

DETERMINAREA TEMPERAMENTULUI ȘI POSIBILITĂȚILE DIMINUĂRII STRESULUI PSIHOEMOȚIONAL LA COPII

*Elena CHIRIȚA, Aurelia CRIVOI, Iurii BACALOV, Victor CIOCÎRLAN,
Irina BACALOV, Iulian PARA, Ana MĂRJINEANU, Maria PRODAN*

Universitatea de Stat din Moldova

Temperamentul se referă la dimensiunea energetic-dinamică a personalității și se exprimă în particularități ale activității intelectuale și ale afectivității, precum și în comportamentul exterior: limbaj, motricitate, în conduită. Scopul investigației constă în stabilirea relațiilor dintre temperament la copii și modalitatea de a răspunde la stimuli și stres.

Cuvinte-cheie: *temperament, personalitate, aspecte biologice ale persoanei.*

DETERMINATION OF TEMPERAMENT AND DIMINISH POSSIBILITIES OF PSYCHOEMOTIONAL STRESS FOR CHILDREN

Temperament refers to the energetic and dynamic dimension of the personality and expressed by the peculiarities of intellectual activity, emotional and external behavior: language and motor skills in conduct. The work is to establish the relations between the temperament in children and how to respond to stimuli and stress.

Keywords: *the temperament, personality, biological aspects of the person.*

Introducere

Temperamentul, ca subsistem al personalității, se referă la o serie de particularități și trăsături înnăscute, care sunt importante în procesul devenirii sociomorale a ființei umane. Majoritatea specialiștilor în domeniu consideră că trăsăturile temperamentale sunt foarte ușor de observat și de identificat, fiind legate de aspectele biologice ale persoanei respective, în special de sistemul nervos și cel endocrin. Psihologul român Nicolae Mărgineanu susține că temperamentul caracterizează forma manifestărilor noastre, de aceea l-a definit drept aspectul formal al afectivității și reactivității motorii specifice unei persoane [1,3].

Există mai multe tipologii ale temperamentului, această problemă fiind o preocupare constantă de-a lungul istoriei și evoluției științei.

- *Tipologia lui Hipocrate* – prima încercare de a identifica și explica tipurile temperamentale o datorăm medicilor Antichității, Hipocrate (400 î.e.n.) și Galenus (150 e.n.). În concordanță cu filosofia epocii, care considera că întreaga natură este compusă din patru elemente fundamentale – aer, pământ, foc și apă – aceștia au socotit că predominanța în organism a uneia dintre cele patru „umori” (hormone): sânge, flegmă, bila neagră și bila galbenă, determină temperamentul. Pe aceasta bază se stabilesc cele patru tipuri clasice de temperament: sangvinic, flegmatic, melancolic și coleric. *Colericul* este energic, neliniștit, impetuos, irascibil, uneori impulsiv și își risipește energia, are tendința de dominare în grup și se dăruiește cu pasiune unei idei sau cauze. *Sangvinicul* se caracterizează prin ritmicitate și echilibru, este vioi, vesel, optimist și se adaptează la orice situație, trece cu ușurință peste eșecuri sau decepții sentimentale și stabilește ușor contacte cu alte persoane. *Flegmaticul* este liniștit, calm, imperturbabil, cugetat în tot ceea ce face, pare a dispune de o răbdare fără margini, are o putere de muncă deosebită, poate obține performanțe mai ales în muncile de lungă durată și este foarte tenace, meticolos în tot ceea ce face, este o fire închisă, greu adaptabilă, puțin comunicativă, preferă activitățile individuale. *Melancolicul* este la fel de lent și inexpresiv ca flegmaticul, dar îi lipsește forța și vigoarea acestuia, emotiv și sensibil, are o viață interioară agitată datorită unor exagerate exigențe față de sine și unei neîncrederi în forțele proprii, puțin comunicativ, închis în sine; melancolicul are dificultăți de adaptare socială [11].

