

3. GHERGUȚ A. *Sinteze de psihopedagogie specială*. Ghid pentru concursuri și examene de obținere a gradelor didactice. Ediția a III. Ed.: Polirom, 2013. 512 p. ISBN 978-973-46-3386-9.
4. LOSÎI, E. *Psihologia educației*. Chișinău: CEP USM, 2014. – 204 p. ISBN 978-9975-71-507-2.
5. MIRON, A. *Dezvoltarea competenței de comunicare orală la elevii din treapta gimnazială prin stimularea motivației învățării*. Rev. Didactica Pro, nr.4-5, octombrie, 2019. p.85-87.
6. ROȘAN, A. *Psihopedagogie specială. Modele de evaluare și intervenție*. Iași: Polirom, 576 p. 2015. ISBN 978-973-46-4963-1.
7. МАКСИМЧУК, В. Г. Особенности общения детей с нарушениями слуха. «Актуальные научные исследования в современном мире» с.61-66 Выпуск 3(23) ISSN 2524-0986 http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1446/IScience_Cercetari_actuale_Ru_p62-66.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. *Основы психологии детей с нарушениями слуха*. Составитель И.О. Сусллова. Саратов: «Наука», 2013. С.92

OPTIMIZAREA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE PRIN METODE DE DIMINUARE A STRESULUI
OPTIMIZING PSYCHOLOGICAL SECURITY THROUGH STRESS REDUCTION METHODS

PLATON Inga, dr. lect.univ.

Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă"

<https://orcid.org/0000-0002-9916-8289>

CZU: 159.942

Rezumat: *Stresul are un impact semnificativ asupra sănătății și bunăstării noastre, afectând multiple aspecte ale vieții. În vederea menținerii unei stări de bine mentale și emoționale, este esențial să ne concentrăm pe reducerea stresului și optimizarea securității psihologice. Acest articol explorează modul în care specialiștii în sănătatea mentală abordează problemele legate de stres și securitatea psihologică în cadrul psihoterapiei. Combinația dintre metode practice de reducere a stresului și studii de caz din procesul psihoterapeutic oferă o perspectivă amplă asupra modalităților prin care putem îmbunătăți starea psihoemoțională și, implicit, securitatea psihologică. În plus, acest articol propune și un instrument de evaluare a stării psihoemoționale în dinamică, în cadrul intervențiilor psihoterapeutice, oferind astfel un suport suplimentar în procesul terapeutic.*

Cuvinte-cheie - stres, securitate psihologică, stare de bine, psihoterapie, dezvoltare personală.

Abstract: *Stress has a significant impact on our health and well-being, affecting multiple aspects of our lives. In order to maintain good mental and emotional well-being, it is essential to focus on reducing stress and optimizing psychological security. This article explores how mental health professionals address issues related to stress and psychological security in the context of psychotherapy. The combination of practical methods for stress reduction and case studies from the psychotherapeutic process provides a comprehensive perspective on ways to improve psychoemotional state and, consequently, psychological security. Additionally, this article proposes an assessment tool for dynamic evaluation of psychoemotional state within psychotherapeutic interventions, thus offering additional support in the therapeutic process.*

Kewwords - stress, psychological security, well-being, psychotherapy, personal development.

Introducere.

Jung C. G., (2014), spunea că tot ceea ce nu rezolvăm în conștient revine în viața noastră sub formă de destin. Jung considera că în adâncul inconștientului există aspecte și conținuturi care pot influența viața noastră și pot reapărea sub forme diferite în experiența noastră conștientă. El a observat că ignorarea, respingerea sau negarea unor aspecte importante ale sinelui și ale

experienței noastre personale poate duce la reapariția lor în viața noastră sub forme neașteptate sau prin evenimente externe, care pot fi interpretate ca fiind "destin" sau sincronicități [10].

Conștientizarea reprezintă punctul de plecare. Atunci când devenim conștienți, deschidem ușa către opțiuni și posibilități pentru a face alegeri conștiente. Aceasta ne permite să schimbăm scenariile și modelele comportamentale inconștiente. Pentru a produce schimbări eficiente și a trece prin procesul de transformare personală, este necesar să ne reevaluăm și atitudinea. Minte este sursa oricărui tip de stres. Este ineficient și e o scurgere de energie irațională atunci când ne propunem să schimbăm comportamentul persoanelor care ne stresează, de cele mai multe ori nu putem schimba evenimentele și circumstanțele fizice în care ne aflăm, dar putem schimba atitudinea și reacția noastră față de ceea ce percepem ca stresant. Cheia pentru a face față cu succes stresului începe prin înțelegerea precisă a originii acestuia și prin potrivirea metodelor individuale care ne pot ajuta să gestionăm stresul.

