

Metropolis Rivers State: Implication for Educational Administration, International Journal of Innovative Education Research 7(4):13-30, Oct.-Dec., 2019.

8. ROMANESCU, C. *Îmbinarea metodelor moderne cu cele tradiționale în învățământul primar*. București: Rovimed, 2017. 256 p. ISBN 978-606-583-723-2.

METODE PSIHOLOGICE DE OPTIMIZARE A CALITĂȚILOR VOLITIVE LA PREADOLESCENȚI

PSYCHOLOGICAL METHODS OF OPTIMIZATION OF VOLITIVE QUALITIES IN PREADOLESCENCE

*Iulia Racu, doctor habilitat în psihologie, conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
Liliana Niță, doctorandă
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Iulia Racu, habilitated doctor of psychology, associated professor,
„Ion Creangă” SPU of Chișinău
ORCID ID: 0000-0002-9096-7121
Liliana Niță, PhD student
„Ion Creangă” SPU of Chișinău
ORCID ID: 0000-0002-9130-0521*

CZU:159.922.7+159.947

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p42-49

Abstract

Article contains the results of the formative approach orientated on volition and volitive qualities development and optimization in preadolescence. 24 preadolescent were included in formative research. The program of psychological interventions contains techniques form the theory and methodology of experiential psychotherapy of unification. In addition in our program we also used cognitive-behavioural techniques. As result of inclusion of preadolescent in formative program we notice that there are some important changes in preadolescents' volition and volitive qualities.

Key-words: volition, volitive qualities, program of psychological interventions, preadolescence

Rezultatele și concluziile demersului constativ al voinței și al calităților volitive la preadolescenți ne-au permis să conchidem că există un număr mare de preadolescenți cu nivel scăzut și mediu de dezvoltare al autoaprecierii voinței, perseverenței și a calităților volitive (capacitatea de atingere a scopului, curajul și capacitatea de a lua decizii, perseverența și fermitatea, inițiativă și independență, autocontrol și anduranță).

Acești preadolescenți se caracterizează prin incapacitate de a lua decizii, sau ezitarea luării deciziilor, irosirea forțelor atunci când se ciocnesc cu dificultăți și obstacole, ei preferă să renunțe la luptă neajungând să atingă scopurile sau obiectivele. Consecințele pe termen lung ale voinței și calităților volitive slabe se reflectă în toate activitățile întreprinse, în calitatea vieții și a succeselor și performanțelor atinse.

Din cele expuse mai sus considerăm că este absolut necesar de a elabora și implementa un program de intervenție psihologică orientat la dezvoltarea voinței și a calităților volitive la preadolescenți.

În conformitate cu cele enunțate formulăm următorul scop pentru demersul formativ: *elaborarea și implementarea unui model nou de intervenții psihologice în vederea dezvoltării voinței și a calităților volitive.*

În corespundere cu scopul lansat pentru demersul formativ programul de intervenții psihologice presupune următoarele obiective:

1. *Creșterea nivelului voinței, prin optimizarea expresivității și a susținerii acesteia;*
2. *Creșterea capacității de stabilire a scopului, a curajului și capacității de a lua decizii, a perseverenței și fermității, a inițiativei și independenței, a autocontrolului și anduranței.*

Programul de intervenții psihologice orientat la dezvoltarea voinței și a calităților volitive este fundamentat pe următoarele principii:

