

ACTIVITĂȚI DE SUSȚINERE A SECURITĂȚII PSIHOLOGICE PSYCHOLOGICAL SECURITY SUPPORT ACTIVITIES

POPA Roxana, drd., Universitatea Pedagogică de Stat Ion Creangă
Republica Moldova, Chișinău
roxana.popa2502@yahoo.com
ORCID 0009-0005-1407-4400

CZU: 159.9:316.6

Rezumat: Securitatea psihologică devine o problemă a societății actuale, ce se află în continuă schimbare. Managerierea defectuoasă a emoțiilor și consecințele comportamentelor indezirabile din punct de vedere social pot complica viața indivizilor. Capacitatea de a stabili relații sănătoase și benefice reprezintă cheia către asigurarea unui vieți în securitate psihologică. Perioada copilăriei devine o provocare pentru părinți, privind gestionarea dinamicii de cuplu. Conflictetele generate în nucleu familial pot destabiliza membrii acesteia, ajungându-se la insecuritate atât a cuplului, cât și a copilului. Implementarea unui plan de intervenție sau a unor activități stimulative, provoacă și favorizează indivizii la formarea unui mediu sigur pentru aceștia, punându-se în aplicare conștientizarea și împărtășirea emoțiilor, prin comunicare asertivă, propice susținerii securității psihologice.

Cuvinte cheie: securitate psihologică, nevoi, atașament, părinți, familie, gestionarea emoțiilor

Abstract: Psychological safety is becoming an issue of today's changing society. Mismanagement of emotions and the consequences of socially undesirable behaviour can complicate the lives of individuals. The ability to establish healthy and supportive relationships is the key to a psychologically secure life. The childhood period becomes a challenge for parents in managing couple dynamics. Conflicts generated in the family unit can destabilise its members, leading to insecurity for both the couple and the child. The implementation of an intervention plan or stimulating activities challenges and encourages individuals to form a safe environment for them, implementing awareness and sharing of emotions through assertive communication, conducive to supporting psychological security.

Keywords: securitate psihologică, nevoi, atașament, părinți, familie, gestionarea emoțiilor

1. Introduction

Termenul de securitate se referă la o „stare de siguranță, încredere și lipsa grijiilor” [1, p. 498]. Conform Dicționarului Explicativ al Limbii Române securitatea reprezintă faptul de a fi „la adăpost de orice pericol; sentiment de încredere și de liniște pe care îl dă cuiva absența oricărui pericol” [2, p. 846].

Securitatea umană este asigurată de un ansamblu de „protecție externă (tehnică, de reglementare, socială, sectorială), care este determinată în primul rând de stilul de viață al omului, cunoștințele necesare și pregătirea psihologică, mijloacele tehnice, protecția naturală care este determinată la nivel biologic” [3, p. 456].

Securitatea psihologică este abordată de către specialiști prin scopul acesteia, însă este indicat să ne orientăm și către influența pe care aceasta o are în societate la nivel individual, pentru a putea înțelege mai bine aspectele ce țin părțile sale componente, deoarece conștiința omului este profund antrenată atunci când se confruntă cu situații particulare, ce îi pot influența zona de confort în care acesta se află. Astfel încât, conform lui Sănduleac [4, p. 8] există două strategii de bază prin care se poate menține securitatea psihologică individuală:

- „asigurarea echilibrului optim de dependență-independență față de alte persoane prin formarea autonomiei sănătoase;
- asigurarea controlului asupra reacțiilor lor stereotipice în situații importante sau ieșite din comun”

În momentul în care facem referire la strategiile ce asigură securitatea psihologică umană, putem identifica și scopul acesteia, fiind prevenirea amenințărilor și pericolelor din apropierea mediului în care individul se poate afla. Mai mult decât atât, scopul este interpretat diferit în ceea

ce privește particularitățile de vârstă vizate, dar și ale celor ce țin de personalitatea persoanei. Conform lui Diță [5, p. 103], scopurile se pot clasifica după următoarele criterii:

- „Protecția vieții
- Protecția oamenilor împotriva amenințărilor existente
- Furnizarea de drepturi și libertăți vitale pentru toți oamenii
- Crearea condițiilor politice, economice, sociale și culturale”

