

CZU: 159.922.8:159.942:159.9.07

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6619345>

IMPLICAȚIILE PSIHOLOGULUI ÎN DIMINUAREA EMOȚIILOR NEGATIVE LA ADOLESCENȚI

Iulia RACU

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

În articol sunt prezentate rezultatele investigațiilor experimentale privind emoțiile negative la adolescenți. Adolescenții experimentează multiple emoții negative. Cele mai intense sunt anxietatea (în special anxietatea – trăsătură) și agresivitatea (resentiment, suspiciune și ostilitate verbală). Emoțiile negative interferează cu starea de bine și sănătatea mintală a adolescenților. Astfel, este important ca psihologul să intervină și să diminueze emoțiile negative la adolescenți. Articolul descrie obiective, principii și tehnici (tehnici de conștientizare și de restructurare cognitivă și exerciții de conștientizare corporală) ce pot fi implementate de psiholog în vederea gestionării și controlului emoțiilor negative.

Cuvinte-cheie: *vârsta adolescentă, emoții negative, tehnici de conștientizare și restructurare cognitivă, exerciții de conștientizare corporală.*

THE IMPLICATIONS OF THE PSYCHOLOGIST IN DECREASING NEGATIVE EMOTIONS IN ADOLESCENTS

This article presents the results of experimental research of negative emotions in adolescents. Adolescents demonstrate a large number of negative emotions. Adolescents have a high level of anxiety (anxiety – trait) and aggressiveness (resentment, suspicion and verbal hostility). The manifestation of negative emotions affects the adolescents' well-being and mental health, thus is important for the psychologist to organize work with the purpose of reducing negative emotions in adolescents. The article describes goals, principles and the most important techniques (awareness and cognitive restructuring techniques and body awareness activities) that psychologist can use in order to diminish negative emotions in adolescents.

Keywords: *adolescents, negative emotions, awareness and cognitive restructuring techniques, body awareness activities.*

Actualitatea și importanța problemei abordate. O etapă importantă în viața individului este adolescența, care și până în prezent pe plan mondial este mai intens investigată comparativ cu oricare altă vârstă din dezvoltarea umană. Deși la moment există o multitudine de cercetări și demersuri cu referire la adolescență, această etapă rămâne a fi una controversată [1-6].

În literatura de psihologie adolescența este conceptualizată ca o etapă de trecere de la copilărie la maturitate. În acest context, G.Adams și M.Berzonsky, investigând adolescența, evidențiază că evenimentele evolutive ale adolescenței sunt o „treaptă” spre vârsta de adult. Nivelurile hormonale, capacitățile cognitive și multiplele și diversele experiențe sociale suferă modificări, trecând de la formele caracteristice copilăriei la cele întâlnite la adult [7]. Astfel, adolescența este o înaintare către viața de adult, iar ansamblul transformărilor din această vârstă reprezintă o adaptare la transformarea din copil în adult [7].

Modificările biologice foarte complexe, dezvoltarea gândirii formale, constituirea și cristalizarea identității, precum și multiplele evenimente importante din viață pot face ca adolescenții să experimenteze emoții foarte puternice, deseori cu caracter negativ, cum ar fi: stări depresive, incertitudine, nesiguranță, neliniște, anxietate, frici, nevrozitate și agresivitate. Deși adolescenții trăiesc o diversitate extinsă de emoții negative și sunt capabili să le perceapă, conștientizeze, identifice și să le înțeleagă mult mai autentic și mai responsabil, există totuși un anumit specific în manifestarea emoțiilor în această perioadă în comparație cu vârsta adultă.

Din cele expuse considerăm că este important să realizăm demersul experimental al emoțiilor negative la adolescenți și să venim cu implicații practice ce pot contribui la diminuarea acestora cât mai curând posibil, pentru a nu periclitiza dezvoltarea psihosocială în etapele ulterioare de vârstă.

