

**PSIHOPROFILAXIA COMPORTAMENTULUI AGRESIV LA ADOLESCENȚI:
REPERE TEORETICO-APLICATIVE
PSYCHOPROPHYLAXIS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS:
THEORETICAL-APPLIED LANDMARKS**

*Lilia NACAI, asistent universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova*

Rezumat: *Articolul reflectă investigația teoretico-aplicativă privind psihoprofilaxia comportamentului agresiv la adolescenți și scoate în evidență metodele și tehnicile de intervenție psihologică specifice abordării cognitive-comportamentale. Prezintă inters experiența elaborării și implementării programului de psihoprofilaxie a comportamentului agresiv la adolescenți descries în articol.*

Cuvinte-cheie: *agresivitate, abordarea cognitiv-comportamentală, adolescența.*

Abstract: *The article reflects the theoretic-applied investigation focused on the psycho prophylaxis of aggressive behavior in adolescents and highlights the methods and techniques of psychological intervention specific to the cognitive- behavioral approach. Of interest is the experience of developing and implementing the program of psycho prophylaxis of aggressive behavior in adolescents described in the article.*

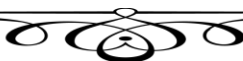
Keywords: *aggression, cognitive-behavioral approach, adolescence.*

Psihologii, cadrele didactice, managerii școlari se confruntă cu un număr în creștere de cazuri în care adolescenții manifestă dificultăți de a face față propriei agresivități sau a celor din jur.

De-a lungul anilor, conceptul de agresivitate a cunoscut foarte multe abordări și felurite definiții, fiind unul din cele mai studiate concepte. În mod tradițional, agresivitatea este văzută ca intenție de a răni o altă ființă vie (Baron & Richardson, 1994, apud Anderson C.A., Bushman B.J., 2002) [3, p. 38].

Mitrofan definește agresivitatea ca fiind orice formă de conduită orientată cu intenție către obiecte, persoane sau către sine, în vederea producerii unor prejudicii, a unor răniri, distrugerii și daune [2, p. 434].

Fie că agresivitatea este manifestată în exces sau reprimată, gestionarea deficitară a acesteia are consecințe asupra multor aspecte ale vieții adolescentului, de la tipul de relații de prietenie pe care le construiește pînă la confortul său emoțional, de la stima sa de sine pînă chiar



la sănătatea sa fizică. Agresivitatea este integrată realității adolescentului și nu poate fi separată de aspectele emoționale, comportamentale sau relaționale ale acesteia.

Analiza literaturii de specialitate ne-a permis să constatăm că s-au realizat mai multe studii valoroase dedicate agresivității, în general, agresivității la adolescenți, cauzelor, factorilor, diferențelor de gen, prevenirii agresivității/violenței în mediul școlar, în particular, realizate de N. Mitrofan (2003), A. Neculau (2000), V. Prican (2017), I. Racu (2014), Iu. Racu (2013), D. Furtună (2018). Prezintă interes pentru cercetarea noastră studiile ce reflectă specificul intervenției psihologice în cazul adolescenților agresivi (psihoprofilaxie, psihocorecție, consiliere psihologică) de la obiective specifice până la metode și tehnici de intervenție caracteristice principalelor orientări și școli psihologice.

Într-o astfel de perspectivă, investigația noastră centrată pe psihoprofilaxia comportamentului agresiv la adolescenți scoate în evidență metodele și tehnicile de intervenție psihologică specifice abordării cognitive-comportamentale.

Din titlul abordarea cognitiv-comportamentală (ACC) se subînțelege că aceasta este orientată spre schimbarea modului de gândire și a comportamentului, cu scopul de a forma la individ capacitatea de a soluționa independent problemele.

Abordarea cognitiv-comportamentală se bazează pe două concepții fundamentale despre om:

- omul este o ființă care gândește și este activă;
- omul este o ființă care reflectă și este capabilă să se schimbe pe sine și să-și schimbe viața.

