

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2023.1.14>
 CZU: 159.922.8

INTERVENȚIA PSIHOLOGICĂ CA MODALITATE DE DIMINUARE A EMOȚIILOR NEGATIVE LA ADOLESCENȚI

Mirela STANCIU,

doctorandă, Școala Doctorală de Psihologie,
 Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
 ORCID ID: 0000-0001-9569-6183

Rezumat. *Articolul conține rezultatele unui studiu formativ care a fost orientat la diminuarea emoțiilor negative la adolescenți. În demersul formativ au fost incluși 24 de adolescenți (12 grupul experimental și 12 grupul de control). Pe adolescenții din grupul experimental a fost administrat un program de intervenții psihologice ce conține tehnici din terapia cognitiv-comportamentală. Ca rezultate adolescenții din grupul experimental retest prezintă modificări în emoțiile negative, corelatele lor psihologice și în trăsăturile de personalitate.*

Cuvinte-cheie: *emoții negative, corelatele lor psihologice, trăsături de personalitate, adolescenți, grupul experimental și grup de control*

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION AS A METHOD OF REDUCING NEGATIVE EMOTIONS IN ADOLESCENTS

Abstract. *The present article describes the result of a formative research which were orientate on reducing negative emotions at adolescents. In formative research were included 24 adolescents (12 experimental group and control group). On adolescents from experimental group were administrated a program of psychological intervention which contains techniques from cognitive-compartmental psychotherapy. As results were established changes in negative emotions, their psychological correlates and personality trait at adolescent from experimental group.*

Keywords: *negative emotions, their psychological correlates, personality traits, adolescents, experimental group, control group.*

În ultimii ani schimbările ce se produc la nivel de societate influențează copiii și adulții. Astfel pandemia COVID-19 și restricțiile impuse de acestea au afectat și continuă să afecteze generațiile în creștere: copiii și adolescenții, aceștia experimentând emoții negative: anxietate, frământări, agitație, stări depresive și corelate psihologice ale acestora și anume: agresivitate, revoltă, stres și acumulare de presiune.

Adolescenții cu nivel moderat și ridicat de emoții negative și corelatele lor psihologice se caracterizează prin neliniște, agitație, nevrozitate, frământări, îngrijorare, angoase, frici, gânduri sumbre, triste, descurajatoare și deprimante, neîncredere în sine și în propriile abilități și capacități, suspiciune față de cei din jur, responsabilitate exagerată, dificultăți în adaptare la împrejurările și circumstanțele de viață, retragere din anumite acțiuni, comunicare precară și ostilă cu semenii și adulții condiționată de utilizarea de către aceștia a bârfelor, zvonurilor, răstelilor și amenințărilor. Experimentarea nivelului ridicat de emoții negative și a corelatelor lor psiho-

logice afectează performanțele școlare, bunăstarea psihologică și calitatea vieții adolescenților [5]. În conformitate cu cele expuse considerăm necesar să diminuăm emoțiile negative și corelatele lor psihologice la adolescenți pentru a favoriza dezvoltarea unei personalități armonioase ce se poate integra și adapta optimal în toate activitățile și domeniile vieții.

Metodologia. Considerăm că emoțiile negative și corelatele lor psihologice la adolescenți pot fi diminuate printr-un program de intervenții psihologice. Ca obiectivele pentru programul de intervenții psihologice pentru diminuarea emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice la adolescenți vom lansa: dezvoltarea capacității de identificare, recunoaștere, conștientizare, gestionare, reglare a emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice prin prisma dezvoltării personale, a autocunoașterii, încrederii în sine, învățarea modelelor noi de reacții și comportamente (pozitive, fericite, optimiste, armonioase, proactive, independente, responsabile), dezvoltarea abilităților de comunicare și interrelaționare eficiente și empatic; eliminarea tensiunilor și încordării psihoemoțio-

nale prin practicarea și exersarea tehnicilor de relaxare și meditație.

Programul de intervenții psihologice este conceptualizat având ca fundamente următoarele principii: *relația terapeutică: psiholog – adolescent, respectarea particularităților individuale ale fiecărui adolescent, personalitatea psihologului, transferul, modelarea, principiul dirijării și ghidării, promovarea unei atmosfere pozitive de grup și stabilirea unor obiective comune, de grup* [5].