Metodologie și rezultate. Demersul investigațional a inclus un număr de 87 de adolescenți elevi din clasele a X-a și a XII-a cu vârsta cuprinsă între 16 și 19 ani (28 adolescenți și 59 adolescente) dintr-un liceu din municipiul Chișinău. Pentru a examina și evolua complex posibilele emoții negative pe care le experimentează adolescenții am administrat pe întregul lot experimental următoarele teste și inventare: *Autoaprecierea stări-*

lor psihice Eysenck (evidențiază următoarele emoții: anxietate, frustrare, agresivitate și rigiditate), *Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură de Ch.Spilberger* (măsoară anxietatea – stare și anxietatea – trăsătură), *Inventarul ostilității A.Buss și A.Darkee* (investighează agresivitatea și tipurile de manifestare a agresivității: negativism, resentiment, ostilitate indirectă, atentat, suspiciune, iritabilitate și ostilitate verbală) și *Inventarul de depresie Zung* (examinează stările depresive).

Tabelul ce urmează ilustrează frecvențele pentru intensitatea emoțiilor negative la adolescenți în conformitate cu toate testele și inventarele administrate.

Tabel

Frecvențele pentru nivelurile moderat și ridicat de manifestare a emoțiilor negative la adolescenți

<i>Emoții negative</i>	<i>Nivel moderat</i>	<i>Nivel ridicat</i>
Anxietate	41,38%	5,74%
Anxietate – stare	24,14%	4,50%
Anxietate – trăsătură	49,43%	34,48%
Frustrate	32,18%	8,04%
Agresivitate	57,48%	8,04%
Negativism	47,13%	43,68%
Resentiment	32,18%	58,62%
Ostilitate indirectă	37,93%	40,23%
Atentat	29,89%	42,53%
Suspiciune	8,05%	91,95%
Iritabilitate	48,38%	40,23%
Ostilitate verbală	25,29%	68,97%
Rigiditate	77,67%	11,49%
Stări depresive	18,39%	1,15%

Adolescenții demonstrează și trăiesc mai multe emoții negative: anxietate (anxietate – stare și anxietate – trăsătură). Îngrijorător este faptul că un număr semnificativ de adolescenți (34,48%) prezintă anxietatea ca o trăsătură cristalizată de personalitate, ceea ce îi predispune și determină să reacționeze într-o modalitate anxioasă la multiple fenomene și circumstanțe exterioare și interioare.

Investigarea emoțiilor negative la adolescenți pune în lumină că adolescenții experimentează și trăiesc puternic anumite tipuri de agresivitate (resentiment: 58,62%, suspiciune: 91,95%, ostilitate verbală: 68,97%). Manifestarea agresivității în acțiuni și comportament favorizează multiple conflicte în mediul școlar, familial, precum și în interrelaționarea cu prietenii.

Intervenții psihologice. Exprimarea anxietății, a agresivității, precum și a altor emoții cu conotație negativă afectează dezvoltarea socioemoțională armonioasă și caracteristicile personale ale adolescenților: atitudinile, interesele și experiențele de viață. Astfel, adolescenții pot avea performanțe academice slabe, insuccese, dificultăți de interrelaționare cu cadrele didactice, semenii (cu cei de același sex, precum și cu cei de sex opus) și părinții, pot simți insecuritate și neliniște cu privire la propriile alegeri și la viitor. În plus la cele menționate, poate fi afectată starea de bine generală și calitatea vieții adolescenților.

În acest context considerăm indispensabilă activitatea de gestionare și diminuare a emoțiilor negative la adolescenți și promovarea sănătății mintale.

În continuare vom prezenta implicații ce pot fi întreprinse de psiholog în vederea diminuării emoțiilor negative la adolescenți. Gestionarea și eliminarea emoțiilor negative la adolescenți poate fi organizată în baza următoarelor obiective:

- 1) dezvoltarea capacității de identificare, recunoaștere, conștientizare, gestionare și reglare a emoțiilor cu conotație negativă atât prin prisma creării unui mediu favorabil de comunicare și interrelaționare între adolescenți și între adolescenți și adult, cât și prin prisma autocunoașterii personalității și a dezvoltării încrederii în sine și a însușirii modelelor de comportament responsabil, autonom, pozitiv și fericit;
- 2) înlăturarea tensiunii psihoemoționale condiționate de emoțiile negative prin tehnici de relaxare și meditație.

Activitatea psihologului orientată spre controlul și eliminarea emoțiilor negative la adolescenți presupune respectarea riguroasă a următoarelor principii: principiul respectării drepturilor și demnității fiecărui adolescent, principiul acceptării necondiționate a adolescentului, principiul experienței „aici și acum”, principiul valori-

ficării potențialului personalității adolescentului, principiul stimulării dezvoltării continue, principiul competenței profesionale, principiul responsabilității profesionale și sociale și principiul confidențialității [8].

