

Bibliografie

1. ГОЛОВИН Н. А. Современные социологические теории: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016. 377 с. (Бакалавр и магистр. Академический курс).
2. БАБОСОВ Е. М. Общая социология : учеб. пособие для студентов вузов. 2-е изд., стер. Мн.: ТеатраСистемс, 2004. 640 с.
3. КОН И. Мужчина в меняющемся мире. М.: Время, 2009. 496 с.
4. КРАВЧЕНКО А. И. Социология : учебник. М.: Академический Проспект, 2004.с.
5. МУХИНА В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений. 10-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2006. с.
6. ПЛАТОНОВ Ю. П. Основы социальной психологии. СПб.: Речь, 2004. 624 с.

INSECURITATEA PSIHOLOGICĂ ȘI CONTROLUL EMOȚIILOR LA ADOLESCENȚII DANSATORI. LIMITE ȘI PROVOCĂRI

PSYCHOLOGICAL INSECURITY AND EMOTIONAL CONTROL FOR DANCING TEENAGERS. LIMITS AND CHALLENGES

NICOLESCU Alexandra-Cristina

Doctorandă în psihologie,

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

E-mail: drd.alexandranicolescu@gmail.com

NICOLESCU Alexandra-Cristina

Ph.D. student in Psycholog,

Ion Creangă State Pedagogical University of Chișinău

E-mail: drd.alexandranicolescu@gmail.com

CZU 159.922.8+159.942.5

Rezumat

În opinia lui A. Maslow (1943) citat de R. Taormina et al. (2015) în cadrul piramidei necesităților umane, nevoia de securitate este considerată o necesitate de bază fără de care oamenilor le-ar fi greu să supraviețuiască în condițiile în care aceasta nu este satisfăcută suficient [10, p. 173]. La adolescenții dansatori putem identifica mai mulți posibili factori ce influențează securitatea psihologică, cum ar fi: accidentările, separarea de părinți, păstrarea locului în companie, viața la cămin, conflictele din familie, teama de necunoscut, problemele materiale etc.

Cuvinte-cheie: insecuritate psihologică, emoții, adolescenți, dansatori.

Abstract

According to A. Maslow (1943) cited by R. Taormina et al. (2015) within the pyramid of human needs, the need for security is considered a basic necessity without which it would be difficult for people to survive when it is not sufficiently satisfied [10, p. 173]. For adolescent dancers we can identify several possible factors that influence psychological security, such as: injuries, separation from parents, keeping the place in the company, life at home, family conflicts, fear of the unknown, money problems, etc.

Keywords: *psychological insecurity, emotions, teenagers, dancers.*

Introducere

Securitatea este un proces dinamic și un fenomen socio-cultural care este necesar să fie înțeles din perspectiva relaționării individului cu societatea privită ca un întreg, contribuind într-o mare măsură la asigurarea stării de bine psihologice și la îmbunătățirea calității vieții acestuia [15, p. 100]. Conceptul de securitate psihologică poate fi înțeles ca o stare de siguranță, caracterizată prin lipsa anxietății și a fricii [6]. „O persoană nesigură se simte în mod incoștient respinsă și în mod conștient nefericită” [4, p. 331], în timp ce o persoană cu un nivel ridicat de securitate psihologică se va simți încrezătoare, mai puțin anxioasă și mai sociabilă [10, p. 173]. În opinia lui A. Maslow (1943) citat de R. Taormina și R. Sun (2015) în cadrul piramidei necesităților umane, nevoia de securitate este considerată ca o necesitate de bază fără de care oamenii le-ar fi greu să supraviețuiască în condițiile în care aceasta nu este satisfăcută suficient. Astfel, pentru o persoană nesigură lumea înconjurătoare poate fi percepută ca amenințătoare și se poate simți rănită de comportamentul persoanelor cu care aceasta intră în contact [10, p. 173]. De asemenea, datorită faptului că nevoia de securitate constituie principalul impuls sub care acționează individul, se poate observa faptul că aceasta se regăsește în toate aspectele vieții cotidiene [15, p. 100].