Elaborarea programului de intervenții psihologice are la bază tehnicile, metodele și caracteristicile *terapii cognitiv – comportamentale*. S-a apreciat ca fiind oportună și benefică alegerea acestui tip de terapie, pentru programul de intervenții psihologice, ca fiind potrivită pentru diminuarea emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice la adolescenți [2, 3].

Terapia cognitiv – comportamentală însumează tehnici și metode terapeutice prin care se urmărește modificarea comportamentului prin transformarea gândurilor și credințelor disfuncționale și maladaptative [2, 3]. Tehnicile utilizate sunt diverse și respectă caracteristicile terapiei cognitiv-comportamentale, asigurându-se, prin acțiunea combinată și complementară a tehnicilor și exercițiilor propuse, atingerea obiectivelor urmărite în cadrul programului de intervenții psihologice [1, 2, 3, 4].

Printre cele mai importante tehnici utilizate în cadrul programului de intervenții psihologice, enumerăm:

1. *Autocunoașterea*: care cuprinde exerciții de tipul: „Cine sunt eu?”, „Portretul colegului meu”; „Eu sunt așa”.
2. *Expunerea la situațiile problematice*: „Azi sunt așa, mâine vreau să fiu așa”, „Floarea emoțiilor mele”, „Lista cu probleme”, „Exerciții de imaginație”, „Eu întreb, tu răspunzi”, „Stresul este ...”, „Interviul”.

3. *Tehnica de comunicare eficientă*: „Eu sunt...”, „Scrisoarea”, „Oglinda”, „Învățăm să comunicăm pozitiv”, „Zâmbetul”, „Tu ești o persoană minunată”.
4. *Modelarea*: „Soluția”, „Stop încordare emoțională”, „Eu azi voi fi așa”, „Pasiunea mea”.
5. *Autoinstruirea*: „O poveste relaxantă”, „Jocul în oglindă”, „Mă simt mândru de mine când...”, „Cel mai bun afiș anti agresivitate”, „O zi din viața mea”.
6. *Rezolvarea de probleme*: „Pro și Contra”, „O radiografie a timpului meu”, „Proverbe despre timp”, „Orarul meu”, „Floarea”, „Inima emoțiilor”, „Trusa de urgență, în caz de stres”.
7. *Restructurarea cognitivă*: „Rolul preferat”, „Imaginea mea ideală”, „Eu sunt o persoană deosebită”, „Săculețul cu surprize”.
8. *Relaxarea și meditația*: „Trenulețul cifrelor”, „Prinde mingea”, „Pasiunea mea”, „Exersarea zâmbetului în oglindă – exerciții de imaginație”.
9. *Tehnica de control a respirației*: „Stop, încordare emoțională!”, „Să numărăm”.
10. *Evaluarea*: „Ce îmi doresc eu ? Care sunt așteptările mele?”, „Planuri de viitor”.

Am inclus în programul de intervenții psihologice orientat la diminuarea emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice 24 de adolescenți: 12 adolescenți au format grupul experimental și 12 adolescenți au constituit grupul de control. Au fost proiectate și implementate 16 ședințe a câte 90 de minute, ce au fost realizate de 1 – 2 ori pe săptămână timp de 3,5 luni [5].

Rezultate și discuții. O perspectivă comparativă este examinarea mediilor pentru emoțiile negative, corelatele lor psihologice și trăsăturile de personalitate la adolescenții din GE retest și GC retest.

Studiul nostru a demarat cu analiza mediilor

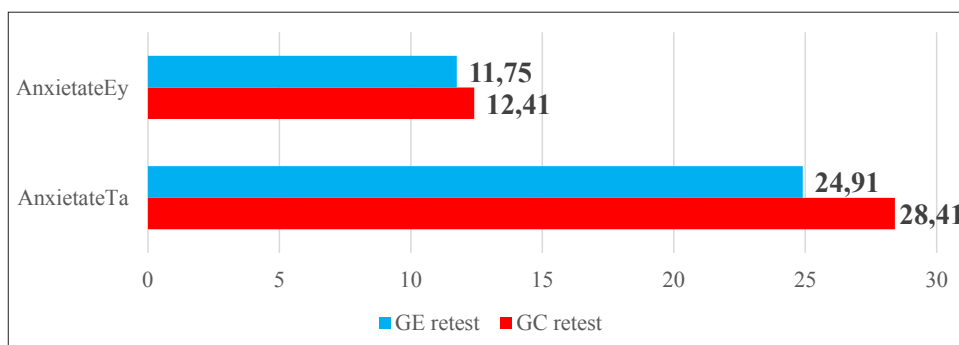


Figura 1. Mediile pentru anxietate la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

