



Autocontrolul, stabilitatea emoțională și comportamentul la preadolescenți

Dița Maria, lector, catedra Asistență Socială,
UPS "Ion Creangă", competitor,
Vîrlan Maria, dr. în psihologie, UPS "Ion Creangă"

Summary

In this article addresses the issue of the emotional sphere of preadolescents, emotional stability and self-control specific to preadolescents. It is noted that preteen age is a critical period of development of emotional stability, self-regulation and self-conscious. There are described the factors that contribute to emotional stability and self-control of preadolescents. It examines how the development of emotional stability and self-control preteen influence on their behavior.

Key-words: preteen, self-control, emotional stability, behavior, deviant behavior.

Rezumat

În prezentul articol se abordează problema sferei emoționale a preadolescenților, specificul stabilității emoționale și a autocontrolului preadolescenților. Se menționează că vârsta preadolescentă este o perioadă senzitivă de dezvoltare a stabilității emoționale, autoreglării și autocontrolului conștient. Se descriu factorii care contribuie la dezvoltarea stabilității emoționale și a autocontrolului preadolescenților. Se analizează modul cum nivelul de dezvoltare a stabilității emoționale și a autocontrolului preadolescenților influențează asupra comportamentului acestora.

Cuvinte cheie: preadolescența, autocontrolul, stabilitatea emoțională, comportamentul, comportamentul deviant.

Situația actuală din țară contribuie la creșterea încordării emoționale a tuturor oamenilor. Sunt destul de frecvent întâlnite printre populație așa fenomene ca neliniștea, anxietatea, frustrarea, neîncrederea în ziua de mâine, frica de viitor, agresivitatea, irascibilitatea, depresia ș.a. Situațiile dificile de viață înaintază față de personalitate cerințe înalte: stabilitate emoțională în diferite situații, deprinderi de autoreglare a comportamentului și emoțiilor etc.

Această problemă destul de acut stă, mai ales în vârsta preadolescenței, care este o perioadă senzitivă de dezvoltare a stabilității emoționale, autoreglării și autocontrolului conștient. Toate acestea facilitează procesul de creștere a stabilității emoționale.

Fiind o perioadă de tranziție de la copilărie spre adolescență și maturitate, preadolescența este o vârstă marcată de afectivitate sporită, care se manifestă într-o excitabilitate ușoară, temperament, pasiune, modificări ale dispoziției frecvente, creșterea sugestibilității, etc. Aceste

caracteristici mai sunt numite "complexe ale preadolescenței". Psihologii explică aceste fenomene ca fiind niște emoții turbulente pubertate ce survin în acest moment din viață.

Reacțiile emoționale și comportamentul preadolescenților pot fi explicate nu doar de schimbările hormonale. Ele depind, de asemenea, de o serie de factori sociali și familiari (mediul în care cresc, se dezvoltă și relaționează puberii), dar și de particularitățile și caracteristicile individuale. Unul dintre cele mai importante este atmosfera emoțională în familie. Cu cât ea este mai agitată, tensionată, conflictuală și vulnerabilă, cu atât mai mare este riscul de instabilitate emoțională la puberi și cu atât mai puternice vor fi modificările dispoziției și controlului emoțional.

La preadolescenți sfera emoțională trece prin schimbări importante, care sunt determinate de dorința de "a fi adult mai repede", pentru a avea un anumit loc în viață, dorința de a se afirma în ochii altora și de a fi mai presus de toți colegii lui. Aceasta însă, nu este o misiune ușoară, mai ales atunci când există dificultăți și contradicții în atingerea unor scopuri, ceea ce face ca preadolescenții să sufere mult. Pe aceștia chiar și micile succese îi inspiră. Hipertutelarea din partea părinților, controlul excesiv, adulți enervanți și grijulii îi influențează pe puberi, formând la ei un anumit negativism, nemulțumire și frustrări emoționale. Cele mai multe dintre conflictele în educația tinerilor apar tocmai din acest motiv. De aceea, autoafirmarea, autoexprimarea și sentimentele asociate sunt esențiale pentru dezvoltarea personalității preadolescentului, autocontrolului și sferei sale emoționale.

Puberii se caracterizează prin impulsivitate și afectivitate, modul de exprimare a emoțiilor acestora fiind diversificat iar durata reacțiilor emoționale ridicată.

