

CZU: 159.922.8+159.9.019.4:37.013.75

DOI: 10.36120/2587-3636.v29i3.62-70

DIMINUAREA EMOȚIILOR NEGATIVE LA ADOLESCENȚI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE

Iulia RACU, conferențiar universitar, doctor habilitat

<https://orcid.org/0000-0002-9096-7121>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Mirela STANCIU, doctorandă, Școală Doctorală de Psihologie

<https://orcid.org/0000-0001-9569-6183>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Rezumat. Articolul conține rezultatele unei cercetări formative orientate la diminuarea emoțiilor negative la adolescenți. În experimentul formativ ce a cuprins 16 ședințe au fost incluși 24 de adolescenți a câte 12 în grupul experimental și 12 în grupul de control. Ca rezultate pentru adolescenții din grupul experimental am atestat schimbări pozitive în emoțiile manifestate. Astfel, s-au produs schimbări în agresivitate și formele de manifestare a agresivității (agresivitate fizică, negativism, iritabilitate, agresivitate verbală), anxietate, stres și în câteva trăsături de personalitate cum ar fi: nevrozitate, agresivitate, caracter calm, fire deschisă și labilitate emoțională.

Cuvinte cheie: agresivitate, formele de agresivitate, trăsături de personalitate, experiment formativ, adolescenți.

REDUCTION OF NEGATIVE EMOTIONS AT ADOLESCENTS IN EXPERIMENTAL CONDITIONS

Abstract. Article describes the results of formative investigation orientated on diminishing negative emotions at adolescents. In our experimental research which include 16 sessions were include 24 adolescents: 12 in experimental group and 12 in control group. As results we underlined positive changes in adolescents' emotions. Also we noticed changes in aggressiveness and types of aggressiveness (physic aggression, negativism, irritability and verbal hostility), anxiety, stress and in some personality traits such as: neuroticism, aggressiveness, calm character, open nature and emotional lability.

Key words: aggressiveness, types of aggressiveness, personality traits, formative research, adolescents.

Introducere

Sunt mulți factori generatori de emoții negative, care pot fi trăite sub diverse forme: agresivitate, furie, frustrare, frică, anxietate, tristețe și rușine. O persoană adultă, ajunsă la o anumită maturitate emoțională, este mult mai capabilă să gestioneze emoțiile negative pe care le trăiește și să îi permită, astfel, să afișeze comportamente echilibrate dependente de context. Dar, pentru adolescenți, emoțiile negative pot reprezenta adevărate probleme, în ceea ce privește alegerea unor comportamente potrivite pentru diverse solicitări sau adaptarea lor în diverse contexte [1, 2, 4]. Astfel în conformitate cu cele expuse am investigat emoțiile negative pe care le pot manifesta adolescenții contemporani. Experimentul de constatare proiectat și realizat pe un număr de 269 de adolescenți cu vârsta

cuprinsă între 14 și 19 ani, precum și rezultatele acestuia pun în lumină existența unui număr mare de adolescenți cu nivel moderat și ridicat de emoții negative.

Tabelul 1. 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>
Agresivitatea	49,07%	8,18%
Agresivitatea fizică	17,10%	14,90%
Agresivitate indirectă	24,20%	19,30%
Negativism	19,70%	20,80%
Suspiciune	29%	46,50%
Resentiment	32%	30%
Iritabilitate	54,30%	10%
Agresivitate verbală	39,80%	27,90%
Culpabilitate	26,40%	58,40%
Frustrate	52,80%	4,80%
Rigiditate	65,10%	17,80%
AnxietateEy	59,60%	8,90%
Anxietate Ta	31,50%	2,20%
Stres	82,50%	2,10%
Stările depresive	53,10%	2,80%

Conform frecvențelor expuse în tabelul 1 vom menționa că deși există un număr mare de adolescenți ce trăiesc emoții negative, vom evidenția în mod special că din toate emoțiile negative investigate adolescenții resimt și manifestă deosebit de puternic, culpabilitatea, suspiciunea, resentimentul, agresivitatea verbală și negativismul. Emoțiile enumerate pot afecta funcționarea armonioasă și optimală a adolescenților și pot avea consecințe nefaste în domeniile și sferile în care se implică adolescenții. Adolescenții ce dau dovadă de emoții negative pot avea însușe și performanțe slabe la învățătura, dificultăți de interrelaționare cu semenii de același sex, precum și cu sexul opus, cu părinții și cu profesorii, pot simți insecuritate cu privire la propriul viitor, pot avea tendințe de culpabilitate și deprimare. Consecințele enumerate pot afecta sfera emoțională și personalitatea, precum și calitatea vieții în etapele ulterioare de dezvoltare.

