

UN MODEL DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII LA ADOLESCENȚI

Racu Iulia, doctor în psihologie, conferențiar universitar,

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”,

Taran Inga, master în psihologie, psiholog CDR „Armonie”

Summary

Anxiety in adolescence is experiencing a very high frequency. Anxiety represents the manifestation of the child's unfavourable emotional states and has negative impacts on all spheres of life of adolescents. The changes act inimical effects on adolescent's affectivity and personality. In this context it is imperative to diminish anxiety as soon as possible in order to avoid favouring the emergence of social phobia or to prevent anxiety establishment as a stable personality formation. Anxiety can be reduced and controlled through the creation and the implementation of the complex program of psychological intervention. The effectiveness of complex psychological formative intervention program is illustrated by comparing and highlighting differences between the results obtained in control group and experimental group. It was signaled that a complex psychological formative intervention program influenced positively on emotional development and on the personality diminishing anxiety.

Key words: anxiety, anxiety state, anxiety trait, personality traits, experimental group, control group, adolescence.

Rezumat

Anxietatea este o problemă acută a timpurilor în care trăim și se întâlnește la toate vârstele. Actualmente adolescenții sunt cei care experimentează o anxietate intensă. Anxietatea are repercusiuni semnificative asupra sferei emoționale și a personalității adolescentului. În acest context este important ca anxietatea să fie eliminată pentru a prevenii fobiile și prezența anxietății ca trăsătură stabilă de personalitate. Anxietatea poate fi redusă și controlată printr-un program de intervenție psihologică. Eficiența programului de intervenție psihologică este prezentată prin compararea rezultatelor adolescenților din GE/retest cu rezultatele adolescenților din GC și prin compararea rezultatelor adolescenților din GE/retest cu rezultatele adolescenților GE/test. A fost constatat că programul complex de intervenții psihologice influențează pozitiv dezvoltarea emoțională și cea de personalitate a adolescentului diminuând anxietatea.

Cuvinte-cheie: anxietate, anxietate reactivă, anxietate stabilă, trăsături de personalitate, grup experimental, grup de control, vârsta adolescentă.

Perioada adolescenței cuprinde o serie de caracteristici specifice, un ansamblu de transformări evolutive, extrem de nuanțate, de natura bio-psiho-socială, marcând stabilitatea personalității. Adolescența reprezintă, astfel, cea mai complexă etapă de dezvoltare a individului, în drumul său spre maturitate.

Considerată o perioadă de criză, stări conflictuale, agitație, revoltă, stres, frământări, acumulare de presiune, neliniște și anxietate toate datorate transformărilor fizice, emoționale, cognitive și sociale [4].

Dintre toate trăirile negative ale adolescentului, anxietatea ocupă un loc aparte, deseori ducând la inhibarea comportamentului, la subminarea resurselor proprii, la scăderea capacității de muncă, a productivității activității și la dificultăți în comunicare [4].

În demersul nostru ne-am axat pe studierea anxietății, care a fost diagnosticată la adolescenții testați în raport de 24%. Acești adolescenți trăiesc emoții neplăcute de încordare, neliniște și nesiguranță. Consecințele pe termen lung ale anxietății se reflectă asupra comunicării, sferei afective, cognitive, motivaționale, asupra identității de sine și autoaprecierii determinând ticuri nervoase, inhibare, închidere în sine, agresivitate față de cei din jur și scăderea performanței.

În această ordine de idei, este absolut necesar ca anxietatea să fie eliminată cât mai curând posibil, pentru a evita favorizarea apariției fobiei sau în scopul preîntâmpinării instaurării anxietății ca o formațiune stabilă de personalitate.

În scopul diminuării și combaterii anxietății la adolescenți am elaborat și am implementat un program de intervenție psihologică formativă.

Intervenția psihologică reprezintă un sistem de mijloace, metode, procedee și tehnici psihologice care urmărește diminuarea anxietății școlare și consecințelor acestora prin intermediul optimizării autocunoașterii dezvoltării emoționale și a personalității adolescentului.

Programul psihologic complex de intervenție creat și implementat s-a bazat pe obiective și principii concrete și cuprinde multiple metode, procedee și tehnici.