Destresarea este adesea un concept neglijat, însă stresul acut și cronic din mediul de viață modern au un impact autodistructiv și ne afectează direct securitatea psihologică și starea de bine. Destresarea reprezintă o abilitate care poate fi învățată pentru a reduce efectele negative atât la nivel fizic, cât și mental. Prin dobândirea acestei abilități, ne putem adapta și integra mai bine ca indivizi, folosind nivelul nostru maxim de funcționare într-o stare de calm și relaxare. Acest lucru ne permite să atingem potențialul maxim de maturizare emoțională și dezvoltare personală.

Scopul cercetării.

Scopul cercetării este de a contribui la îmbunătățirea sănătății mentale și a calității vieții prin identificarea și implementarea unor strategii eficiente de gestionare a stresului și de creștere a securității psihologice.

Rezultate și discuții.

Conceptul de stres a fost abordat în moduri diferite de către diferiți autori, iar acest fenomen a fost cercetat și a integrat perspective atât biologice, cât și psihologice în studiul comportamentului normal și patologic.

Stresul, potrivit lui Selye H., (1946, 1956), reprezintă un răspuns nespecific al organismului la diferite solicitări pe care l-a numit un *sindrom general de adaptare* [apud 2, p. 12]. Orice informație sau stimul declanșează în noi o reacție, iar aceste reacții formează un răspuns adaptativ care menține echilibrul vital în funcție de experiențele trăite. Acest răspuns nespecific se referă la reacția corpului indiferent de efectul stimulului și la varietatea mare de stimuli.

Cannon W. B., (1929), a introdus termenul de "stres" și a investigat răspunsul organismului la situații stresante. El a identificat răspunsul de "luptă sau fugă" și a evidențiat importanța echilibrului și reglării homeostatice în fața stresului. Lucrarea sa a fost un punct de referință în înțelegerea fiziologiei și răspunsului organismului la stres [apud 11, p. 1181].

Cercetările cognitive-comportamentale adoptă o perspectivă psihologică și se concentrează pe modelul stres-vulnerabilitate pentru a înțelege și aborda stresul. Acest model subliniază interacțiunea între factorii stresanți din mediu și vulnerabilitățile individuale, precum gândurile și comportamentele disfuncționale, în generarea și menținerea stresului. Anumite evenimente stresante (stresori psihosociale) interacționează cu o stare de vulnerabilitate generală biologică (anumite tulburări medicale) și/sau psihologică (caracteristicile psihologice și/sau trăsăturile/tulburările de personalitate) generând tulburări clinice (vezi figura 1.) [4, pp. 137-138]

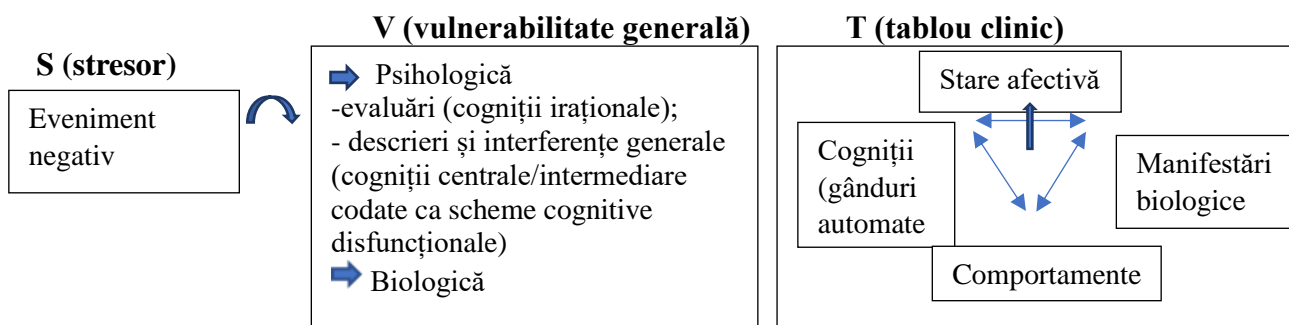


Figura 1. Modelul stres (S) – vulnerabilitate (V)

