

ASPECTE ALE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN MANAGEMENTUL STRESULUI LA COPII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Niculăeș Ana, psiholog școlar L.T. „Dante Alighieri”

Summary

The article emphasizes the influence of the mediators: perceived locus of control, the severity of the stress, the emotions perceived and the perceived efficiency of the coping strategies at elementary school children. Coping is the process through which people regulate their behavior and emotions in situations of psychological stress. This is one of the five areas of emotional intelligence identified by R. Bar-On. In the article are presented the procedure and results of the research, which is based on a sample of 17 institutions from Chisinau. As well we offer recommendations for teachers how to develop abilities of emotional intelligence during lessons and are offered argument in favor of teaching emotional intelligence in schools.

În 1992, R. Bar-On, definește inteligența emoțională ca o abilitate de a relaționa și a rezolva problemele creativ, în corelație cu stările de teama, tristețe, neliniște [2]. El a organizat inteligența emoțională în cinci domenii. Unul din aceste domenii se referă la administrarea stresului și capacitatea de a tolera stresul sau de a ține sub control impulsurile. Toleranța la stres este capacitatea de a rămâne calm și concentrat pentru a face față, în mod constructiv și pozitiv, evenimentelor și situațiilor potrivnice, stresante și conflictuale fără a fi afectați.

Scopul acestei cercetări este de a identifica influența moderatorilor: locus-ul de control perceput, severitatea percepută a factorului stresor, emoțiile resimțite și eficiența percepută a coping-ului asupra adoptării anumitor strategii de coping la copiii de vârstă școlară mică. Coping-ul este un proces prin care persoanele își reglează comportamentul și emoțiile în condiții de stres psihologic.

Procedura

Conform ordinului nr. 0718/1333 din 18 mai 2011, Direcția Generală de Educație, Tineret și Sport a consiliului municipal Chișinău, a avizat pozitiv solicitarea noastră de a aplica chestionarul pentru a identifica strategiile de coping în situațiile de stres la copiii claselor primare din instituțiile municipale de învățământ preuniversitar.

Metoda de selecție a eșantionului a fost eșantionarea stratificată în funcție de școală/liceu și clasă. Respectându-se proporțiile pe care le ocupă în populația totală a orașului, deoarece este cea mai bună metodă pentru obținerea reprezentativității eșantionului. În studiu au participat 17 instituții de învățământ preuniversitar din municipiul Chișinău, în total 743 de elevi, 368 băieți (49,5%) și 375 de fete (50,5%) din clasele 2-4-a, cu vârsta cuprinsă între 7-11 ani, $M=9,36$, $S=0,96$.

Pentru identificarea strategiilor de coping am folosit „**Chestionarul Strategii de Coping la Copii (CSC)**” elaborat de A. Fedorowicz din Simon Fraiser University, Canada în anul 1995 [3].

Chestionarul a fost adaptat în cadrul cercetării tezei de doctor “Managementul stresului la copii de vârsta școlara mică” realizată de Ana Niculăeș, coordonator Ion Negură, conf., dr. în psihologie.

Chestionarele au fost administrate colectiv, în timpul lecțiilor.

Interpretarea datelor

În continuare dorim să examinăm relația de interdependență dintre strategiile coping adoptate de copii de vârsta școlară mică și aprecierea factorului stresant de către copil. Pentru o analiză mai nuanțată noi am grupat rezultatele în două categorii mari, prima categorie „Locul de control extern (L C Extern)” participanții care au răspuns „deloc” și „puțin” și a doua categorie „Locul de control intern (L C Intern)” pe cei cu răspunsul „destul” sau „foarte mult”. Pentru a analiza relația dintre nivelul perceput de responsabilitate al stresorului și nivelul de adoptarea unei strategii distructive am folosit testul chi patrat, deoarece dorim să examinăm relația dintre două variabile categoriale.

Strategii Distructive includ: îngrijorare, gânduri negative, imaginarea unor consecințe dezastruoase și reținerea acestor gânduri sau resemnarea și lipsa de acțiuni.