Conform celor expuse, este important să diminuăm emoțiile negative manifestate de adolescenți, pentru a favoriza dezvoltarea unei personalități armonioase ce se poate integra și adapta optimal în toate activitățile și sferile vieții.

Metodologia cercetării

Cercetarea formativă întreprinsă a pornit de la următorul scop: proiectarea și implementarea unui program de intervenții psihologice de diminuare a emoțiilor negative

la adolescenți. Scopul formulat a permis avansarea următoarei ipoteze pentru experimentul formativ: *printr-un program de intervenții psihologice special organizat putem diminua emoțiile negative la adolescenți.*

Programul de intervenții psihologice orientat la diminuarea emoțiilor negative s-a fundamentat pe câteva obiective: dezvoltarea capacității de identificare, recunoaștere, conștientizare, gestionare și reglare a emoțiilor prin prisma creării unui mediu favorabil de comunicare și interrelaționare, prin prisma autocunoașterii și a dezvoltării încrederii în sine, precum și învățarea unor modele noi de comportament (pozitiv, optimist, independent și responsabil); și eliminarea încordării și tensiunii emoționale cauzate de trăirea emoțiilor negative prin exersarea tehnicilor de relaxare și meditație [3].

Am inclus în experimentul formativ 24 de adolescenți: 12 adolescenți au format grupul experimental și 12 adolescenți au constituit grupul de control. Rezultatele adolescenților din grupul experimental au fost omogene cu rezultatele adolescenților din grupul de control. Cu adolescenții ce au format grupul experimental au fost realizate 16 ședințe a câte 60 – 90 de minute, timp de 3,5 luni.

După aplicarea programului de diminuare a emoțiilor negative am reexaminat agresivitatea, agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă, negativismul, suspiciunea, iritabilitatea, resentimentul, agresivitatea verbală, culpabilitatea, frustrarea, rigiditatea, anxietatea, stresul, stările depresive și trăsăturile de personalitate la adolescenții din grupul experimental prin aplicarea următoarelor teste, inventare și scale: *Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck, Inventarul ostilității de A. Buss și A. Darkee, Scala de manifestare a anxietății Taylor, Scala de percepție a stresului Levenstein, Scala de depresie Beck și Inventarul de personalitate FPI.*

Rezultate și discuții

Pentru studiul cât mai detaliat a schimbărilor survenite ca consecințe a administrării programului de diminuare a emoțiilor negative la adolescenți vom prezenta și compara rezultatele adolescenților din grupul experimental test și retest.

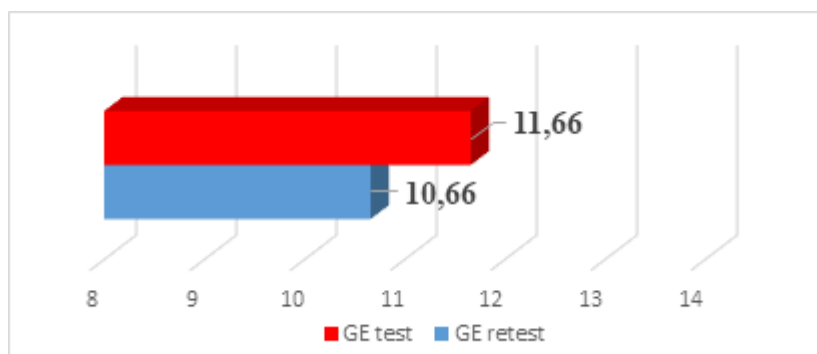


Figura 1. Mediile pentru agresivitate la adolescenții din grupul experimental test și retest

Mediile pentru agresivitate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck*) la adolescenții din grupul experimental test și retest pot fi vizualizate în figura 1.