Plecând de la natura, caracteristicile și factorii psihologici implicați în apariția anxietății școlare am determinat următoarele obiective de bază pentru experimentul formativ:

1. Stimularea, dezvoltarea, optimizarea și corecția autoaprecierii și încrederii în sine prin crearea unui climat favorabil de comunicare și interacțiune în care se realizează autocunoașterea propriilor dorințe, nevoi și obligații; înlăturarea identificarea și valorificarea resurselor personale, depășirea blocajelor; recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează fricile, frustrările, prejudecățile și temerile personale;
2. antrenamentul abilităților pentru managementul anxietății ce include: învățarea și exersarea unor tehnici de relaxare, meditație și respirație în vederea înlăturării încordării și tensiunii

psihomusculare și emoționale; tehnici de restructurare și modificare a gândurilor și atitudinilor nerealiste și negative care stau la baza anxietății; tehnici de rezolvare de probleme și de luare a deciziei; modalități de transformare a comportamentului de evitare într-un comportament activ de soluționare a problemelor [7].

Principiile fundamentale care au stat la baza elaborării programului de intervenție psihologică sunt: principiul unității corecției și diagnosticării, principiul utilizării unui set de metode în cercetarea psihologică, principiul experienței „aici și acum”, principiul competenței active, principiul valorificării potențialului personalității, principiul orientării spre necesitățile și solicitările adolescenților, principiul implicării active a adolescentului, principiul facilitării și stimulării creșterii continue.

În activitățile de intervenție psihologică implementate am practicat o diversificare de stiluri de comunicare, de tehnici, procedee și modalități de lucru elaborate în conformitate cu orientările psihologice de bază, dintre care vom enumera:

1)tehnicile expresiv-creative (desenul, fantezia, colajul, realizarea de povești și povestiri, caruselul emoțiilor, elemente din terapia prin joc, exercițiul dramaterapeutic, exprimarea prin mișcare, exprimarea prin dans, improvizația muzicală);

2)exerciții de conștientizare cu suport imaginativ și de restructurare cognitivă (tehnica fanteziei ghidate, tehnici de diminuare și integrare);

3)exerciții de conștientizare corporală (trainingul sau antrenamentul autogen, relaxarea progresivă Jacobson) [1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10].

În experimentul formativ au fost incluși 24 de adolescenți din liceul teoretic „Mircea cel Bătrân” din municipiul Chișinău, cu vârsta cuprinsă între 15 – 16 ani, a câte 12 în grupul de control și grupul experimental. Limita numărului de copii a fost impusă de cerințele de organizare a grupului de diminuare a anxietății și psihoterapie care recomandă ca numărul maxim de membri să fie 12. Pentru grupul experimental au fost selectați adolescenți din mai multe clase care manifestau un grad ridicat de anxietate. Selecția s-a realizat anume în acest mod, încercându-se astfel crearea unui grup nou care să nu se construiască pe structuri grupale mai vechi. În mod similar a fost constituit și grupul de control. Grupurile au fost neomogene, fiind alcătuite din băieți și fete.

Intervențiile psihologice au fost realizate cu o frecvență de două ori pe săptămână în decurs de două luni, astfel numărul total a constituit 16 de activități. Durata unei activități a fost între 1 și 3 ore.

Pentru a estima efectul produs asupra eșantionului experimental prin intermediul programului psihologic complex de diminuare a anxietății elaborat și implementat, am administrat

următoarele tehnici și chestionare: Scala de Manifestare a Anxietății Taylor, Inventarul de expresie a Anxietății ca Stare și Trăsătură și Chestionarul 16 PF Cattell Forma C.

Investigarea multilaterală a datelor obținute de adolescenții de 15 – 16 ani va fi realizată în următoarele 2 direcții: 1) compararea și evidențierea diferențelor obținute între: adolescenții grupului de control și adolescenții grupului experimental/retest și 2) în scopul evaluării eficacității efectelor de diminuare a anxietății vom compara rezultatele obținute de adolescenții grupului experimental/retest cu rezultatele adolescenților grupului experimental/test.

Prima direcție. Rezultatele obținute în urma aplicării testelor la adolescenții din grupul de control și la adolescenții din grupul experimental de 15 – 16 ani sunt prezentate în continuare.

Pentru compararea nivelului anxietății caracteristic adolescenților de 15 – 16 ani din grupul de control și la adolescenții din grupul experimental vom urmări scorurile la Scala de Manifestare a Anxietății Taylor:

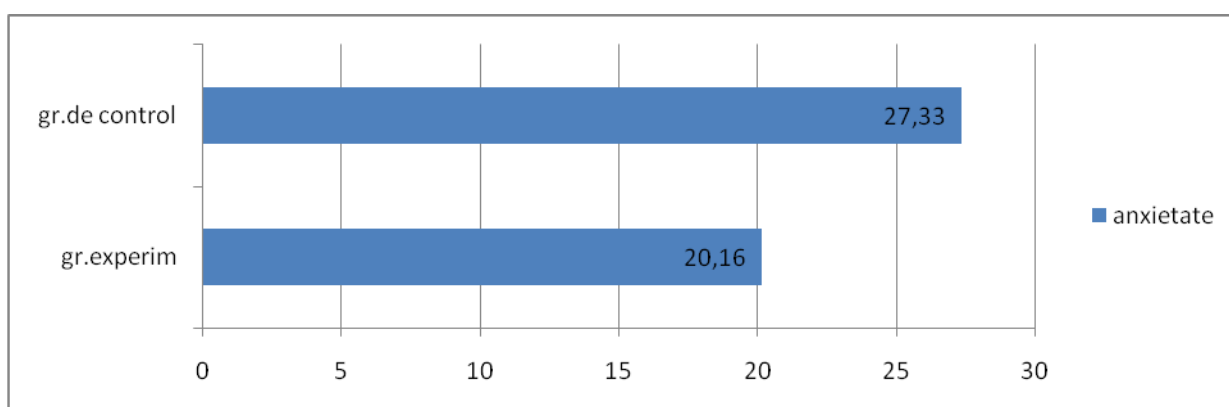


Fig. 1. Valori medii pentru adolescenții din GC și adolescenții GE după Scala de Manifestare a Anxietății Taylor

Prezentarea grafică a rezultatelor experimentale, obținute de adolescenți, indică deosebiri între rezultatele medii ce exprimă manifestarea anxietății în GC și GE/retest. Rezultatele medii obținute de adolescenții din cele două grupuri sunt următoarele: GC – 27,33 (un. medii) și GE/retest – 20,16 (un. medii). Am aplicat testul Mann-Whitney pentru a determina dacă există sau nu diferențe între grupul de control și grupul experimental. Testul Mann-Whitney indică diferențe semnificative între rezultatele grupului de control și grupului experimental ($U=64$, $p=0,05$) cu rezultate mai mici pentru adolescenții din grupul experimental.

Aceste date ne permit să constatăm că adolescenții din GE/retest, spre deosebire de semenii lor din GC, manifestă o diminuare a anxietății. Ei au devenit mai liniștiți, mai calmi și mai temperați. În situațiile dificile și noi, ei încearcă să-și controleze emoțiile, îngrijorarea și incertitudinea pe care le resimt, prin transformarea trăirilor negative în stări emoționale pozitive, prin intermediul tehnicilor de înlăturare a încordării psihoemoționale și al modelelor de

comportament sigur, însușite în cadrul activităților special organizate. Dar totuși aceste manifestări nu sunt reacții totdeauna constante și uneori au un caracter situativ.

Pentru a vizualiza diferențele obținute de adolescenții din GC și GE/retest la anxietatea – reactiva și anxietatea – stabilă, vom ilustra rezultatele obținute prin următoarea diagramă:

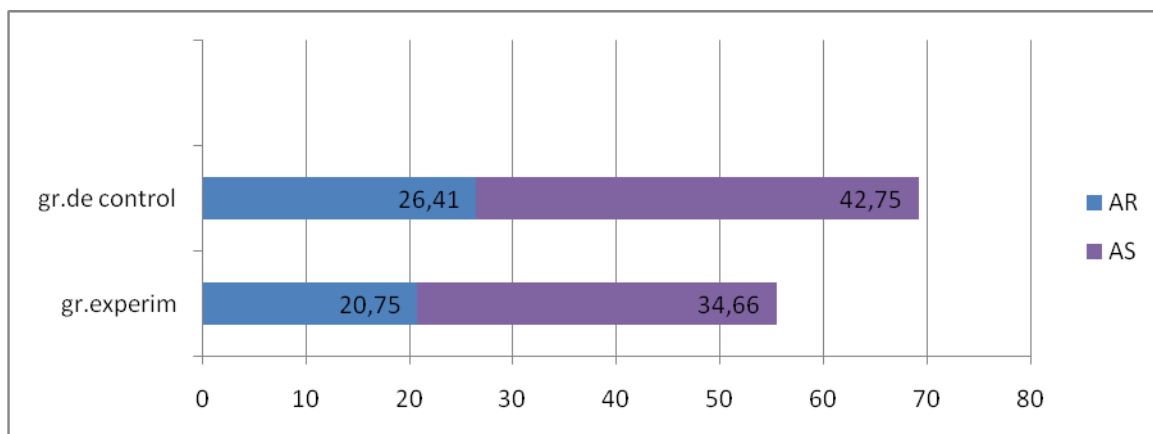


Fig.2. Valori medii pentru adolescenții din GC și adolescenții din GE/retest conform Inventarului de expresie a anxietății ca stare și trăsătură

Drept urmare a aplicării Inventarului de expresie a anxietății ca stare și trăsătură, observăm anumite schimbări survenite în rezultatele la AS și AR pentru adolescenții din GE/retest, comparativ cu cei din GC (AR: GC – 26,41 un. medii; GE/retest – 20,75 un. medii și AS: GC – 42,75 un. medii; GE/retest – 34,66 un. medii. Diferențe statistice semnificative după testul Mann-Whitney sunt prezente atât pentru anxietatea reactivă ($U=59$, $p=0,05$) cât și pentru anxietatea stabilă ($U=60$, $p=0,05$), cu rezultate mai mici pentru adolescenții din GE/retest.