1. **Promovarea coeziunii de grup.** Acest principiu invocă sentimentele de încredere, apartenență și acceptare. Coeziunea se realizează prin desfășurarea activităților de pregătire a grupului, identificând așteptările preadolescenților, definind regulile grupului și instruind membrii cu privire la rolurile acestora; stabilirea clarității cu privire la procesele și normele de grup în sesiunile timpurii; transmiterea feedback-ului ar trebui să fie ghidat de scopul de a facilita construirea de relații; stabilirea și menținerea unui climat emoțional specific. Stabilirea unui echilibru între nivelul de anxietate și expresivitatea emoțională pentru a optimiza explorarea psihologică și creșterea; managementul psihoterapeutului asupra prezenței sale emoționale pentru a servi drept model pentru grup ca întreg; concentrarea principală pe facilitarea exprimării emoționale a membrilor grupului, capacitatea de reacție a celorlalți la acea expresie și sensul comun derivat din această expresie [6].
2. Conform *teoriei rogersiene* centrate pe persoană, elementul cheie al procesului psihoterapeutic constă în **autenticitatea** psihoterapeutului. Autenticitatea se referă la reprezentarea corectă a experienței imediate în conștiința psihoterapeutului, cu alte cuvinte toate sentimentele trăite de psihoterapeut să fie disponibile conștiinței acestuia, să fie capabil să fie el-însuși, indiferent de natura sentimentelor și atitudinilor sale [4].
3. **Egalitate și unicitate.** Fiecare preadolescent va învăța treptat, își va exercita încrederea, va avea posibilitatea să fie recunoscut și acceptat de către ceilalți cu toate aspectele sale importante și mai puțin importante [5].
4. Relația terapeutică se bazează pe **securitatea** primară – psihoterapeutul are rolul de a-i încuraja, sprijini, ghida pe preadolescenții din grupul de formare. Această relație deblochează preadolescenții și le oferă posibilitatea de a aborda fricile, dificultățile și unele aspecte respinse ale sinelui [5].
5. În grupul de preadolescenți terapeuții este purtătorul proiecțiilor parentale. Acesta nu este întotdeauna un avantaj, mulți având relații nesatisfăcătoare cu proprii părinți, pe care le transferă în relația cu terapeutul. Mai ales la preadolescenții cu probleme de comportament este prezentă neîncrederea în adulți ca rezultat al introiecției unor figuri parentale insecurizante. Cu ei, psihoterapeutul trebuie să aibă abilitatea de a le câștiga încrederea. El nu se circumscrie rolului de figură parentală recuperatorie, ci aceluia de **figură de atașament nouă**, care-i oferă preadolescentului un nou mod de a relaționa. Are rol de recunoaștere și acceptare necondiționată a preadolescenților, astfel facilitându-le creșterea stimei de sine [5, p.116].

6. **Universalitate.** Acest principiu presupune recunoașterea faptului că alții din grup împărtășesc sentimente, gânduri și probleme similare.
7. **Altruism.** Principiul altruismului reprezintă extinderea ajutorului către alți membri ai grupului cu sprijin, înțelegere sau îndrumare.
8. **Încurajarea speranței.** Principiul încurajării speranței se realizează prin intervenții constructive între preadolescenții din grup, optimism sporit pentru propria îmbunătățire, asistând la succesele altora din grup.
9. **Furnizarea de informații.** Este posibilă respectarea acestui principiu prin primirea de noi înțelegeri, educație sau sfaturi de la psihoterapeut sau de la alți preadolescenți din grup.
10. **Dezvoltarea tehnicilor de socializare.** Programul de intervenții psihologice a presupus practicarea și primirea de feedback cu privire la comunicare și stilurile relaționale.
11. **Comportament imitativ.** Pe tot parcursul intervențiilor psihologice modelarea autoexplorării, activității și dezvoltării personale a altor preadolescenți.
12. **Factori existențiali.** Eficiența intervențiilor psihologice depinde de acceptarea deciziilor de viață, precum și explorarea unei game de teme existențiale.
13. **Catharsis.** Programul de intervenții psihologice elaborat și implementat a fost centrat pe degajare și eliberare de sentimente puternice cu privire la experiențele trecute sau prezente. Psihoterapia de grup este un loc în care preadolescenții își vor elibera stresul acumulat, vinovăția, durerea și tristețea. Membrii grupului vor fi acolo unul pentru celălalt, iar psihoterapeutul va fi acolo pentru a ghida pe toată lumea în condiții de siguranță.
14. **Învățare interpersonală.** Respectarea acestui principiu a fost posibilă prin obținerea de informații despre impactul cuiva asupra celorlalți prin feedback-ul oferit de alți preadolescenți; oportunități de a învăța cum să oferi feedback interpersonal în moduri adaptive și constructive. Preadolescenții vor avea ocazia să învețe din poveștile altora. Nu este întotdeauna ușor să observi ce faci greșit, dar poate fi mai ușor să vezi unde greșesc alții. Abilitatea de a relaționa cu ceilalți din grup îl va ajuta pe preadolescent să conștientizeze anumite lucruri despre comportamentele sale. Preadolescentul poate ajunge la o descoperire, pur și simplu, datorită observării celorlalți din grup sau a auzirii poveștilor lor.
15. **Înțelegere de sine.** Conform acestui principiu, este necesară obținerea unei perspective asupra motivațiilor psihologice care stau la baza comportamentului și reacțiilor emoționale ale preadolescenților [7, 8].