Atunci când facem referire la amenințările la care populația globală s-a supus în ultimii ani, putem aduce în discuție, pandemia Covid-19, dar și criza sanitară, alimentară, economică și războiul. Aceste amenințări au determinat în primul rând izolarea (privind pandemia Covid-19), deoarece contactele sociale s-au redus drastic, iar oamenii au comunicat prin intermediul rețelelor de socializare, au realizat cumpărături online, mediul educațional s-a transformat într-o metodă modernă de realizare activităților de predare-învățare-evaluare prin intermediul platformelor online, iar locurile de muncă au tranzitat și acestea spre lucrul acasă, dar și șomaj în cazul anumitor persoane. Astfel încât, aceste momente tranzitorii acompaniate de consecințe indirect psihologice au provocat amenințările ce interferează cu securitatea psihologică individuală. „Amenințările pot fi clasificate în funcție de sursa originii acestora: amenințări de origine naturală; epidemiologice; dezastru provocate de om; amenințări sociale, printre care se numără și cele social-psihologice, asociate cu tensiune socială, conflictul” [4, p. 8]. Cu toate acestea, chiar și atunci când „riscurile și amenințările nu se materializează efectiv, percepția subiectivă a unei amenințări și sentimentul de insecuritate care rezultă din aceasta subminează efectiv calitatea vieții” [6, p. 362].

Aspectele care favorizează amenințările exterioare individului, ajunând să aibă consecințe indirecte asupra sănătății psihicului uman, astfel încât este necesară formarea unor legături interumane stabile și de încredere ce au ca scop aplanarea factorilor perturbatori ai presiunii sociale. Modalitățile eficiente prin care schimbările cotidiene pot fi mai ușor manageriate sunt stipulate și de către Platon și Plămădăeală [7, p. 124]:

- Capacitatea de a stabili relații constructive și eficiente
- Capacitatea de a fi manager al stresului
- Gestionare eficientă a propriilor emoții

Mai mult decât atât, securitatea ajunge să devină „o stare de conștiință socială în care societatea în ansamblul ei și fiecare individ percep calitatea vieții pe care o au, ca fiind adecvată și sustenabilă” [8, pp. 196-197], cu condiția ca societatea și individul să beneficieze de diferite oportunități ce ajung să satisfacă nevoile de bază și încrederea în viitorul pe care și-l pot crea. „Nevoile acționează asupra motivației la nivel subconștient, în timp ce comportamentul rezultat este filtrat prin procesele noastre de evaluare conștientă” [9, p. 306]. Cel mai important aspect este acela a faptului că nevoile realizate prin comportament sunt de cele mai multe ori influențate de către ceea ce am învățat cu ajutorul părinților, la școală, în grupul social, la locul de muncă și în diferite contexte ce țin de tradiția și cultura regiunii din care facem parte, dar și a aspectului normativ-legislativ al țării.

În ceea ce privește perspectiva evolutivă a copiilor, „securitatea psihologică este determinată de afecțiunea părinților și de stilul lor de comunicare” [10, p. 112]. Copilăria este acea perioadă din viața individului, care cu ajutorul familiei și în principal a părinților, se dobândesc primele achiziții atât din sfera cognitivă, cât și din cea psiho-socială. Prezența părinților în viața unui copil este foarte importantă, deoarece structura atașamentului este cea care îi va conferi acestuia gradul de siguranță pe care este necesar să îl aibă, în vederea dezvoltării sale armonioase ca ființă socială. Activitățile întreprinse cu părinții, precum și interacțiunea cu aceștia, fac ca dezvoltarea copilului să depindă în cea mai mare măsură de aceștia, în detrimentul factorului genetic. „Climatul emoțional al familiei experimentat în viața de zi cu zi are un impact important asupra dezvoltării emoționale globale și a capacității de reglare emoțională a copilului” [10, p. 113].

Climatul familial reprezintă baza comportamentului nostru ca viitori adulți, într-o societate ce poate fi catalogată de către anumite persoane ca fiind nesigură, incertă și plină de riscuri, însă în cazul unei atmosfere calde, pline de iubire, înțelegere și acceptare a tot ceea ce reprezentăm noi ca ființe sociale, atunci persoana, în speță copilul se „simte securizat emoțional, liber în a se exprima emoțional, știe la ce să se aștepte din partea comportamentului părinților, precum și care vor fi consecințele dacă se poartă urât, pentru că este sigur că nevoile emoționale îi vor fi îndeplinite” [10, p. 114]. De asemenea, conform lui Leuțanu [11, p. 26] „oferirea de către ambii părinți a unei baze de siguranță, asigură îndeplinirea primei funcții a atașamentului, cea de securizare, constituind o premisă pentru ce-a de-a doua și anume socializarea”. Astfel încât, „se consideră faptul că securitatea atașamentului atenuează nevoia de securitate relațională și distrage atenția de la nevoia de apartenență” [12, p. 1].