- *Tipologia lui Pavlov* – explicarea diferențelor temperamentale ține de caracteristicile sistemului nervos central și de raporturile dintre ele: forța sau energia este capacitatea de lucru a sistemului nervos și se exprimă prin rezistența mai mare sau mai mică la excitanți puternici sau la eventualele situații conflictuale. Din acest punct de vedere, se poate vorbi despre un sistem nervos puternic și un sistem nervos slab. Mobilitatea desemnează ușurința cu care se trece de la excitație la inhibiție și invers, în funcție de solicitările externe. Dacă trecerea se realizează rapid, sistemul nervos este mobil, iar dacă trecerea este greoaie, se poate vorbi despre sistem nervos inert. Echilibrul sistemului nervos se referă la repartitia forței celor două procese (excitația și

inhibiția). Dacă ele au forțe aproximativ egale, se poate vorbi despre un sistem nervos echilibrat. Există și un sistem nervos neechilibrat, la care predominantă este excitația. Din combinarea acestor însușiri rezultă patru tipuri de sistem nervos: - tipul puternic, neechilibrat, excitabil (corelat cu temperamentul coleric); - tipul puternic, echilibrat, mobil (corelat cu temperamentul sangvinic); - tipul puternic, echilibrat, inert (corelat cu temperamentul flegmatic); - tipul slab (corelat cu temperamentul melancolic) [5].

- *Tipologia școlii franco-olandeze*: Heymans-Wiersma-Le Senne pornește de la trei factori fundamentali: emotivitatea, activitatea și „răsunetul” (ecoul). Din combinarea lor rezultă opt tipuri temperamentale: pasionații (emotivi, activi, secundari – EAS), colericii (emotivi, activi, primari – EAP), sentimentalii (emotivi, non-activi, secundari – EnAS), nervoșii (emotivi, non-activi, primari – EnAP), flegmaticii (non-emotivi, activi, secundari – EAS), sangvinicii (non-emotivi, activi, primari – nEAP), apaticii (non-emotivi, non-activi, secundari – nEnAS), amorfii (non-emotivi, non-activi, primari – nEnAP) [9].

- *Tipologia lui Jung și Eysenck* – constă în aceea că, în afara unor diferențe individuale, între oameni există și deosebiri tipice. Unii oameni sunt orientați predominant spre lumea externă și intră în categoria extravertiților, în timp ce alții sunt orientați predominant spre lumea interioară și aparțin categoriei introvertiților. *Extravertiții* sunt firi deschise, sociabili, comunicativi, optimiști, senini, binevoitori, se înțeleg sau se ceartă cu cei din jur, dar rămân în relații cu ei. *Introvertiții* sunt firi închise, greu de pătruns, timizi, puțini comunicativi, înclinați spre reverie și greu adaptabili [4].

Scopul lucrării constă în a stabili relațiile dintre temperament la copii și modalitatea de a răspunde la stimuli și stres.

Material și metode

În lucrare au fost aplicate următoarele metode: - analiza comparativă, utilizată în scopul comparării evoluției stresului la diferiți factori psihosociali; - analiza statistică, utilizată în scopul analizei datelor la tema dată; - analiza și sinteza, utilizată în scopul sistematizării și analizei literaturii în domeniu; - metoda chestionării (chestionarul de personalitate Eysenck), utilizată la depistarea temperamentului la copii; - metoda observării. Eșantionul a inclus elevi ai Liceului Teoretic „Mihai Viteazul” din Chișinău și ai Liceului Teoretic „Gheorghe Asachi” din Chișinău.

Rezultate și discuții

Astăzi, se știe că există un tip comportamental, numit tip A, care este mai predispus să contacteze o boală de inimă și alte boli legate de stres, din cauza anumitor trăsături de caracter și atitudini mentale. Multe dintre aceste trăsături și atitudini sunt răspunzătoare pentru declanșarea simptomelor stresului. Caracteristicile tipului A de personalitate: puternic, nerăbdător, cu predispoziție spre realizări, agresiv și pasionat, având un simț dezvoltat al presiunii timpului, mișcându-se intens și dens. Tipul B de personalitate este opusul tipului A, adică: relaxat și lipsit de grabă, răbdător, non-agresiv, nu este presat de timp. Plus la aceste trăsături de bază, trebuie subliniat faptul că indivizii de tip A răspund mai repede și mai puternic la stres din punct de vedere cardiovascular – o creștere mai mare a presiunii de sânge, o cantitate mai mare de adrenalină, colesterol în sânge și arterioscleroză mai intensă decât la indivizii de tip B [8].