Programul de intervenții psihologice conține tehnici din teoria și metodologia psihoterapiei experiențiale a unificării (metoda PEU). Metoda PEU este o strategie de facilitare, deblocare, vindecare și dezvoltare a conștiinței de sine, de alții și de mediu și presupune un proces structural și creativ de transformare al Eului prin reintegrarea Sinelui. PEU este o terapie holistă, interesată de funcționarea sănătoasă a întregului organism – simțuri, corp, emoții, intelect; este o abordare potrivită prin prisma căreia se poate concepe și dezvolta un model de dezvoltare și optimizare a calităților volitive. „Instrumentele și tehnicile psihoterapeutice sunt mai curând „vehicule”, exerciții, situații și scenarii simbolice provocative, de o mare diversitate și creativitate, în întâmpinarea nevoilor complexe și unicității fiecărei persoane, de la cele centrate pe comunicare simbolică de tip corporal, la cele axate pe comunicare verbală (prin joc

de rol), de la improvizație meloritmă (vocală și instrumentală), la improvizație prin dans și mișcare simbolică, de la modelaj și expresie plastică – la dramaterapie și metaforă transformativă, de la experimentarea contactului empatic revelatoriu – la meditația creativă individuală și de grup” [3, p. 287].

Tehnicile utilizate sunt specifice abordării experiențial-unificatoare și se împletesc în metoda propusă, astfel încât să susțină obiectivul principal, acela al dezvoltării voinței și a calităților volitive. Printre acestea enumerăm:

Exercițiile expresiv-creative cu suport artistic individuale și de grup: „Analiza așteptărilor și fricilor”; „Exercițiu de cunoaștere”; „Corul”; „Metoda Photolangage – Ce mi-aș dori să fiu și ce nu mi-aș dori să fiu”; „Colajul”; „Sunt viu atunci când”; „Citate amestecate”; „Să scriem frumos”; „Explorarea beneficiilor”; „Sărbătorirea și mulțumirea”.

Tehnici de mișcare corporală: „Pizza”; „Pisicuța”; „Baloanele”; „Dă-te înapoi”; „Jocul numelui”; „Jocul statuilor”; „Încurcat în noduri”; „Atomi și molecule”; „1,2,3”; „Degetele”; „Dentistul”.

Jocurile de rol: „Concentrează-te”; „Joc de salut”; „Cine este câștigătorul?”.

Jocuri psihodramatice: „Gestul”; „Repetiția lineară”; „Ce faci dacă...?”.

Jocuri creative: „Sunt ca...”; „Căpitanul jocului este...”.

Scrierea de poezii: „Visul”.

Narațiunea: „Căutătorul de riscuri”; „Am o problemă”; „Povestea terapeutică”; „Modele de perseverență”; „O lume trăsniță”.

Exerciții de relaxare și meditație: „Harta drumului”; „Joc de respirație”; „Meditația”; „Exercițiu de relaxare și meditație”

În același timp am făcut uz și de tehnici de tip cognitiv-comportamental pentru a facilita autoconstruirea deprinderilor analitice și decizionale [1, 2]. Conform teoriei cognitiv-comportamentale, scopul psihoterapeutului este de a-l ajuta pe preadolescent să deslușească felul în care acesta își reprezintă și își creează realitatea personală. „Într-o manieră de tipul rezolvării de probleme, psihoterapia cognitiv-comportamentală explorează ce anume ar putea întreprinde pacienții în vederea modificării propriilor lor convingeri iraționale și comportamente dezadaptative” [1, p. 139].