1. Securitate-insecuritate psihologică

Conform studiilor, insecuritatea psihologică corelează pozitiv cu nevroticismul și dependența și corelează negativ cu suportul emoțional familial, încrederea interpersonală și inteligența emoțională, acestea sugerând totodată necesitatea suportului emoțional și al onestității în relațiile interpersonale în vederea scăderii nivelului insecurității psihologice [10, p. 173]. De asemenea, percepția pozitivă asupra climatului școlar, îi poate asigura unui adolescent un nivel ridicat de securitate psihologică [3].

Li et al. (2018) au realizat un studiu la care au participat un număr de 793 de adolescenți (media de vârstă fiind de 14.41 ani) în care au analizat rolul insecurității psihologice în relația dintre victimizarea cibernetică și apariția simptomelor depresive la această categorie de vârstă. Rezultatul studiului a relevat faptul că insecuritatea psihologică reprezintă un factor mediator parțial între ceilalți doi parametrii măsurați [2, p.18].

În ultimul deceniu, cercetarea cu privire la securitatea psihologică a luat amploare și poate fi condiționată și de dezvoltarea rețelelor sociale și a interesului exacerb pentru prezența în mediul online prin intermediul acestora. A fost indicat faptul că este posibilă creșterea nivelului de stres și anxietate odată cu utilizarea acestora, precum și apariția unei noi probleme

cu care se pot confruntă tinerii ce utilizează internetul mai mult de două ore pe zi, aceasta fiind hărțuirea online (cyberbullying-ul) [7, p. 17].

2. Conștientizarea emoțiilor și reglarea emoțională în perioada adolescenței

Conștientizarea emoțiilor presupune un proces de direcționare a atenției către diferențierea și valorificarea acestora [8, p. 756], aceasta fiind în strânsă relație cu reglarea emoțională și controlul cognitiv [11, p. 39]. Reglarea emoțională presupune nu doar recunoașterea importanței emoțiilor, dar și reglarea comportamentală în funcție de informațiile primite [11, p. 39]. Reglarea emoțională este definită de către N. Tottenham et al. (2011) ca „abilitatea de reglare a răspunsurilor impulsive în contextul informațiilor emoționale” [11, p. 40] în timp ce J. Gross și R. Thompson (2007) sunt de părere că reglarea emoțională însumează eforturile unei persoane de a influența calitatea, intensitatea și dinamica caracteristicilor emoțiilor lor negative și pozitive [1, p. 3]. Capacitatea de reglare funcțională a emoțiilor este deosebit de importantă în etiologie, expresivitate, dar și în tulburările psihice [9]. De asemenea, stimularea emoțiilor pozitive este un pas deosebit de important pentru starea de bine a individului. Pentru aceasta, este indicată participarea la grupuri cum sunt cele de dezvoltare personală în care sunt utilizate strategii precum: jocul de rol, studiile de caz, tehnici specifice psihoterapiei cognitiv-comportamentale etc. [14, p. 33]

Adolescența reprezintă o perioadă de mari schimbări în viață, atât la nivel fizic, cât și emoțional. Presupune o nouă etapă de maturizare cognitivă și dezvoltare emoțională, alături de dorința de independență față de părinți și experimentarea constantă. În cazul dansatorilor, aceste schimbări se petrec în același timp cu o muncă asiduă, un nivel de stres și anxietate ridicate și, de cele mai multe ori cu experimentarea singurătății în toate aceste situații. Dansatorii învață să accepte toate emoțiile care, pur și simplu îi invadează, mai ales înainte de susținerea unui concurs sau al unui spectacol și să găsească modalități de a le face față, uneori cu succes, alteori cu mare greutate și cu renunțare și regrete. În culise, înainte de spectacol, fiecare dansator se va regăsi singur cu propriile lui gânduri și cu propriile lui emoții. Acesta este momentul în care emoțiile pot, pur și simplu să-l deconcentreze sau, dimpotrivă pot să-l învețe să conștientizeze necesitatea acestora și cum le poate asimila într-un mod cât mai favorabil pentru el. Există, însă și o diferență, ceea ce considerăm însă, că reprezintă o parte bună pentru dansatori este că, toate emoțiile pe care aceștia le resimt, indiferent dacă sunt pozitive sau negative, le pot exprima în exterior și le pot dărui publicului, prin mișcare. Aici apare și importanța relaționării dansatorilor cu publicul din sală, dar și cu colegii cu care împarte scena, acolo unde este cazul.