În conformitate cu obiectivele și principiile enumerate, studiul literaturii de psihologie evidențiază beneficiile *tehnicilor de conștientizare și ale celor de restructurare cognitivă*, precum și ale *exercițiilor de conștientizare corporală* în diminuarea emoțiilor negative la adolescenți.

Tehnicile de conștientizare și cele de restructurare cognitivă sunt potrivite pentru a determina și favoriza reconfigurarea și remodelarea în planul aprecierii și estimării propriei personalități și a modalităților de examinare și evaluare a interacțiunii sociale cu ceilalți, pentru a se înțelege cu sine și cu lumea înconjurătoare [8]. Din tehnicile de conștientizare și restructurare cognitivă evidențiem tehnica fanteziei ghidate și tehnici de diminuare și integrare.

Tehnica fanteziei ghidate este binevenită în activitatea cu adolescenții care experimentează emoții negative (anxietate: anxietate – stare, agresivitate: negativism, resentiment, ostilitate indirectă, atentat, suspiciune, iritabilitate și ostilitate verbală, frustrare, rigiditate, stări depresive etc.). În momentul desfășurării unei astfel de tehnici se pot reconstrui și recompune situațiile și circumstanțele din viața adolescentului reconstituindu-le și reîncadrându-le prin dezvăluirea adevăratului sens și semnificație, sau se poate construi o imagine acceptată a sinelui ori a celuilalt ca suport pentru încorporarea unei componente neacceptate a „Eu-lui”. Un exemplu în acest sens ar fi, pentru un adolescent care prezintă o anxietate accentuată în situațiile de comunicare cu cadrele didactice, colegii de clasă și semenii, vizualizarea stării de siguranță și liniște când acesta interrelaționează cu ei. Este binevenită inițierea unor conversații imaginare cu cadrele didactice, colegii de clasă și semenii pentru a practica noi modele de comportament. Vom sublinia că anume gândirea pozitivă acompaniată de tablouri expresive condiționează transformări și favorizează dezvoltarea personală [8].

Tehnici de diminuare și integrare. De cele mai multe ori adolescenții au tendința de a gândi la fel, astfel încât în aria conștiinței acestora nu există alte opțiuni și alegeri. În scopul reducerii și evitării acestor consecințe, adolescentul este rugat să-și creeze opusul a ceea ce el crede, afirmă sau gândește că este veridic și să privească un anumit eveniment, situație / circumstanțe sau relație dintr-o altă optică. Datorită străduinței adolescentul poate descoperi perspective și sensuri noi, fapt ce îi permite să se dezvolte și să retrăiască evenimentul, situația / circumstanțele. Un exemplu de tehnică de diminuare și integrare binevenită în diminuarea emoțiilor cu conotație negativă experimentate de adolescenți poate fi revizuirea / reevaluarea unui obiect, a unei situații, a unei relații, neacceptate de ei, din punctul de vedere a cinci caracteristici pozitive. Anume o așa tehnică permite adolescentului să manifeste emoții și sentimente pozitive cu referire la același eveniment, situație / circumstanțe, relație sau persoană sau adolescentul beneficiază de posibilități de exteriorizare a emoțiilor cu conotație negativă dificil de exprimat, cum ar fi anxietatea, neliniștile, temerile și fricile.

Împreună cu tehnicile de conștientizare și cele de restructurare cognitivă în controlul și reducerea emoțiilor negative la adolescenți pot fi practicate și *exerciții de conștientizare corporală*. Emoțiile negative experimentate de adolescenți condiționează modificări fiziologice semnificative, cum ar fi: tensiune musculară, agitație și disconfort fizic, palpitații, respirație îngreunată și oboseală. Manifestările descrise sunt deranjate și supărătoare. Aceste argumente susțin necesitatea de a aplica exerciții de conștientizare corporală, adolescenții urmând să le învețe. Exercițiile de conștientizare corporală permit adolescenților să devină conștienți de tensiunea musculară existentă și oferă posibilitatea decrișării și destinderii psihomusculare. De asemenea, adolescenții au posibilitatea să urmărească ritmul respirator și să-l ajusteze în corespundere cu emoțiile și sentimentele trăite sau cu anumite evenimente, situații / circumstanțe. Încă un beneficiu al exercițiilor de conștientizare corporală este și faptul că adolescenții devin mai înzestrați în înțelegerea poziției corpului, mimicii și a gesturilor în raport cu emoțiile sau gândurile pe care le au.