Strategii de tip cognitiv-comportamental: „Stabilirea regulilor”; „Prezentarea obiectivelor”; „Ce vreau?”; „O zi din viață”; „Activități extra-curriculare”; „Expresii care încântă, expresii care rănesc”; „Care este amenințarea?”; „Planificare petrecerii”; „Sunt un copil puternic, pentru că...”.

Ținem să menționăm că o parte din tehnici au fost preluate și adaptate conform obiectivelor programului de intervenții psihoterapeutice, iar altele au fost create și adaptate în același scop.

În continuare vom face referire la intervențiile psihologice pe care le-am elaborat și realizat.

În experimentul formativ au fost incluși 24 de preadolescenți a câte 12 în grupul experimental și 12 în grupul de control. Pentru grupul experimental și grupul de control am selectat preadolescenți care prezintă nivel scăzut și mediu al autoaprecierii voinței la *Chestionarul de autoapreciere a voinței (după E. Руденский)*, al perseverenței la *Scala perseverenței (după A. Duckworth)* și a calităților volitive la *Tehnica de studiere a calităților volitive ale personalității (de H. Стамбулова)*.

Intervențiile psihologice au fost realizate cu o frecvență o dată pe săptămână, în decurs de trei luni (februarie – aprilie 2019), astfel numărul total a constituit 12 de activități. Durata unei activități a oscilat între 100 și 120 de minute.

După administrarea programului de intervenții psihologice orientat la dezvoltarea voinței și a calităților volitive la preadolescenții din grupul experimental pentru evaluarea eficienței acestuia am aplicat repetat, atât la preadolescenții din grupul experimental cât și la preadolescenții din grupul de control, următoarele teste și chestionare: *Chestionarul de autoapreciere a voinței* (după E. Руденский), *Scala perseverenței* (după A. Duckworth) și *Tehnica de studiere a calităților volitive ale personalității* (de H. Стамбулова).

O direcție comparativă importantă este investigarea mediilor preadolescenților din GE retest și mediile preadolescenților din GC retest.

Mediile pentru autoaprecierea voinței la preadolescenții din GE retest și cei din GC retest sunt prezentate în figura 1.

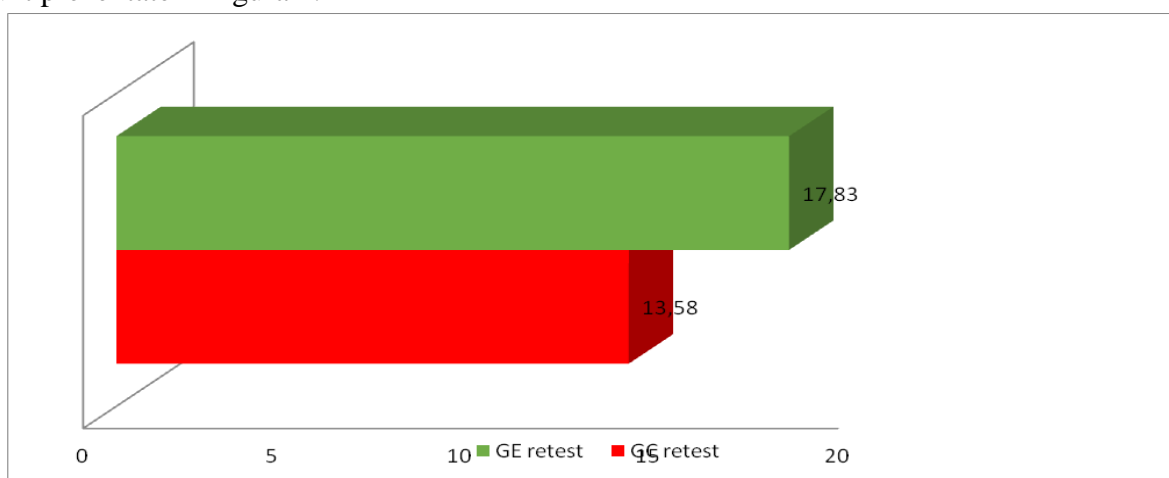


Fig. 1. Mediile pentru autoaprecierea voinței la preadolescenții din GE retest și GC retest