Chestionarul de personalitate (*H.Eysenck*) ne-a ajutat să determinăm doi factori de bază ai subiecților: extraversiunea/introversiunea și nevrotismul. Primul factor e bipolar și reprezintă caracteristica individual-psihologică a copilului, ale cărei extreme corespund orientării personalității la lumea exterioară (extraversiune) sau la lumea interioară (introversiune). Se consideră că extravertiții sunt sociabili, impulsivi, flexibili și foarte adaptabili. Introvertiții, din contra, sunt rezervați, pasivi, nesociabili și, deseori, întâmpină dificultăți de adaptare socială [6].

Factorul al doilea – nevrotismul – reprezintă însușirea, starea ce caracterizează omul din punctul de vedere al stabilității emoționale, anxietății etc. Acest factor este, de asemenea, bipolar și formează o scală, la unul din poli căreia se află persoanele foarte stabile, adaptative, non-adaptative. Majoritatea oamenilor se află între acești doi poli, mai aproape de centru. Intersecția acestor două caracteristici bipolare permite raportarea destul de clară a omului la unul dintre cele patru tipuri de temperament. Temperamentul unei persoane nu poate fi unul pur, de aceea temperamentele se îmbină între ele [2,10].

Ca să obținem date valabile, am ținut cont de faptul ca copiii să nu fie grăbiți în a da răspunsurile, de aceea administrarea chestionarelor a fost efectuată la ora de dirigenție (tema „Cunoaște-te pe tine însuși”). La analiza datelor a participat și psihologul instituției, care a putut să grupeze copiii participanți la cercetare în 4 grupe. Pentru ca să fie distinse, există pentru fiecare dintre ele o constanță remarcabilă prin modalitatea de a răspunde la stimuli și stres. În urma analizei chestionarelor am obținut următoarele rezultate:

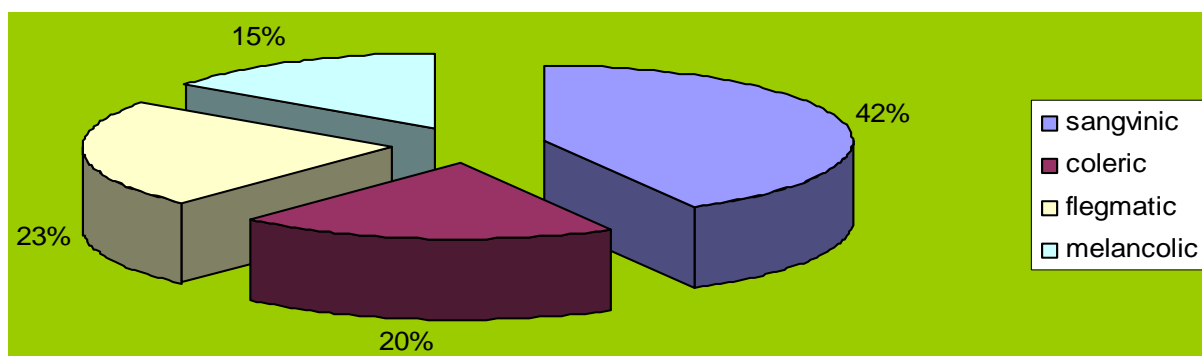


Fig.1. Determinarea tipurilor de temperament al copiilor.

1. Copil „ușor” (sanguinic). Se încadrează în această categorie cu 42%. Copilul este ușor adaptabil, prietenos, găsește ușor companie, comunică cu ușurință, doarme și mănâncă foarte bine, are un ritm biologic regulat, ușor identificabil, învață cu ușurință controlul sfincterian, râde ușor, zâmbește fără dificultate.

2. Copilul „difícil” (coleric). În această categorie sunt incluși 20% dintre copii. Aceștia se adaptează lent, „învață greu rolurile”. Manifestă dependență neobișnuită, sunt intoleranți la frustrări, agresivi, dezvoltă ușor negativism neconcordanț cu situația. Funcțiile lor biologice sunt „neregulate”: mănâncă cu dificultate, au somn neregulat și neliniștit, controlul sfincterian este deprins cu dificultate și cu efort educațional remarcabil. Dispoziția sufletească imprezizibilă, frecvent sunt triști, nefericiți, depresivi.