Conform figurii 1 vom menționa că adolescenții din grupul experimental test și retest prezintă medii diferite pentru agresivitate. Adolescenții din grupul experimental retest obțin o medie mult mai mică (10,66 u.m.) comparativ cu ceea ce au înregistrat până la experimentul formativ (11,66 u.m.). În același timp, consemnăm diferențe statistice semnificative după Testul Wilcoxon între rezultatele adolescenților din GE test și GE retest ($Z=-2,456$, $p\leq 0,05$). Diminuarea agresivității la adolescenți se produce în condițiile experimentului formativ care a avut în conținut tehnici orientate la controlul emoțiilor negative în situații tensionate, conflictuale și dificile și activități prin care adolescenții au fost învățați să manifeste comportamente pozitive și armonioase. Vom consemna aici că schimbările înregistrate nu sunt reacții și comportamente stabile și constante.

Mediile pentru formele de manifestare a agresivității (agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă, negativism, suspiciune, iritabilitate, resentiment, agresivitatea verbală și culpabilitate) (*Inventarul ostilității de A. Buss și A. Darkee*) la adolescenții din GE test și retest sunt ilustrate în figurile 2 și 3.

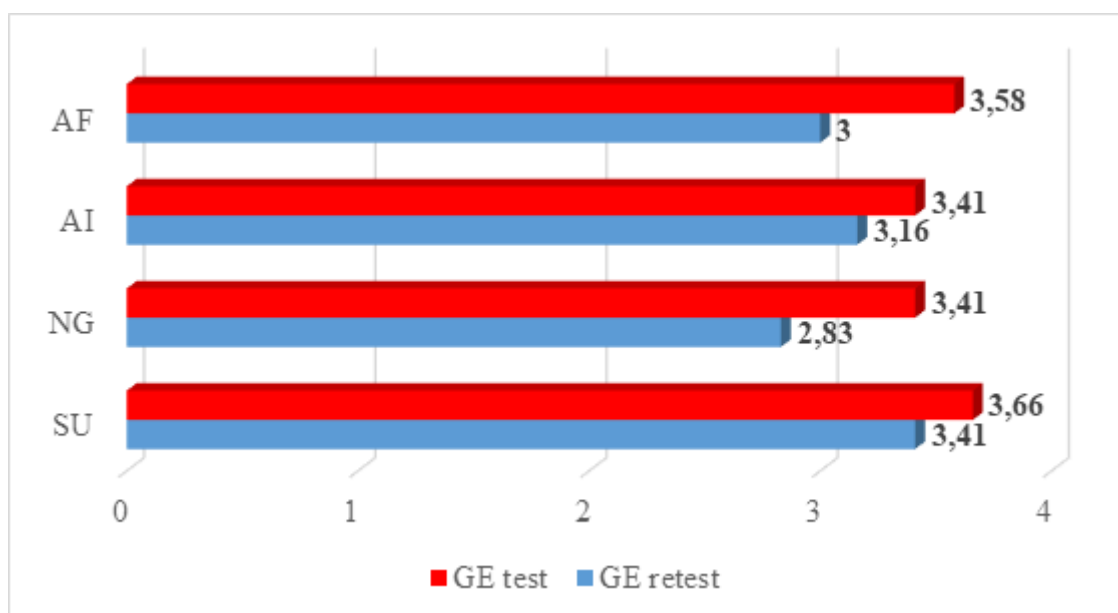


Figura 2. Mediile pentru formele de manifestare a agresivității (agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă, negativism, suspiciune) la adolescenții din grupul experimental test și retest

Pentru agresivitatea fizică, agresivitatea indirectă, negativism și suspiciune adolescenții din GE retest au medii mai mici comparativ cu mediile consemnate la ei până la experimentul formativ.

La agresivitatea fizică la adolescenții din GE retest atestăm o reducere a mediei până la 3 (u.m.) de la 3,58 (u.m.) (adolescenții din GE test). La agresivitatea indirectă media

adolescenților în situația retest este de 3,16 (u.m.), mai mică decât media evidențiată la ei la etapa testării inițiale (3,41 u.m.). Pentru negativism mediile adolescenților GE sunt: (3,41 u.m. GE retest și 2,83 u.m. GE test). La suspiciune media adolescenților din GE retest: 3,41 (u.m.), în timp ce media adolescenților GE test: 3,66 (u.m.). Deși diferențe de medii sunt caracteristice pentru toate formele de agresivitate prezentate, diferențe statistice după Testul Wilcoxon stabilim doar pentru agresivitatea fizică între rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest ($Z=-2,646$, $p\leq 0,05$) și pentru negativism între rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest ($Z=-2,646$, $p\leq 0,05$). Vom explica diferențele în agresivitatea fizică și negativism ca fiind datorate programului formativ. Astfel adolescenții învață să-și controleze agresivitatea fizică prin tehnici de relaxare și meditație. De asemenea subliniem și faptul că adolescenții dau dovadă de mai multă bunăvoință și atitudine pozitivă față de cei din jur.