pentru emoțiile negative: anxietate, stările depresive, culpabilitate, resentiment, frustrare și rigiditate. Mediile pentru anxietate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck* și *Scala de manifestare a anxietății Taylor*) adolescenților din GE retest și GC retest pot fi vizualizate în figura 1.

În conformitate cu mediile ilustrate în figura 1 evidențiem diferențe de medii între adolescenții din GE și GC retest. Pentru anxietate adolescenții din GE retest ating mediile (11,75 u.m. și 24,91 u.m.), în timp ce adolescenții din GC retest prezintă mediile de 12,41 (u.m.) și 28,41 (u.m.). După testul U Mann-Whitney se înregistrează diferențe semnificative statistic pentru anxietate (*Scala de manifestare a anxietății Taylor*) între rezultatele adolescenților din GE retest și rezultatele adolescenților din GC retest ($U=70,50$, $p \leq 0,05$). Diferențele se explică prin includerea adolescenților în programul de intervenții psihologice în care aceștia au învățat să-și controleze anxietatea, să fie mai liniștiți, distinși, echilibrați, calmi și cu mai puține îngrijorări și frământări, agitație și nevrozitate. La acești adolescenți se observă și o ușoară detensionare și relaxare psihonoțională.

Alături de anxietate am evidențiat rezultatele pentru stările depresive (*Scala de deznădejde A. Beck*). Mediile pentru stările depresive la adolescenți din GE retest și GC retest sunt prezentate în figura 2.

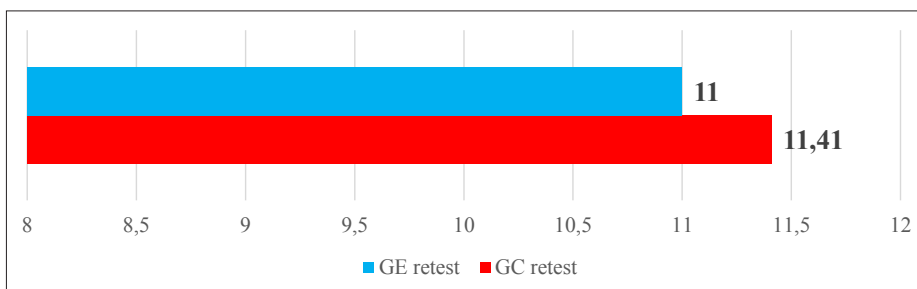


Figura 2. Mediile pentru stările depresive la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

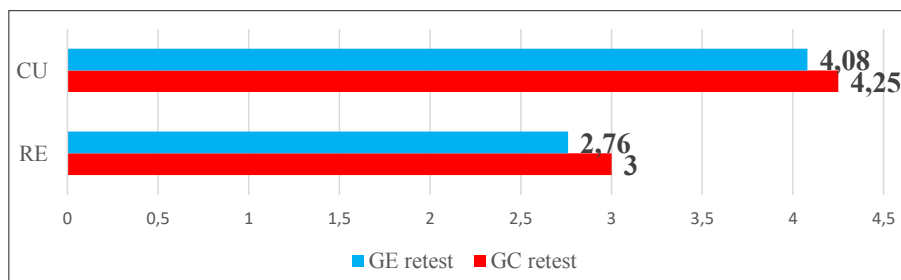


Figura 3. Mediile pentru culpabilitate și resentiment la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

Adolescenții din GE retest și GC retest demonstrează medii diferite pentru stările depresive, după cum urmează: GE retest – 11 (u.m.) și GC retest – 11,41 (u.m.). Cu toate că mediile adolescenților din GE retest și GC retest sunt diferite și evidențiem o medie mai mică la adolescenții din GE retest nu consemnăm diferențe semnificative între rezultate. Vom menționa, încă odată despre necesitatea extinderii programului de intervenții psihologice și ca durată de timp și ca vârstă. Pentru schimbări esențiale este nevoie ca adolescenții din etape anterioare să fie încadrați în diferite programe de dezvoltare a sferei emoționale și a personalității.

