

8. POPENICI, S.; FARTUSNIC, C. *Motivația pentru învățare. De ce ar trebui să le pese copiilor de ea și ce putem face pentru asta*. București: Didactica Publishing House, 2009.
9. SĂLĂVĂSTRU, D. *Psihologia educației*. Iași: Editura Polirom, 2004.
10. SILLAMY, N. *Dicționar de psihologie Larousse*. București: Univers Enciclopedic, 1996.
11. ȘOVA, T., *Evaluarea în învățământ*. Bălți, Tipografia din Bălți, 2017.
12. Viau R. La motivation: condition au plaisir d'apprendre et d'enseigner en contexte scolaire. CONGRÈS DES CHERCHEURS – 2004. Disponibil pe [Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки](#). (vizitat 01.06.2020)
13. ZLATE, Mielu. *Fundamentele psihologiei*. București: Editura Hyperion, 2009.

ROLUL MEDIATOR AL FLEXIBILITĂȚII PSIHOLOGICE ÎN MANIFESTAREA COGNIȚIILOR DISFUNCȚIONALE LA ADULTUL EMERGENT

*Racu Igor, prof. univ., dr. habilitat în psihologie,
UPSC „Ion Creangă” din Chișinău
Lungu Violeta, doctorandă, UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 159.9.07

CZU: 159.95

Abstract

This article presents the results of the investigation of the mediating role of psychological flexibility in the manifestation of dysfunctional cognitions in the emerging adult. 212 young people were interviewed with the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), the Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30) and the Young Schema Questionnaire – (YSQ-S3) (YSQ-S3) - Emotional Deprivation, Abandonment and Failure schemas. Following the mediation analysis, we found that psychological inflexibility mediates the relationships between dysfunctional cognitions. Correlational analysis shows significant relationships of psychological flexibility with dysfunctional meta-cognitive beliefs and cognitions. This result has important practical implications in developing personal development programs and optimizing behavior in young people.

Key-words: psychological flexibility, early maladaptive schemas, metacognitive beliefs, emerging adult

Articolul de față prezintă rezultatele investigației interrelațiilor dintre schemele cognitive dezadaptative de Separare și Autonomie, Credințele metacognitive disfuncționale și Inflexibilitatea psihologică. Flexibilitatea psihologică/comportamentală este caracteristică unei conduite susceptibile de schimbări adaptative. Ea se măsoară în funcție de schimbările legate de diferențele de situație, în cazul în care o situație persistă, și poate lua forma unei schimbări de răspuns sau schimbare de strategie. Schimbările de tactică sau de strategie care sunt dovada unei alegeri sunt posibile încă de foarte devreme pe traiectul dezvoltării individului și permit depășirea dificultăților cauzate de imaturitate. De altfel, în stadiul operațiunilor concrete (de la 7-8 la 10-11 ani), pe măsură ce interacționează cu mai multe persoane și intră în contact cu o multitudine de puncte de vedere, „copiii încep să renunțe la ideea că există un standard unic și absolut de corectitudine și greșală... pot să ia în calcul mai multe aspecte ale unei situații” [6, p. 296].

Flexibilitatea psihologică este capacitatea de a rămâne în contact cu momentul prezent, indiferent de gândurile, sentimentele și senzațiile neplăcute trăite sau experimentate, acționând pe baza situației prezente și a valorilor/convingerilor personale. În adolescență și maturitatea emergentă, tinerii sunt asaltați de nesiguranță, apoi, pe măsură ce se maturizează și ajung la angajare/implicare în contextul relativismului, adică își formează propriile credințe și valori, în

pofida nesiguranței și a recunoașterii altor posibilități valide [idem, 445]. Alături de inițiativă și orientare spre scop, flexibilitatea facilitează tranziția adulților emergenți către locul de muncă și reduce numărul eșecurilor percepute [1]. Flexibilitatea este, de asemenea, pragul intermediar între rigiditate și angajamentele alese în mod liber, de aceea considerăm că este o capacitate care trebuie dezvoltată și cultivată la tineri.