3. Copilul „flegmatic” (slow to warm). Această categorie include 23% dintre copii. Copilul prezintă dificultăți de adaptare la situații noi, are tendința de a fi contemplativ, de a se izola în situații de stres, se maturizează mai tardiv, este suprasenzitiv, se relaxează cu dificultate, are reactivitate lentă. Se remarcă dificultăți de alimentație și tulburări de somn.

4. Copilul melancolic. În această categorie se încadrează 15% dintre copii. Acești copii sunt lenți și inexpressivi, ca flegmaticii, dar le lipsește forța și vigoarea acestora, emotivi și sensibili, au o viață interioară agitată datorită unor exagerate exigențe față de sine și unei neîncrederi în forțele proprii. Puțin comunicativi, închiși în sine, au dificultăți de adaptare socială.

Chestionarul de depistare a personalității (*H.Eysenck*) copiilor ne-a permis să depistăm și gradul de stres al respondenților. Am avut întrebări-cheie care ne-au permis să constatăm cât de stresați sunt copiii. La întrebarea: *Aveți vreodată sentimentul de neliniște că doriți ceva, dar nu știți ce anume?*, 68% din respondenți au răspuns *da* și numai 32% au răspuns *nu*.

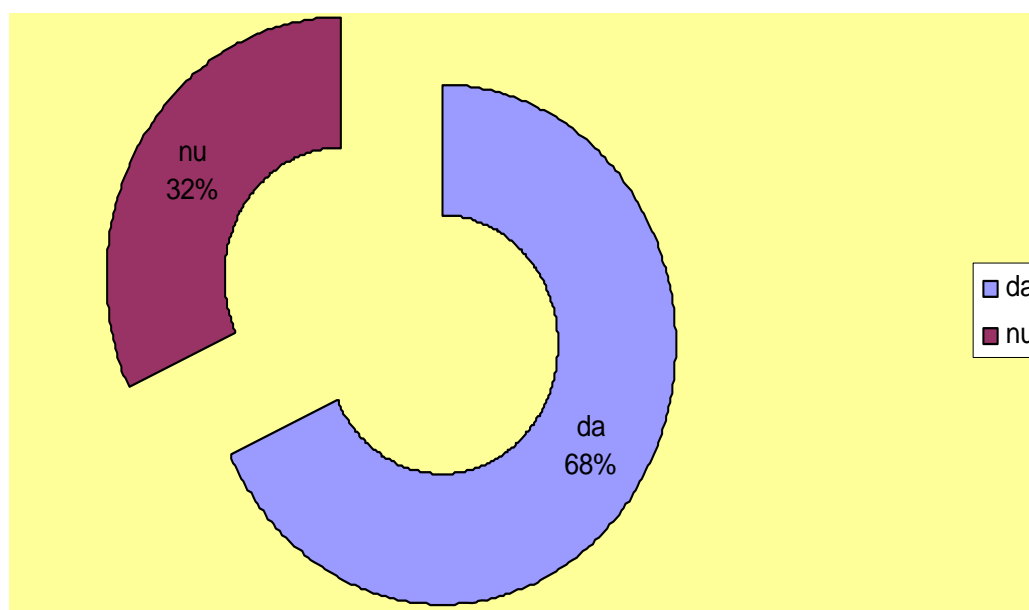


Fig.2. Determinarea sentimentului de neliniște al copiilor.

O altă întrebare-cheie a fost următoarea: *Vi se întâmplă vreodată să fiți atât de agitat, încât să nu puteți sta prea multă vreme pe scaun?*, la care mai mult de jumătate dintre copii au răspuns *da* (14 respondenți) și 11 copii au răspuns *nu*.