Adolescenții din GC care nu au participat la activitățile special organizate în vederea diminuării anxietății nu manifestă schimbări în anxietatea pe care o trăiesc, în timp ce adolescenții din celălalt grup (GE/retest) manifestă un nivel mai jos de AS și AR. Trăirea stărilor afective pozitive, sentimentul unității cu ceilalți membri ai grupului, satisfacerea necesității de comunicare cu semenii, de confirmare și stimulare în grup a cunoștințelor pozitive despre propria persoană, a încrederii în sine, a importanței personale pentru ceilalți, recunoașterea capacităților și resurselor personale, toate acestea au determinat reducerea AS și AR.

În continuare vom examina rezultatele obținute de adolescenții din GC și GE/retest la Chestionarul 16 PF Cattell Forma C.

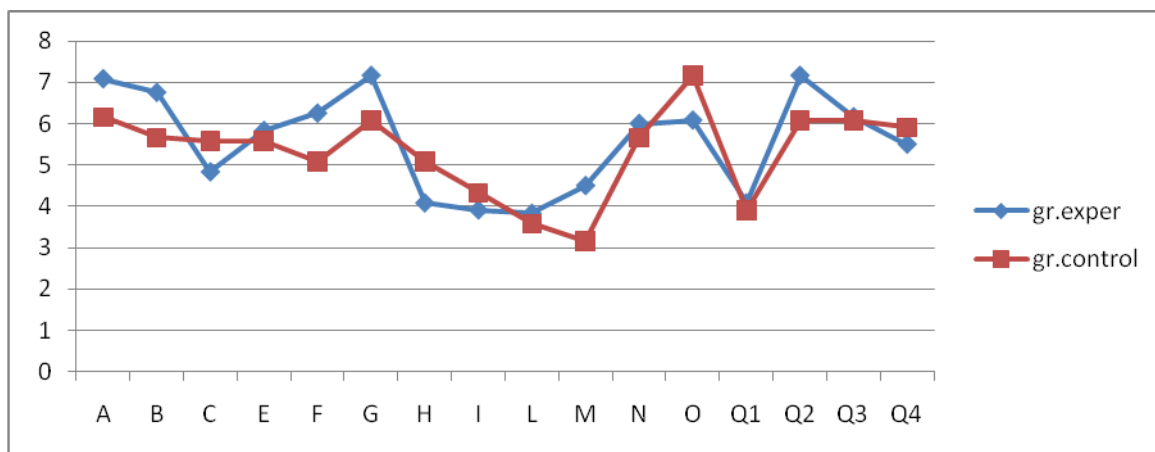


Fig. 3. Valorile medii pentru adolescenții din GC și adolescenții din GE/retest conform Chestionarul 16 PF Cattell Forma C

Expunerea grafică a rezultatelor indică o creștere ușoară a scorurilor medii la adolescenții incluși în GE/retest pentru următorii factori: Factorul A: schizotimie-ciclotimie (6,16 un. medii GC și 7,08 un. medii GE/retest), Factorul B: inteligenta (5,66 un. medii GC și 6,75 un. medii GE/retest), Factorul F: îngrijorare vs. nepăsare (5,08 un. medii GC și 6,25 un. medii GE/retest), Factorul G: supraeu slab vs. forța supraeului (6,08 un. medii GC și 7,16 un. medii GE/retest), Factorul M: preocupare față de aspecte practice vs. ignoranța față de aspecte practice (3,16 un. medii GC și 4,5 un. medii GE/retest), Factorul N: clarviziune vs. Naivitate (5,66 un. medii GC și 6,0 un. medii GE/retest), Factorul Q1: radicalismul vs. conservatorismul (3,91 un. medii GC și 4,08 un. medii GE/retest), Factorul Q2: atitudine de dependență vs. independență (6,08 un. medii GC și 7,16 un. medii GE/retest), Factorul Q3: sentiment de sine slab vs. sentiment de sine puternic (6,08 un. medii GC și 6,16 un. medii GE/retest).