Abordarea comportamentală rațional-emoțională conceptualizând stresul oferă următoarea perspectivă: ”...poate fi identificat mai ales în modul în care o persoană percepe, interpretează și evaluează factorii de stres din mediul său din alte surse. Condițiile stresante există *per se*, însă anumite situații sau condiții de viață pot fi trăite în funcție de percepțiile și cognițiile celor care reacționează față de aceste condiții.” [6, p.12]. Ori, după cum observă Klarreich., (1985): ”Evenimentele din mediu nu sunt semnificative decât dacă persoana le atribuie semnificație și le percepe ca fiind stresante” [ibidem 6. p. 13].

Conform acestor modele, stresul nu este rezultatul direct al evenimentelor externe, ci este influențat de felul în care interpretăm și răspundem la aceste evenimente. Gândurile negative, atitudinile disfuncționale și strategiile inadecvate de coping pot crește vulnerabilitatea noastră la stres și pot amplifica impactul negativ al evenimentelor stresante.

În opinia experților din domeniul sănătății mentale, implicațiile pe termen lung ale stresului pleacă de la percepțiile noastre față de stres. Doctorul Davidson R. J. și grupul de cercetători de la Universitatea Wisconsin-Madison au efectuat un studiu de opt ani asupra percepției stresului și a impactului asupra mortalității. În studiu au participat 25000 de subiecți care și-au evaluat nivelul de stres din ultimul an și și-au estimat cât de mult cred că acest stres le influențează sănătatea. Ulterior, timp de opt ani au fost folosite arhivele publice pentru a înregistra moartea oricărui dintre participanții studiului. S-a constatat că cei care s-au declarat afectați de nivelul de stres semnificativ și erau de părerea că stresul are un impact serios asupra sănătății lor au înregistrat o creștere a riscului de deces cu 43%. Pe de altă parte, subiecții care s-au declarat afectați de stres, însă nu au interpretat efectele acestuia ca fiind negative au înregistrat mai puține decese în perioada de opt ani [5 p. 18].

Cercetările științifice cele mai recente indică faptul că stresul nu este în mod obligatoriu dăunător și nociv, mai mult ca atât poate chiar să ne îmbunătățească viața. S-a demonstrat că stresul crește performanța, ne ajută să ne concentrăm și să fim țintiți pe obiectivele noastre, iar asta aduce cu sine eficiență sporită și o satisfacție mai mare [11, p.1187; 5, p. 18; 2].

Fazele stresului.

Stresul este un proces complex și dinamic, care poate avea următoarele faze distincte:

Faza de alertă (alarmă): Aceasta este prima fază a răspunsului de stres și este declanșată atunci când corpul percepe un factor stresant. Sistemul nervos central reacționează rapid și activează răspunsurile de luptă sau fugă. În această fază, organismul eliberează hormoni de stres, cum ar fi cortizolul și adrenalina, care pregătesc corpul pentru acțiune.

Faza de rezistență: Dacă stresul continuă să persiste, corpul trece în faza de rezistență. În această fază, organismul încearcă să se adapteze la stres și să-și mențină funcționarea normală. Sistemul nervos și hormonal rămân activați, dar cu niveluri mai reduse decât în faza de alertă. Corpul poate face față stresului pe termen scurt, dar poate începe să manifeste semne de oboseală și epuizare.

Faza de epuizare: Dacă stresul persistă sau devine prea intens, corpul poate ajunge în faza de epuizare. Resursele organismului sunt epuizate și sistemul nervos și hormonal sunt suprasolicitate. În această fază, pot apărea efecte negative asupra sănătății, cum ar fi oboseală cronică, tulburări de somn, probleme digestive, scăderea sistemului imunitar și afecțiuni psiho-emoționale [1, p.153-154; 2 p. 13-14].

Este important de menționat că aceste faze pot varia de la persoană la persoană și pot fi influențate de factori individuali, cum ar fi resursele de adaptare, suportul social și experiențele anterioare cu stresul. De asemenea, nu toate situațiile de stres trec prin toate fazele în mod obligatoriu. Uneori, oamenii pot trece direct de la faza de alertă la faza de epuizare, în funcție de gravitatea și durata stresului.