3. Factori ce pot influența securitatea psihologică a adolescenților dansatori

În ceea ce privește adolescenții dansatori, aceștia se pot confrunta cu nenumărate situații dificile ce pot influența starea de bine a acestora. Printre acestea putem enumera:

- Separarea de părinți pentru adolescenții care locuiesc la cămin pe perioada studiilor. Așa cum subliniam în rândurile de mai sus, adolescența este oricum o perioadă dificilă, cu multe schimbări și o necesitate constantă de adaptare. Traversarea acestei perioade departe de părinți, în lipsa susținerii emoționale și a căldurii căminului, poate reprezenta o traumă majoră pentru un adolescent.
- Accidentările și, mai ales, accidentările repetate pot scădea nivelul încrederii în sine, pot crește teama cu privire la viitor și astfel pot determina un nivel crescut de insecuritate psihologică pentru un adolescent dansator;
- Teama de necunoscut. Pentru adolescenții dansatori care termină liceul și se vor orienta către o nouă etapă din viața lor, cea de dansator profesionist, o schimbare majoră precum aceasta, îi poate dezechilibra din punct de vedere psihologic. Deși este un pas obligatoriu pentru orice dansator, acela de a învăța să se integreze în colectivul teatrului, de obicei se poate constitui ca un pas dificil pe calea maturizării emoționale. De altfel, lipsa echilibrului, nevoia de structurare a modului de a gândi, precum și nivelul ridicat de stres reprezintă realitățile pe care cu toții le trăim în această perioadă dificilă, iar necesitatea de a găsi moduri de a ne îmbunătăți starea de bine reprezintă o necesitate [12, p. 20].
- Dimensiunea mică a sălilor de antrenamente și de repetiții pentru tinerii dansatori din liceu. Cu cât diferența de dimensiune dintre sălile de repetiție și scenă este mai mare, cu atât este posibil ca nivelul de insecuritate psihologică a adolescentului să crească. Spre deosebire de un dansator profesionist, obișnuit cu diferite tipuri de scene, un tânăr dansator care nu a văzut decât sala de repetiție și poate doar scena unui singur teatru, acesta din urmă se poate simți pierdut în spațiul imens ce se desfășoară în fața lui, iar alături de această situație, mai apar și emoțiile unui spectacol pentru care se pregătește și pe care trebuie să le controleze cât mai bine posibil.
- Conflictele din familie pot genera foarte ușor o scădere a nivelului securității psihologice pentru un adolescent care oricum se confruntă cu o perioadă de mari schimbări pe toate planurile din viață;
- Problemele materiale pot determina o creștere a nivelului de insecuritate psihologică și la adolescenți. Astfel, imposibilitatea de a participa la anumite concursuri sau lipsa instrumentelor esențiale de lucru pentru un dansator: costume de sală și de scenă,

încălțăminte specifică, instrumente specifice pentru încălzire, toate acestea pot influența foarte ușor nivelul de securitate psihologică a adolescentului.

- Lipsa siguranței cu privire la locul de muncă poate reprezenta un alt factor ce poate influența securitatea psihologică a tinerilor dansatori. Mai ales la finalul ciclului liceal, tinerii dansatori realizează faptul că va fi necesar să-și găsească un loc de muncă odată cu terminarea studiilor medii. Ulterior, menținerea locului de muncă va reprezenta un nou scop ce trebuie atins, astfel încât dansatorii să-și poată păstra nivelul ridicat de motivație, stimă de sine, confort și securitate.

Concluzii

Securitatea psihologică reprezintă un aspect deosebit de important din viața fiecărui individ. Aceasta necesită o abordare a relației individ-societate în integralitatea sa, diverși autori fiind de părere că un nivel ridicat de securitate psihologică poate conduce la asigurarea stării de bine psihologice și la îmbunătățirea calității vieții acestuia [15, p. 100]. Starea de bine presupune și conștientizarea resurselor pe care fiecare dintre noi le avem în interiorul nostru și pe care le putem utiliza pentru a aduce în viața noastră acele schimbări pozitive pe care le dorim [13, p. 56]. Pentru dansatori, nevoia de securitate se poate observa în relaționarea cu familia, colegii de școală, echipa din teatru, în acoperirea instrumentelor necesare pentru continuarea vieții artistice, în confruntarea cu necunoscutul sau atingerea perfecțiunii la locul de muncă.