La următorii factori s-a înregistrat o ușoară descreștere a scorurilor medii: Factorul C: stabilitatea vs. instabilitatea emoțională (5,58 un. medii GC și 4,83 un. medii GE/retest), Factorul H: timiditatea vs. Îndrăzneala (5,08 un. medii GC și 4,08 un. medii GE/retest), Factorul I: harria vs. premsia (4,33 un. medii GC și 3,91 un. medii GE/retest), Factorul O: încredere vs. tendință spre culpabilitate (7,16 un. medii GC și 6,08 un. medii GE/retest) și Factorul Q4: tensiune ergică slabă vs. tensiune ergică ridicată (5,91 un. medii GC și 5,5 un. medii GE/retest).

Prelucrarea statistică a rezultatelor adolescenților din GE/retest și ale celor din GC ne-a permis să constatăm diferențe statistic semnificative la factorii ce țin de neliniște, îngrijorare și anxietate: Factorul F: îngrijorare vs. nepăsare ($U=50,5$, $p=0,05$) și Factorul O: încredere vs. tendință spre culpabilitate ($U=60$, $p=0,05$). Au intervenit schimbări favorabile și pentru personalitate în ansamblu, fapt confirmat de diferențele statistic semnificative la factorii: Factorul C: instabilitate emoțională vs. stabilitate emoțională ($U=52$, $p=0,01$); Factorul G: supraeu slab vs.

forța supraeului ($U= 66$, $p=0,05$). Schimbările menționate în personalitatea adolescentului au determinat și ele descreșterea nivelului de anxietate.

Generalizând rezultatele obținute după aplicarea Chestionarului 16 PF Cattell Forma C, constatăm că adolescenții din GE/retest spre deosebire de adolescenții din GC, sunt mai liniștiți, mai destinși, mai optimiști, mai îndrăzneți și au o reactivitate emoțională moderată. Aceste transformări se datorează formării abilității de autocontrol emoțional și descoperirii propriilor trăsături și capacități.

A doua direcție. Pentru a investiga în ce măsură schimbările enumerate se datorează programului psihologic de reducere a anxietății școlare vom examina rezultatele obținute de adolescenții din grupul experimental în test și retest.

În continuare, în figurile 4, 5, 6 sunt ilustrate rezultatele experimentului de control pentru adolescenții din GE:

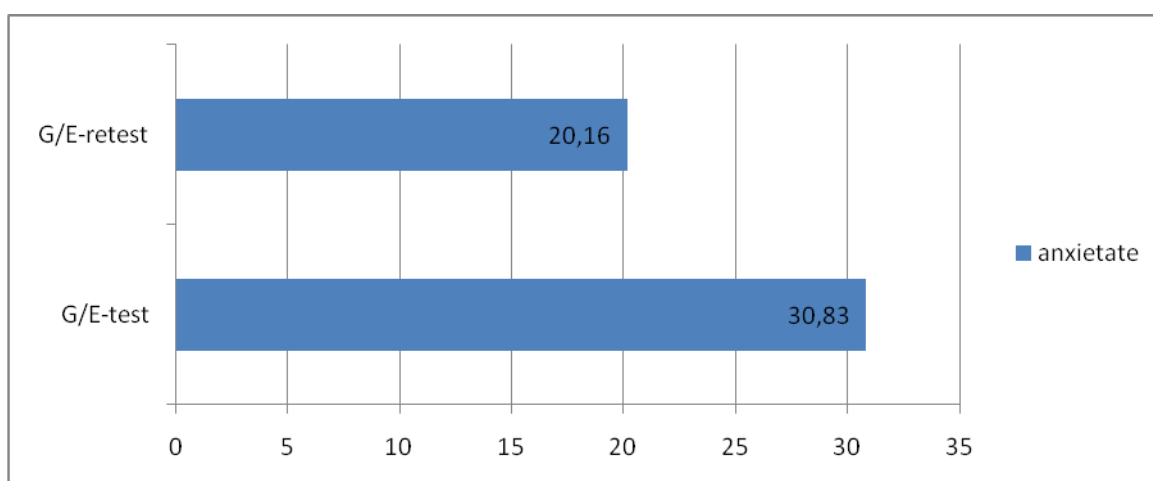


Fig. 4. Valori medii pentru adolescenții din GE/test și GE/retest după Scala de Manifestare a Anxietății Taylor

Prezentarea grafică a rezultatelor experimentale, obținute de adolescenți, indică deosebiri între rezultatele medii ce exprimă manifestarea anxietății în GE/test și GE/retest. Rezultatele medii obținute de adolescenții din cele două grupuri sunt următoarele: GE/test – 30,83 (un. medii) și GE/retest – 20,16 (un. medii). La prelucrarea statistică a datelor obținute prin aplicarea testului T-Student, au fost depistate diferențe statistic semnificative ($t=2,917$, $p=0,08$), cu rezultate mai mici pentru adolescenții din GE/retest.