În continuare vom prezenta mediile pentru emoțiile negative: culpabilitatea și resentimentul (*Inventarul ostilității de A. Buss și A. Darkee*), frustrarea și rigiditatea (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck*) la adolescenții din GE retest și GC retest (figura 3 și 4).

În cazul culpabilității adolescenții din GE retest și GC retest înregistrează următoarele medii: GE retest – 4,08 (u.m.) și GC retest – 4,25 (u.m.). La resentiment mediile adolescenților din GE și GC retest sunt: 2,76 (u.m.) și 3 (u.m.). Deși la emoțiile negative (culpabilitate și resentiment) la adolescenții din GE retest se înregistrează o medie mai mică, diferențele obținute încă nu sunt semnificative.

Adolescenții din GE și GC în situația retest se caracterizează prin medii distincte pentru frustrare și rigiditate. Pentru frustrare adolescenții din GE

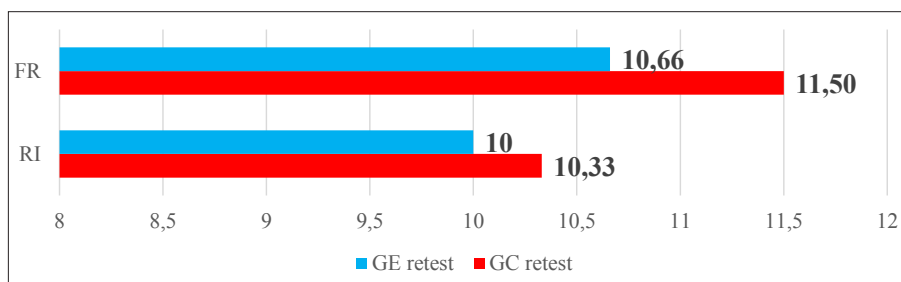


Figura 4. Mediile pentru frustrare și rigiditate la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

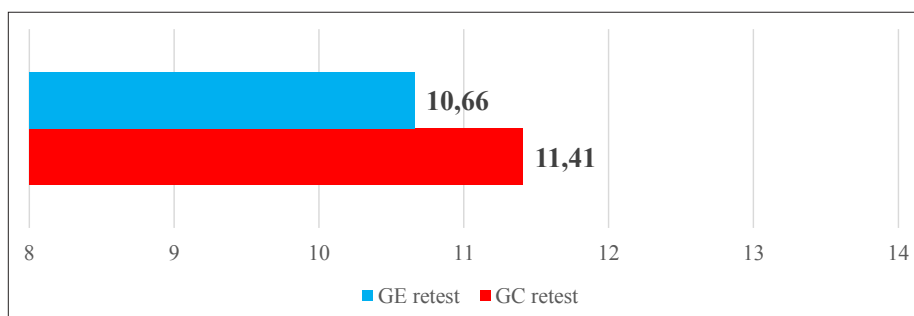


Figura 5. Mediile pentru agresivitate la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

retest: 10,66 (u.m.), iar adolescenții din GC retest: 11,50 (u.m.). La rigiditate adolescenții din GE retest prezintă o medie de 10 (u.m.), în timp ce adolescenții din GC retest au o medie de 10,33 (u.m.). Ca și în cazul emoțiilor negative anterioare și în cazul frustrării și rigidității mediile adolescenților ce au fost incluși în programul de intervenții psihologice descresc, dar nu suficient astfel încât să fie considerate schimbări semnificative.

Mediile pentru corelatele psihologice ale emoțiilor negative: agresivitate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck*) și tipurile de manifestare ale agresivității (agresivitate fizică, agresivitate indirectă, negativism, suspiciune, iritabilitate, și agresivitate verbală) (*Inventarul ostilității de A. Buss și A. Darkee*) la adolescenții din GE retest și GC retest sunt prezentate în figurile 5, 6, 7.