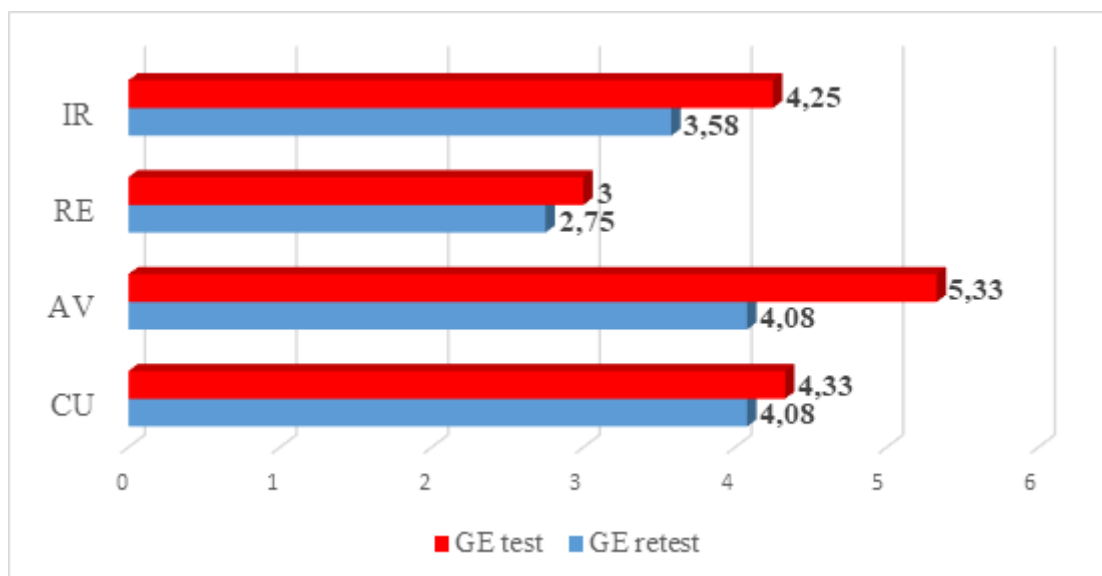


Figura 3. Mediile pentru formele de manifestare a agresivității (iritabilitate, resentiment, agresivitatea verbală și culpabilitate) la adolescenții din grupul experimental test și retest

Și pentru următoarele forme de manifestare a agresivității: iritabilitate, resentiment, agresivitatea verbală și culpabilitate observăm medii mai mici la adolescenții din GE retest comparativ cu mediile la aceeași adolescenți în situația de testare. Pentru iritabilitate media adolescenților din GE retest este de 3,58 (u.m.), iar media adolescenților din GE test este de 4,25 (u.m.). La resentiment adolescenții din GE retest se caracterizează prin media 2,75 (u.m.), media acestora fiind de 3 (u.m.) în situația de testare. Pentru agresivitatea verbală media adolescenților din GE retest: 4,08 (u.m.), în timp ce media acestora a fost de 5,33 (u.m.) – GE test. Și pentru culpabilitate se înregistrează o medie mai mică în rândul adolescenților GE retest (4,08 u.m.) spre deosebire de adolescenții GE test (4,33 u.m.). Statistic după Testul Wilcoxon consemnăm diferențe semnificative pentru iritabilitate între

rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest ($Z=-2,82$, $p\leq 0,05$) și pentru agresivitatea verbală între rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest ($Z=-2,719$, $p\leq 0,05$). Schimbările survenite în manifestarea iritabilității și a agresivității verbale sunt condiționate de experimentul formativ și pot fi explicate că tehnicile și activitățile aplicate cu adolescenții i-au învățat să-și exprime comportamentul mai puțin grosolan, să nu explodeze la cea mai mică provocare, precum și să păstreze calmul și echilibrul în diferite situații. De asemenea, evidențiem că datorită tehnicilor de comunicare adolescenții însușesc strategii armonioase de comunicare, fără țipete, strigăte, critică, bârfe și amenințări.