Am presupus, în primul rând, că inflexibilitatea psihologică mediază relația dintre schemele cognitive dezadaptative din Domeniile Separare/Respingere și Autonomie/Performanță deficitară, considerând că aceste domenii sunt într-o strânsă legătură cu lipsa de inițiativă, comportamentul evitant al tinerilor NEET și tulburările de dispoziție. În al doilea rând, am presupus că inflexibilitatea psihologică mediază relațiile dintre credințele metacognitive și Schema de Autonomie – Eșec.

Metoda

Participanții

Lotul de cercetare este constituit din 212 persoane, cu vârste cuprinse între 19 și 30 ani ($M=24.3$, $AS=3.2$), 84% provin din mediul urban, 16% – din cel rural, 31% sunt studenți, 23% – studenți-angajați, 25% – angajați și 21% – NEET (acronim pentru *Not in Education, Employment, or Training* – fără serviciu, neimplicați într-o activitate de instruire sau educație). Conform raportului Eurostat din anul 2019, 11.5% dintre persoanele de gen masculin și 27.8% dintre cele de gen feminine, cu vârste cuprinse între 20 și 34 au statutul de NEET (sursa: ec.europa.eu)

Instrumente

Chestionarul Acceptării și Implicării (Acceptance and Action Questionnaire – II sau AAQ-II) [2], care măsoară flexibilitatea psihologică și evitarea experiențială. Este format din 7 itemi care sunt evaluați pe o scară de tip Likert, în 7 puncte (1 = niciodată adevărat; 7 = întotdeauna adevărat). Itemii reflectă reticența de a experimenta emoții și gânduri nedorite (de exemplu, „*Mi-e teamă de sentimentele mele*”, „*Îmi fac griji că nu îmi pot controla grijile și sentimentele*”) și incapacitatea individului de a fi în momentul prezent și de a se comporta conform acțiunii îndreptate spre valoare atunci când trăiește evenimente psihologice care l-ar putea submina (de ex., „*Experiențele și amintirile mele dureroase mă împiedică să trăiesc o viață pe care aș aprecia-o*”, „*Amintirile dureroase mă împiedică să duc o viață împlinită*”). Scala a arătat o consistență internă bună ($\alpha=0.86$).

Chestionarul de metacogniții-30 (MCQ-30) [7, 8]. MCQ-30 este o versiune scurtă a MCQ-65. Este o scală cu 30 de itemi, măsurați Likert, în 4 puncte (1 = nu sunt de acord; 4 = de acord foarte mult), care conține următorii cinci factori: credințe pozitive despre griji, credințe negative despre incontrollabilitate și pericol legat de griji, credințe despre nevoia de a controla gândurile, încrederea cognitivă și conștiința cognitivă de sine.

MCQ-30 a arătat o consistență internă bună, validitate convergentă și fiabilitate acceptabilă de retestare a testului, $\alpha=.92$ [2].

Chestionarul schemelor cognitive – Forma scurtă 3 (YSQ-S3), constă din 114 itemi și măsoară optsprezece scheme cognitive. Pentru acest articol am ales analiza a trei scheme: Schemele Deprivare și Abandon din Domeniul Separare și Schema Eșec din Domeniul Autonomie [9].

Analiza datelor

Din *Tabelul 1* observăm că Inflexibilitatea psihologică ($M=18.5$, $AS=6.73$, $\alpha=.87$) este corelată semnificativ și pozitiv cu toate variabilele analizate: cu Schema de Eșec ($M=7.5$, $AS=3.5$, $r=.56$, $\alpha=.89$), Schemele de Separare – Abandon și Deprivare ($M=7.8$, $AS=3.5$, $r=.43$, $\alpha=.86$), precum și cu Credințele metacognitive pozitive ($M=13.9$, $AS=3.6$, $r=.26$, $\alpha=.75$), cu cele negative ($M=13.08$, $AS=3.6$, $r=.55$, $\alpha=.76$) și cu cele legate de nevoia de control al gândurilor ($M=13.5$, $AS=3.5$, $r=.36$, $\alpha=.78$).