Figura de mai sus prezintă medii distincte pentru agresivitate la adolescenții din GE retest și GC retest. Adolescenții din GE retest au o medie mai mică și aceasta constituie 10,66 (u.m.), în timp ce adolescenții din GC retest obțin media de 11,41 (u.m.). Și în cazul agresivității diferențele consemnate între medii încă nu sunt semnificative.

Pentru tipurile de manifestare ale agresivității (agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă și negativism) consemnăm medii mai mici la adolescenții din GE retest comparativ cu adolescenții din GC retest. Pentru agresivitatea fizică adolescenții din GE retest au o medie de 3 (u.m.), în timp ce adolescenții din GC retest prezintă o medie de 3,58 (u.m.). La agresivitatea indirectă mediile adolescenților sunt următoarele: GE retest 3,16 (u.m.), iar GC retest

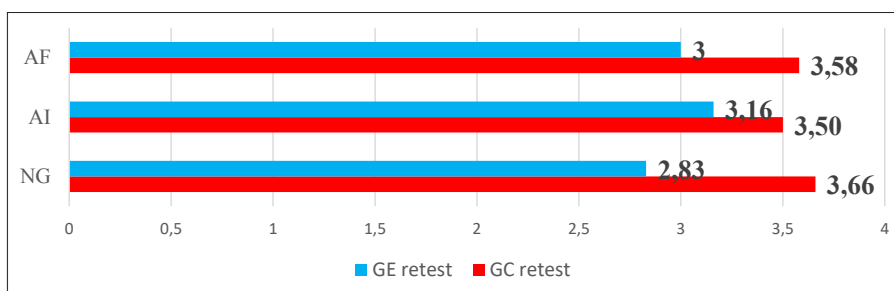


Figura 6. Mediile pentru tipurile de manifestare a agresivității (agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă și negativism) la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

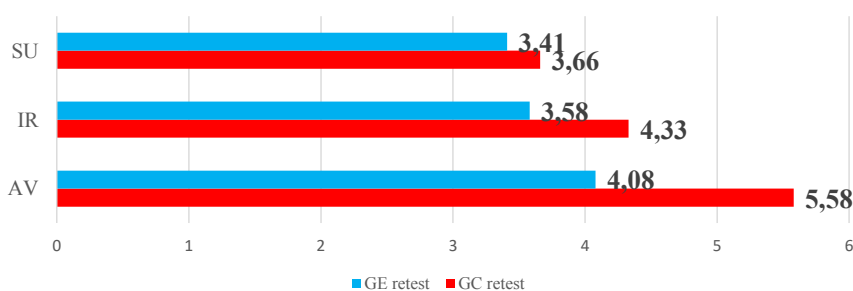


Figura 7. Mediile pentru tipurile de manifestare a agresivității (suspiciune, iritabilitate, și agresivitatea verbală) la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

3,50 (u.m.). La negativism adolescenții obțin medii: GE retest – 2,83 (u.m.) și GC retest 3,66 (u.m.). După Testul U Mann-Whitney evidențiem diferențe semnificative statistic pentru agresivitatea fizică și negativism între rezultatele adolescenților din GE retest și rezultatele adolescenților din GC retest ($U=66$, $p \leq 0,05$, $U=69,50$, $p \leq 0,05$). Vom explica diferențele consemnate în agresivitatea fizică prin faptul că tehnicile din programul de intervenții psihologice în special cele de expunere la situații problematice, de modelare, de rezolvare de probleme de relaxare și meditație au stimulat dezvoltarea și menținerea echilibrului și a calmului, a controlului emoțiilor în situații dificile, au contribuit la inițierea unei comunicări bazate pe înțelegere, acceptare, compromis și armonie.

Pentru suspiciune, iritabilitate și agresivitatea verbală înregistrăm aceeași tendință ca și pentru agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă, negativism. Adolescenții din GE retest se caracterizează prin medii mai mici spre deosebire de adolescenții din GC retest. Pentru suspiciune adolescenții din GE retest și GC retest au mediile: 3,41 u.m. și 3,66 u.m.. Pentru iritabilitate adolescenții din GE retest au o medie de 3,58 (u.m.), în timp ce la adolescenții din GC retest identificăm media de 4,33 (u.m.). La

agresivitatea verbală mediile adolescenților sunt cele mai diferite, astfel adolescenții din GE retest prezintă media 4,08 (u.m.), iar adolescenții din GC retest ating media de 5,58 (u.m.). Statistic după testul U Mann-Whitney atestăm diferențe semnificative pentru iritabilitate și agresivitate verbală între rezultatele adolescenților din GE retest și adolescenții din GC retest ($U=68,50$, $p \leq 0,05$, $U=61$, $p \leq 0,05$). Vom explica diminuarea iritabilității și a agresivității verbale prin administrarea foarte reușită a unui șir de tehnici printre care vom enumera cele de relaxare și meditație, precum și tehnici de comunicare eficientă.