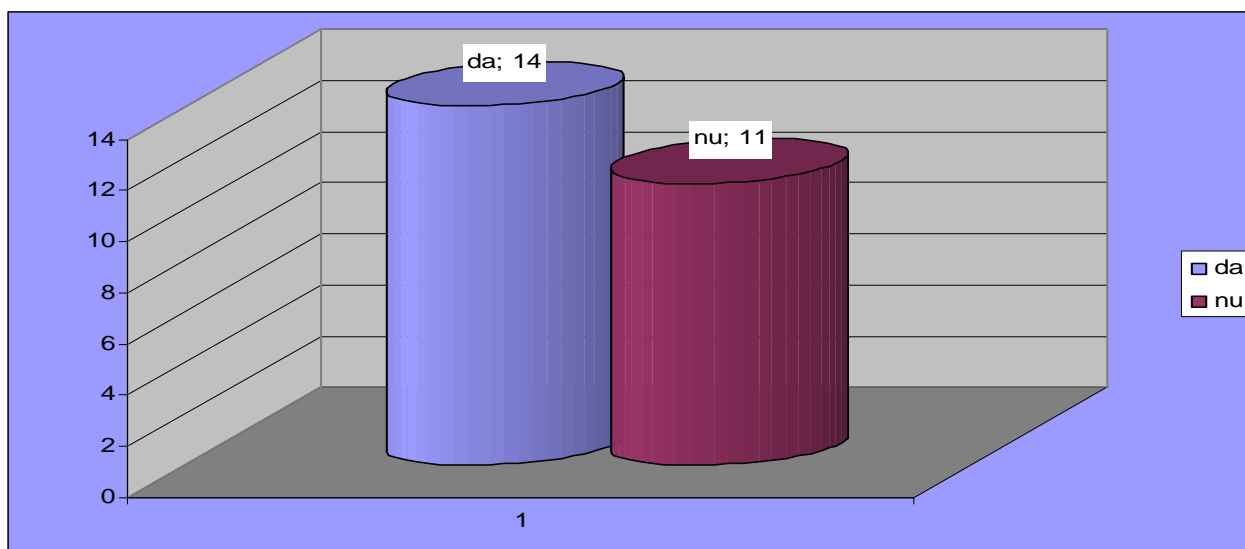


Fig.3. Determinarea agitației copiilor.

Astăzi profesorii au un rol important în diminuarea stresului emoțional la copii. În timpul activității didactice ei trebuie să-și orienteze atenția și preocuparea spre aspecte ca: analiza clasei, schimbarea atitudinii față de analiza și rezolvarea problemelor disciplinare de activitate, utilizarea rațională a diferitelor resurse implicate, crearea și menținerea climatului educațional, cultivarea relațiilor interpersonale pozitive între elevi. În lipsa acestora sau utilizărilor necorespunzătoare apare stresul. Întrebându-i pe copii: *Din toți oamenii pe care îi cunoașteți, sunt unii care categoric nu vă plac?*, copiii au răspuns 48% *da* și 52% *nu*. Cei care au răspuns *da* au menționat care sunt acei oameni, în următoarea ordine: profesorii, prietenii, părinții.

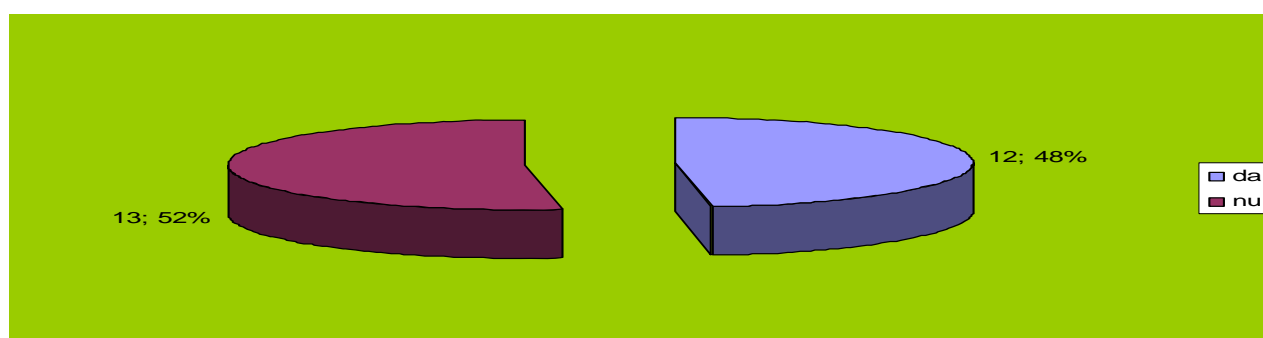


Fig.4. Determinarea antipatiei copiilor.