Tabel 1. Date descriptive, consistența internă și corelațiile între variabilele analizate

	2	3	4	5	6	Media	SD	α
1.Eșec	.56**	.43**	.12	.44*	.32*	7.52	3.5	.89
2. Flexibilitate	-	.48**	.26*	.55*	.36*	18.55	6.7	.87
3.Separare		-	.37*	.38*	.34*	7.88	3.5	.86
4.MC pozitive			-	.24*	.31*	13.9	3.6	.75
5.MC negative				-	.46*	13.08	3.6	.76
6.MC control					-	13.55	3.5	.78

Analiza de mediere a efectului Schemei de Separare asupra Schemei de Eșec

Au fost efectuate analize de mediere (tip Bootstrapping) pentru a estima efectele directe și indirecte folosind PROCESS [3]. Variabilele predictor au fost Schemele de separare și Metacognițiile pozitive, negative și de control.

Analiza medierii a relevat faptul că Inflexibilitatea psihologică a acționat ca mediator în relația dintre Schema de Separare și Autonomie (*Figura 1*). Schema de Separare (Deprivare și Abandon) a prezis semnificativ variabila mediator propusă (Inflexibilitatea psihologică, calea *a*: $ET=.168$, $p=.001$), dar nu și variabila dependentă Eșec (calea *c* sau efectul total: $ET=0.18$, $p=.27$). Inflexibilitatea psihologică a prezis semnificativ Eșecul (calea *b*: $ET=.145$, $p=.0001$) și efectul indirect al Separării (Deprivare + Abandon) asupra Eșecului a fost statistic semnificativă (calea *ab*), cu o estimare punctuală de .024 (95%).

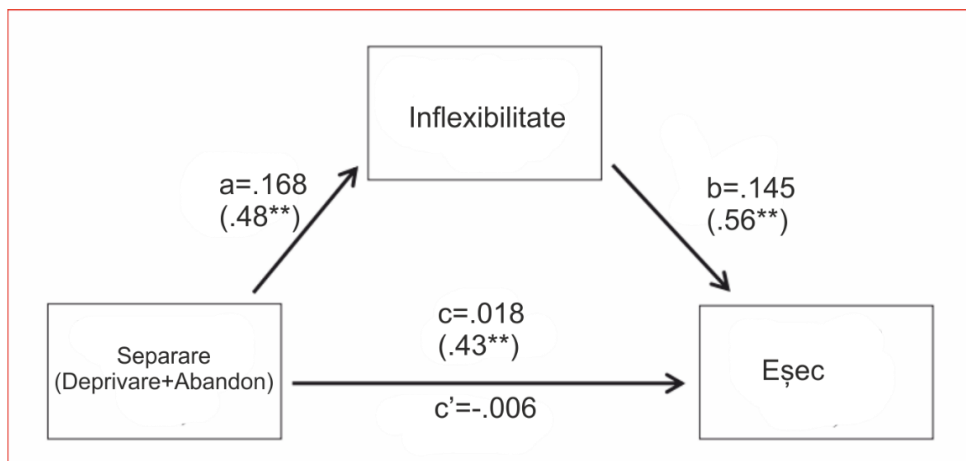


Figura 1. Diagrama de analiză a efectului de mediere exercitat de Inflexibilitatea psihologică asupra relației dintre Schemele de separare și Schema de Autonomie (Eșec).

Valorile sunt coeficienții de cale și coeficientul de corelație Pearson. Coeficientul c se referă la efectul total al schemelor de separare asupra Schemei de eșec, în timp ce coeficientul c -prim se referă la efectul direct.