Schimbările semnificative, obținute de adolescenți la indicele anxietate, se datorează optimizării generale a stărilor psihoemoționale prin dezvoltarea deprinderilor de autocontrol emoțional, prin însușirea tehnicilor de relaxare și reglare psihică, prin extinderea trăsăturilor de personalitate, prin dezvoltarea competențelor comunicative și prin exersarea unui comportament sigur și optimist.

În mod deosebit, ne-am propus să observăm cum se modifică tipurile de anxietate la adolescenții ca urmare a aplicării programului de intervenție psihologică.

Datele obținute la aplicarea repetată a Inventarului de expresie a anxietății ca stare și trăsătură, după experimentul formativ sunt expuse în figura 5.

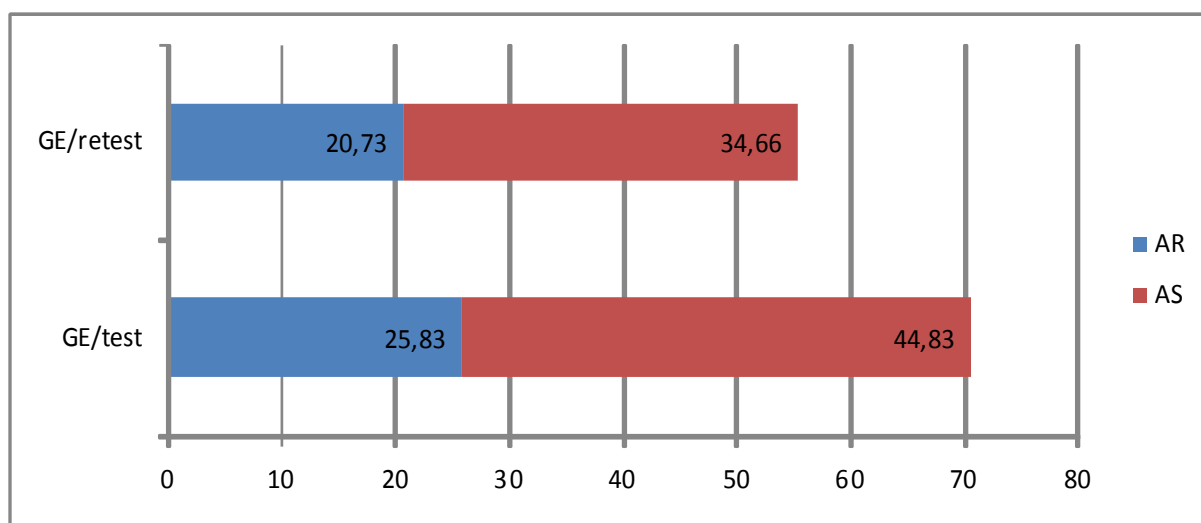


Fig.5. Valori medii pentru adolescenții din GE/test și GE/retest conform Inventarului de expresie a anxietății ca stare și trăsătură

Pentru cele două dimensiuni ale anxietății (AS și AR) se atestă modificări datorate intervențiilor psihologice din experimentul formativ. Compararea rezultatelor ne permite să constatăm deosebiri de medii: AR: GE/test – 25,83 (un. medii), GE/retest – 20,75 (un. medii) și pentru AS: GE/test – 44,83 (un. medii), GE/retest – 34,66 (un. medii). Pentru a determina dacă există sau nu diferențe între GE/test și GE/retest am aplicat testul T-Student, astfel au fost obținute diferențe semnificative la variabila AR ($t=3,429$ $p=0,002$) cu rezultate mai mici pentru adolescenții din GE/retest.

Remarcăm faptul că programul psihologic de diminuare a anxietății are un impact pozitiv asupra AR și a AS. Adolescenții din GE/retest manifestă nivel moderat de anxietate – reactivă și anxietate – stabilă. Drept consecință a acceptării de sine, a dezvoltării încrederii în sine și a ridicării autoaprecierii, se îmbogățesc și se diversifică reacțiile afective ale adolescenților față de diferite situații și circumstanțe. În același timp, vom menționa că ele se manifestă cu unele reticente.

Particularitățile de personalitate ale adolescenților din GE au fost retestate prin Chestionarul 16 PF Cattell Forma C.

În continuare vom examina detaliat scorurile caracteristice ale mediilor.