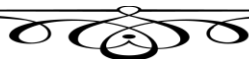
Rezultă că omul poate fi ajutat să învețe:

- să aprecieze mai obiectiv propria persoană, persoanele din jur, situațiile din viață și eventualele consecințe;
- să conștientizeze și să-și evalueze gândurile și atitudinea față de sine, față de ceilalți și față de diverse situații;
- să scape de „greșelile de logică”, adică dereglările cauzalităților;
- să depășească situațiile de stres;
- să aleagă forme de comportament mai eficiente.

Esența metodelor ACC constă în integrarea strategiilor cognitive, comportamentale și emoționale, în vederea schimbării personalității. Termenul „cognitiv” este utilizat pentru că tulburările emoționale și comportamentale deseori depind de greșelile de ordin cognitiv (convingerile false, atitudinile, informația denaturată cu privire la personalitate și mediu, prognozarea și evaluarea incorectă a viitoarelor evenimente). Omul poate interpreta greșit stresurile cotidiene, se poate judeca pe sine prea aspru, poate face concluzii greșite sau poate avea o imagine negativă despre sine. Baza activităților în cadrul ACC este stimularea eforturilor individului și a specialistului, aplicarea procedeeilor logice și a tehnicilor comportamentale în soluționarea problemelor.

Această abordare presupune că problemele unui individ rezultă din denaturările realității, bazate pe concepții greșite, care s-au format, la rîndul lor, în rezultatul unor deprinderi incorecte în procesul de dezvoltare a personalității.

Postulatul de bază al abordării cognitiv-comportamentale constă în faptul că anume gândirea individului (modul în care acesta se percepe pe sine, lumea din jurul său și pe alți



indivizi) determină comportamentul, sentimentele și problemele acestuia.

Abordarea cognitiv-comportamentală este orientată spre:

- eliminarea greșelilor de logică, adică corectarea cauzalităților necorespunzătoare realității;
- acumularea cunoștințelor veridice cu privire la mediul înconjurător și la relațiile dintre oameni, a abilităților ce țin de luarea deciziilor și stabilirea scopurilor;
- lărgirea spectrului de idei privind eventualele modele de comportament și alegerea celor mai potrivite acțiuni;
- restabilirea legăturii dintre cunoștințe, gânduri, sentimente, fapte, și luarea deciziilor cu privire la scopurile stabilite.

Deprinderea persoanelor să dea dovadă de un comportament eficient, pentru a-și stimula resursele propriei personalități, a-și corecta convingerile iraționale și gândurile negative, apărute situațional, fapt ce va contribui la evitarea trăirilor inadecvate și va oferi, persoanei date, o posibilitate de a învăța să soluționeze, într-un mod mai constructiv, diferite probleme cu care se confruntă în viață [1, p. 12].

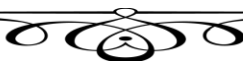
Obiectivul abordării cognitiv-comportamentale este reducerea gândurilor și comportamentelor negative și dezadaptative și construirea unor modele de comportament și de reacție emoțională și cognitivă care să permită adaptarea eficientă a individului la realitatea cotidiană. În acest sens, psihoprofilaxia agresivității urmărește reducerea stărilor de mînie, furie, a gândurilor și comportamentelor agresive prin întărirea și deprinderea unor gânduri și comportamente pozitive, dezirabile, neagresive.

În literatura de specialitate se regăsesc o multitudine de tehnici și modele de intervenție cognitiv-comportamentală aplicate atît pentru reducerea comportamentelor agresive cît și pentru reducerea și controlul stărilor emoționale de mînie și furie și a gândurilor și atitudinilor agresive.