Atașamentul sigur devine cheia unei bune dezvoltări a personalității și este punctul de plecare către implementarea unei educații eficiente și a gestionării corecte a emoțiilor. „S-a demonstrat că în comparație cu persoanele nesigure, indivizii siguri sunt mai capabili să facă față emoțiilor stresante în situații sociale” [13, p. 2881], putând să managerieze într-un mod favorabil reglarea comportamentelor și emoțiilor evidențiate în interacțiuni diverse, aspect ce favorizează motivarea de sine și implicit experimentarea unor emoții pozitive.

„A. Maslow considera că nevoia de securitate este o nevoie umană de bază” [14, p. 21]. Există numeroase situații în viața unui om, în care anumite nevoi sunt ignorate complet sau devin altele prioritare, ceea ce determină focusarea întregii motivații asupra celorlalte. Conform lui Noltemeyer și a colaboratorilor săi [15, p. 1863] „un părinte care își pierde brusc locul de muncă se poate trezi sacrificând temporar nevoile de realizare, pentru a dedica resursele cognitive și emoționale asigurând satisfacerea nevoilor deficitare”, cum ar fi cea de securitate.

2. Problem Statement

În contextul actual problematica centrală a securității psihologice o reprezintă menegerierea eficientă a acesteia și depistarea metodelor de relaxare, dar și a mecanismelor de coping ce pot ajuta individul în procesul de menținere a stări de bine și gestionare eficientă a emoțiilor. Copiii ce se află în situație de criză, iar aici putem menționa conflictul parental, presiunea socială sau divergențele ce apar în sfera educațională, pot fi ajutați de către educatori, învățători sau consilieri școlari să își descopere și gestioneze corect emoțiile. Atunci când aducem aminte adolescența, dar și preadolescența ca grupe de vârstă, aspectele ce țin de particularitățile dezvoltării fizice, cognitive și socio-emoționale sunt necesare a fi luate în calcul. Primele persoane care ar fi indicat să observe aceste schimbări, ce sunt deseori urmate de comportamente dezadaptative din punct de vedere social sunt: părinții, profesorii, grupul social, dar și consilierul școlar. Mai mult decât atât, atribuțiile consilierului școlar nu depășesc sfera educațională cu mult, ceea ce restricționează abordarea în profunzime a stărilor pe care persoanele le au, astfel încât ajutorul din partea psihoterapeutului este absolut necesar.

3. Research Questions/Aims of the research

În contextul manageriei corecte a securității psihologice a fiecărei grupe de vârstă și luând în calcul particularitățile de dezvoltare, actorii implicați în acest demers ar putea fi: cadrele didactice, părinții, consilierul școlar și psihoterapeuții. Mai mult decât atât, instabilitatea conceptului de bază face ca aplicabilitatea intervenției să devină mult mai provocatoare în contextul implementării unor activități din mai multe domenii de interes ale psihologiei, cu precădere din sfera psihoterapiei.

Care sunt metodele de manageriere și menținere a unei stări din punct de vedere psihologic în parametrii optimi?

Ce activități pot favoriza gestionarea eficientă a emoțiilor?

Cum poate specialistul să asigure timp îndelungat starea de bine a copiilor/adolescenților?

Cum pot activitățile gestionate la clasă/de către consilierul școlar să devină mecanisme eficiente de coping în situațiile stresante?

Cât de susceptibili ar fi părinții copiilor, la tipurile de activități realizate de către specialist?

Acestea ar putea reprezenta o parte din întrebările ce stau la baza selectării în mod eficient a metodelor de lucru realizate de către specialist privind copiii și adolescenții.