Reacțiile la stres includ: *fugă* (evitarea sau evadarea dintr-o situație stresantă), *luptă* (confruntarea activă cu sursa de stres), *îngheț* (imobilizarea sau blocarea în fața stresului) și *căutarea de ajutor sau protecție* (solicitarea sprijinului sau căutarea securității). Aceste răspunsuri sunt instinctive și ajută la supraviețuire în fața factorilor stresanți. Reacții pot varia în funcție de individ și de natura stresului. Uneori, o persoană poate prezenta o combinație a acestor reacții sau poate adopta una sau mai multe reacții în funcție de circumstanțe [5, p. 45-51].

Tipuri de stres.

Eustres: Este un tip de stres pozitiv, asociat cu situațiile sau evenimentele care provoacă excitație și motivație. Eustresul poate stimula performanța și creșterea personală, oferindu-ne oportunități de a ne dezvolta abilitățile și de a ne îmbunătăți rezultatele.

Stres acut: Este o reacție imediată și temporară la o situație stresantă. Apare atunci când suntem expuși la o provocare sau un eveniment tensionat și poate fi asociat cu o creștere a tensiunii, anxietății și a presiunii psihologice. De obicei, stresul acut este de scurtă durată și poate fi gestionat cu succes prin metode de reducere a stresului.

Stres cronic: Este o formă persistentă și de lungă durată de stres, care poate apărea ca rezultat al unor factori stresanți repetitivi. Stresul cronic poate afecta sănătatea noastră fizică și mentală, contribuind la apariția unor probleme de sănătate cronice și la o scădere a calității vieții.

Stres traumatic: Este o formă intensă de stres care apare în urma unui eveniment traumatizant sau traume repetate. Acest tip de stres poate avea un impact profund asupra individului, provocând tulburări de stres post-traumatic (TSPT) și necesitând adesea intervenție terapeutică pentru a facilita procesul de vindecare și recuperare [14, p.20-23; 5, p. 25-43].

Efectele stresului pot avea un impact semnificativ asupra securității psihologice și stării de bine a individului. Stresul cronic sau intens poate deteriora sănătatea mentală și emoțională, afectând echilibrul și funcționarea optimă a persoanei. Prin gestionarea adecvată a stresului și adoptarea unor strategii eficiente, putem îmbunătăți securitatea psihologică și starea de bine. Astfel, reducerea stresului și cultivarea resurselor interne pot contribui la creșterea rezilienței și la menținerea unei stări de sănătate mentală și emoțională optime.

În contextul vieții moderne agitate și pline de provocări, stresul devine o componentă inevitabilă a existenței noastre. Este important să găsim modalități eficiente și să dezvoltăm abilități de gestionare a stresului care să ne îmbunătățească securitatea psihologică și starea de bine. Acesta este un proces în care intervențiile psihoterapeutice pot juca un rol esențial.

Metodele psihoterapeutice oferă un cadru structurat și specializat pentru a aborda stresul și pentru a îmbunătăți sănătatea mentală și emoțională. Ele se bazează pe înțelegerea complexă a factorilor care contribuie la stres și utilizează tehnici și strategii adaptate nevoilor individuale.

Un aspect important în lucrul cu stresul este identificarea și analiza factorilor declanșatori și a reacțiilor noastre specifice. Prin intermediul analizei funcționale în cadrul psihoterapeutic, terapeutul ajută individul să înțeleagă mai bine circumstanțele și răspunsurile sale la stres, explorând gândurile, emoțiile și comportamentele asociate. Aceasta oferă o bază solidă pentru a dezvolta strategii personalizate de gestionare a stresului.

În același timp, lucrul la nivelul autocunoașterii este esențial pentru a ne dezvolta o mai bună înțelegere a limitelor și resurselor, explorare și conștientizare a propriilor noastre nevoi. Ne ajută să obținem o perspectivă mai clară asupra modului în care reacționăm la stres și asupra modului în care ne putem dezvolta resursele interne pentru a face față cu succes provocărilor. Autocunoașterea poate fi facilitată prin dezvoltarea capacităților de procesare meta-cognitivă și gândirii reflexive care țintit poate fi formată într-un câmp relațional terapeutic (relația client - terapeut) [8, pp.63-64; 7, p. 49].