Mediile preadolescenților pentru autoaprecierea voinței sunt distincte: preadolescenții din GE retest prezintă o medie mai mare și anume 17,83 (u.m.), la preadolescenții din GC retest se atestă o medie mai mică, de 13,58 (u.m.). Conform testului U Mann-Whitney, stabilim diferențe semnificative statistic între rezultatele preadolescenților din GE retest și rezultatele preadolescenților din GC retest ($U= 19$, $p \leq 0,01$). Modificările în autoaprecierea voinței la preadolescenții din GE, au apărut grație participării la programul de intervenții psihologice, centrat pe îmbunătățirea nivelului voinței.

În continuare vom prezenta mediile preadolescenților pentru perseverență.

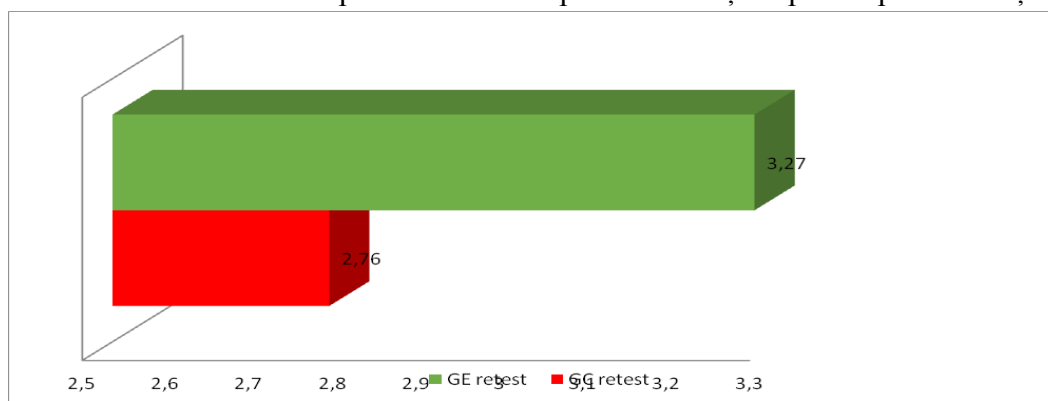


Fig. 2 Mediile pentru perseverență la preadolescenții din GE retest și GC retest

Ca și în cazul autoaprecierii voinței și la perseverență mediile preadolescenților din GE retest și GC retest sunt diferite: 3,27 (u.m.) este media caracteristică preadolescenților din GE retest și 2,76 (u.m.) este media ce o întâlnim la preadolescenții din GC retest. Analiza statistică, după testul U Mann-Whitney, ne arată prezența diferențelor semnificative între rezultatele preadolescenților din GE retest și rezultatele preadolescenților din GC retest ($U= 37,5, p\leq 0,05$). Rezultatele la capitolul perseverență la preadolescenții din GE s-au modificat datorită faptului că aceștia au urmat un program de intervenții psihologice, direcționat către creșterea nivelului voinței și al perseverenței.

Alături de autoaprecierea voinței și perseverență, demersul nostru investigațional s-a orientat și la analiza mediilor pentru calitățile volitive (capacitatea de atingere a scopului, curajul și capacitatea de a lua decizii, perseverența și fermitatea, inițiativa și independența, autocontrolul și anduranța) la preadolescenții din GE retest și GC retest. Valorile medii pentru calitățile volitive, factorul expresivitate a preadolescenților din GE retest și GC retest sunt prezentate în figura 3.