Primordială și foarte valoroasă pentru dezvoltarea sferei emoționale a preadolescentului este comunicarea cu semenii. Eșecul de echipă poate fi o tragedie, iar lipsa prietenilor - o suferință enormă. Unii preadolescenți se pot cufunda în lumea lor de vis, citesc cu lăcomie cărți, zi și noapte pot juca jocuri pe calculator. Cu alte cuvinte, puberii fac tot posibilul și încearcă să se întoarcă de la realitatea din jurul lor. Alții devin agresivi față de respingerea colegilor săi, aceștia răspunzând la fel, cu agresiune, dând dovadă de un comportament deviant ce s-a instalat într-o oarecare măsură. Într-un acces necontrolat de furie și emoții negative preadolescentul poate agresa colegii, ori, pe de altă parte, poate manifesta autoagresie. Emoțiile preadolescenților sunt în mare parte legate de această comunicare cu semenii și cei din jurul lor. Prin urmare, relațiile interpersonale cu persoane semnificativ pentru preadolescent stabilesc atât conținutul, cât și natura reacțiilor emoționale. În același timp, autorul V. Kunitsyn menționează că lipsa de experiență conduce la faptul că preadolescentul clădește la baza etalonului său emoțional niște particularități concrete, specifice individuale, dar nicidecum comune pentru toți. Ca urmare,

elevii de această vârstă se caracterizează printr-o predispoziție la emoții negative și o oarecare neconcordanța în sfera motivațională.

În rândurile puberilor există anumite reguli și cerințe în relațiile de prietenie - sensibilitate, reacție, sprijin, precum și capacitatea de a păstra un secret, de a se înțelege reciproc și a fi empatici. Aceasta este perioada în care adolescentul începe să aprecieze relațiile cu colegii și semenii. Prietenia devine una dintre cele mai importante valori la această vârstă. Printr-o prietenie adevărată, preadolescentul învață să coopereze, să-și asume unele riscuri de dragul celuilalt, să ajute un prieten.

Comportamentul puberului capătă nuanțe diferite la băieți și fete. Acestea din urmă, dezvoltându-se mai repede din punct de vedere biologic, depășesc cu ușurință adaptarea la noua etapă de viață fiind mai stabile, mai sânguincioase, mai comunicative.

Comportamentul față de părinți se schimbă, dorința de independență, de a-și petrece timpul liber cu cei de vârsta lor dând naștere uneori la relaționări conflictuale.

O altă sursă de conflict intern al puberului poate fi și modul cum s-a produs această maturizare. Maturizarea tardivă sau precoce modifică poziția puberului în colectiv și relaționarea lui cu ceilalți. Respingerea, marginalizarea determină izolarea și formarea unei imagini de sine necorespunzătoare a celui în cauză, iar calea spre devianță în astfel de situații, devine foarte scurtă.

Astfel am putea face aici niște precizări caracteristice preadolescenților și anume:

1. Sunt dezechilibrați, iuți la mânie, la care de multe ori se poate schimba în mod neașteptat starea de spirit.

2. Tind să fie mai mari și exprimă un protest atunci când adulții continuă să-i considere copiii și le limitează independența.

3. Nevoia de a comunica cu colegii lor, în cazul în care comunicarea nu este eficientă sau nici nu are loc – aceștia trăiesc o profundă experiență de închidere în sine, devin agresivi față de alții și față de sine.

4. Sunt mereu îngrijorați de aspectul fizic și aptitudinile lor .

5. Au nevoie de dragoste și înțelegere din partea părinților și familiei, deoarece nu le este întotdeauna clar de ce au loc anume schimbări în viața lor socială și emoțională.

În literatura de specialitate problemei autocontrolului și sănătății emoționale îi sunt dedicate multiple cercetări, ca favorabilitate emoțională în vârsta școlară mică și preșcolară (Perjan C., Racu I., Gîngota N., Valilieva N., Sergheeva M), sfera afectivă în vârsta preadolescenței și adolescenței (Verdeș A., Calancea A., Ibodaeva O.), viața emoțională a

colectivului de copii (Lutoșchin A.), stabilitatea emoțională a elevilor (Novicova E., Cociubei B.), stabilitatea emoțională a profesorului (Mitina L., Abolin L.).

Din confruntarea cu situațiile de viață se nasc sentimente negative (ură, dispreț) sau pozitive (dragoste, admirație). În ambele cazuri se produce proiecția personalității și se elaborează comportamente ce pun în evidență relația dintre dorință-aspirație-trebuință și realitatea lumii înconjurătoare. În literatura de specialitate se desprind două tendințe în ceea ce privește comportamentul și atitudinea la puberi:

- pozitivă – puberul este echilibrat, sincer, dezinvolt, adaptat
- negativă – pesimism care presupune apariția tulburărilor emoționale (impulsivitate, lipsă de armonie, potențial delincent)

Aceste aspecte se cristalizează și devin tot mai evidente, pe măsură ce puberul înaintează în vârstă, ele fiind prezente și în adolescență. Spre sfârșitul perioadei trăirile emoționale devin extrem de complexe. Spiritul competițional determină comportamente și stări emoționale legate de trăirea succesului sau eșecului. Apar astfel, sentimente de admirație, invidie, suspiciune, teamă și frustrare.