Anume exercițiile de conștientizare corporală permit adolescentului să cunoască cum funcționează corpul sau modalitățile în care poate fi utilizat corpul pentru a stăpâni și regla manifestările fiziologice ale emoțiilor negative. Exercițiile de conștientizare corporală sunt eficiente nu doar pentru intervenția psihologică promptă în cazul experimentării emoțiilor negative, ci și pentru preîntâmpinarea manifestării acestora.

Activitățile și tehnicile cu randament deosebit din exercițiile de conștientizare corporală în diminuarea emoțiilor negative la adolescenți sunt: antrenamentul autogen și relaxarea progresivă Jacobson.

O categorie de tehnici pozitive considerate benefice în activitatea psihologică sunt cele ce se înscriu în *antrenamentul autogen*. Acestea contribuie la intensificarea forței și a rezistenței, la optimizarea rezervelor

psihofizice și la atenuarea dificultăților psihologice. În cazul antrenamentului autogen starea de destindere și liniște este creată și indusă de poziția corpului, închiderea ochilor, organizarea mediului etc. [8].

Încă o formă particulară de exerciții de conștientizare corporală este *relaxarea progresivă Jacobson*. Această tehnică se aseamănă cu un șir de activități și exerciții de gimnastică cu efect fortificant, înviorător, tonic și reconfortant. În cadrul relaxării progresive Jacobson are loc o succesiune de la relaxare la tensionare a celor mai semnificativi mușchi până la înlăturarea spasmelor musculare și instaurarea relaxării [8]. Relaxarea progresivă Jacobson se realizează exact ca și antrenamentul autogen. Adolescentul însușește modalitățile de operare / acțiune cu conceptele de relaxare și tensiune. În urma practicării frecvente a exercițiilor de relaxare la adolescent se fortifică legătura dintre expresiile verbale de relaxare și starea emoțională pe care aceasta o conturează.

În concluzie, vom menționa că activitatea și implicarea psihologului este esențială în diminuarea emoțiilor negative la adolescenți în vederea dezvoltării și formării unei personalități echilibrate și armonioase. Obiectivele specifice, principiile activității psihologului cu adolescenții, precum și descrierea beneficiilor tehnicilor de conștientizare și ale celor de restructurare cognitivă (tehnica fanteziei ghidate și tehnicile de diminuare și integrare), precum și ale exercițiilor de conștientizare corporală (antrenamentul autogen și relaxarea progresivă Jacobson) oferă cunoștințe noi psihologilor, consilierilor școlari, dar și tuturor celor implicați în educația adolescenților. Instrumentariul de activități prezentate și descrise pot fi preluate, extinse și aplicate în practică și în contextul altor probleme cu care se confruntă adolescenții în contextul noilor realități sociale.

Referințe:

1. MUNTEAN, A. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Augusta, 1998. 291 p.
2. PAPALIA, D., WENDOKS OLDS, S., DUSKIN FIELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. Tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: Trei, 2010. 644 p.
3. PĂNIȘOARA, G., SĂLĂVASTRU, D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016. 308 p.
4. RACU, IG., RACU, IU. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: CEP USM, 2013. 211 p.
5. VERZA, E., VERZA, F. *Psihologia copilului*. București: Trei, 2017. 556 p.
6. АБРАМОВА, Г. *Возрастная психология*. 6-е изд. Москва: Юрайт, 2010. 811 с.
7. ADAMS, G. BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței*. / Tr. de D.Nistor, G.Oancea, A.Hrab, M.Andriescu. Iași: Polirom. 2009. 704 p.
8. RACU, IU. *Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2019. 291 p.

Notă: Articolul este elaborat în cadrul Proiectului „Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane”. Cifrul: 20.80009.1606.10.

Date despre autor:

Iulia RACU, doctor habilitat, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

E-mail: racu.iulia9@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9096-7121

Prezentat la 23.03.2022