Analiza de mediere a credințelor metacognitive asupra Schemei de Eșec

În prima analiză de mediere, Inflexibilitatea psihologică a fost un mediator semnificativ în relația dintre credințele metacognitive pozitive (CMP) și Schema de Eșec (Figura 2). Credințele metacognitive pozitive (CMP) au prezis Inflexibilitatea psihologică (calea a : $ET=.374$, $p=.002$), dar nu au prezis Schema de Eșec (calea c sau efectul total $ET=.030$, $p=.82$). În orice caz, inflexibilitatea psihologică a fost un predictor semnificativ al Schemei de eșec (calea b : $ET=.142$, $p=.001$). Punctul estimat al efectului indirect (calea ab) a fost .053 (95%).

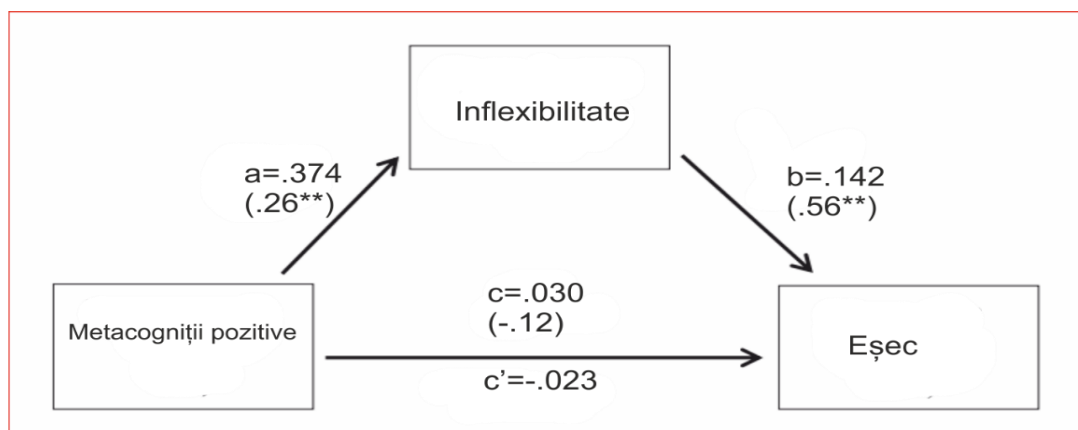


Figura 2. Diagrama de analiză a efectului de mediere exercitat de Inflexibilitatea psihologică asupra relației dintre Metacogniții pozitive și Schema de Eșec.

În a doua analiză de mediere, Inflexibilitatea psihologică a acționat ca mediator în relația Metacognițiilor negative cu Schema de eșec. Metacognițiile negative au prezis inflexibilitatea psihologică (calea a : $ET=.652$, $p=.001$) și au prezis Schema de Eșec (calea c sau efectul total $ET=.165$, $p=.04$). Ultima predicție și-a pierdut semnificația atunci când a fost inclusă în model inflexibilitatea psihologică (calea c' sau efectul direct $ET=-.072$, $p=.52$); cu toate acestea, Inflexibilitatea psihologică a prezis semnificativ Schema de Eșec (calea b : $TE=.137$, $p=.0006$). Efectul indirect a fost semnificativ (calea ab), cu o estimare punctuală de .093 (95%).

