

CZU: 159.922.8:159.9.072:615.851

## INTERVENȚIA PSIHOLICĂ BAZATĂ PE MODELUL DE PSIHOTERAPIE INTEGRATIVĂ

Iana CIOBANU

Universitatea de Stat din Moldova

Cercetătorii din domeniul psihologiei menționează că calitatea relațiilor timpurii lasă o amprentă asupra relaționării la vârstele ulterioare. Dacă aceste relații au fost calitative în copilăria timpurie, în special cu părinții, frații, în adolescență oferă o șansă potențialului de a iubi, a simți și a reflecta, având libertatea care rezultă dintr-un atașament sigur.

În acest studiu sunt prezentate rezultatele experimentului formativ, adaptat de noi, care a vizat eficacitatea programului de intervenție psihologică bazată pe modelul psihoterapiei integrative.

În experiment au participat 18 adolescenți cu vârsta cuprinsă între 16 și 19 ani: 9 adolescenți în Grupul Experimental și 9 în Grupul Control. Rezultatele obținute în urma sesiunilor de intervenție psihologică au demonstrat că adolescenții din GE și-au îmbunătățit rezultatele atât în ceea ce privește încrederea în sine, cât și relația cu ceilalți și comunicarea eficientă. Rezultatele acestui studiu contribuie la o mai bună înțelegere a rolului pe care îl joacă atașamentul în formarea relațiilor cu ceilalți.

*Cuvinte-cheie:* atașament sigur/nesigur, adolescent, comunicare, încredere în sine, abandon, integrativ.

### PSYCHOLOGICAL INTERVENTION BASED ON INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY MODEL

Researchers in the field mention that the quality of early relationships leaves a mark on the relational style at a later age. If these relationships were not problematic in early childhood, especially with parents, and siblings, in adolescence they can provide a chance to love, feel and reflect, having the freedom that results from a secure attachment.

This study presents the results of a training experiment adapted by us, which envisaged the effectiveness of the psychological intervention programme based on the model of integrative psychotherapy.

The training experiment involved 18 adolescents aged 16-19 years: 9 adolescents participated in the experimental group (EG) and 9 were enrolled in the control group (CG). The results obtained following the integrative psychotherapy sessions showed that the adolescents in EG improved their results both in terms of self-esteem, relationship with others and effective communication. The results of this study contribute to a better understanding of the role that attachment plays in forming relationships with others.

*Keywords:* secure/insecure attachment, adolescent, communication, self-confidence, abandonment, integrative.

### Introducere

Relațiile interpersonale din familie au un impact major asupra vieții. Încă din frageda copilărie, adolescenții stabilesc relații interpersonale – cu mama, tata și cu alți membri din familia lor. Pe măsura dezvoltării sale, procesul de socializare se amplifică în grupurile sociale în care se integrează adolescentul. Aceste relații vor exercita o influență deosebită atât asupra formării ca personalitate, cât și asupra randamentului activității desfășurate. Domeniul în care adolescentul poate să-și aplice capacitățile devine practicarea relațiilor interpersonale cu ceilalți.

Cercetările în domeniu au dovedit că în adolescență un rol important îl are experimentarea conștientă în comunicare și în relațiile cu ceilalți (extinderea cercului de prieteni, apariția conflictelor, schimbul frecvent al grupului etc.), ceea ce se desprinde într-un domeniu aparte al vieții [1].

La această vârstă se rezolvă problema autodeterminării sociale și personale, care reprezintă atât o detașare, cât și o apropiere de lumea adulților prin alegerea propriului loc și rol în viață. Acest proces stimulează dezvoltarea unor noi interese, aptitudini, a elementelor integrative ale conștiinței, care constituie concepția despre lume și societate etc. J.Bowlby (1988) menționează că, în cazul în care relaționările timpurii nu sunt problematice, atunci relațiile la o altă perioadă de vârstă pot oferi altă șansă, furnizând potențialul de a iubi, simți și de a reflecta, având libertatea care rezultă dintr-un atașament sigur [2].

În această ordine de idei, este absolut necesar ca adolescentul să fie sigur pe sine, cu aptitudini comunicative dezvoltate pentru a evita favorizarea dezvoltării sentimentului de abandon și a relațiilor disfuncționale, care,

la rândul lor, vor influența dezvoltarea relațiilor de prietenie și, ulterior, cu partenerul. În acest scop am elaborat și am implementat un program de intervenție psihologică.