În final, abordările psihoterapeutice dețin o varietate largă de metode și tehnici de lucru cu stresul, ne oferă un cadru solid și sprijinul necesar în procesul psihoterapeutic orientat spre optimizarea securității psihologice, prevenirea și diminuarea factorilor de stres percepuți de clienți. Acestea ne ajută să dezvoltăm strategii adaptative de lucru individualizat și structurat ceea ce în consecință îi ajută pe clienți să gestioneze emoțiile și gândurile negative să proceseze evenimentele traumatice, astfel, îmbunătățind-le calitatea vieții, potențialul maxim de dezvoltare personală și stare de bine.

În literatura de specialitate, există numeroase metode terapeutice eficiente pentru gestionarea stresului. Astfel, voi trece în revistă metode și tehnici din câteva orientări psihoterapeutice ce sunt folosite ca strategii de lucru în diminuarea stresului.

- **Psihoterapia integrativă** adoptă o abordare holistă și utilizează o combinație de metode și tehnici provenite din diferite abordări terapeutice, în scopul diminuării stresului și îmbunătățirii stării de bine a individului. Aceasta implică integrarea metodelor și principiilor din terapii precum terapia cognitiv-comportamentală, terapia psihodinamică, terapia experiențială, terapia de acceptare și angajament, precum și tehnici specifice lucrului cu corpul și mintea. Prin abordarea integrativă, terapeutul poate adapta intervențiile în funcție de nevoile și preferințele individuale ale clientului, asigurând o abordare personalizată și eficientă în gestionarea stresului și promovarea bunăstării psihologice.
- Intervenții comportamentale (antrenamentul comportamental, repetiția comportamentală, auto-monitorizarea, modelarea);
- Intervenții afective sau emoționale (gestionarea furiei, gestionarea anxietății, imageria pentru adaptare);
- Intervenții senzoriale (hipnoza, biofeedback-ul, relaxarea musculară);
- Tehnici de imagerie (imageria ghidată, imageria pozitivă, imageria aversivă, imageria pentru adaptare, tehnica urcării);
- Tehnici cognitive (restructurarea cognitivă, rezolvarea de probleme, biblioterapia, auto-monitorizarea);
- Tehnici interpersonale (antrenamentul asertivității, antrenamentul abilităților sociale);
- Prescripții paradoxale;
- Metafore terapeutice;
- Tehnici biologice (exercițiul fizic, dieta, odihna, relaxarea, utilizarea timpului liber) [12, pp. 109-114; 13; 3]
- **Terapia cognitiv-comportamentală (TCC):** Această abordare se concentrează pe identificarea și schimbarea gândurilor și comportamentelor negative asociate cu stresul. Prin învățarea de tehnici de gestionare a stresului și dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, persoana poate obține o perspectivă mai sănătoasă și să facă față mai eficient factorilor stresanți.
- Identificarea și evaluarea gândurilor negative: În această metodă, persoana învață să identifice gândurile negative sau distorsionate asociate cu stresul și să le evalueze obiectiv. Aceasta implică identificarea și analizarea raționalității acestor gânduri și dezvoltarea unor alternative mai realiste și constructive.
- Reframing-ul cognitiv: Această tehnică implică restructurarea și reinterpretarea gândurilor și percepțiilor legate de stres. Persoana învață să vadă situațiile dintr-o perspectivă mai echilibrată și să găsească aspecte pozitive sau alternative într-o situație dificilă.
- Tehnicile de gestionare a anxietății: Aceste tehnici includ tehnicile de respirație controlată, relaxarea musculară și meditația. Acestea ajută la reducerea anxietății și a tensiunii asociate cu stresul prin inducerea unei stări de relaxare și de liniște interioară.
- Tehnicile de rezolvare a problemelor: Aceste tehnici implică identificarea și definirea clară a problemei legate de stres, generarea și evaluarea de soluții alternative și implementarea planului de acțiune adecvat. Aceasta ajută persoana să abordeze situațiile stresante într-un mod mai structurat și eficient.