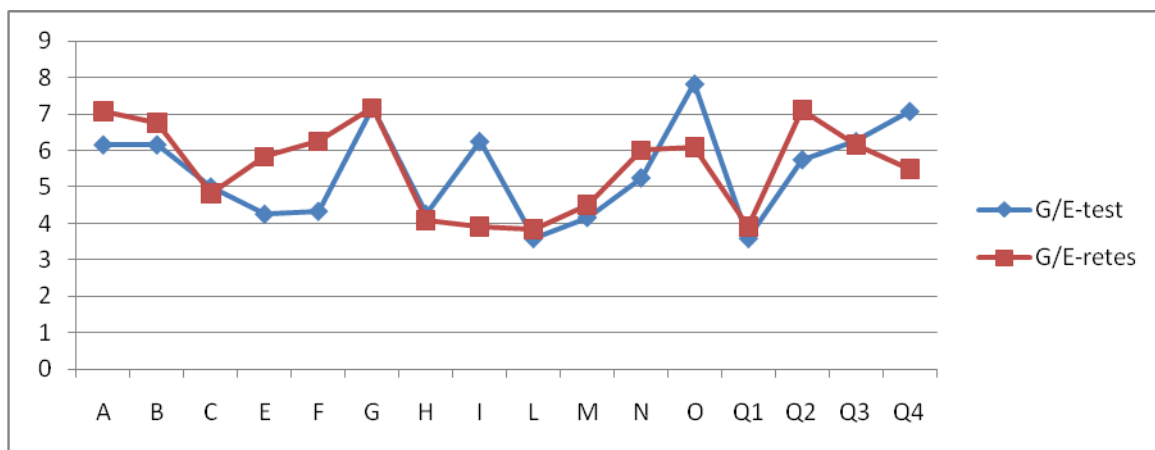


Fig. 6. Valorile medii pentru adolescenții din GE/test și GE/retest conform Chestionarului de personalitate Cattell

Compararea rezultatelor medii cu privire la adolescenții din GE/test și GE/retest denotă o micșorare a scorurilor medii după intervențiile psihologice privind următorii factori: Factorul C: stabilitatea vs. instabilitatea emoțională (GE/test – 5,0 un. medii și GE/retest – 4,83 un. medii), Factorul H: timiditatea vs. îndrăzneala (GE/test – 4,25 un. medii și GE/retest – 4,08 un. medii), Factorul I: harria vs. premsia (GE/test – 6,25 un. medii și GE/retest – 3,91 un. medii), Factorul O: încredere vs. tendința spre culpabilitate (GE/test – 7,83 un. medii și GE/retest – 6,08 un. medii), Factorul Q3: sentiment de sine slab vs. sentiment de sine puternic (GE/test – 6,25 un. medii și GE/retest – 6,16 un. medii) și Factorul Q4: tensiune ergică slabă vs. tensiune ergică ridicată (GE/test – 7,08 un. medii și GE/retest 5,5 – un. medii).

Totodată s-a constatat și o mărire a scorurilor pentru: Factorul A: schizotimia vs. ciclotimia (GE/test – 6,16 un. medii și GE/retest – 7,08 un. medii), Factorul B: inteligența (GE/test – 6,16 un. medii și GE/retest – 6,75 un. medii), Factorul E: supunere vs. dominanța (GE/test – 4,25 un. medii și GE/retest – 5,83 un. medii), Factorul F: expansivitate vs. nonexpansivitate (GE/test – 4,33 un. medii și GE/retest – 6,25 un. medii), Factorul H: timiditatea vs. îndrăzneala (GE/test – 4,25 un. medii și GE/retest – 4,08 un. medii), Factorul L: atitudine încrezătoare vs. suspiciune (GE/test – 3,58 un. medii și GE/retest – 3,83 un. medii), Factorul M: preocupare față de aspecte practice vs. ignoranță față de aspecte practice (GE/test – 4,16 un. medii și GE/retest – 4,5 un. medii), Factorul N: clarviziune vs. timiditate (GE/test – 5,25 un. medii și GE/retest – 6,0 un. medii), Factorul Q1: radicalismul vs. conservatorismul (GE/test – 3,58 un. medii și GE/retest – 3,91 un. medii), Factorul Q2: atitudine de dependență vs. independență (GE/test – 5,75 un. medii și GE/retest – 7,1 un. medii), iar Factorul G: supraeu slab vs. forța supraeului (GE/test și GE/retest – 7,16 un. medii).