În realizarea programului am pornit de la următoarea **ipoteză**: Presupunem că implementarea unui program destinat dezvoltării încrederii în sine, abilităților de comunicare și a sentimentului de siguranță va influența dezvoltarea relațiilor cu ceilalți la vârsta adolescenței.

Programul de intervenție psihologică este bazat pe modelul integrativ (M.Priceputu, G.Gaspar, 2010), care constă în:

- raportarea la sine (în abordarea sinelui și a lumii interioare ne oprim asupra: abilităților de percepere a sinelui, de identificare și reglare a propriilor impulsuri, afecte și valori, emoționalitatea internă, abilității de utilizare a scopurilor interne pentru autoreglare, a capacității de atașament, a percepției de sine și a celorlalți);
- raportarea la ceilalți și la lume (raportarea la ceilalți se caracterizează prin: relația sinelui cu ceilalți, valorile și calitățile pe care și le atribuie, modul în care interacționează și gestionează experiențele relaționale cu alții) [5, 6].

### Material și metode

În scopul determinării calității percepției atașamentului adolescenților față de părinți, am aplicat „Inventarul Atașamentului față de Părinți și Prieteni” (Armsden & Greenberg -IPPA). Pentru a studia tipurile relaționării la vârsta adolescenței cu persoanele semnificative am decis să utilizăm „Inventarul Probleme Interpersonale” (Horowitz, Alden, Wiggins și Pincus).

În continuare ne vom referi la **intervenția psihologică** pe care am realizat-o. În experimentul formativ au participat 18 adolescenți cu vârsta cuprinsă între 16 și 19 ani. Grupurile au fost omogene, a câte 9 subiecți în grupul de control și în grupul experimental. Programul de intervenție psihologică are o structură metodologică care corespunde, pas cu pas (*a se vedea* Fig.1):

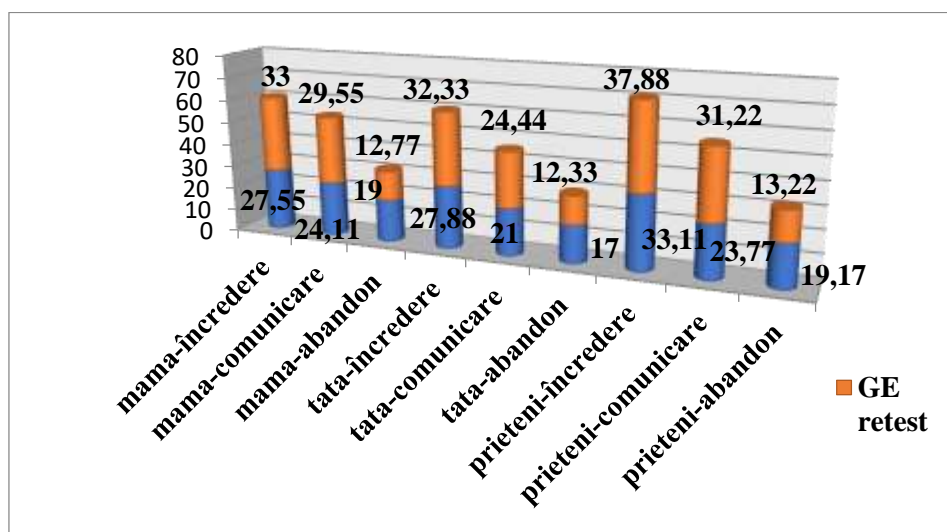


Fig.1. Repartizarea blocurilor programului de intervenție psihologică.

Pentru a estima efectul produs asupra lotului experimental prin intermediul Programului de intervenție psihologică de dezvoltare a siguranței de sine, a capacităților de comunicare și relaționare, implementat în ultima etapă a cercetării, am retestat subiecții din grupul experimental și din grupul de control.

### Rezultate și discuții

În continuare vom prezenta grafic (Fig.2) valorile medii pentru variabilele Inventarului Atașamentului față de Părinți și Prieteni.