Mediile pentru frustrare și rigiditate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck*) la adolescenții din GE test și retest sunt prezentate în figura 4.

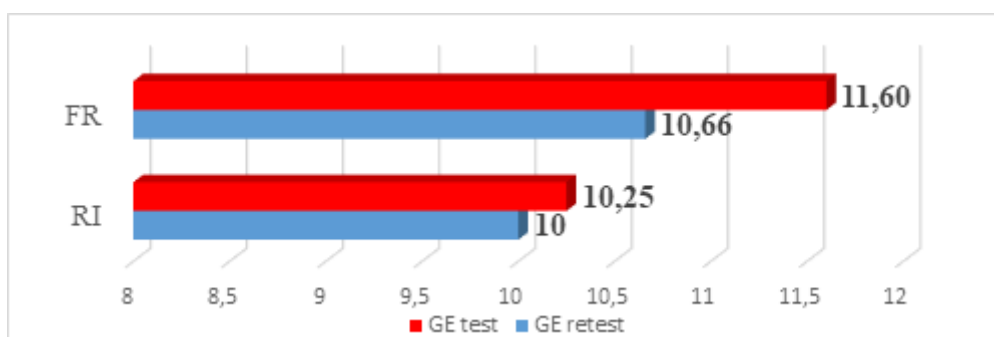


Figura 4. Mediile pentru frustrare și rigiditate la adolescenții din grupul experimental test și retest

Pentru frustrare adolescenții din GE retest obțin o medie de 10,66 (u.m.), în timp ce media lor inițială este de 11,60 (u.m.). La rigiditate mediile adolescenților din GE retest și GE test sunt următoarele: (10 u.m. și 10,25 u.m.).

Mediile pentru anxietate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck* și *Scala de manifestare a anxietății Taylor*) la adolescenții din GE test și GE retest sunt înfățișate în figura 5.

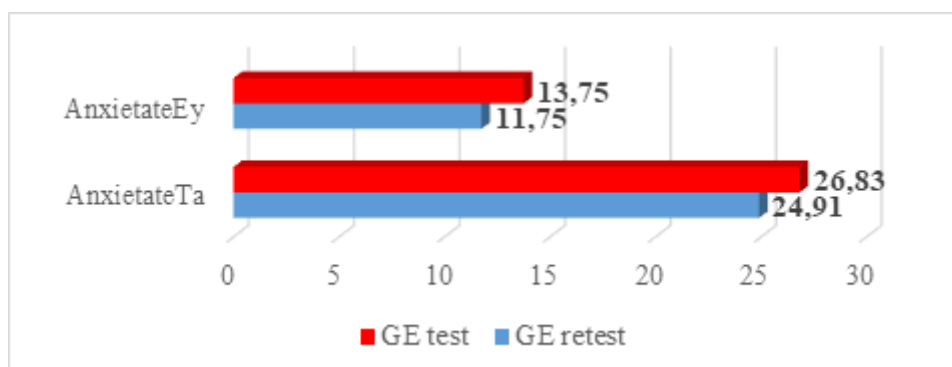


Figura 5. Mediile pentru anxietate la adolescenții din grupul experimental test și retest

La evaluarea anxietății la adolescenți atestăm medii mai mici în rândul adolescenților din GE retest. Astfel mediile pentru anxietate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck*) la adolescenții din GE retest și test sunt: 11,75 (u.m.) și 13,75 (u.m.). Mediile pentru anxietate (*Scala de manifestare a anxietății Taylor*) obținute de adolescenții din GE retest 24,91 (u.m.) și cei din GE test 26,83 (u.m.). Conform Testului Wilcoxon se înregistrează diferențe statistic semnificative pentru anxietate (*Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck* și *Scala de manifestare a anxietății Taylor*) între rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest ($Z=-2,546$, $p\leq 0,05$, $Z=-2,68$, $p\leq 0,05$). Diminuarea anxietății la adolescenți este condiționată de includerea adolescenților în experimentul formativ care a fost orientat și la controlul și reducerea anxietății. Implicați activ în tehnicile de relaxare și meditație adolescenții devin mai liniștiți, calmi și echilibrați.

Mediile pentru stres (*Scala de percepție a stresului Levenstein*) la adolescenții din GE test și GE retest pot fi urmărite în figura 6.