- Exercițiile de expunere și desensibilizare: Această metodă este utilizată în special în cazul stresului posttraumatic. Persoanele sunt expuse controlat la amintiri sau situații care le provoacă stres, într-un mediu sigur și controlat. Scopul este de a reduce reacțiile de frică și anxietate asociate cu aceste amintiri și de a promova vindecarea și recuperarea [4].
- **Terapia psihodinamică:** Această abordare explorează influențele din subconștient asupra emoțiilor și comportamentelor. Terapeutul și clientul lucrează împreună pentru a identifica și a aduce la suprafață conflictele și traumele care contribuie la stres, pentru a le înțelege și a le rezolva [3].
- **Terapia experiențială:** Această abordare se concentrează pe experiența emoțională prezentă a individului și pe modalitățile de exprimare și integrare a acestor emoții. Tehnici precum expresia artistică, dramatizarea sau lucrul cu emoțiile prin intermediul mișcării pot fi utilizate pentru a reduce stresul și a spori conștientizarea și înțelegerea emoțiilor.
- **Terapia de acceptare și angajament (ACT):** Această abordare se concentrează pe acceptarea și observarea necondiționată a gândurilor și emoțiilor, fără a încerca să le schimbe sau să le controleze. Clientul învață să își dezvolte flexibilitatea psihologică și să se angajeze în acțiuni conforme cu valorile sale personale, în ciuda prezenței stresului.
- **Terapia integrativă corp-minte:** Această abordare recunoaște legătura strânsă dintre corp și minte și utilizează tehnici precum respirația conștientă, relaxarea musculară progresivă, meditația și yoga pentru a reduce stresul și a spori starea de bine.

În continuare, voi oferi câteva exemple de studii de caz relevante pe care le-am utilizat în practica terapeutică în abordarea integrativă, cu scopul de a reduce stresul și de a îmbunătăți securitatea psihologică și starea emoțională a clienților mei.

Studiu de caz 1:

Clientul: Maria în vârstă de 35 de ani care se confruntă cu simptome de depresie, cum ar fi lipsa de interes și plăcere în activități, sentimente de tristețe și lipsa energiei. În procesul terapeutic au fost identificate următoarele gânduri: Gânduri negative legate de sine: "Sunt un eșec total și nu am nicio valoare.", "Nimeni nu mă iubește sau nu mă apreciază."; Gânduri pesimiste despre viitor: "Nimic nu va merge vreodată bine în viața mea.", "Nu voi reuși să îmi îndeplinesc niciodată obiectivele și visele."; Gânduri distorsionate despre lume: "Toți oamenii sunt răi și nu pot fi de încredere.", "Nimic nu merită efortul, viața este în întregime lipsită de sens."; Situații de evitare și retragere socială: Clientul evita întâlnirile sociale și activitățile care înainte îi produceau plăcere. Se izola și se simțea singură și neconectată cu ceilalți.

Intervenția terapeutică: În procesul terapeutic au fost utilizate tehnici cognitive, comportamentale, pentru a aborda gândurile negative și modelele de comportament disfuncționale. S-au identificat gândurile negative și distorsionate legate de sine, viitor și lume și s-a lucrat în direcția dezvoltării unor alternative mai pozitive și realiste. De asemenea, au fost utilizate intervenții afectiv-emoționale pentru gestionarea anxietății sociale. În plus, s-a explorat experiențele traumatice din trecut (tehnici din abordarea psihodinamică – analiza viselor, asociații libere, etc.) ce au declanșat disfuncțiile comportamentale și apariția simptomelor de depresie, s-au realizat tehnici de relaxare, imagerie și exerciții de mindfulness pentru dezvoltarea strategiilor de adaptare sănătoase.

Rezultate: Pe măsură ce terapia a avansat, clienta a început să-și schimbe perspectiva și să dezvolte gânduri mai pozitive și mai constructive. Ea a învățat să-și seteze obiective mici și să-și recompenseze realizările, ceea ce a dus la creșterea stimei de sine și la o îmbunătățire a stării de spirit. În cele din urmă, clienta a raportat o reducere semnificativă a simptomelor de depresie și o îmbunătățire a calității vieții.

Studiu de caz 2:

Clientul: Sergiu în vârstă de 28 de ani care se confruntă cu o tulburare de anxietate socială, manifestată prin teama intensă de evaluarea negativă a celor din jur și evitarea situațiilor sociale.