Ipoteza existenței unei relații de interdependență dintre nivelul responsabilității percepute a copiilor față de factorul stresant și adaptarea strategiilor de coping distructive a fost confirmată $\chi^2(743)=16,21$, $p=0,05$, această relație ne permite să constatăm că cu cât nivelul de responsabilitate este mai exteriorizat, convingerea că puterea personală are un efect minim asupra evenimentelor, cu atât elevul mic este mai predispus să adopte strategii distructive cu un nivel mai înalt, acesta influențând asupra acomodării psihologice a copilului la evenimentele cărora trebuie să facă față.

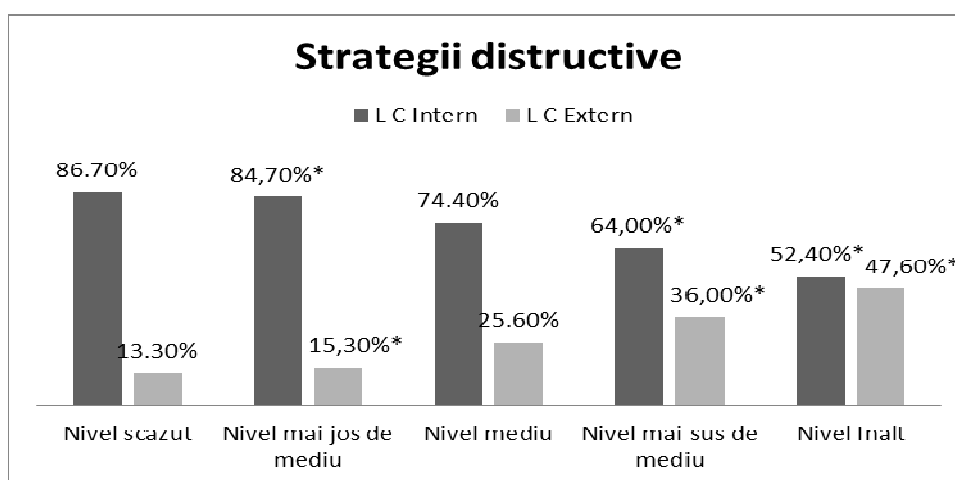


Fig. 1. Distribuția datelor privind responsabilitatea percepută asupra stresorului de către participanții expuși experimentului și nivelul de distribuție privind adoptarea strategiilor distructive de către participanți. * $p < 0.05$

Strategii de Exteriorizare reprezintă exprimarea emoțiilor pentru eliberarea tensiunii create de factorul stresor cum ar fi strigăte, bătăi în podea cu piciorul și chiar insultarea, jignirea, lovirea sau rănirea altor persoane.

Ipoteza existenței unei interdependențe dintre nivelul de severitate perceput al factorului stresant și adoptarea strategiilor de exteriorizare a fost confirmată $\chi^2(743)=10,43$, $p=0,05$. Urmărind figura 2 constatăm că cu cât nivelul de severitate perceput este mai înalt, cu atât elevul mic este mai predispus să adopte strategii de exteriorizare cu un nivel mai înalt.

