționale³⁴.

Modelele inteligenței emoționale (Salovey & Mayer, Goleman, Bar-On sau CASEL³⁵) oferă cadre de referință pentru implementarea unor programe de dezvoltare a competențelor emoționale în formarea profesorilor. Integrarea unor programe structurate de dezvoltare emoțională în curricula de formare a profesorilor este un demers susținut de literatura științifică și recomandat de organisme internaționale, precum OECD și UNESCO³⁶. Investiția în dezvoltarea

²⁸ Angeliki Kariou, Panagiota Koutsimani, Anthony Montgomery, Ourania Lainidi, *Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review*, în *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, nr. 23, 2021.

²⁹ *Ibidem*.

³⁰ Aurora Adina Colomeischi, Daniela-Dumitrița Carștiuc, *Teachers' Life Satisfaction and Wellbeing: Engagement Influences*, în *LUMEN Proceedings*, vol. 2, 2017, art. 16.

³¹ María Ángeles Peláez-Fernández, Sergio Mérida-López, Nicolás Sánchez-Álvarez, Natalio Extremera, *Managing Teachers' Job Attitudes: The Potential Benefits of Being a Happy and Emotional Intelligent Teacher*, în *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021.

³² Yabing Wang, Yangyu Wang, *The Interrelationship Between Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Burnout Among Foreign Language Teachers: A Meta-Analytic Review*, în *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022.

³³ Zhen Su, Long Zhang, Xiang Xie, Jian Zhao, *The relationship between teachers' emotional intelligence and teaching for creativity: The mediating role of working engagement*, în *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022, art. nr. 1014905.

³⁴ Raymond Paul Corcoran, Roland Tormey, *Does emotional intelligence predict student teachers' performance?*, în *Teaching and Teacher Education*, vol. 35, 2013, p. 34–42.

³⁵ www.casel.org.

³⁶ Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris, 2015.

emoțională a profesorilor echivalează cu o investiție strategică în bunăstarea școlară și în calitatea educației.

Referințe bibliografice

- BAR-ON, Reuven, *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*, Toronto, Multi-Health Systems, 1997.
- BAR-ON, Reuven, Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI), în BAR-ON, Reuven, PARKER, James D. A. (ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, San Francisco, Jossey-Bass, 2000.
- BAR-ON, Reuven, PARKER, James D. A. (ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, San Francisco, Jossey-Bass, 2000.
- BAR-ON, Reuven, Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i), în GEHER, Glenn (ed.), *Measuring Emotional Intelligence*, New York, Nova Science, 2004.
- BOYATZIS, Richard E., GOLEMAN, Daniel, *Emotional and Social Competency Inventory (ESCI) Technical Manual*, Boston, Hay Group, 2007.
- BRACKETT, Marc A., REYES, Maria R., RIVERS, Susan E., ELBERTSON, Nicole A., SALOVEY, Peter, Classroom emotional climate, teacher affiliation, and student conduct, *Journal of Classroom Interaction*, vol. 46, nr. 1, 2011.
- BRACKETT, Marc A., RIVERS, Susan E., Transforming students' lives with social and emotional learning, în PEKRUN, Reinhard, LINNENBRINK GARCIA, Lisa (ed.), *International Handbook of Emotions in Education*, New York, Routledge, 2014.
- COLOMEISCHI, Aurora Adina, CARȘTIUC, Daniela-Dumitrița, Teachers' life satisfaction and wellbeing: engagement influences, *LUMEN Proceedings*, vol. 2, 2017.
- CORCORAN, Raymond Paul, TORMEY, Roland, Does emotional intelligence predict student teachers' performance?, în *Teaching and Teacher Education*, vol. 35, 2013.
- GARDNER, Howard, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York, Basic Books, 1983.
- GOLEMAN, Daniel, *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books, 1995.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligența emoțională*, trad. de Irina-Margareta Nistor, București, Editura Curtea Veche, 2008.
- GOLEMAN, Daniel, DAVIDSON, Richard J., *Mintea antrenată. Știința care ne arată cum meditația ne transformă creierul, mintea și corpul*, trad. de Irina Cerchia, București, Editura Curtea Veche, 2018.
- JOSEPH, Dana, NEWMAN, Daniel A., Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model, *Journal of Applied Psychology*, vol. 95, nr. 1, 2010.
- KANBUR, Özlem, KIRIKKALELI, Nurdan Ö., Interaction between teachers' emotional intelligence and classroom management, *Perspectives in Education*, vol. 41, nr. 2, 2023.
- KARIOU, Angeliki, KOUTSIMANI, Panagiota, MONTGOMERY, Anthony, LAINIDI, Ourania, Emotional labor and burnout among teachers: a systematic review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, nr. 23, 2021.

- MAYER, John D., SALOVEY, Peter, CARUSO, David R., Emotional intelligence: theory, findings and implications, *Psychological Inquiry*, vol. 15, nr. 3, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 2004.
- MAYER, John D., SALOVEY, Peter, CARUSO, David R., *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), User's Manual*, Toronto, Multi-Health Systems, 2002.
- ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (OECD), *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris, 2015.
- PECIULIAUSKIENE, Palmira, Emotional intelligence and transformational leadership of gymnasium teachers, *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, vol. 2, 2021.
- PELÁEZ FERNÁNDEZ, María Ángeles, MÉRIDA LÓPEZ, Sergio, SÁNCHEZ ÁLVAREZ, Nicolás, EXTREMERA, Natalio, Managing teachers' job attitudes: the potential benefits of being a happy and emotional intelligent teacher, *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021.
- PENNEBAKER, James W., *Deschide-te! Puterea vindecătoare a emoțiilor*, trad. de Anda Boldur, București, Editura Trei, 2007.
- SALOVEY, Peter, MAYER, John D., Emotional intelligence, *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, nr. 3, 1990.
- SIEGEL, Daniel J., *Creierul copilului tău. 12 strategii revoluționare pentru a-ți hrăni mintea în dezvoltare*, trad. de Veronica D. Niculescu, București, Editura Herald, 2016.
- STEIN, Steven J., BOOK, Howard E., *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*, Toronto, Wiley Canada, 2011.
- SU, Zhen, ZHANG, Long, XIE, Xiang, ZHAO, Jian, The relationship between teachers' emotional intelligence and teaching for creativity: the mediating role of working engagement, *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022.
- TSOLI, Konstantina, Exploring the relation between teacher candidates' emotional intelligence and their educational practices: a case study in Greece, *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, vol. 15, nr. 1, 2022.
- VALENTE, Sabina, LOURENÇO, Abílio Afonso, Conflict in the classroom: how teachers' emotional intelligence influences conflict management, *Frontiers in Education*, vol. 5, 2020.
- YAZICI, Nilay, CANSOY, Reyhan, Investigation of the relationship between teachers' emotional intelligence and teaching styles: a Turkish sample, *International Electronic Journal of Elementary Education*, vol. 3, nr. 2, 2015.
- WEISSBERG, Roger P., Social and emotional learning: past, present, and future, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2020.
- WANG, Yabing, WANG, Yangyu, The interrelationship between emotional intelligence, self-efficacy, and burnout among foreign language teachers: a meta-analytic review, *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022.