După cum observăm, profesorul se află pe primul plan, de aceea e necesar ca profesorul să posede o anumită cultură psihologică, adică un fond general de cunoștințe despre psihologia și personalitatea copilului, pentru a fi în stare să găsească cele mai adecvate procedee de lucru cu copiii; altfel se creează o stare stresantă din ambele părți. Un alt răspuns îngrijorător este că copiii pun totuși părinții ca persoane care nu le plac. Explicația ar fi că la această vârstă a copiilor părinții ar trebui să înțeleagă că de acum încolo educația seamănă mai mult cu o prietenie, prin care se exercită doar un control mai discret, dar consecvent. Acest lucru presupune găsirea fericitei căi de mijloc între tutela excesivă și indiferență. Având în vedere că, la această vârstă, individul este totuși extrem de permeabil în fața presiunilor din exterior, familia trebuie să probeze vigilență și abilitate maximă în stoparea sau filtrarea celor nocive; să asigure un cămin plin de căldură și seninătate, oferindu-i permanent o dragoste necondiționată. Concret, acest lucru presupune ca părinții să-l iubească pe

copil așa cum este și chiar dacă nu aprobă multe dintre faptele sale, să-i adreseze o „atenție focalizată”, adică să simtă prin fapte și nu doar prin cuvinte că este, pentru mama și tatăl său, persoana cea mai importantă. Mama și tata trebuie să-și păstreze calmul și echilibrul indiferent de situație, căci având un ton amabil, atât cu propriul lor copil, cât și cu prietenii lui, este mai ușor de a fixa limitele comportamentale; să utilizeze, cu inspirație și suplețe, mijloacele de disciplinare (mustrarea, privarea de privilegii, suportarea consecințelor pentru faptele săvârșite). Părinții sunt acei ce vin în permanență în întâmpinarea nevoilor copilului și trebuie să-l sprijine neîncetat ca să-și cunoască toate calitățile, iar mai apoi, pe baza lor, să-i exerseze încrederea în sine.

La întrebarea: *Vă frământați mult după o întâmplare neplăcută?*, 18 respondenți au răspuns *da* și numai 7 din ei au răspuns *nu*. Aceasta se explică și prin faptul că ignoranța părinților duce la un comportament deviant, de aceea acordarea atenției pe care o merită copiii este una din cele ce diminuează stresul. Timpul liniștit petrecut cu copilul îl va ajuta să se relaxeze.

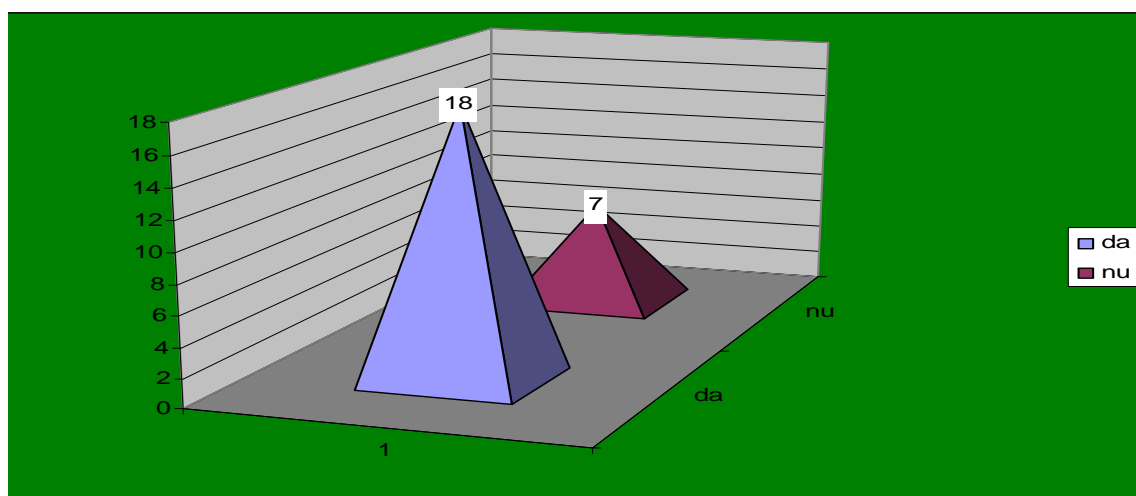


Fig.5. Determinarea nemulțumirii copiilor.