4. Research Methods

Table 1. Activități privind susținerea și gestionarea securității psihologice

Grupa de vârstă	Activitatea	Obiectiv	Materialele utilizate	Timpul alocat
Copilăria	<p><u>Scutul invizibil</u> Conform Belmont [16, p. 110] Copiii sunt invitați să scrie pe postituri colorate cuvinte urâte ce li s-au adresat de către părinți, colegi sau alte persoane în diferite circumstanțe. Aceste postituri vor fi lipite pe un carton mare ce reprezintă scutul cu ajutorul căruia ei se apără de "agresor". Ulterior copii sunt rugați să răspundă în fața scutului la cuvintele urâte cu expresii/ cuvinte pozitive</p>	<p>Exprimarea emoțiilor Suport social Gestionarea emoțiilor Capacitatea de manageriere a unui mesaj negativ</p>	<p>1 carton Postituri colorate Creioane Pixuri</p>	12 minute
	<p><u>Cum sunt eu</u> Copiilor le sunt puse la dispoziție legume și fructe de jucărie. În mijlocul acestora se află un coș gol. Copiii sunt rugați de către specialist să-și aleagă câte o legumă și un fruct ce le plac. Ulterior, aceștia sunt invitați să pună fructele și legumele în coș, spunând ce emoție ar reprezenta acele legume.</p>	<p>Exprimarea emoțiilor Suport social Comunicare</p>		10 minute
	<p><u>Explorarea sentimentului de siguranță</u> Conform lui Sănduleac și Bodiu [17, p. 84] Copilului îi este sugerat de către specialist să se așeze confortabil, ca mai apoi să se gândească la momentul în care acesta s-a simțit în siguranță. Specialistul îi va sugera să fie atent la aspectele ce țin de senzațiile resimțite</p>	<p>Gestionarea emoțiilor Explorare sentiment de siguranță Detensionare corporală</p>	<p>Coli albe Creioane colorate Carioci Muzică ambientală</p>	30 minute

	<p>în acele momente: ce aude, ce vede, dacă simte anumite lucruri la nivel corporal. Ulterior copilului îi este sugerat să se gândească ce emoție a resimțit în acele momente.</p> <p>În urma acestui exercițiu de imaginație, copilului îi este oferită o coală de hârtie pe care poate desena ceea ce și-a imaginat.</p> <p>Această activitate poate avea pe fundal muzică de relaxare.</p>			
<p>Preadolescența Adolescența</p>	<p><u>Votul complimentelor</u> Conform Popescu [18, p. 87] Se formează un cerc în jurul unei persoane. Aceasta alege două persoane din cercul său pentru a-i spune câte un compliment, în cele din urmă, subiectul va decide cu care din cele două complimente relaționează cel mai bine. Activitatea va continua până ce toți participanții au fost în cerc.</p>	<p>Suport social Exprimarea emoțiilor Favorizarea stării de bine</p>		10 minute
	<p><u>Numele meu</u> Specialistul îi roagă pe participanți să găsească o calitate și un defect care încep cu inițiala numelui acestora. Ulterior aceste calități, dar și defecte vor fi verbalizate la nivelul grupului și explorate în contextul istoricului vieții acestora. Ceilalți participanți sunt invitați să ofere feedback constructiv situațiilor prezentate cu o sugestie privind defectul prezentat.</p>	<p>Comunicare eficientă Cunoaștere inter-grup Exprimarea sentimentelor Construirea unui feedback constructiv Capacitatea de a empatiza cu interlocutorul</p>		25 minute

	<p><u>Lista</u> Specialistul îi roagă pe participanți să realizeze trei liste cu activități. Prima listă face referire la activitățile ce le conferă plăcere și o stare de bine singuri. A doua listă se referă la activitățile ce le conferă plăcere și stare de bine cu familia acestora. A treia listă se referă la activitățile neplăcute pe care le au de făcut și nu le conferă o stare de bine, chiar se simt vulnerabili dacă le realizează. Specialistul invită participanții să aleagă două activități plăcute și una neplăcută, pentru a le verbaliza și a explica prin ce stări trec atunci când le realizează, precum și consecințele acestora.</p>	<p>Cunoaștere și consolidare a Eului Conștientizarea zonei de confort Gestionarea și recunoașterea emoțiilor</p>	<p>Coli Creioane colorate Markere Pixuri Carioci</p>	<p>35 minute</p>
Adultul	<p><u>Supportul social</u> Conform lui Popescu [18, p. 89] specialistul roagă participanții să deseneze o situație prin care au trecut (poate fi negativă sau pozitivă) și să schițeze numele celor care le-au fost aproape, precum și ce tip de suport au primit. În urma realizării desenului, acesta este împărtășit la nivel de grup.</p>	<p>Importanța relațiilor sociale Conștientizare grup/familie Conștientizarea emoțiilor Ascultare activă</p>	<p>Coli Creioane colorate Carioci Pixuri Markere</p>	<p>10 minute</p>
	<p><u>Cercul secret</u> Participanții sunt rugați să identifice trei situații problematice prin care au trecut. Specialistul îi roagă să identifice trei persoane din familie, grupul social sau colegi de muncă, cărora ar putea să le comunice acele aspecte ale situației particulare trăite singular. De asemenea, specialistul</p>	<p>Importanța relațiilor sociale Conștientizare grup/familie Conștientizarea emoțiilor Ascultare activă Manifestarea empatiei</p>		<p>10 minute</p>