Nerezolvarea precoce și la timp a problemelor puberului poate căpăta uneori forme patologice (ticuri, depresie, abandon școlar, fuga de acasă, încălcarea legii, consum de droguri și alcool, etc.). În planul personalității se conturează tot mai evident stări de acceptanță sau de respingere în raport cu adulții în care judecata morală și valorică se supune exigențelor superioare și a atitudinilor negative față de compromisuri.

La aceasta se adaugă diferențele culturale dintre părinți și copii, diferențe ce se datorează schimbărilor de statut cultural al tineretului și evoluția contemporană a unor noi domenii care implică activități inedite de mare încărcătură socială. Puberul, încercând să se adapteze cerințelor sociale, își asumă în mod conștient un anumit rol social. Aceasta determină instalarea identității ca persoană care aparține unei anumite societăți. Aceste roluri pot fi naturale (de vârstă, de sex, de naționalitate, cetățenie) sau roluri de adeziune, legate de responsabilitățile sociale ale puberului (rolul de elev, de membru al unei asociații) și roluri potențiale, care se nasc prin apariția dorințelor, aspirațiilor, idealurilor.

Conform opiniei lui L. Kohleberg, între 13 și 17 ani are loc acceptarea regulilor sociale, dar și a responsabilității morale, iar morala proprie devine element de satisfacție, sursă a respectului față de sine. Tot acest proces complex de maturizare fizică și de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate formează spre sfârșitul perioadei comportamente stabile.

Dezvoltarea relațiilor cu ceilalți tineri este concretizată prin comportamentul puberului în grup. În această perioadă, mai mult decât în oricare alta, viața socială se trăiește cu o intensitate

maximă. Grupurile constituite pentru joc, pentru învățare sau pentru alte tipuri de acțiuni au o mare stabilitate și devin omogene pe criterii relativ constante (mai ales al sexului și vârstei). De exemplu, între 10 și 12 ani băieții ignoră fetele care sunt mai evolute biologic decât ei. Grupuri mixte de băieți și fete apar după această vârstă. Ceea ce îi încadrează pe tineri într-un grup sau altul sunt interesele comune și personalitatea.

Copiii care nu sunt integrați în grupuri, așa-numiții „nepopulari”, sunt aceia care manifestă o inadaptare afectivă, de multe ori aceasta fiind o prelungire a relațiilor de disconfort din familie. Aceștia se pot manifesta prin hiperemotivitate (timizi, retrași, interiorizați) sau din contra certăreți, zgomotoși și egoiști.

Dacă e să facem referință la autocontrolul emoțional la preadolescenți, apoi putem spune, conform cercetărilor din domeniu, că de fapt, această vârstă e cam dificilă pentru ca personalitatea puberilor să dea dovadă de un control emoțional reglat.

Atunci când avem posibilitatea să ne păstrăm un comportament absolut normal, atunci când putem să ne păstrăm controlul asupra întregului corp, indiferent de ceea ce ne este dat să trăim, abia atunci putem să spunem că suntem înzestrați cu o mare *putere de autocontrol*. Să fii la fel de natural și în fața succesului și în fața eșecului, să nu te înflăcărezi prea mult atunci când lucrurile îți merg bine și să nu te întristezi peste măsură atunci când lucrurile îți merg prost. Să vorbești și să te porți la fel, atât cu cel ignorant cât și cu cel înțelept, atât cu cel sărac cât și cu cel bogat este un mod de a manifesta autocontrolul.

Dintr-un alt punct de vedere, autocontrolul este echivalent cu atenția susținută. Astfel, autocontrolul devine o necesitate deoarece nimic nu poate fi făcut fără atenție. În fața unui pericol iminent, autocontrolul este întotdeauna bine venit. Dacă nu vom intra în panică într-un moment periculos vom avea mai multe șanse să scăpăm cu viață sau să reducem la minim efectele dezastruoase.

Autocontrolul ne oferă arme redutabile împotriva mâniei: smerenia, calmul și răbdarea. Nu credem că există vreun domeniu al vieții în care să nu ne fie necesar autocontrolul; nu există vreun moment în viață în care să nu ne fie util autocontrolul, sub o formă sau alta.

Foarte multe persoane își doresc să nu mai fie răutăcioși, să nu mai rostească cuvinte fără să le gândească, să nu mai consume alcool etc., dar fără autocontrol nimeni nu poate să obțină ceva valoros în viața sa.

Stăpânirea de sine conferă o mare putere charismatică. În concluzie, oriunde și oricând autocontrolul este semnul distinctiv al omului superior.