Încă o dimensiune psihologică apropiată de emoțiile negative este stresul (*Scala de percepție a stresului Levenstein*). Mediile pentru stres la adolescenții din GE și GC situația retest sunt ilustrate în figura 8.

Conform figurii de mai sus evidențiem că adolescenții din GE retest au media de 74,50 (u.m.), în timp ce pentru adolescenții din GC retest este particulară media de 76,50 (u.m.). După Testul statistic U Mann – Whitney evidențiem diferențe semnificative pentru stres între rezultatele adolescenților din GE retest și cei din GC retest ($U=20$, $p \leq 0,01$). Vom menționa că modificările survenite sunt determina-

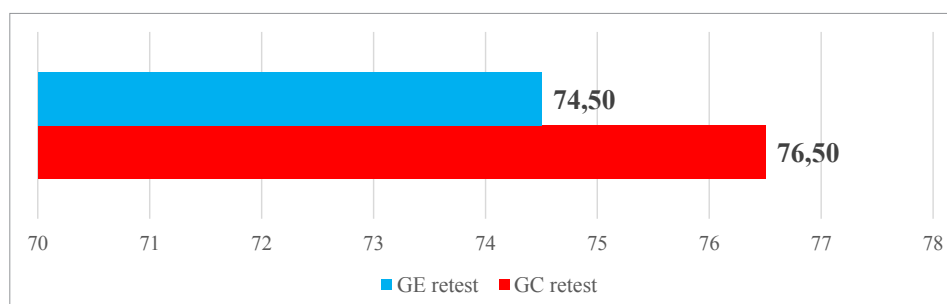


Figura 8. Mediile pentru stres la adolescenți din grupul experimental retest și grupul de control retest

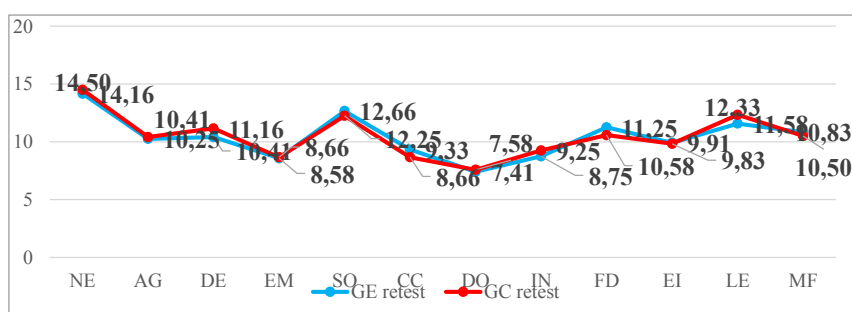


Figura 9. Mediile pentru trăsăturile de personalitate la adolescenții din GE retest și GC retest

te de programul de intervenții psihologice în care adolescenții au fost învățați să aleagă comportamente proactive, de asemenea vom puncta și despre importanța tehnicilor de relaxare și meditație care au contribuit la înlăturarea tensiunilor și încordării psihoemoționale.

Ca și în cazul comparațiilor pentru trăsăturile de personalitate la adolescenții din GE test și GE retest și la adolescenții din GC test și GC retest am realizat evaluarea comparativă a trăsăturilor de personalitate (*Inventarul de personalitate FPI Forma HB*) la adolescenții din GE retest și GC retest. Mediile pentru nevrozitate, agresivitate, depresie, emotivitate, sociabilitate, caracter calm, dominare, inhibiție, fire deschisă, extraversiune / introversiune, labilitate emoțională și masculinitate / feminitate la adolescenții din GE retest și GC retest sunt ilustrate în figura 9.