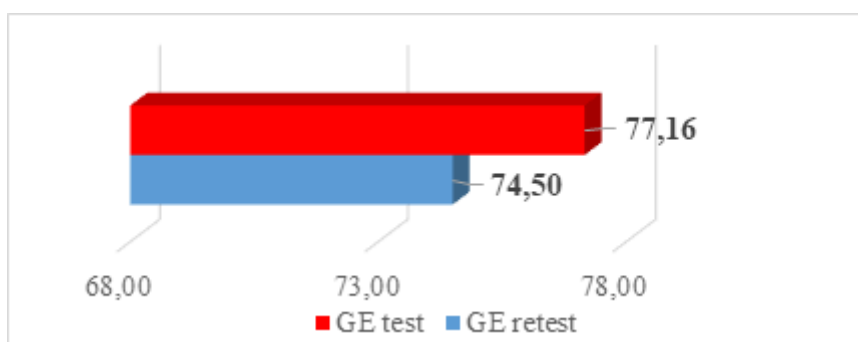


Figura 6. Mediile pentru stres la adolescenții din grupul experimental test și retest

Pentru stres adolescenții din GE retest și test înregistrează următoarele medii: adolescenții din GE retest (74,50 u.m.) și cei din test (77,16 u.m.). După Testul Wilcoxon pentru stres atestăm diferențe statistic semnificative între rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest ($Z=-2,724$, $p\leq 0,05$). Descreșterea nivelului de stres la adolescenți în vom explica prin activitățile din programul de diminuare a emoțiilor negative prin care adolescenții au învățat comportamente și strategii eficiente în situațiile dificile, au însușit și exersat gândirea pozitivă și optimismul, au practicat tehnici de relaxare și de meditație în vederea înlăturării încordării psihoemoționale.

Mediile pentru stările depresive (*Scala de depresie Beck*) la adolescenții din GE test și GE retest sunt prezentate în figura 7.

Conform mediilor expuse din figura 7 evidențiem că adolescenților din GE retest le este particulară o medie mai mică (11 u.m.) comparativ cu media obținută de ei în situația test (11,41 u.m.).

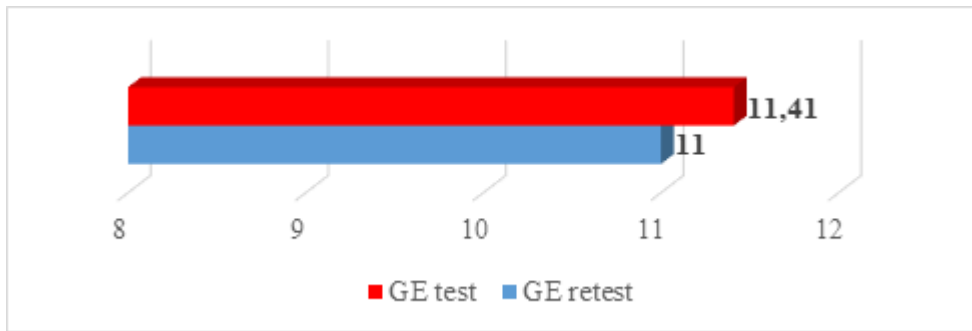


Figura 7. Mediile pentru stările depresive la adolescenții din grupul experimental test și retest

Alături de emoțiile negative am investigat și modificările în trăsăturile de personalitate (*Inventarul de personalitate FPI*) la adolescenții din GE test și GE 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 test și GE retest sunt ilustrate în figura 8.