În acest sens, amintim modelul de intervenție al lui Wells și Miller (1993) compus din patru etape:

1. *Prevenirea și evitarea agresivității și a stimulilor generatori* – implică tehnici de dezvoltare a cunoașterii sociale, generarea de alternative eficiente pentru rezolvarea problemelor sociale, dezvoltarea reacțiilor asertive în locul celor agresive, înțelegerea așteptărilor în legătură cu rezultatele pozitive ale reacțiilor asertive și conștientizarea erorilor de atribuire ce intervin în interpretarea indiciilor sociali;
2. *Recunoașterea stării de enervare și furie* – absolut necesară controlului, realizabil prin intermediul programelor de gestionare a furiei, de restructurare cognitivă sau prin exerciții de relaxare;
3. *Gestionarea de sine și strategii de a face față agresivității* – implicând repetiția comportamentelor neagresive, raționarea morală și gândirea în perspectivă;
4. *Reîntărirea unor nivele acceptabile de agresivitate și înțelegere a funcției ei.*

Goldstein și Glick (1994) au elaborat, aplicat și validat un model de antrenare a înlocuirii agresivității (Aggression Replacement Training) destinat modificării comportamentale a tinerilor cu agresivitate cronică. Acest antrenament presupune formarea unor aptitudini și abilități de comportament prosocial, de control al furiei, de gândire morală și precum și motivarea participanților spre aplicarea deprinderilor formate în viața de zi cu zi. Evaluarea modelului de intervenție cognitiv-comportamentală s-a realizat utilizând o serie de criterii obiective și



subiective precum frecvența izbucnirilor agresive, a comportamentelor anti și prosociale, nivelul de control asupra furiei.

Participanții, adolescenți și tineri agresivi, își însușesc o serie bogată de comportamente prosociale într-un mod sistematic, în grupuri reduse de 6-8 persoane. Procedura de bază a educării acestor comportamente constă din patru etape:

1. *demonstrarea* – experți exemplifică detaliat un anumit comportament prosocial specific;
2. *jocul de rol* – adolescenții punând în practică ceea ce au învățat și repetând comportamentul în mai multe situații;
3. *feedback* în legătură cu modul în care au îndeplinit comportamentul, eventual critici, laude sau o redemonstrare;
4. *antrenarea* comportamentelor în diverse situații similare mediului de viață, pentru a asigura rezistența temporală și ecologică a aptitudinilor formate.

Aptitudinile formate în cadrul acestui program pot fi incluse în șase categorii principale:

- Aptitudini sociale de inițiere – de ex. începerea unei conversații, prezentarea de sine;
- Aptitudini sociale avansate – de ex. a cere ajutor, a cere scuze, a oferi instrucțiuni;
- Aptitudini de a face față sentimentelor – de ex. raportarea la o persoană furioasă, exprimarea afecțiunii, reacționarea la frică;
- Alternative la agresivitate – de ex. răspunsuri la jigniri, negociere, ajutorarea celorlalți;
- Aptitudini de a face față stresului – de ex. reacția la abandon, la acuzare, pregătirea pentru o conversație stresantă;
- Aptitudini de planificare – de ex: stabilirea de obiective, luarea de decizii, rezolvarea de probleme [3, p. 28].

Antrenarea controlului furiei presupune învățarea persoanelor cum să își controleze sentimentele de furie și mânie. Ei sunt rugați să își noteze toate situațiile care le-au provocat sentimente agresive de-a lungul săptămânii, iar în timpul ședințelor să se analizeze. Timp de 10 săptămâni, ei sunt învățați să reacționeze la ceea ce îi înfurie, utilizând o serie bine stabilită de comportamente:

- Identificarea stimulilor – a evenimentelor externe sau a gândurilor și convingerilor care provoacă o reacție de furie;
- Identificarea indiciilor – acele evenimente fizice individuale precum tensiunea musculară sau încleștarea pumnilor;
- Utilizarea unor expresii de aducere aminte precum „fii calm“, „relaxează-te“ sau explicarea comportamentului celorlalți într-o manieră neagresivă;
- Utilizarea unor metode de reducere a furiei – respirația adâncă, număratul, imaginarea unui scenariu liniștitor sau imaginarea consecințelor pe termen lung ale propriului comportament;
- Utilizarea autoevaluării asupra gradului de îndeplinire a pașilor anteriori.

Autorii acestui program de reducere a agresivității atât sub formă emoțională cât și comportamentală au considerat că adolescenții agresivi participanți au toate informațiile și deprinderile necesare pentru a ști cum să reacționeze într-o manieră neagresivă.

