INTERCONEXIUNEA DINTRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI SINDROMUL IMPOSTORULUI LA STUDENȚI

Cătălina CARP,

Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială

CZU:159.942:159.923.2-057.875:303.4 catalina.carp222@gmail.com

În ultimele decenii inteligența emoțională și sindromul impostorului au devenit subiecte tot mai importante în domeniul psihologiei, cu o relevanță specială în contextul studențesc. Actualitatea acestor teme este evidențiată de impactul lor asupra performanței academice, stării de sănătate mintală și a dezvoltării personale a studenților. Totodată, se atestă influența pe termen lung, asupra manifestării în cariera profesională. Persoanele care au sentimente înalte specifice sindromului impostorului, sunt predispuse la a refuza implicarea în diverse provocări și dezvoltarea abilităților.

Inteligența emoțională reprezintă ,,abilitatea de a monitoriza, atât propriile sentimente şi emoţii, cât şi pe ale altora, de a le diferenţia şi de a le folosi în scopul călăuzirii şi acţiunii", ne spun John Mayer și Peter Solovey [2]. Aceiași autori, ne aduc la cunoștință faptul că o persoană cu un nivel înalt de inteligență emoțională dețin 4 abilități și anume: identificarea (perceperea emoțiilor), înțelegerea emoțiilor (conștientizarea și caracterizarea lor), utilizarea emoțiilor (a putea genera emoții și a le valorifica în scopul propriu), gestionarea emoțiilor.

Sindromul impostorului este un fenomen adus în discuție pentru prima dată de către Pauline Clance, care reliefează faptul că acesta are 6 caracteristici: frica de succes (din teama de a nu fi izolat pentru că s-a diferențiat de grup), frica de eșec (care este privit ca având conotație negativă), superman/woman (dorința de a fi excepțional în toate domeniile vieții), negarea propriilor competențe și atribuirea externă a succesului, ciclul impostorului, nevoia de a fi cel mai bun (un singur succes nu este de ajuns pentru demonstrarea măreției).

Studenții sunt susceptibili la sindromul impostorului, ne spune Dompe, care în 2011 a ajuns la ideea că ,,SI pare a fi foarte pregnant la populațiile de studenți, mai ales în primii ani de studiu" [1], așa cum acesta este un moment de tranziție. Același autor susține faptul că datorită competiției și supunerii frecvente la evaluarea cunoștințelor și competențelor, sub formă de examen, concursuri, pot crește așteptările studenților față de sine, astfel ei se vor concentra atât de mult pe succes, încât în final ar putea să îl considere ca fiind obținut datorită norocului. Холодилина Е. (2022) a realizat un studiu în care a demonstrat că studenții care au un nivel de autoblamare înalt, direct au și un nivel înalt al sindromului impostorului.

În scopul determinării relației dintre inteligența emoțională și sindromul impostorului, dar și pentru a vedea dacă există diferențe în manifestarea acestora în funcție de anul de studii, am realizat o cercetare pe un eșantion de 80 de studenți, dintre care 40 din primul an de studii și 40 din ultimul an de studii. Pentru colectarea datelor am utilizat Testul „Sindromul impostorului", conceput de Pauline Clance și Chestionarul

de inteligență emoțională „EmIn”, al lui Dmitri Lyusin. Rezultatele au arătat că 33,75% din studenți au un nivel al sindromului impostorului mare, rezultat care ne confirmă faptul că acest fenomen este prezent printre studenți. Conform rezultatelor obținute în urma aplicării Testului t, am constatat că există o diferență semnificativă în manifestarea sindromului impostorului în funcție de anul de studii, deoarece m1=60,33 (an1), m2=53,28 (an3), iar t=2.088, p=0.040. De asemenea, se atestă diferențe în manifestarea nivelului de inteligență emoțională. În special se constată că nivelul inteligenței emoționale intrapersonale (IEP), cu m1=54%, m2=62,56%, iar t=-2.730, p= 0.008, și înțelegerea emoțiilor (ÎE), cu m1=61,18%, m2=66,63%, t= -2.151, p= 0.035, sunt considerabil mai mari în anul 3, în comparație cu anul 1. În scopul determinării corelației dintre variabile, am utilizat testul Pearson, în urma căruia am constatat că există o relație negativă între inteligența emoțională interpersonală (IER) și sindromul impostorului (r=-0.242; p=0.031), între inteligența emoțională intrapersonală (IEP) și sindromul impostorului (r=-0.418; p=0.000), între înțelegerea emoțiilor (ÎE) și sindromul impostorului (r=-0.320; p=0.004) și între managementul emoțiilor (GE) și sindromul impostorului (r=-0.388; p=0.000). Aceste rezultate ne spun despre faptul că, cu cât crește nivelul inteligenței emoționale, cu atât sentimentele specifice sindromului impostorului se diminuează sau pot fi gestionate mult mai eficient.

Acestea fiind spuse, constatăm că în timpul studenției, persoanele se adaptează la mediul academic, își descoperă capacitățile și le valorifică. Inteligența emoțională poate juca un rol crucial în modul în care studenții se confruntă și gestionează sindromul impostorului. Dezvoltarea acestei abilități poate fi benefică pentru promovarea unei stări de bine și a unei adaptări sănătoase la mediul academic și social al perioadei de studențe, dar și în cariera profesională.

Referințe:

1. Chassangre, K., Callahan, S., Sindromul impostorului. București: Editura Trei, 2022, ISBN 978-606-40-1328-6, 320 pagini
2. Rusu, E., Abordări conceptuale în studiul inteligenței emoționale. În: Instrumentul Bibliometric Național, Chișinău, 2016, paginile 121-130

Recomandat
***Valentina MIRON**, lector univ.*