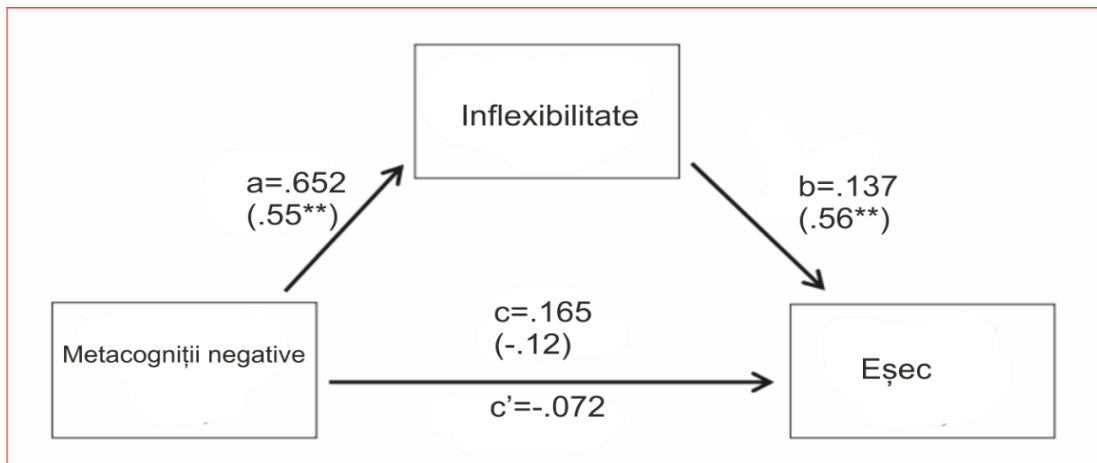


Figura 3. Diagrama de analiză a efectului de mediere exercitat de Inflexibilitatea psihologică asupra relației dintre Metacogniții negative și Schema de Eșec.

În cele din urmă, a treia analiză de mediere a relevat faptul că Inflexibilitatea psihologică a fost un mediator a relației dintre metacognițiile de control și Schema de eșec. Nevoia de a controla gândurile a prezis inflexibilitatea psihologică (calea a: $ET=.627$, $p=.001$), dar nu a prezis Schema de Eșec (calea c sau efectul total: $ET=.075$, $p=.46$). Ultima predicție și-a pierdut semnificația atunci când în model a fost inclusă Inflexibilitatea psihologică (calea c' sau efectul direct: $ET = -.012$, $p = .85$); cu toate acestea, inflexibilitatea psihologică a fost un predictor semnificativ al Schemei de Eșec (calea b: $TE = .137$, $p = .0001$). Efectul indirect a fost semnificativ (calea ab), cu o estimare punctuală de .63 ($SE = .063$, 95%).

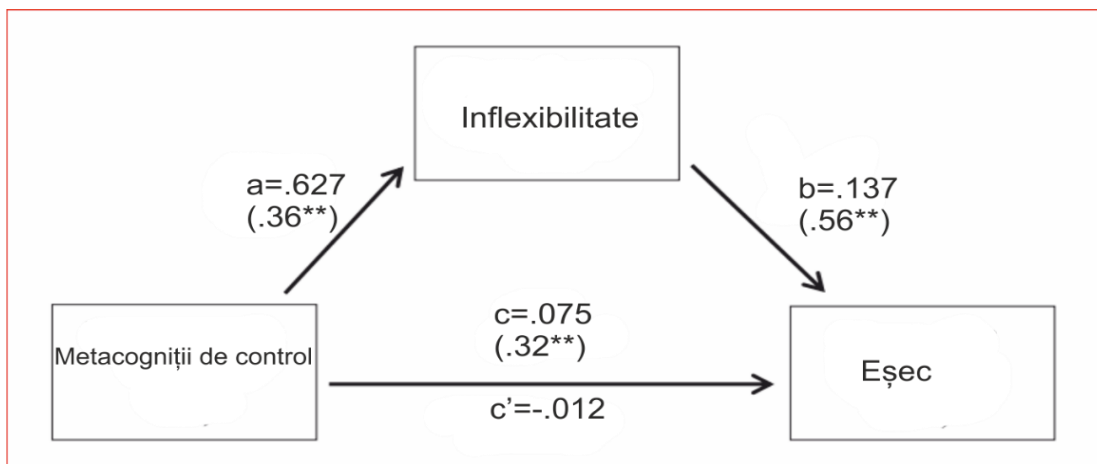


Figura 4. Diagrama de analiză a efectului de mediere exercitat de Inflexibilitatea psihologică asupra relației dintre Metacognițiile de control și Schema de Eșec.