Bibliografie

1. GROSS, James J., THOMPSON, Ross A. Emotion regulation: conceptual foundations. În: Gross James J., editor. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007. pp. 3–24. ISBN 978-1462520732.
2. LI, Yang, LI, Dongping, LI, Xian, ZHOU, Yueyue, SUN, Wenqiang, WANG, Yanhui, LI, Jinfeng. Cyber victimization and adolescent depression: The mediating role of psychological insecurity and the moderating role of perceived social support. În: *Children and Youth Services Review*. 2018, nr. 94, pp. 10-19. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.09.027.
3. LIU, Youxiao, LI, Dongping, JIA, Jichao, Zhou, Yueyue, Zhao, Liyan, Wang, Yanhui, SUN, Wenqiang. Perceived school climate and problematic internet use among Chinese adolescents: Psychological insecurity and negative peer affiliation as mediators. În: *Psychology of Addictive Behaviors*. 2021, nr. 35(1), pp.113–123. DOI: 10.1037/adb0000684.
4. MASLOW, Abraham H. The dynamics of psychological security-insecurity. În: *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*. 1942, nr. 10, pp. 331–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>
5. MASLOW, Abraham H. A theory of human motivation. În: *Psychological Review*. 1943, nr. 50(4), pp. 370-396. doi:10.1037/h0054346

6. MASLOW, Abraham H., HIRSH, Elisa, STEIN, Marcella, HONIGMANN, Irma. A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity. În: *The Journal of General Psychology*. 1945, nr. 33(1), pp. 21-41. DOI:10.1080/00221309.1945.10544493.
7. POPESCU, Cristina. Locul securității psihologice în ierarhia valorică a tinerilor. În: *Psihologie, Revista Științifico Practică*. 2020, nr. 1-2, pp. 14-22. ISSN P 1857-2502. ISSN E 2537-6276,
8. RIEFFE, Carolien, OOSTERVELD, Paul, MIERSA, Anne, MEERUM; Mark, VERENA, Ly. Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. În: *Personality and Individual Differences*. 2008, nr. 5(8), pp. 756-761.
9. SOUTHAM-GEROW, Michael, KENDALL, Philip. Emotion regulation and understanding—implications for child psychopathology and therapy. În: *Clinical Psychology Review*. 2002, nr. 22, pp. 189–222. DOI: 10.1016/s0272-7358(01)00087-3.
10. TAORMINA, Robert, SUN, Ruinan. Antecedents and Outcomes of Psychological Insecurity and Interpersonal Trust Among Chinese People. În: *Psychological Thought*. 2015, nr. 8(2), pp. 173-188. DOI: 10.5964/psyct.v8i2.143.
11. TOTTENHAM, Nim, HARE, Todd A., CASEY, B. Behavioral assessment of emotion discrimination, emotion regulation, and cognitive control in childhood, adolescence, and adulthood. În: *Frontiers in Psychology*. 2011, nr. 2, p.39. DOI: 10.3389/fpsyg.2011.00039.
12. VASILE, Teodor. The Relation between Personal Need for Thoughts Structure, Hope and Well-Being. În: *Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS)*. 2018, nr. 6(2), pp. 20-27.
13. VASILE, Teodor. Improving the well-being level by participating in a personal development training using therapeutic techniques. În: *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2016, nr. 7(3), pp. 56-66. DOI: 10.15303/rjeap.2016.v7i3.a5.
14. VASILE, Teodor. The impact of the personal development training on reducing the perceived level of negative emotions and the perceived level of depression and improving the perceived level of the positive emotions. În: *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2016, nr. 7(4), pp. 23-35.
15. ZOTOVA, Olga, KARAPETYAN, Larisa. Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). În: *Psychology in Russia: State of the Art*. 2018, nr. 11(2), pp. 100-113. ISSN 2074-6857 (Print) / ISSN 2307-2202 (Online). DOI: 10.11621/pir.2018.0208.