Intervenția terapeutică: A fost folosită terapia prin expunere pentru a ajuta clientul să facă față temerilor sale sociale. Într-o primă etapă, clientul a fost ajutat să identifice situațiile sociale care provoacă anxietate, clasificându-le în funcție de gradul de dificultate. Apoi, el a fost expus

gradual și controlat la aceste situații, inițial cu sprijinul terapeutului. Pe măsură ce clientul se confrunta cu temerile sale și observa că anxietatea scade treptat, el a dobândit încredere în capacitățile sale și a dezvoltat abilități sociale. Au fost folosite și tehnici relaxare: imagerie ghidată, meditație, relaxare musculară progresivă și respirație diafragmatică, respirație vegală care au ajutat la reducerea tensiunii și a anxietății asociate stresului.

Rezultate: Pe parcursul terapiei, clientul a început treptat să se simtă mai încrezător și mai confortabil în situațiile sociale. El a constatat că temerile sale exagerate nu se materializează în realitate și că poate gestiona cu succes situațiile sociale. Clientul a raportat o scădere semnificativă a anxietății sociale și o îmbunătățire a interacțiunilor sociale. În cele din urmă, el a început să se simtă mai conectat la ceilalți, dobândind mai multă încredere în abilitățile sale de comunicare și interacțiune socială.

În procesul terapeutic au fost combinate și alte tehnici: *tehnici de gestionare a timpului* - se concentrează pe organizarea și prioritizarea activităților zilnice, astfel încât să se reducă sentimentul de suprasolicitare și presiune; *tehnici din art terapie și expresie creativă* - utilizarea artelor vizuale, muzicii, dansului sau scrierii oferă o modalitate de eliberare a tensiunii și exprimare a emoțiilor legate de stres. Aceste activități creative pot stimula starea de bine și pot ajuta la procesarea și gestionarea experiențelor stresante.

Procesul terapeutic a constituit în medie 25 - 40 ședințe, iar starea psihoemoțională a fost măsurată în dinamică prin intermediul instrumentului psihodeagnostic WHO (Five) Well-Being Index (1998 version). WHO-5, este un instrument de evaluare a stării de bine dezvoltat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Versiunea inițială a fost creată în anul 1998, iar ulterior a suferit anumite modificări și adaptări.

Scopul WHO-5 este de a măsura nivelul general de bunăstare și starea de bine a individului. Acesta se concentrează pe cinci aspecte-cheie ale stării de bine: stare de spirit pozitivă, vitalitate, capacitatea de a se bucura de lucrurile mici, energie și interes pentru viață, precum și o capacitate generală de a face față provocărilor.

Instrumentul constă într-un set de cinci întrebări scurte, simple și ușor de înțeles, la care persoana trebuie să răspundă utilizând o scală de la 0 la 5, indicând cât de mult se aplică fiecare afirmație asupra stării lor actuale. Scorurile obținute sunt apoi sumate pentru a obține un scor total care reflectă nivelul general de bunăstare.

WHO-5 este utilizat în cercetare și practică clinică pentru evaluarea stării de bine și a progresului în terapie. Este considerat un instrument valid și fiabil în măsurarea stării de bine subiective și poate fi utilizat în diverse contexte și populații. Este important de menționat că instrumentul WHO-5 nu are rolul de a oferi un diagnostic specific sau de a înlocui evaluarea și consilierea profesională. Este un instrument suplimentar care poate oferi informații utile și sprijin în evaluarea stării de bine și a evoluției acesteia în timp în procesul psihoterapeutic [9].

La prima consultație, instrumentul a fost completat conform instrucțiunilor oferite de OMS, cu referire la sentimentele din ultimele două săptămâni. În ședințele ulterioare, clientul răspunde în funcție de sentimentele sale de la ultima administrare a instrumentului. Clientul este rugat să completeze instrumentul la sfârșitul fiecărei a treia sesiuni (estimată a fi aproximativ la fiecare 1,5 săptămâni). Dacă clientul a participat la trei ședințe în aceeași săptămână, terapeutul va aștepta până în săptămâna următoare pentru a utiliza din nou instrumentul.

Concluzii

În concluzie, optimizarea securității psihologice prin metode de diminuare a stresului reprezintă aspecte importante în îngrijirea sănătății mintale și emoționale, iar procesul psihoterapeutic poate facilita structurat și individualizat formarea deprinderilor de combatere și prevenire a stresului. Programul terapeutic integrativ poate contribui semnificativ la îmbunătățirea stării de bine a clienților.