Educația morală este a treia parte a programului construit de Goldstein și Glick (1994) și aceasta are scopul de a asigura punerea în practică a aptitudinilor prosociale și de gestionare a



agresivității învățate. Adolescenților le este ridicat nivelul de cinste, justiție și preocupare pentru nevoile și drepturile celor din jur prin implicarea în rezolvarea unor dileme morale și conflicte cognitive.

Un alt model de intervenție ce a demonstrat o eficiență foarte ridicată în dezvoltarea capacității de gestionare a agresivității se concentrează pe *dezvoltarea capacității de rezolvare de probleme*, adaptată la situațiile de viață concrete ale subiecților. Amintim cu această ocazie modelul de grup psihoeducațional pentru victime și agresori centrat pe rezolvarea problemelor construit și validat de Kimberly Hall (2006) precum și grupurile terapeutice orientate pe soluție construite de Linton, Bischof și McDonnell (2005). Este vorba de abordări cognitiv-comportamentale recente care pornesc de la ipoteza principală că agresivitatea este generată de cele mai multe ori de frustrarea resimțită de acele persoane care nu au soluții la anumite probleme de relaționare.

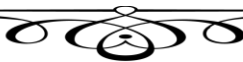
Am prezentat aceste modele de intervenție pentru că sintetizează majoritatea tehnicilor cognitiv-comportamentale utilizate în cadrul intervențiilor asupra agresivității. Este vorba în principal de restructurarea cognitivă, identificarea și combaterea gândurilor negative și distorsiunilor cognitive, relaxarea, stingerea comportamentelor nedorite, autoevaluarea și automonitorizarea, antrenamentul asertiv, rezolvarea de probleme și dezvoltarea capacității de a lua decizii [4, p. 28].

Experiența elaborării și implementării programului de prevenire a comportamentului agresiv la adolescenți.

În perioada decembrie 2017 – august 2019 în cadrul proiectului „*Împuternicirea adolescenților, băieți și fete, în special celor vulnerabili și supuși riscurilor de a accesa serviciile de sănătate prietenoase tinerilor prin mobilizarea comunităților și intervențiilor de schimbare a comportamentului la nivel local*” finanțat de UNICEF și Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare și implementat de Asociația „Tinerii pentru Dreptul la Viață” fil . Bălți și Centrul de Sanatate Prietenos Tinerilor YK ATIS a fost elaborat și implementat *Programul de prevenire a comportamentului agresiv la adolescenți – Programul „3A – Autocunoaștere, Autocontrol, Asertivitate”*, unde am participat în calitate supervisor (responsabil pentru perfectarea, pilotarea, definitivarea Programului și instruirea specialiștilor în domeniu privind implementarea).

Etapele elaborării și implementării Programului de prevenire a comportamentului agresiv la adolescenți – Programul „3A – Autocunoaștere, Autocontrol, Asertivitate” (Programul 3A):

- Organizarea unui atelier de lucru cu participarea psihologilor din rețeaua CSPT, psihologilor școlari și din alte instituții în vederea elaborării *Programul de prevenire a comportamentului agresiv la adolescenți* în perioada 17-19 mai, 2018, Bălți;
- Pilotarea (I etapa) a Programului 3A (elaborat în cadrul atelierului din 17-19 mai, 2018) în perioada septembrie-noiembrie 2018, în cadrul CSPT - urilor din Bălți, Sîngerei, Edineț, Dondușeni;
- Perfectarea Programului 3A în baza experienței pilotării (I etapa) și a feedback-ului primit de la participanți și formatori;
- Pilotarea (II-a etapa) a Programului 3A în perioada iulie-septembrie 2019, în cadrul Centrului de Sanatate Prietenos Tinerilor YK ATIS din Bălți;



- Treninguri pentru speciciliștii în domeniu (psihologi, cadre didactice, manageri) din Sîngerei, Edineț, Dondușeni, Bălți, privind implementarea Programului 3A.