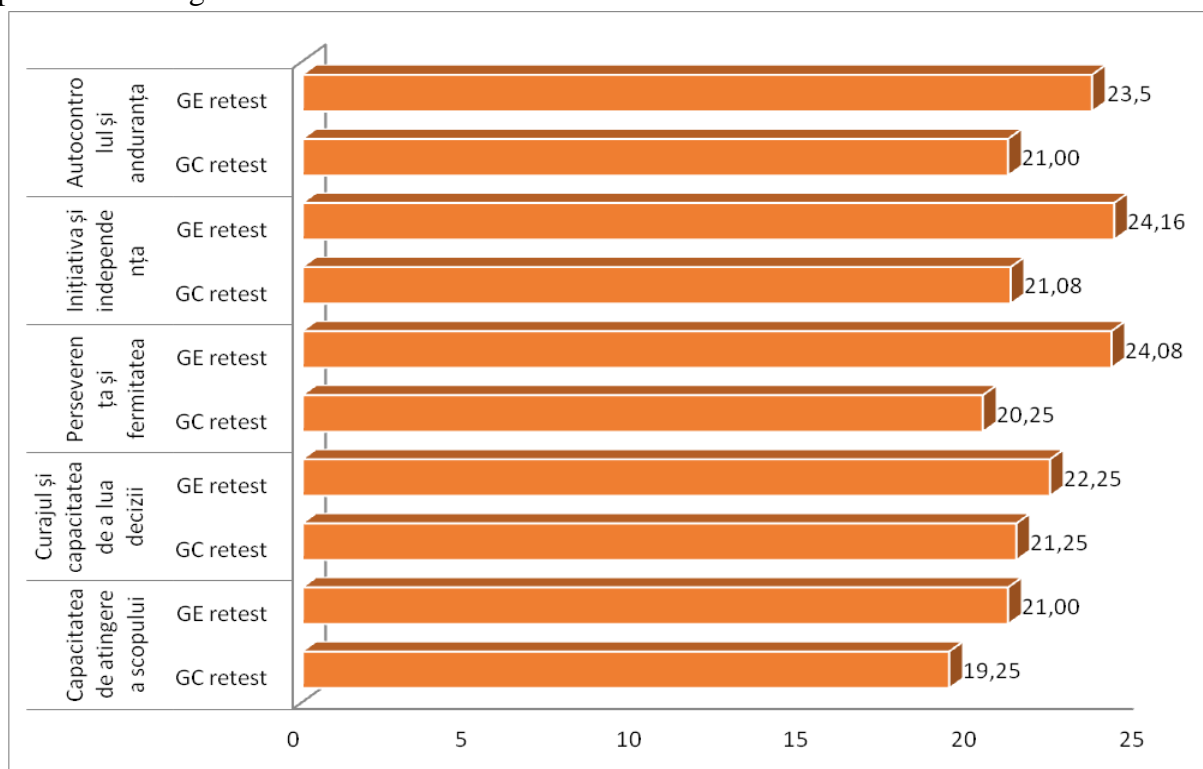


Fig. 3. Mediile pentru calitățile volitive, factorul expresivitate la preadolescenții din GE retest și GC retest

Pentru capacitatea de atingere a scopului în figura 3 observăm următoarele medii: preadolescenții din GE retest prezintă o medie mai mare și anume 21,00 (u.m.), comparativ cu preadolescenții din GC retest, la care observăm o medie mai mică, de 19,25 (u.m.).

Făcând referire la capacitatea de a lua decizii, sub aspectul factorului expresivitate observăm că preadolescenții din GE retest se caracterizează printr-o medie mai mare, de 22,25 (u.m.), comparativ cu preadolescenții din GC retest, la care atestăm – 21,25 (u.m.).

Pentru perseverență și fermitate, sub aspectul factorului expresivitate preadolescenții din GE retest demonstrează o medie mai mare și anume 24,08 (u.m.), spre deosebire de preadolescenții din GC retest, la care se atestă o medie mai mică, de 20,25 (u.m.). În același timp după testul U Mann-Whitney, stabilim diferențe semnificative statistic între rezultatele

preadolescenților din GE retest și rezultatele preadolescenților din GC retest ($U= 37, p\leq 0,05$). Schimbările ce au survenit la nivelul perseverenței și fermității, sub aspectul factorului expresivitate la preadolescenții din GE retest se pot explica grație participării la activitățile din cadrul programului de intervenții psihologice, axat pe sporirea nivelului de perseverență și fermitate și anume a caracterului expresiv ale acestora.