Disfuncțiile sistemului nervos central, educația incorectă a copilului conduc, implicit, la reținerea – în diferită măsură – a dezvoltării psihice, cauzând devieri comportamentale de la cele mai ușoare până la cele mai grave [7,12]. Acestea, în cele din urmă, pot fi provocate de: psihotraume legate de despărțirea de persoanele atașate (părinții plecați peste hotare); conflictele zilnice în colectivele de copii sau pedagogi; stresuri legate de pretențiile față de aprecierile cunoștințelor, notele scăzute; complicații legate de migrația frecventă a părinților etc. La întrebarea: *Adormiți greu la ora culcării?* 10 din copii au răspuns *da* și 15 *nu*.

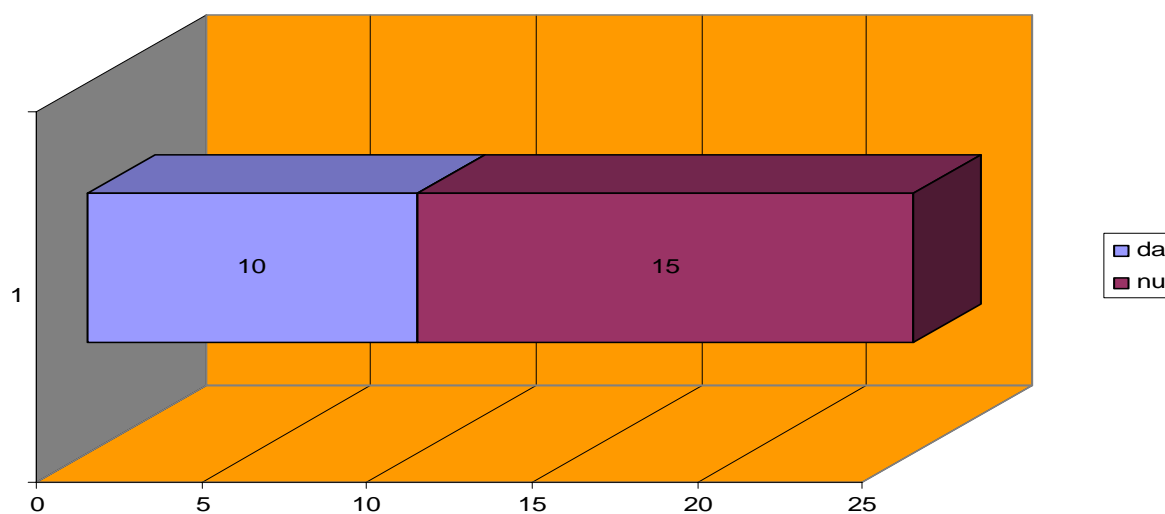


Fig.6. Determinarea stresului la copii.

Metoda observației ne-a permis să depistăm în timpul discuției cu subiecții comportamentul lor prin intermediul gesturilor, expresiilor mimice și altor manifestări emoționale. Pentru a realiza o observație reușită, am decis ce aspecte ne interesează mai mult. Realizarea unei grile de observație, a unei liste de rubrici care să faciliteze înregistrarea și clasificarea datelor a permis selectarea unor aspecte semnificative. De exemplu, în legătură cu atenția unui subiect, am stabilit inițial o listă de aspecte: capacitatea de concentrare sau fluctuație, mobilitatea sau inerția, volumul. Pe baza acestei grile de observație, simpla constatare a faptelor este urmată de un proces de conceptualizare care înlesnește o integrare corectă a acestora într-un sistem de interpretare.

Ca să obținem o observație mai veridică în condiții cât mai variate, prin intermediul profesorului am avut un contact mai prelungit de observație. Astfel, am putut exclude observațiile întâmplătoare, ocazionale. Constanta comportamentului într-o mare varietate de situații reprezintă aspectul important care a fost luat în considerare aplicând această metodă. Fișa psihopedagogică și carnetul de note ne-a ajutat să completăm și în același rând să comparăm reușita școlară, validarea observării făcute de noi. Observația nu se încheie după înregistrarea datelor, ci continuă cu interpretarea acestora pentru a diferenția aspectele caracteristice de cele aparente, neesențiale.