Pornind de la considerentele că Republica Moldova practic nu dispune de programe de prevenire pe probleme mai specifice, în elaborarea Programului 3A am urmat metodologia *Programului 15 Ghid de implementare al programului de profilaxie a bolilor cu impact social în cadrul comunității*, care a fost deja implementat în CSPT - urile din Bălți și Edineț [1, p. 18].

Structura Programului. Programul „3A – Autocunoaștere, Autocontrol, Asertivitate” este constituit din trei secțiuni:

- **Secțiunea 1 „Strategia”**: conține descrierea scopurilor și obiectivelor Programului, baza metodologică și recomandări privind organizarea și desfășurarea sesiunilor;
- **Secțiunea 2 „Tactica”**: conține, nemijlocit, descrierea celor 8 sesiuni - planul și descrierea detaliată a desfășurării tuturor sesiunilor din cadrul Programului, exerciții și discuții, precum și comentarii metodice;
- **Secțiunea 3 „Pușculița”**: conține anexe utile - informații teoretice și practice din cadrul fiecărei sesiuni, exerciții suplimentare (în cazul în care se epuizează toate exercițiile de bază, sunt exerciții din care poate fi ales ceea ce are nevoie grupul la moment) și documente organizatorice.

Programul 3A conține 8 sesiuni/ședințe, cu o durată aproximativ 2 ore 30 min: prima și ultima sesiune vor începe și finaliza cu chestionare pre și post program.

O sesiune clasică este alcătuită, de regulă, din următoarele etape:

1. **Introducerea.** Este etapa la care sunt prezentați facilitatorii, tema sesiunii și actualitatea acesteia.
2. **Cunoașterea participanților/Repetarea numelor.** Dacă participanții la sesiune se cunosc, nu merită să-și repete numele în cadrul a tuturor celor 8 sesiuni, însă la primele 2-3 sesiuni acest lucru va fi totuși util.
3. **Stabilirea regulilor de lucru în grup.** Este etapa la care grupul ia naștere și își asumă niște responsabilități. Astfel, acesta este gata să le urmeze. Regulile vor fi înregistrate pe o foaie de hîrtie, care va fi lipită la un loc vizibil și, în măsura necesității, acestea reamintite de către trainer. În plus, în procesul de lucru pot fi adăugate noi reguli sau pot fi modificate cele vechi.
4. **Actualizarea problemei.** Scopul acestei etape este să fie demonstrată importanța subiectului discutat pentru fiecare participant. Etapa dată trece ca un fir roșu prin toată durata programului și, deseori, nu se deosebește ca o etapă aparte. Aceasta este necesară pentru a trezi interesul participanților față de o problemă, de a-i motiva să-și schimbe comportamentul și de a-i face să conștientizeze problema ca fiind una importantă.
5. **Unitatea informativă.** La această etapă este comunicată informația detaliată cu privire la subiectul abordat, fie comunicarea, soluționarea conflictelor, gestionarea emoțiilor ș.a. Unitatea informativă poate fi împărțită în câteva părți independente, care să fie repartizate pe întreaga durată a programului.
6. **Formarea competențelor practice utile** (de comunicare, luare a deciziilor, abilitatea de a spune „nu”).
7. **Finalizarea procesului de lucru. Feedback și totalizare.**

Fiecare sesiune conține activități de *reflexie/evaluare* activității din sesiunea precedentă și

a cunoștințelor participanților la subiectul noii întâlniri.

Primele sesiuni au în structură *activități de cunoaștere* fiind niște activități simple care permit un prim contact și o apropiere. Este vorba de niște activități cu scopul de a afla numele și o anumite caracteristici sau resurse a fiecărui participant. Când participanții nu se cunosc, acesta este primul pas pentru crearea unui grup ce lucrează dinamic și destins.

La fel, sesiunile includ *activități de afirmare* fiind exerciții în care un rol aparte îl are afirmarea tuturor participanților, dar și a grupului. Exercițiile se bazează pe mecanismele de încredere în sine, atât pe cele interne (concepții, capacități), cât și pe corelația cu influențele externe (rolul în cadrul grupului, cerințele față de alte persoane).