**Fig.2.** Valorile medii comparative conform Inventarului Atașamentul față de Părinți și Prieteni la GE test/ retest.

Analiza datelor, conform Inventarului Atașamentul față de Părinți și Prieteni, a evidențiat schimbări evidente și substanțiale survenite pentru toate scalele inventarului: „Mama/ Încredere” ( $t=12,250$  la  $p=0,0001$ ); „Mama/ Comunicare” ( $t=9,022$  la  $p=0,0001$ ); „Tata/ Încredere” ( $t=-4,634$  la  $p=0,002$ ); „Tata/ Comunicare” ( $t=-4,727$  la  $p=0,001$ ); „Prieteni/ Încredere” ( $t=8,020$  la  $p=0,001$ ); „Prieteni/ Comunicare” ( $t=-9,499$  la  $p=0,0001$ ). Datele statistice obținute și prezentate denotă sporirea nivelului încrederii și comunicării cu mama, cu tata și cu prietenii. Respectiv, a survenit o modificare pozitivă a percepției calității atașamentului subiecților (GE) în raport cu părinții și prietenii. Astfel, putem concluziona despre îmbunătățirea relațiilor interpersonale cu ceilalți ale adolescenților implicați în experimentul formativ.

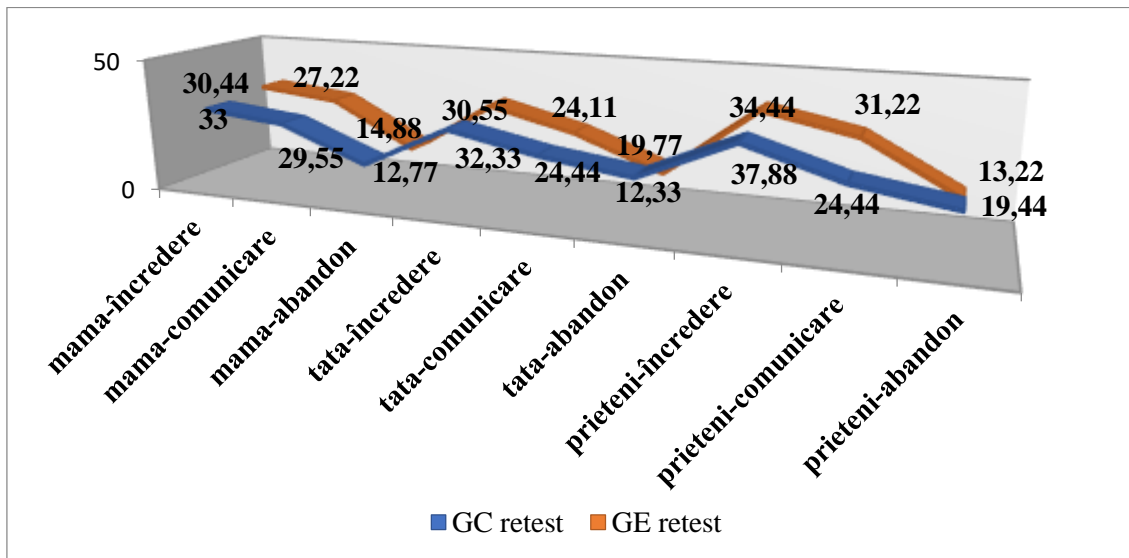
S-a evidențiat o descreștere a datelor pentru scalele/dimensiunile: Mama/Sentimentul de abandon ( $t=7,756$  la  $p=0,0001$ ), Tata/Sentimentul de abandon ( $t=4,667$  la  $p=0,0002$ ) și Prieteni/ Sentimentul de abandon ( $t=8,365$  la  $p=0,0001$ ). Această scădere este asociată cu siguranța față de ceilalți.

Pentru a examina măsura în care variabilele (sentimentul de abandon și tata) pentru adolescenți din GE sunt puse în evidență de analiza statistică, am analizat coeficienții de corelație după T- Students, care indică valori semnificative ( $t=-3,662$ ,  $p=0,002$ ). În ceea ce privește variabilele (sentimentul de abandon și prietenii), rezultatele statistice sunt de asemenea semnificative ( $t=-2,990$ ,  $p=0,009$ ) la GE. Astfel, concluzionăm despre influența benefică a Programului de intervenție psihologică asupra relaționării încrezătoare cu ceilalți a adolescenților din GE.

Datele prezentate în Figura 2 atestă la GE test/ retest la dimensiunile (comunicare/ prieteni) un nivel crescut (de la 23,77 un. medii la 31,22 un. medii), pe care îl putem asocia atât cu un nivel sporit al calității percepției atașamentului față de prieteni, cât și cu o siguranță în relaționare cu prietenii, bazată pe capacități dezvoltate de comunicare. Constatările calitative sunt confirmate de valorile coeficienților de corelație, în baza T- Students, care indică diferențe semnificative între rezultatele GC/ retest și GE/ retest ( $p=0,040$ ,  $t=2,239$ ).