În concluzie, putem spune: temperamentul, ca subsistem al personalității, se referă la o serie de particularități și trăsături înnăscute care, neimplicând responsabilitatea individului, nu pot fi valorizate moral, dar sunt premise importante în procesul devenirii sociomorale a ființei umane. În urma analizei chestionarelor am constatat că un număr foarte mare de copii se adaptează lent, „învață greu rolurile”, manifestă dependență neobișnuită, sunt intoleranți la frustrări, agresivi, dezvoltă ușor negativism neconcordanț cu situația, un atașament dezorganizat și dezorientat. Microclimatul familial pune temelia dezvoltării psihice, dar totodată o poate frâna cauzând diferite devieri de la evoluția normală, conducând la agravarea tulburărilor ereditare și cronice. Educația incorectă constituie factorul primar ce contribuie la apariția tulburărilor psihice și nevrotice la copii. Cauzele agresivității la unii copii ar fi supraîncărcarea programului de studii, nu au suficient timp de joacă, odihnă. Un asemenea program este greu de susținut și pentru un adult, ca să nu mai vorbim despre un copil. Activitățile școlare trebuie întotdeauna alternate cu cele recreative, distractive; în caz contrar, copilul se va simți suprasolicitat. Copiii nu primesc destulă atenție de la părinți, profesori și societate. Cu cât mai introvertit este copilul și are un temperament mai sensibil, cu atât va fi mai vulnerabil în fața stresului. Am observat că copiii cu temperamentele coleric și flegmatic, pe lângă programul școlar, frecventează și cercuri de: șah, matematică, sportive, dansuri, muzică și altele.

Concluzii

1. Diferențele temperamentale între copii au permis identificarea a patru tipuri psihologice fundamentale. Pentru ca să fim capabili să le distingem, există pentru fiecare din ele o constantă remarcabilă prin modalitatea de a răspunde la stimuli și stres. Temperamentul, ca subsistem al personalității, se referă la o serie de particularități și trăsături înnăscute care, neimplicând responsabilitatea individului, nu pot fi valorizate moral, dar sunt premise importante în procesul devenirii sociomorale a ființei umane.
2. În urma analizei chestionarelor s-a constatat că un număr foarte mare de copii se adaptează lent, „învață greu rolurile”, manifestă dependență neobișnuită, sunt intoleranți la frustrări, agresivi, dezvoltă ușor negativism neconcordanț cu situația, un atașament dezorganizat și dezorientat. Cauzele agresivității ar fi supraîncărcarea programului, elevii nu au suficient timp de joacă, odihnă.
3. Un asemenea program este greu de susținut și pentru un adult, ca să nu mai vorbim despre un copil. Activitățile școlare trebuie întotdeauna alternate cu cele recreative, distractive. În caz contrar, copilul se va simți suprasolicitat. Copiii nu primesc destulă atenție de la părinți, profesori și societate.
4. Cu cât mai introvertit este copilul și are un temperament mai sensibil, cu atât va fi mai vulnerabil în fața stresului. Am observat că copiii cu temperamentele coleric și flegmatic, pe lângă programul școlar, frecventează și cercuri extrașcolare.

Bibliografie:

1. ADLER, A. *Psihologia școlarului greu educabil*. București: Editura IRI, 1995, p.76-98.
2. BERGE, A. *Copilul dificil*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1992, p.23.
3. CLAPAREDE, E. *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*. București, 1995, p.45.
4. CRIVOI, A., COJOCARI, L. Stresul profesional – o problemă a societății moderne. În: *Studia Universitatis*, 2012, nr.6(56), p.34-39.

5. DEBESSE, M. *Psihologia copilului de la naștere la adolescență*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1990, p.12-16.
6. DUMITRAȘCU, D. *Factori psihocomportamentali de risc*. București: Viața medicală, 1990, p.102.
7. ENĂTESCU, V. *Comunicare extraverbală*. București, 1987, p.57.
8. IAMANDESCU, I. *Stresul psihic și bolile interne*. București, 1993, p.208-224.
9. HAMELINE, D. *Profesori și elevi*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1998, p.34-38.
10. FAUX, S. *Introducere în psihanaliză. Prelegeri de psihanaliză. Psihopatologia vieții cotidiene*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981, p.12-24.
11. MELNIC, B. *Cunoașterea conștiinței umane. Curs didactic pentru studenți și liceeni*. Chișinău, 2002, p.57.
12. MUNTEANU, A. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Augusta, 1998, p.29-34.

Prezentat la 10.04.2014