Unele exerciții constau în conștientizarea propriilor limite. Altele, în facilitarea recunoașterii deschise, verbale a propriilor necesități și din exprimarea lor, atât verbal, cât și non-verbal, implicând acceptarea lor de către grup.

Exercițiile de afirmare încearcă să valorifice calitățile pozitive ale persoanelor și ale grupului, pentru a favoriza o ambianță în care toți să se simtă ca parte a unui întreg. Afirmarea în condiții de egalitate e baza comunicării libere și a lucrului în comun.

Uneori aceste exerciții creează situația unei înfruntări fictive, care are ca obiectiv nu concurența, ci favorizarea *capacității de a rezista în fața presiunilor externe și a manipulării*, de apreciere a capacității de reacție într-o situație ostilă. Evaluarea activităților de afirmare e foarte importantă, este o ocazie propice pentru valorificarea situațiilor din viața cotidiană în care apar aceste probleme, de unde provin și din ce cauză (norme de comportament, valori dominante etc.). Activitățile de bază din cadrul sesiunilor sunt cele de psihoprofilaxie a comportamentului agresiv care au ca scop deconștientizarea persoanei dezadaptate de comportamentele indezirabile prin diminuarea sau eliminarea întăririlor și înlocuirea acestor comportamente cu altele dezirabile.


Programului 3A este destinat adolescenților, în special celor vulnerabili și supuși riscurilor, cu vârsta cuprinsă între 12-18 ani.

Sesiunile din cadrul Programului 3A au fost structurate după cum urmează:

- Sesiunea 1. Sesiunea de deschidere a Programului „3A”;
- Sesiunea 2. Cunoașterea de sine și a celuilalt;
- Sesiunea 3. Gestionarea emoțiilor (Partea I) ;
- Sesiunea 3. Modul în care gândesc (Partea II);
- Sesiunea 4. Comunicarea asertivă;
- Sesiunea 5. Comportamente prosociale;
- Sesiunea 6. Managementul conflictelor;
- Sesiunea 7. Eu și viitorul meu;
- Sesiunea 8. Sesiunea de finalizare a Programului „3A”.

Metodologia *Programului 3A* se bazează pe abordarea cognitiv-comportamentală, modelele de schimbare a comportamentului. Participarea la Programul 3A poate fi o experiență socială interesantă și utilă pentru toți cei implicați în proces: psihologi, cadre didactice, adolescenți. Specialiștii în domeniu însușesc o nouă modalitate de lucru ceea ce poate spori gradul de profesionalism. Participarea la Programul 3A oferă adolescenților:

- să se cunoască mai bine pe sine, să-și analizeze atitudinea față de multiple aspecte ale vieții;

-
- 
- să fie mai siguri; să-și gestioneze emoțiile;
 - să însușească metode de aplanare a situațiilor conflictuale;
 - să găsească soluții la situațiile dificile ale vieții;
 - să construiască relații de încredere cu rudele, prietenii, persoanele iubite;
 - să învețe să planifice stabilirea și realizarea scopurilor;
 - să petreacă timpul util comunicând cu semenii și cu alte persoane.

Referințe bibliografice:

1. AVRUKINA, Olga, BUGRIMOVA, Anna. *Programul „15”*. Ghid de implementare al programului de profilaxie a bolilor cu impact social în cadrul comunității. Chișinău, 2016;
2. NECULAU, A. *Manual de psihologie socială* (ediția a II-a revizuită). Iași: Polirom, 2004. ISBN 973-681-759-8;
3. OKROS, N.-I. Agresivitatea, trăsăturile accentuate de personalitate, depresia și locul controlului la deținuții cu abuz de substanțe. In: *Studia Doctoralia*. 2015/2018, nr. 9-10, pp. 36-54;
4. STEMATE, Ramona-Elena. Metode și tehnici utile în consilierea adolescenților cu agresivitate ridicată. In: *Revista de pedagogie*, 2010, nr. 58, pp. 23-35;
5. БАНДУРА, А., УОЛТЕРС, Р. *Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений*. Москва, 2000. 512 с. ISBN 5-04-004214-0.