Prezentarea grafică (a se vedea Fig.3) a rezultatelor experimentale obținute indică deosebiri între rezultatele medii ce exprimă calitatea percepției atașamentului față de părinți și prieteni în GC/ retest și GE/ retest.

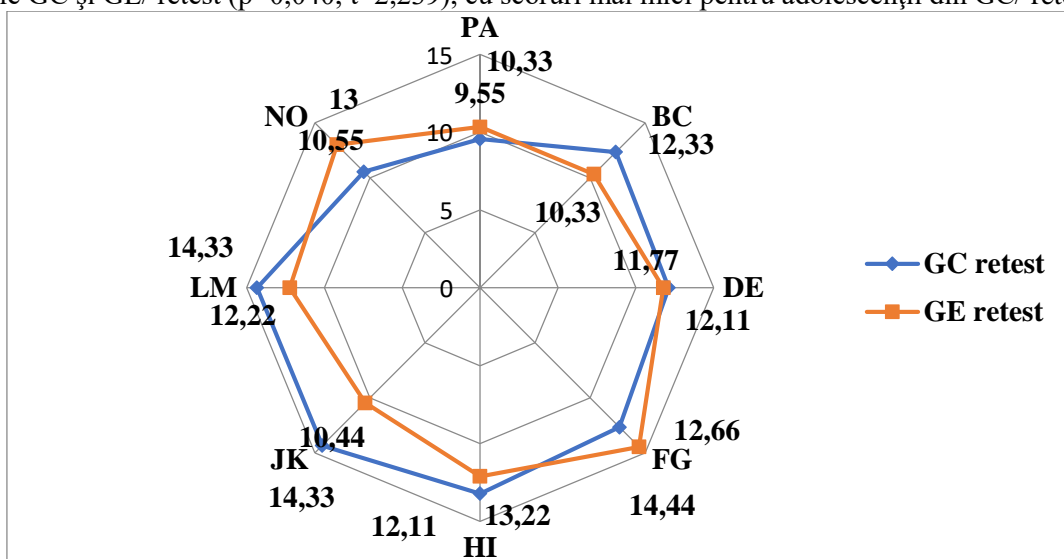
Pentru a analiza măsura în care comunicarea cu prietenii a adolescenților din GE s-a modificat după participarea în cadrul trainingului, am efectuat o analiză a scorurilor valorilor medii: GC – 24,44 unități medii și GE – 31,22 unități medii.



**Fig.3.** Valorile medii comparative conform Inventarului Atașamentul față de Părinți și Prieteni la GE și GC.

Rezultatele mediilor obținute de adolescenții din cele două grupuri sunt următoarele: scala „Tata” la dimensiunea „Sentimentul de abandon”: GC – 24,11 unități medii și GE/ retest – 12,33 unități medii. În scopul determinării diferențelor statistice a fost aplicat T- Students, care a evidențiat diferențe statistice semnificative ( $t=-3,662$ ,  $p=0,002$ ) pentru GC. La scala „Prieteni” pentru dimensiunea „Sentimentul de abandon” rezultatele statistice de asemenea sunt mai semnificative la GE (13,22 un. medii), decât la GC (19,44 un. medii),  $t=-2,990$ ,  $p=0,009$ . Nivel scăzut pentru dimensiunea „Sentimentul de abandon” au manifestat adolescenții (GE) care au urmat programul de intervenție.

Analizând rezultatele la dimensiunea „Comunicare” cu prietenii a adolescenților din GC am observat valori medii mai scăzute în comparație cu rezultatele celor din GE: GC – 24,44 unități medii și GE – 31,22 unități medii. Aceste rezultate ne permit să concluzionăm că adolescenții din GE/retest, spre deosebire de semenii lor din GC, manifestă un sentiment de abandon mai scăzut, care îi predispune spre o comunicare eficientă și deschisă cu prietenii. Aceste concluzii sunt confirmate și de T- Students, ce indică diferențe semnificative între rezultatele GC și GE/ retest ( $p=0,040$ ,  $t=2,239$ ), cu scoruri mai mici pentru adolescenții din GC/ retest.