Pentru inițiativă și independență, sub aspectul factorului expresivitate, preadolescenții din GE retest și cei din GC retest dau dovadă de următoarele medii: 24,16 (u.m.) și 21,08 (u.m.).

Pentru autocontrol și anduranță, sub aspectul factorului expresivitate, preadolescenții din GE retest au media de 23,5 (u.m.), în timp ce media preadolescenților din GC retest este de 21,00 (u.m.).

Aceleași calități volitive investigate și analizate în figura 3, doar că sub aspectul factorului generalizare sunt ilustrate în figura 4

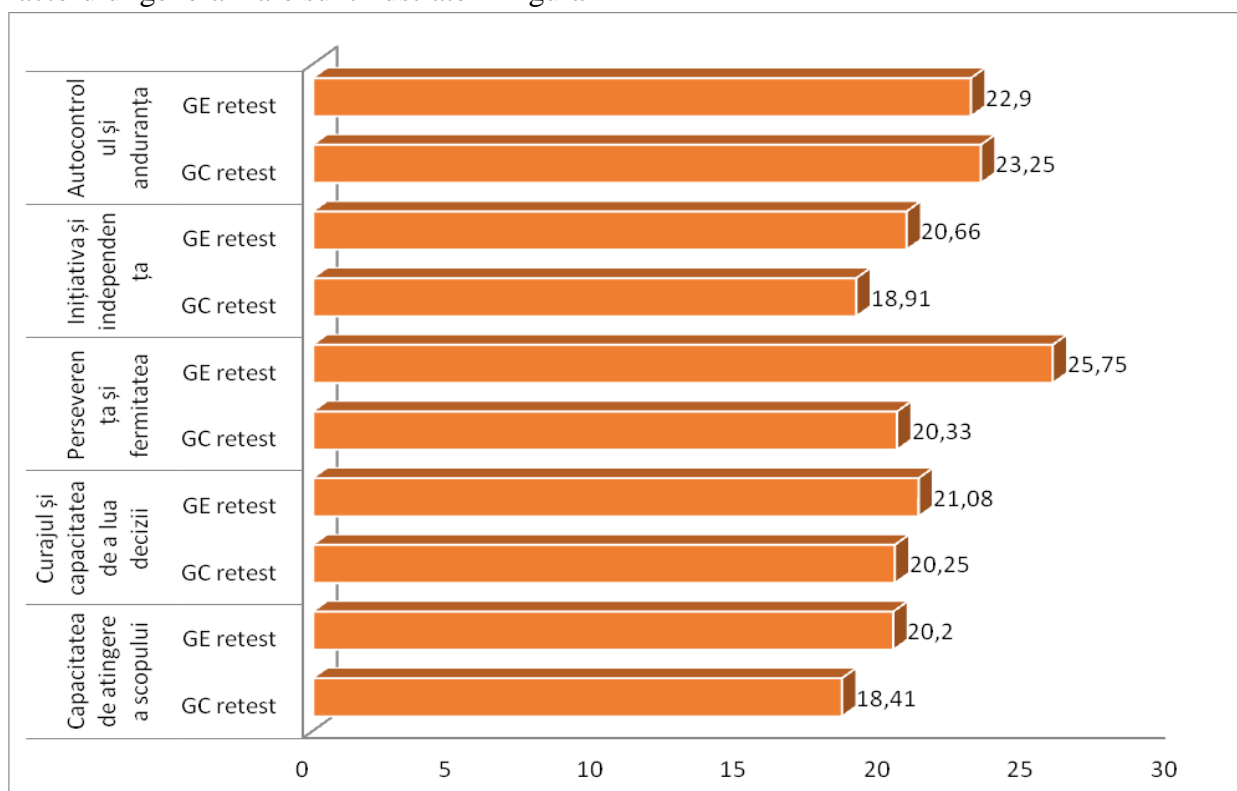


Fig. 4. Mediile pentru calitățile volitive, factorul generalizare, la preadolescenții din GE retest și GC retest

Vom prezenta inițial mediile preadolescenților din GE retest și cei din GC retest pentru capacitatea de atingere a scopului. Astfel evidențiem o medie de 20,20 (u.m.) la preadolescenții din GE retest și o medie de 18,41 (u.m.) la preadolescenții din GC retest.