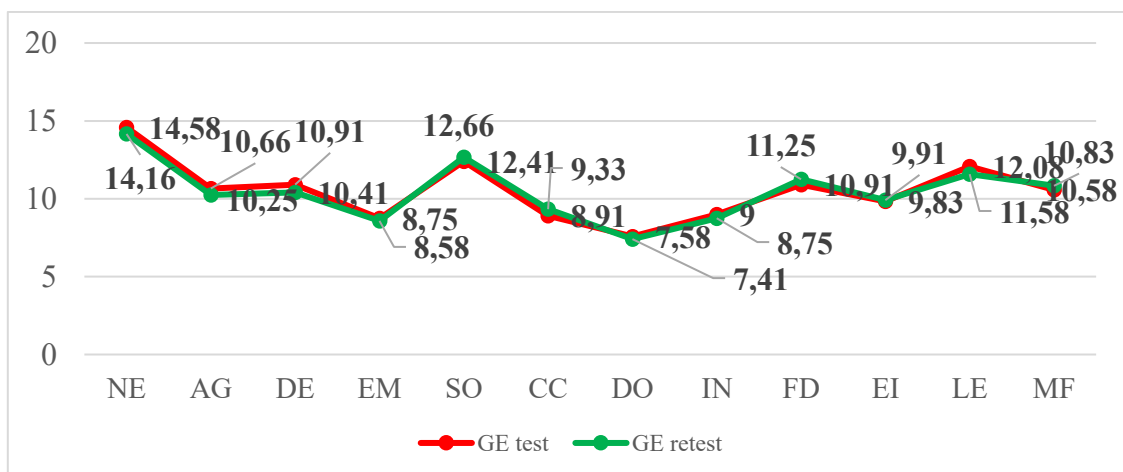


Figura 8. Mediile pentru trăsăturile de personalitate la adolescenții din GE test și retest

Pentru adolescenții din GE retest și GE test sunt particulare medii apropiate pentru următoarele trăsături de personalitate: emotivitate (GE retest: 8,58 u.m., GE test: 8,75 u.m), sociabilitate (GE retest: 12,66 u.m., GE test: 12,41 u.m), dominare (GE retest: 7,41 u.m., GE test: 7,58 u.m), inhibiție (GE retest: 8,75 u.m., GE test: 9 u. m.), extraversiune / introversiune (GE retest: 9,91 u.m., GE test: 9,83 u.m) și masculinitate / feminitate (GE retest: 10,83 u.m., GE test: 10,58 u.m).

Medii distincte la adolescenții din GE retest și GE test semnalăm pentru următoarele trăsături de personalitate: nevrozitate (GE retest: 14,16 u.m., GE test: 14,58 u.m), agresivitate (GE retest: 10,25 u.m., GE test: 10,66 u.m), depresie (GE retest: 10,41 u.m., GE test: 10,91 u.m), caracter calm (retest: 9,33 u.m., GE test: 8,91 u.m), fire deschisă (GE

retest: 11,25 u.m., GE test: 10,91 u.m) și labilitate emoțională (GE retest: 11,58 u.m., GE test: 12,08 u.m). Statistic după Testul Wilcoxon stabilim diferențe semnificative pentru nevrozitate ($Z=-2,36$, $p\leq 0,05$), agresivitate ($Z=-2,236$, $p\leq 0,05$), caracter calm ($Z=-2,236$, $p\leq 0,05$), fire deschisă ($Z=-2$, $p\leq 0,05$) și labilitate emoțională ($Z=-2,121$, $p\leq 0,05$) între rezultatele adolescenților din GE test și rezultatele adolescenților din GE retest. Modificările în modul de manifestare ale trăsăturilor de personalitate se datorează programului de diminuare a emoțiilor negative.

Concluzii

În conformitate cu rezultatele expuse vom formula următoarele concluzii: comparațiile rezultatelor adolescenților din GE test și GE retest evidențiază modificări în emoțiile negative: agresivitate și formele de manifestare a agresivității (agresivitate fizică, negativism, iritabilitate, agresivitate verbală), anxietate, stres și în trăsăturile de personalitate (nevrozitate, agresivitate, caracter calm, fire deschisă și labilitate emoțională. Totodată vom menționa aici și faptul că diminuarea emoțiilor negative la adolescenții din grupul experimental retest este posibilă doar fragmentar. Rezultatele obținute arată că aplicarea unui program de diminuare a emoțiilor negative la adolescenți are un impact benefic și pozitiv asupra dezvoltării sferei emoționale și reglatorii, în special, și a personalității adolescentului în întregime.

Bibliografie

1. PAPALIA, D.; WENDKOS OLDS, S.; DUSKIN FIELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: TREI, 2010. 644 p. ISBN 978-973-707-414-0.
2. PÂNIȘOARA, G. ș.a. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016. 308 p.
3. RACU, Iu.; CECAN, D. Studiul emoțiilor negative la adolescenți. În: *Preocupări contemporane ale criminologiei, dreptului și psihologiei în condiții de pandemie: conferință științifică națională cu participare*. Chișinău: Institutul de Științe Penale și Criminologie Aplicată. 2020. p. 226 – 238. ISBN 978-9975-3314-2-5.
4. ȘCHIOPU, U. *Psihologia modernă*. București: Romania Press. 2008. 330 p. ISBN 973-8236-91-2.