**Fig.4.** Valorile medii comparative conform Inventarului Probleme Interpersonale la GC și GE.

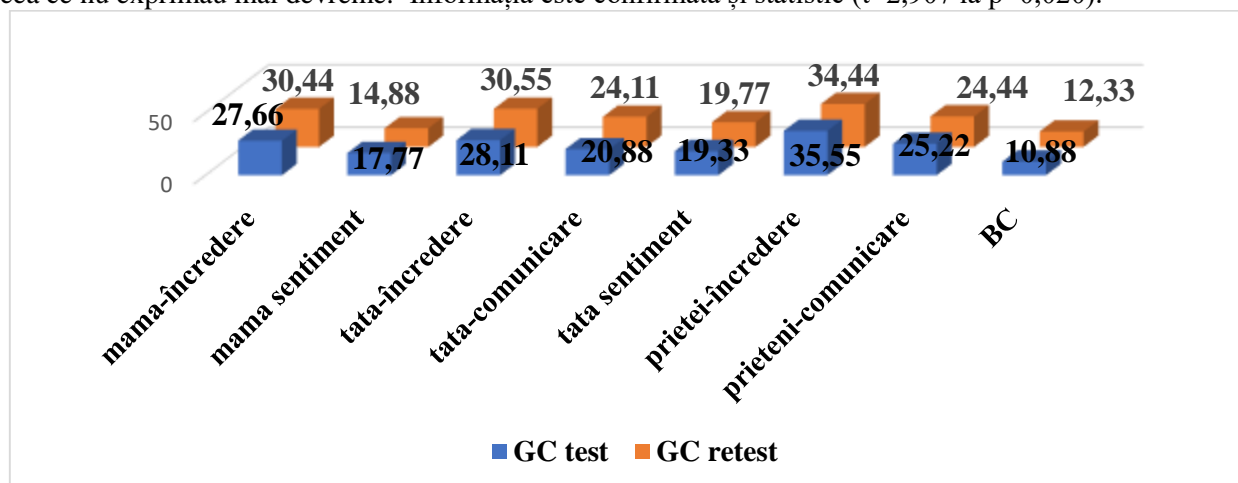
Expunerea grafică (*a se vedea* Fig.4) a datelor comparative conform Inventarului Relații Interpersonale indică o creștere ușoară a valorilor medii test/retest la GE, la 5 scale din cele 8 propuse de autorii Inventarului.

Analiza valorilor pentru scala „PA” ( $t=2,982$  la  $p=0,018$ ) evidențiază un nivel scăzut la tipul de relaționare „autocratic/dominant”, respectiv scade din intensitate tendința de a controla, certa, critica, schimba și influența pe ceilalți. Adolescenții din grupul experimental manifestă în relații cu ceilalți: cooperare, străduindu-se să evite conflictele, fiind siguri de sine și de ceilalți, fapt atestat de valorile medii la scala „BC” (GE test – 13,5 un. medii și retest – 10,3 un. medii), acest fapt confirmându-se și statistic ( $t=4,794$  la  $p=0,001$ ).

Diferențele statistice semnificative obținute ( $t=3,079$  la  $p=0,015$ ) pentru scala „FG” denotă o siguranță de sine și de ceilalți, care este un suport în depășirea dificultăților de comunicare și neîncrederii în ceilalți, prin însușirea capacităților de toleranță, empatie și gestionare a conflictelor.

La prelucrarea statistică a datelor obținute prin aplicarea testului T-Student au fost obținute diferențe statistice semnificative la  $p=0,043$ . Respectiv, sunt evidențiate rezultate mai mici pentru adolescenții din GE în retestare, la scala „HI” ( $t=2,401$ ), care denotă un nivel scăzut al încrederii în sine și submisivitate. Acestor adolescenți le este caracteristic autocontrol emoțional, sociabilitate și comportament sigur și optimist.

Remarcăm faptul că programul formativ, orientat spre dezvoltarea încrederii în sine, comunicării și siguranței, joacă un rol pozitiv în dezvoltarea personală a adolescenților implicați în experimentul formativ. Subiecții din grupul experimental au înregistrat următoarele valori medii: test/retest (GE test – 14,7 un. medii și retest – 10,4 un. medii), dezvoltând un comportament sigur de sine, manifestând emoțiile trăite situațional, ceea ce nu exprimau mai devreme. Informația este confirmată și statistic ( $t=2,907$  la  $p=0,020$ ).



**Fig.5.** Valorile medii comparative conform Inventarului Atașamentul față de Părinți și Prieteni și Inventarului Probleme Interpersonale la GC test/ retest.