Discuții

Din documentarea realizată, analiza rolului mediator al Inflexiunii psihologice asupra schemelor dezadaptative timpurii este o premieră. Rezultatele arată că Inflexibilitatea psihologică măsurată cu AAQ-II a acționat ca un mediator al efectului Schemei de Separare (Deprivare și Abandon) asupra Schemei de Autonomie (Eșec). De asemenea, Inflexibilitatea psihologică pare să aibă un rol de mediator în relația credințelor metacognitive și Schema de Autonomie (Eșec). În consecință, inflexibilitatea psihologică pare să joace un rol relevant în manifestarea cognițiilor de tip *schemă dezadaptativă sau disfuncțională*. Acest rezultat are implicații practice în desfășurarea

grupurilor de dezvoltare personală și optimizare comportamentală. Astfel, creșterea flexibilității psihologice devine una dintre problematicile prioritare, fiind corelată printre altele, conform studiilor, cu calitatea vieții și bunăstarea mentală.

Flexibilitatea psihologică nu este o stare de fericire sau ușurință, ci o abilitate de a naviga în mod flexibil prin solicitările în schimbare ale vieții, de asemenea, atunci când apar gânduri și sentimente dificile. Astfel, perspectiva din care este evaluată sănătatea psihologică include modul în care individul în ansamblul său funcționează în raport cu diferite domenii de viață. După cum afirmă T. Kashdan și J. Rottenberg, o persoană sănătoasă este cineva care se poate gestiona pe sine în lumea incertă și imprevizibilă din jurul său, unde noutatea și schimbarea sunt norma, și nu excepția [5, p. 875]. Creșterea flexibilității este dezideratul principal al metodei terapeutice ACT, dezvoltată de Hayes și colaboratorii săi [4]. ACT vizează comportamentele nesigure de control și evitare, de aceea tehnicile sale de bază privind, mai ales angajamentul în acțiune, fac parte din arsenalul intervenției de optimizare a comportamentului la adultul emergent NEET.

BIBLIOGRAFIE

1. BLUSTEIN, O. L.; JUNTUNEN. C. L.; WONHTINGTON. R. L. The school-to-work transition: Adjustment challenge for the forgotten half. În S. O. BROWN & R. W. LENT (Eds.). *Handbook of counseling psychology*. New York: Wiley. 2000, pp. 435-470.
2. BOND, F. W. et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*. 2011, vol. 42, pp. 676–688.
3. HAYES, A.; PREACHER, K. Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*. 2014, vol. 67, pp. 451–470.
4. HAYES, S. C. et al. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006, vol. 44 (1), pp. 1–25.
5. KASHDAN, T.; ROTTENBERG, J. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical psychology review*. 2010, vol. 30, pp. 865-78.
6. PAPALIA, I. *Dezvoltarea umană*. București: Editura TREI, 2013.
7. RACU, I.; LUNGU, V. Evaluarea credințelor metacognitive despre îngrijorare. *Journal of Psychology. Special Pedagogy. Social Work (PSPSW)*. 2019, vol. 56 (3), pp. 52-60
8. WELLS, A.; CARTWRIGHT-HATTONA, S. A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*. 2004, vol. 42 (4), pp. 385-396
9. YOUNG, J.E.; KLOSKO, J.S.; WEISHAAR, M. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications. New York, 2003, p.162.

ABORDĂRI ȘTIINȚIFICE ALE CONCEPTULUI DE STRES

Țurcanu Tatiana, doctorandă, UPS „I. Creangă” din Chișinău

CZU: 159.942

Abstract

This article aims to establish and summarize the scientific approaches related to the concept of stress. Beyond this popular conception, however, there is wide disagreement over a more exact definition and over how stress should be measured. This article provides an overview of the literature regarding the definition of stress. This article highlights and explains some theoretical models (as the cognitive activation stress theory). The novelty of this article consists in combining the definitions, the conceptual and explanatory models of stress and providing new ways to explain this psychological concept.