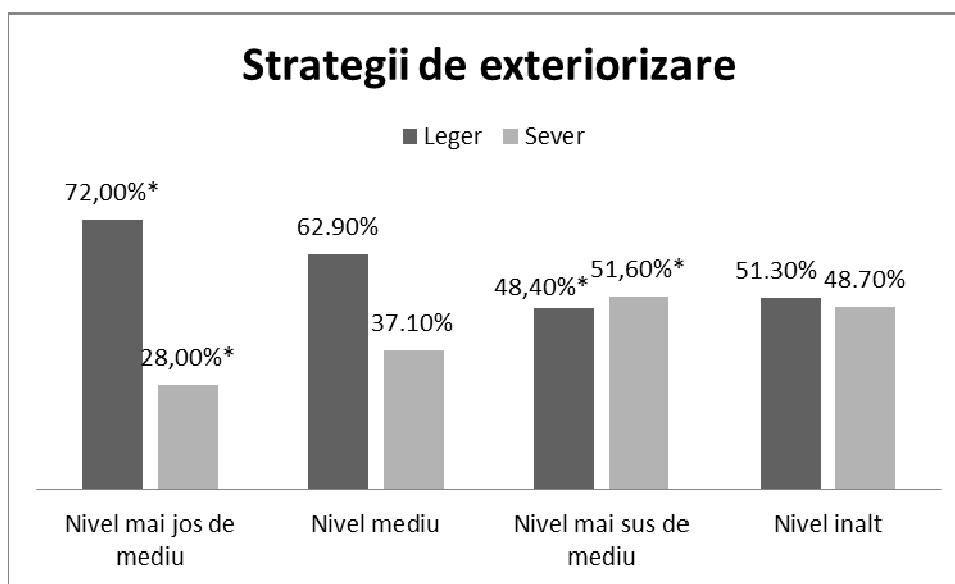


Fig. 2 Distribuția datelor privind severitatea percepută a stresorului de către participanții expuși experimentului și nivelul de distribuție privind adoptarea strategiilor de exteriorizare de către participanți. * $p < 0,05$

Strategii de Evitare - eforturi de a se distanța de factorul stresant care include sub categoriile: evitarea cognitivă, evitarea de acțiuni, negare sau reverie. Distragere sau încercări active pentru a face față situației stresante prin implicarea în activități alternative care oferă plăcere și include momente de recreare cum ar fi anumite hobby sau exerciții.

În figura nr. 3 putem urmări un fenomen foarte interesant care confirmă ipoteza existenței unei relații între emoțiile resimțite față de factorul stresant și adoptarea strategiei de evitare. Cu cât elevii adoptă un nivel mai înalt al strategiilor de evitare, cu atât emoțiile de bucurie descresc, iar nivelul de îngrijorare crește $\chi^2(721)=22,89$, $p=0,05$, lucru care confirmă ca acest tip de strategie este benefic doar pentru intervale scurte de timp, iar dacă este o strategie des utilizată scade emoțiile pozitive, amplificându-le pe cele negative.

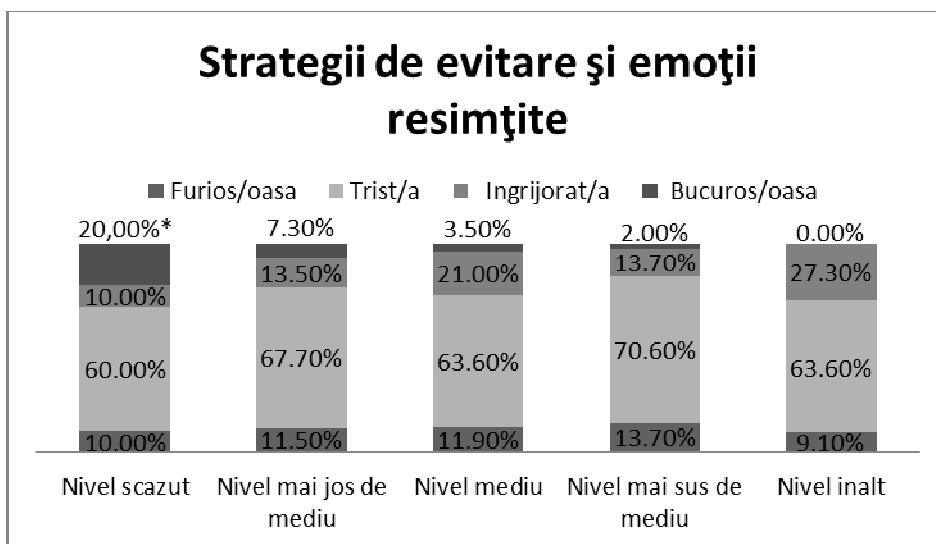


Fig. 3 Distribuția datelor privind emoțiile resimțite de către participanții expuși experimentului și nivelul de distribuție privind adoptarea strategiilor de evitare de către participanți. *p < 0.05