La preadolescenții din GE retest atestăm o medie mai mare pentru capacitatea de a lua decizii, sub aspectul factorului generalizare și anume 21,08 (u.m.), spre deosebire de preadolescenții din GC retest, la care se atestă o medie mai mică, de 20,25 (u.m.).

Pentru perseverență și fermitate, sub aspectul factorului generalizare, preadolescenții din GE retest și GC retest mediile sunt diferite: 25,75 (u.m.) – preadolescenții din GE retest și 20,33 (u.m.) – media preadolescenților din GC retest. Conform testului U Mann-Whitney, se atestă prezența diferențelor semnificative între rezultatele preadolescenților din GE retest și rezultatele preadolescenților din GC retest ($U= 18,5, p\leq 0,01$). Aceste schimbări în perseverență

și fermitate, sub aspectul factorului generalizare, la preadolescenții din GE retest sunt determinate de intervențiile psihologice desfășurate cu scopul sporirii nivelului acestor calități volitive.

De asemenea în figura 4 putem vizualiza mediile preadolescenților din GE retest și GC retest pentru inițiativă și independență, sub aspectul factorului generalizare: 20,66 (u.m.) – media preadolescenților din GE retest și 18,91 (u.m.) – media preadolescenților din GC retest.

Preadolescenții din GE retest se caracterizează printr-o medie mai mică pentru autocontrol și anduranță, sub aspectul factorului generalizare și anume 22,9 (u.m.), comparativ cu preadolescenții din GC retest, la care identificăm o medie mai mare, de 23,25 (u.m.).

Rezultatele implementării programului de intervenții psihologice orientat la dezvoltarea voinței și a calităților volitive la preadolescenți ne permite să formulăm următoarele concluzii:

Preadolescenții din grupul experimental retest prezintă schimbări în voință și calitățile voinței (perseverență, perseverență și fermitate (factorii expresivitate și generalizare)).

Modificările înregistrate sunt determinate de administrarea unei palete complexe și diverse de metode, procedee și tehnici psihologice care au fost orientate la optimizarea expresivității voinței și a susținerii acesteia precum creșterea capacității de stabilire a scopului, curajului, capacității de a lua decizii, a perseverenței și fermității, a inițiativei și independenței, a autocontrolului și anduranței.

BIBLIOGRAFIE

1. GÎRLAȘU- DUMITRU, O. Tehnici psihoterapeutice. București: Victor. 2004. 205 p. ISBN: 973-8128-53-6.
2. HOLDEVICI, I. Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală. București: Trei. 2009. 720 p. ISBN: 978-973-707-260-3.
3. MITROFAN, I. Terapia Unificării (Abordare holistică a dezvoltării umane). Colecția ANIM. Nr. 3. București: SPER. 2004. 283 p. ISBN: 973-8383-08-0.
4. MITROFAN, I. (Coord.) Orientarea experiențială în psihoterapie. Colecția ALMA MATER. București: SPER. 2005. 369 p. ISBN: 973-99221-4-7.
5. VLADISLAV, E. O. Conceptul de sine la adolescenți. Evaluare și optimizare în grupul experiențial. București: SPER. 2009. 189 p. ISBN: 9789738383487.
6. KAKLAUSKAS, F. J., GREENE, L. R. Core principles of group psychotherapy: an Integrated Theory. Research and Practice Training Manual. New York: Routledge. 2020. 228 p. ISBN: 978-0-367-20309-2.
7. YALOM, I. New directions in group therapy. In Silvano Arieti (Ed.) American Handbook of Psychiatry. Vol. 6. New-York: Basic Books. 1975. 1092 p.
8. YALOM, I., LESZCZ, M. The theory and practice of group psychotherapy. Kindle Edition. New-York: Basic Books. 2008. 690 p. ISBN: 978-0465084463.