În diagrama de mai sus sunt prezentate rezultatele statistice pentru cele două inventare aplicate repetat grupului de control. În pofida faptului că subiecții din GC nu au trecut prin activitatea de training, aceștia înregistrează unele schimbări și din punct de vedere statistic. Putem observa valori medii mărite pentru subiecții GC la scala „Mama/Încredere” ( $t=-6,402$  la  $p=0,0001$ ), scala „Tata/Încredere” ( $t=4,214$  la  $p=0,003$ ), scala „Tata/Comunicare” ( $t=-5,889$  la  $p=0,0001$ ) și scala „BC” (certăreț/concurent) ( $t=4,274$  la  $p=0,003$ ). Valori medii scăzute se înregistrează la scala „Mama/Sentiment de abandon” ( $t=6,353$  la  $p=0,001$ ), scala „Tata/Sentiment de abandon” ( $t=4,667$  la  $p=0,002$ ), scala „Prieteni/Încredere” ( $t=3,162$  la  $p=0,013$ ) și scala „Prieteni/Comunicare” ( $t=3,500$  la  $p=0,008$ ).

Pentru argumentarea rezultatelor semnificative obținute la lotul de control (*a se vedea* Fig.5), ne putem baza pe studiile teoretice, care explică că procesele de formare și integrare se realizează prin intermediul unor experiențe sociale, precum: dialogul, transmiterea cunoștințelor, discuțiile și alte forme de relaționare umană [5]. Însă, adolescenții sunt angajați în căutarea unei structuri care conține un set de exerciții și standarde verosimile și tangibile, cu sensuri multiple și consistente pentru ei. Prin intermediul acestui set – program construit, tinerii pot deveni participanți constructivi la autocunoaștere, la cunoașterea lumii lor sociale, înțelegând cine sunt și cine pot deveni pornind de aici [4].

**Concluzii**

1. În urma participării în cadrul Programului de intervenție psihologică privind dezvoltarea personalității, adolescenții beneficiari ai acestui program au înregistrat rezultate ce indică un nivel scăzut al sentimentului de abandon față de părinți, respectiv a crescut nivelul comunicării și încrederii în sine, comparativ cu adolescenții din grupul de control, care nu au participat la program. Totodată, subiecții implicați în training au demonstrat competențe de relaționare, social acceptabile, înregistrând nivel scăzut la tipurile de relații interpersonale: autocratic/ dominant, certăreț/ concurent, introvert/ evitant, nesigur de sine/ submisiv, folosibil/cedează.
2. Diferențele statistice dintre rezultatele grupului experimental și ale celui de control, înregistrate la etapa de retestare, se manifestă în felul următor: la grupul de intervenție se atestă sporirea nivelului la dimensiunile „Comunicare” și „Încredere în sine”, iar la grupul de control nu se înregistrează modificări la scalele metodelor de diagnosticare. De asemenea, subiecții demonstrează schimbări la toate tipurile de relaționare, ca excepție fiind BC (certăreț/ concurent).
3. Analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor ne permite să concluzionăm că Programul de intervenție și-a atins obiectivele propuse. Aptitudinile și competențele formate de către adolescenți în cadrul Programului de intervenție psihologică au un impact pozitiv asupra interacțiunii, relaționării și comunicării cu mediul social.

**Referințe:**

1. ANȚIBOR, L. Relații interpersonale ca dimensiune psihologică a calității vieții. În: *Revista științifico-practică Psihologie*, Chișinău, 2016, nr.3-4, vol.29. 58 p. ISSN 1857-2502, ISSN E 2537-6276
2. PĂNIȘOARĂ, G., SĂLĂVĂSTRU, D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016. ISBN 978-973-46-6089-6
3. PRICEPUTU, M.A. *Lumea copiilor povestită adulților: Ghid pentru părinți, profesori, consilieri școlari*. București: IRPI, 2014. 102 p. ISBN 978-606-92425-4-4
4. PRICEPUTU, M.A. *Strategii în psihoterapia integrativă*. București: IRPI, 2012. 43 p. ISBN 978-606-94427-1-5
5. WALLIN, D.J. *Atașamentul în psihoterapie*. București: Trei, 2010. 457 p. ISBN 978-973-707-997-8
6. BOWLBY, J. *Attachment and loss*. Volume I. *Attachment*. Edition Second, 1982. ISBN 0-465-00543-8

**Date despre autor:**

**Iana CIOBANU**, doctorandă, Școala doctorală Științe Sociale și ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova.

**E-mail:** civ2909@mail.ru

**ORCID:** 0000-0001-7731-5738

*Prezentat la 06.10.2021*