- Stresul este o problemă semnificativă care afectează multiple aspecte ale vieții noastre și poate avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării noastre mentale și emoționale.

- Pentru a menține o stare de bine mentală și emoțională, este esențial să ne concentrăm pe reducerea stresului și optimizarea securității psihologice.
- Specialiștii în sănătatea mentală abordează problemele legate de stres și securitatea psihologică prin diverse metode în cadrul psihoterapiei.
- Metodele practice de reducere a stresului sunt eficiente în îmbunătățirea stării psihoemoționale și a securității psihologice. Aceste metode pot include tehnicile de relaxare, exercițiile fizice, tehnici de respirație sau meditație, cognitive și comportamentale, tehnici de vindecare a experiențelor traumatice din trecut, etc..
- Studiile de caz din procesul psihoterapeutic oferă o perspectivă amplă asupra modalităților prin care se poate îmbunătăți starea psihoemoțională și securitatea psihologică a individului.
- Instrumentele de evaluare a stării psihoemoționale în dinamică, utilizate în intervențiile psihoterapeutice, oferă un suport suplimentar în procesul terapeutic, ajutând specialiștii să monitorizeze și să evalueze progresul pacientului.
- Starea de bine și securitatea psihologică sunt aspecte esențiale pentru dezvoltarea personală și pot fi îmbunătățite prin abordarea adecvată a stresului și prin utilizarea metodelor și tehnicilor potrivite în cadrul psihoterapiei.

Bibliografie

1. COTTRAUX, J., Terapiile cognitive. Cum sa acționam asupra propriilor gânduri, Iași: Polirom, 2021. 287 p. ISBN 978-973-46-8448-9
2. CUNGI, C., Cum putem scăpa de stres, Iași: Polirom, 2000. 216 p. ISBN: 973-683-512-X
3. DAFINOIU, I. Elemente de psihoterapie integrativă. Iași: Polirom, 2007. 230 p. ISBN 978-973-46-0843-0
4. DAVID, D. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Iași: Polirom, 2006. 418 p. ISBN 978-973-46-0491-3
5. DAVID, J.I. Tehnici de relaxare: ghid practic pentru creștere personală, împlinire durabilă și pace sufletească. Trad. de O.I. Moldoveanu. București: Niculescu, 2016. 279 p. ISBN 978-973-748-984-5.
6. ELLIS, A., GORDON, J., Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emoțională. București: Editura trei, 2020. 378 p. ISBN 978-606-40-0788-9
7. EVENS, K. R., GHILBERT, M.C. Introducere în psihoterapia integrativă. Un model relațional integrativ al psihoterapiei. București: Liber Mundi, 2014. 135 p. ISBN 978-606-93871-1-5
8. GILBERT, M., ORLANS, V. Terapie integrativă: 100 de puncte cheie și tehnici. Craiova: Liber Mundi. 2013. 219 p. ISBN 978-606-92325-7-6
9. HEUN, R., BONSIGNORE, M., BARKOW, K. et al. Validity of the five-item WHO Well-Being Index (WHO-5) in an elderly population. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 251 (Suppl 2), 27–31 (2001). <https://doi.org/10.1007/BF03035123>
10. JUNG, C. G., Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1): Archetypes and the Collective Unconscious The Collected Works of C. G. Jung (vol. 48), Bollingen Series (vol. 277), trad. Gerhard Adler, R. F.C. Hull, Editura: Princeton University Press, 2014. 400 p. ISBN 1400850967, 9781400850969
11. LAROUSSE. Marele dicționar al psihologiei. București: Editura Trei, 2006. 1360 p. ISBN 978-973-707-099-9.
12. PLATON, I., Formarea inteligenței sociale în adolescența timpurie (teză de doctorat). Universitatea UPS I. Creangă, Chișinău. 2020.
13. POPESCU, O.M., VÎȘCU, L.-I. Psihoterapie integrativă strategică: teorie și aplicații practice. Craiova: Liber Mundi Publishing House, 2016. 440 p. ISBN 978-606-93871-4-6.
14. SCOTT, E. A., Stresul. 8 strategii de gestionare, Editura: Herald, 2017. 240 p. ISBN 9789731116099