O altă definiție a autocontrolului este - *puterea de a-ți păstra o gândire coerentă, capabilă de a dispune la maxim de înzestrările sale (cum ar fi: memoria, logica, percepția, intuiția), indiferent de situațiile prin care treci, se numește autocontrol.*

Din acest punct de vedere este vorba mai mult despre un control al gândurilor. Exemplul potrivit pentru această formă de control este cel al unui acrobat de la circ. Cel care deține controlul asupra propriilor sale gânduri se aseamănă cu un acrobat care merge pe sârmă. Un acrobat este tot timpul atent să nu-și piardă echilibrul și totodată trebuie să execute salturile și celelalte mișcări pe care și-a propus să le prezinte spectatorilor. Un om care-și controlează gândurile se aseamănă cu un acrobat, deoarece el trebuie să-și îmbogățească permanent anumite gânduri, dar în același timp atenția sa este orientată în plan secundar, asupra unui câmp cât mai vast de percepție a altor forme de manifestare a conștiinței pure. Trebuie permanent să-ți dezvolți gândirea și totodată să elimini orice gând când apare în substanța mentală fără acordul voinței tale.

În perioada pubertății, o dată cu amplificarea și complicarea relațiilor sociale, viitorul adult se găsește confruntat cu multiple situații contradictorii, generate de prelungirea dependenței sale față de mediul familial și de dorința puternică de afirmare a identității sale în viața socială. Nemaifiind copil, dar nedevenind încă adult, adolescentul resimte o necesitate puternică de a săvârși gesturi și acte care să-i confere conștiința autonomiei și sentimentul asimilării unor conduite noi și originale față de cele precedente. În asemenea comportamente când se opun activitățile copilărești și gesturile mature, conflictele interne și cele externe, se pot descifra cel mai bine cauzele pierderii autocontrolului și săvârșirii unor acte cu caracter deviant.

Abandonul școlar sau fuga de acasă trebuie privită și prin aceasta perspectivă, a încercării adolescentului de a ieși din dependența sa față de părinți și tendinței de a evita rigorile vieții socializate.

Imaturitatea, refularea afectivității, egocentrismul, sentimentul de injustiție, indisciplina, renunțarea la sarcinile impuse de familie și școală, ostilitatea față de sancțiuni sunt numai câteva din conduitele care sunt specifice perioadei de oscilație între statusul de adult și poziția de copil, antrenând puberii în săvârșirea unor acte deviante nesancționabile penal.

Instabilitatea emoțională, lipsa controlului propriilor acțiuni se manifesta în aria sensibilității afective ca și în cea atitudinală și comportamentală, fiind atât produsul structurii individuale (al predispozițiilor constituționale tipului de sistem nervos), cât și rezultatul unor dificultăți adaptive apărute în cadrul relațiilor interpersonale familiale sau al proceselor de integrare în școală.

Tendențele către instabilitate și slăbirea autocontrolului apar amplificate în cazul familiilor dezorganizate, caracterizate prin spirit de dezordine, conduite antisociale și deficit afectiv, contribuind uneori la agravarea comportamentului deviant și la transformarea sa în comportament delicvent propriu-zis. În ansamblul lor sentimentele de nesiguranță, insecuritate și labilitate a structurii personalității, care caracterizează instabilitatea afectivă și comportamentală a tânărului nu trebuie interpretate ca factori determinanți ai unei conduite delicvente. Pentru stabilizarea unei asemenea conduite este necesară asocierea altor factori negativi din mediul familial și extrafamiliar și menținerea unei dizarmonii puternice între diferitele laturi de dezvoltare a personalității preadolescentului.

Prin urmare putem concluziona ca preadolescența este o perioadă în care domină conflictul de autoafirmare, de dobândire a unui status-rol, de aspirație vocațională, se construiește concepția despre lume și viață, se formează atitudini, are loc maturizarea biologică, afectivă, volitivă, motivațională și morală, stabilirea de relații sociale și integrarea socială.

Bibliografie:

1. Debesse M. Caracterizarea creșterii și dezvoltării psihice a preadolescentului. București, 1981.
2. Ibiș A. Influența agenților de socializare (familia, școala, grupul de referință) asupra comportamentelor predelicvente ale elevilor. București: Pansofia, 2001.
3. Rașcanu R. Psihologia comportamentului deviant. București: Editura Universității, 1994.
4. Șchiopu U., Verza E. Psihologia vârstelor. București, 1981.
5. Izard, C.E.; King, K.A.; Trentacosta, C.J.; Morgan, J.K.; Krauthamer-Ewing, E.S.; Finlon, K.J.. "Accelerating the development of emotion competence in Head Start children: Effects on adaptive and maladaptive behavior". *Development and Psychopathology*, 2008.
6. Беличева С. А. Социально-психологические основы предупреждения дессоциализации несовершеннолетних // Дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук, Москва, 1989.
7. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение, СПб: Питер, 2001.

Primit 29.11.2013