Pentru următoarele trăsături de personalitate adolescenții din GE retest și GC retest prezintă medii apropiate: negativism (GE retest: 14,16 u.m., GC retest: 14,50 u.m.), agresivitate (GE retest: 10,25 u.m., GC retest: 10,41 u.m.), emotivitate (GE retest: 8,58 u.m., GC retest: 8,66 u.m.), dominare (GE retest: 7,41 u.m., GC retest: 7,58 u.m.), extraversiune / introversiune (GE retest: 9,91 u.m., GC retest: 9,83 u.m.) și masculinitate / feminitate (GE retest: 10,83 u.m., GC retest: 10,50 u.m.). Adolescenții din GE retest și GC retest se caracterizează prin medii diferite pentru trăsăturile de personalitate: depresie (GE retest: 10,41 u.m., GC retest: 11,16 u.m.), sociabilitate, (GE retest: 12,16 u.m., GC retest: 12,25 u.m.), caracter calm (GE retest: 9,33 u.m., GC retest: 8,66 u.m.), inhibiție (GE retest: 8,75 u.m., GC retest: 9,25 u.m.), fire deschisă (GE retest: 11,25 u.m., GC retest: 10,58 u.m.), și labilitate emoțională (GE retest: 11,58 u.m., GC retest: 12,33 u.m.). Statistic după testul U Mann-Whitney stabilim diferențe semnificative pentru următoarele trăsături de personalitate:

caracter calm ($U=2,50$, $p\leq 0,01$) și labilitate emoțională ($U=35,50$, $p\leq 0,05$) între rezultatele adolescenților din GE retest și rezultatele adolescenților din GC retest. Diferențele se explică prin diversitatea și multitudinea de activități și tehnici aplicate la diminuarea emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice. Astfel prin schimbări și îmbunătățiri în modul de gestionare și reglare a emoțiilor, a corelatelor lor psihologice, prin dezvoltarea personală, a autocunoașterii, prin învățarea și deprinderea modelelor noi de comportamente pozitive, fericite, optimiste și proactive sunt condiționate și modificări în trăsăturile de personalitate la adolescenți.

În concordanță cu rezultatele descrise vom formula următoarele concluzii: comparațiile rezultatelor adolescenților din GE retest și GC retest evidențiază modificări în emoțiile negative: anxietate și corelatele psihologice ale acestora: agresivitatea fizică, negativism, iritabilitate, agresivitate verbală și stres, precum și în trăsăturile de personalitate (caracter calm și labilitate emoțională). Schimbările enunțate se produc datorită administrării unui program de intervenții psihologice ce a cuprins o gamă extinsă de tehnici și activități din terapia cognitiv – comportamentală care au fost orientate la creșterea și formarea abilităților de conștientizare, gestionare și reglare a emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice, la autocunoaștere, amplificarea încrederii în sine, la exersarea deprinderilor de comportamente noi pozitive, fericite, optimiste și independente, precum și dezvoltarea abilităților de interrelaționare armonioase.

Cu referire la indicii de diminuare a emoțiilor negative și a corelatelor lor psihologice la adolescenții din GE retest evident că vom menționa că schimbările ce se produc sunt modeste și parțiale. În acest context vom menționa despre necesitatea de a include adolescenții din perioade mai timpurii de dezvoltare în programe de intervenții psihologice.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. DAFINOIU, I. *Elemente de psihoterapie integrativă*. Iași: Editura Polirom, 2000. 228 p. ISBN 973-683-471-9.
2. HOLDEVICI, I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. București: Editura Trei, 2009. 720 p. ISBN 978-973-707-260-3.
3. HOLDEVICI, I., NEACȘU, V. *Consiliere psihologică și psihoterapie în situațiile de criză*. București: Dual Tech, 2006. 336 p. ISBN 973-85526-4-8.
4. OANCEA, C. *Tehnici de sfătuire / consiliere*. București: Editura Albatros, 2002. 341 p. ISBN: 973-8155-02-9.
5. STANCIU, M., RACU, I.U. *Diminuarea emoțiilor negative la adolescenți în condiții experimentale*. In: Revista Acta et Commentationes Sciences of Education Nr. 29. No 3. 2022. p. 62 – 70. ISSN 1857-0623.