Analiza statistică a rezultatelor adolescenților din GE/retest și ale celor din GE/retest ne-a permis să constatăm diferențe statistic semnificative la factorii ce țin de neliniște, îngrijorare și anxietate: Factorul F: îngrijorare vs. nepăsare ($t=4,412$, $p=0,001$), Factorul O: încredere vs. tendință spre culpabilitate ($t=3,237$, $p=0,004$) și Factorul Q4: tensiune ergică slabă vs. tensiune ergică ridicată ($t=3,886$, $p=0,001$). Au intervenit schimbări favorabile și pentru personalitate în ansamblu, fapt confirmat de diferențele statistic semnificative la factorii: Factorul E supunere vs. dominanța ($t=2,685$, $p=0,014$), Factorul I: harria vs. premsia: ($t=-3,013$, $p=0,006$) și , Factorul Q2: atitudine de dependenta vs. independenta ($t=-3,647$, $p=0,001$). , Factorul C: instabilitate emoțională vs. stabilitate emoțională ($p=0,05$); Factorul G: supraeu slab vs. forța supraeului ($p=0,05$) și Factorul Q3: sentiment de sine slab vs. sentiment de sine puternic ($p=0,05$). Schimbările menționate în personalitatea adolescentului au determinat și ele descreșterea nivelului de anxietate.

Datele obținute demonstrează că preadolescenții din GE, în urma programului de intervenție psihologică, devin mai echilibrați, mai temperați, toleranți, liniștiți și descătușați, iar uneori manifestă atitudine generală de indiferență. Cu toate acestea, ei au o gândire rigidă, o rezistență joasă la stres, conflicte interne, o reprimare a unor sentimente, atitudine suspicioasă față de cei din jur și tendințe spre deprimare, pesimism și culpabilitate. Câteodată, pe acest fundal pot apărea sentimente de solitudine și insuficiență.

Generalizând rezultatele experimentului de control în ceea ce privește adolescenții din GE, putem afirma că prin activități special organizate, care sunt axate pe scăderea tensiunii emoționale, activizarea resurselor proprii, pe exersarea și însușirea comportamentelor efective, încredințate și optimiste în diferite situații de viață (familie, școală, grup de semeni, societate), se poate influența pozitiv asupra afectivității adolescenților reducând anxietatea.

Rezultatele expuse în acest articol ne permit să formulăm următoarele concluzii:

1. Adolescenții din grupul experimental/retest au demonstrat rezultate ce indică un nivel mai scăzut de anxietate (anxietate reactivă, anxietate stabilă) comparativ cu adolescenții din grupul de control. În comportamentul acestor adolescenți s-au produs următoarele modificări: atenuarea instabilității, excitabilității, emotivității, nervozității, tensiunii psihice, sentimentalismului, tendinței de culpabilitate și descurajării. Acești adolescenți au devenit mai calmi, mai temperați, mai stăpâni pe sine, încredințați în propria lor persoană, adaptabili, cu un tonus psihic pozitiv și dispuși să-și controleze emoțiile.

2. Prin activitățile de intervenție psihologică, diminuarea anxietății la adolescenții din grupul experimental/retest este posibilă numai parțial, de la nivelul ridicat până la nivelul moderat.

Atenuarea anxietății (anxietatea reactivă, anxietatea stabilă) până la nivelul redus considerat optimal și necesar ca motivator în activitățile desfășurate, nu a fost posibilă.

3. Rezultatele obținute arată că aplicarea unui program psihologic de diminuare a anxietății și a repercusiunilor acesteia are un impact pozitiv asupra dezvoltării emoționale, în special, și a personalității adolescentului în întregime.

BIBLIOGRAFIE

1. Brunel H. Cum să te relaxezi repede și plăcut. Douăzeci și două de rețete. tr. de A. Ardeleanu. București: TREI, 2003. 168 p.
2. Choque J. ABC-ul relaxării. tr. de G. Țițeica. București: Corint, 2003. 138 p.
3. Eckersleyd J. Copilul anxios. Adolescentul anxios. tr. de B. Chircea. Prahova: Antet XX Press, 2005. 111 p.
4. Golu F. Psihologia dezvoltării umane. București: Universitară. 2010. 315 p.
5. Holdevici I. Psihoterapia anxietății. București: Dual Tech, 2002. 400 p.
6. Huber W. Psihoterapiile. tr. de I. Dafinoiu. București: Științifică Tehnică, 1997. 307 p.
7. Racu Iu. Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare. Chișinău: TOTEX-LUX SRL. 2013. 154 p.
8. Прихожан А. Психокоррекционная работа с тревожными детьми В: Активные методы в работе школьного психолога. Москва: АПН СССР, 1989. с. 32 – 56.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И. Дубровиной. 6-е изд. Москва: Академический Проект, 2002. 128 с.
10. Психотерапия детей и подростков. Под ред. Ф. Кендалла. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 432 с.

Primit 24.02.2014