	<p>invită participanții să vizualizeze momentul mărturisirii acelor persoane de încredere și să verbalizeze cum se simt acum, după destăinuire.</p>			
	<p><u>Alinierea pozițiilor perceptuale</u> Conform lui O'Connor [19, p. 356] Este necesar ca participanții să identifice o situație problematică cu care se confruntă. Acest lucru poate viza, spre exemplu relația copil-părinte (aspecte defectuoase ale comunicării). Specialistul îi va ghida către cele trei poziții prin care se va evalua situația problematică. În cazul în care este necesar, se pot utiliza foi, pentru a răspunde la următoarele întrebări. În prima poziție, specialistul întreabă: Cum vezi situația? Ce auzi și ce simți? De unde privești? Se solicită de către specialist la trecerea celei de-a doua poziție a situației problematice ce va fi privită din perspectiva celeilalte persoane implicate și se va răspunde la aceleași întrebări. Ulterior, specialistul solicită trecerea către cea de-a treia poziție ce va fi privită și evaluată din afara celor două persoane implicate. De asemenea, se răspunde la întrebările inițiale. Se discută la nivel de grup exercițiul.</p>	<p>Conștientizarea rolurilor Capacitatea de a asculta activ Observarea perspectivelor diferite Gestionarea emoțiilor Managerierea conflictului Implementarea unor strategii de coping</p>	<p>Coli Pixuri Markere</p>	<p>35 minute</p>

5. Findings

Activitățile descrise anterior sunt necesare eficientizării comunicării. Laitmotivul tuturor activităților descrise este: recunoașterea, verbalizarea, asumarea și gestionarea eficientă a emoțiilor pe care toate grupele de vârstă le manifestă în diferite contexte. Mai mult decât atât, factorul central prin care aceste activități își pot avea sensul este grupul. Cu cât coeziunea unui grup este mai mare, cu atât cooperarea participanților este mai vizibilă. Progresele privind susținerea securității psihologice se observă în contextul unei interacțiuni între doi sau mai mulți oameni. De asemenea, verbalizarea reprezintă singura oportunitate a indivizilor către o dezvoltare armonioasă a personalității acestora.

Stimularea de către specialist a verbalizării emoțiilor este crucială în identificarea problemelor de natură social-afectivă a indivizilor ce corelează cu securitatea psihologică.

6. Discussions

Activitățile propuse vin în ajutorul specialiștilor cu scopul de a manageria mai ușor aspecte ce țin de: insecuritatea psihologică, satisfacerea trebuințelor din sistemul piramidal a lui Maslow, mecanismele de coping defectuoase, incapacitatea de exprimare și manifestare facilă a emoțiilor, dar și apariția comportamentelor indezirabile din punct de vedere social.

7. Conclusions

Se poate evidenția faptul că aportul social este factorul ce poate determina comportamentele și emoțiile individului. Implicarea în activități ce țin de gestionarea facilă a emoțiilor, facilitează conștientizarea stării de securitate psihologică. A fi în insecuritate se dovedește a fi problematica centrală a multor persoane din societatea actuală, ceea ce favorizează manifestarea diferitelor comportamente dezadaptative din punct de vedere social. Astfel încât, apelarea la un ajutor de specialitate reprezintă primul pas către reechilibrarea psihologică.