Strategiile Active presupun rezolvarea de probleme, care includ strategii ca efectuarea unor acțiuni concrete, pregătirea unor strategii sau rezolvarea directă a problemei. Căutarea susținerii, care include o varietate de modalități: susținerea emoțională, informațională sau instrumentală. Restructurare cognitivă sau tendința activă de a percepe evenimentul stresant într-o lumină pozitivă care includ strategiile de gândire pozitivă și optimism. Rezultatele obținute care sunt refecate în figură nr. 4 vin să susțină teoria propusă de Lazarus, referitor la faptul că este o legătură între strategii de coping active sau strategii focusate pe rezolvarea de probleme și controlul perceput asupra stresorului [4]. Ipoteza existenței unei relații de interdependență dintre controlul perceput asupra factorului stresant și adoptarea strategiilor de coping active a fost confirmată $\chi^2(743)=27,82$, $p=0,01$.

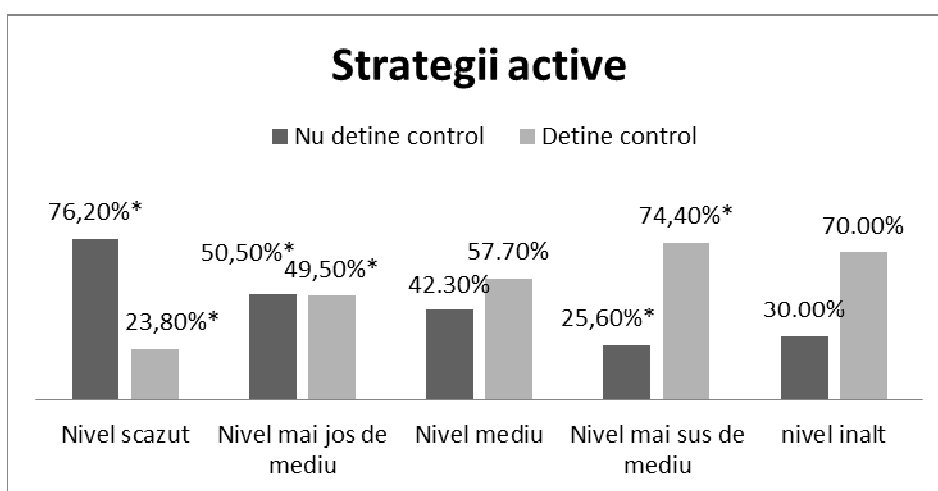


Fig. 4 Distribuția datelor privind severitatea percepută a stresorului de către participanții expuși experimentului și nivelul de distribuție privind adoptarea strategiilor active de către participanți. *p < 0.05

Cercetările demonstrează că în situațiile în care persoana simte că nu deține control asupra situației, cel mai eficient pentru sănătatea psihică este adoptarea strategiilor de coping focusate pe emoții. Aparent copii de vârsta școlară mică, aleg strategii de coping active în situații în care ei cred că dețin controlul asupra situației la un nivel intuitiv.