Bibliografie

1. ASOACIAȚIA AMERICANĂ DE PSIHLOGIE. *Dictionar de psihologie clinica*. București : Trei. 2013. ISBN 978-606-40-0723-0.
2. ACADEMIA REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA. *Dicționarul explicativ al limbii române*. București: Academia Română, 1975. p.846
3. LAZORKO, Olha, et al., Psychological Security of the Individual as a Functional Component of Professional Activity. În: *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021, Vol. 12(4), pp. 455-473, e-ISSN: 2067-3957. DOI [10.18662/brain/12.4/259](https://doi.org/10.18662/brain/12.4/259)
4. SĂNDULEAC, Sergiu. Rolul gândirii științifice în asigurarea competenței de securizare psihopedagogică a elevilor din partea cadrelor didactice. În: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, Chișinău : Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, 2021. pp. 6-11. ISBN 978-9975-46-564-9.
5. DIȚA, Maria. Securitatea psihologică și bunăstarea beneficiarilor asistențiali. În: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, 29 octombrie 2021, Chișinău. Chișinău: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, 2021, pp. 101-107. ISBN 978-9975-46-564-9.
6. KOROVCHENKO, T., Kraftova, I. Economic and personal security as part of quality of life of EU member states. În: *International colloquium on regional sciences, Conference proceedings*, Kurdějov : Masarykova univerzita, 2018. Vol. 13-15 (6) pp. 361-367. DOI [10.5817/CZ.MUNI.P210-8970-2018-47](https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-8970-2018-47)
7. PLATON I. și PLĂMĂDEALĂ V. Securitatea psihologică asigurată de modelul relațional de dezvoltare a inteligenței sociale și emoționale în procesul terapeutic integrativ, În: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, Chișinău : Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, 2021, pp. 122-136. ISBN 978-9975-46-564-9.

8. ВЕРБИНА, Г.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ. Russia: Вестник Чувашского университета, 2013. Vol. 4, pp.196-202. УДК 159.922.
9. SEELEY E. Human Needs and Consumer Economics: The Implications of Maslow's Theory of Motivation for Consumer Expenditure Patterns. În: *The Journal of socio-economics*, 1992, Vol.21(4), pp. 303-324. ISSN: 1053-5357
10. ZUBENSCHI E., ZUBENSCHI, M. Influența securității psiho-emoționale în familie și manifestările comportamentale la copii. Studiu de caz. În: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, Chișinău : Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, 2021. pp. 107-121. ISBN 978-9975-46-564-9
11. LEUȚANU G., Cucer, A. Calitatea vieții copiilor sub influența atașamentului și a stilului parental. În: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, 2021, pp. 22-36.
12. KURAL, A. I. și Kovacs, M. Attachment security schemas to attenuate the appeal of benevolent sexism: The effect of the need to belong and relationship security. În: *Acta Psychologica*, 2022, Vol.229, pp. 1-4. DOI [10.1016/j.actpsy.2022.103671](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103671)
13. ARDENGHI, S., et al., Emotional intelligence as a mediator between attachment security and empathy in pre-clinical medical students: A multi-center empathy in pre-clinical medical students: cross-sectional study. În: *Patient Education and Counseling*, 2022, Vol.105(9), pp. 2880-2887. DOI [10.1016/j.pec.2022.03.030](https://doi.org/10.1016/j.pec.2022.03.030)
14. ХАРЛАМЕНКОВА Н. Е., et al., ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: имплицитная и эксплицитная концепции. Москва : *Издательство «Институт психологии РАН»*, 2017. ISBN 978-5-9270-0356-3
15. NOLTEMEYER A., et al., The relationship among deficiency needs and growth needs: An empirical investigation of Maslow's theory. În: *Children and Youth Services Review*, 2012, Vol.34, pp. 1862–1867. DOI [10.1016/j.childyouth.2012.05.021](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.05.021)
16. BELMONT J. A., 103 activități de grup: Idei de tratament și strategii practice, București: Trei, 2015. ISBN 978-606-719-358-9
17. SĂNDULEAC, S. și Bodi, L. Securitatea psihologică a copiilor abuzați fizic și psihic, Chișinău : Universitatea pedagogică de stat „Ion Creangă”, 2022. ISBN 978-9975-46-675-2
18. POPESCU, M. Strategii de coping la copii, părinți și profesori, București: Universitară , 2020. ISBN 978-606-28-1149-5
19. J. O'CONNOR Manual de NLP: Ghid practic pentru obținerea rezultatelor pe care le dorești, București : Curtea Veche , 2019. ISBN 978-606-44-0255-4