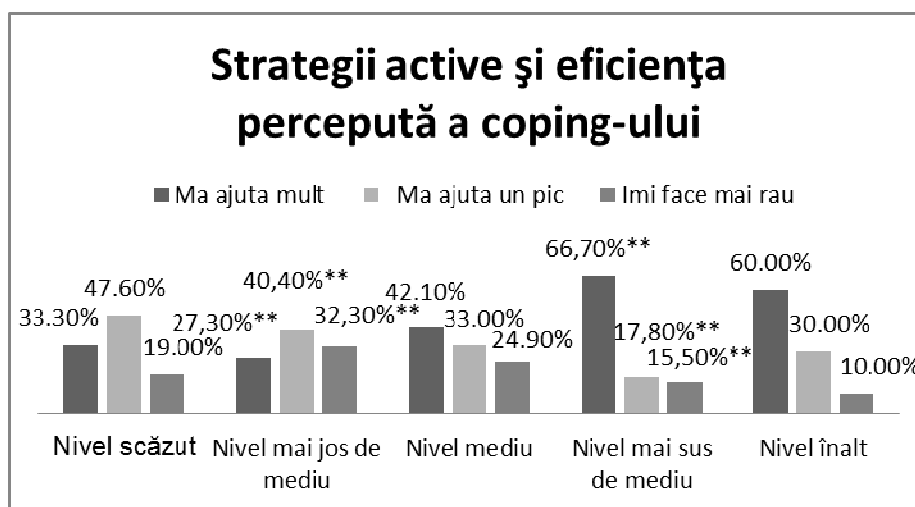


Fig. 5 Distribuția datelor privind eficiența percepută a coping-ului de către participanții expuși experimentului și nivelul de distribuție privind adoptarea strategiilor active de către participanți. **p < 0.01

Ipoteza existenței unei interdependențe dintre eficiența percepută a eforturilor de coping că fiind reușite și adoptarea strategiilor de coping active a fost confirmată $\chi^2(12, 743)=37,15, p<0,001$. Din graficul prezentat în figura nr. 5 putem observa că 66,7% din respondenți, care au un nivel mai sus de mediu în utilizarea strategiilor de coping active au recunoscut că lucrurile pe care ei le fac pentru a schimba situația i-a ajutat mult. În timp ce 32,3% din respondenți care au un nivel mai jos de mediu a adoptării strategiilor de coping au recunoscut că lucrurile pe care ei le fac pentru a schimba situația nu îi ajută, ba chiar îi fac să se simtă și mai rău.

Rezultatele obținute în cercetarea noastră oferă informație adițională pentru a susține observațiile lui Aldwin referitor la ciclul cauzal reciproc dintre un nivel înalt de adaptare psihologică la anumite schimbări și folosirea strategiilor de coping active la un nivel înalt [1].

Recomandări

Putem oferi câteva sugestii pentru dezvoltarea abilităților de inteligență emoțională, care pot fi aplicate în cadrul unei lecții, indiferent de conținutul ei:

1. „Perioade de reflecție de un minut” care ar putea însemna, pur și simplu, oprirea timp de un minut a elevilor pentru a reflecta în timpul unui lecții, în scopul conștientizării propriilor emoții resimțite.
2. „Conexiuni personale” care dau posibilitatea elevilor să facă legătura dintre lecție și viața lor.

3. „Momentul alegerii” care poate însemna să-i fie acordată elevului responsabilitatea luării deciziei în ceea ce privește conținutul lecției, astfel elevii dezvoltă sentimentul că dețin controlul asupra evenimentelor.
4. „Momente de exprimarea opiniei”, în care elevii pot să-și împărtășească părerile cu ceilalți colegi, astfel exteriorizând emoțiile negative resimțite sau au posibilitatea să vadă că același eveniment este perceput diferit de diferiți colegi, astfel diminuând din severitatea percepută a factorului stresor.

Managementul stresului ca parte componentă a inteligenței emoționale, poate fi predată și învățată în școală și este de două ori mai importantă decât inteligența intelectuală. Desigur, există reticențe față de afirmația asta din partea celor care văd lucrurile dintr-un punct de vedere mai academic. Majoritatea părinților sunt interesați de acumularea de cunoștințe academice și optează pentru o formă de educație deja existentă, recunoscută și testată, neglijând nevoia pentru o pregătire mai vastă pentru viață. Dar ceea ce trebuie subliniat este că, de fapt, competențele inteligenței emoționale sunt cerute din ce în ce mai mult pe piața muncii, studiile arată că acestea îi ajută pe copii și din punct de vedere academic și din punct de vedere social.

Bibliografie

1. Aldwin C. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, nr. 53, p. 337-348.
2. Bar-On R. Special Issue on Educating People to Be Emotionally and Socially Intelligent. In: *Perspectives in Education*, 2003, nr. 21, p. 254-279.
3. Fedorowicz A. Children's coping questionnaire (CCQ): Development and structure analysis. Burnaby: Simon Fraser University, 1995, p. 84.
4. Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation. In: *The handbook of behavioral medicine* New York: Guilford Press. 1984, p. 282-325.