

## PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE LA PREADOLESCENȚI

THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATION SKILLS IN PREADOLESCENTS

CZU: 159.922.8.07:316.77

DOI: 10.46728/pspj.2023.v42.i1.p3-9

**Iulia RACU**

conf. univ., doctor habilitat în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”  
<https://orcid.org/0000-0002-9096-7121>

**Igor RACU**

prof. univ., doctor habilitat în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”  
<https://orcid.org/0000-0001-8143-4908>

### Rezumat

*Articolul prezintă cercetarea experimentală a abilităților de comunicare și a stilurilor de comunicare la preadolescenți. În eșantionul de cercetare am încadrat 100 de preadolescenți. Rezultatele studiului au relevat că 24% din preadolescenți au nivelul scăzut al inițierii contactelor sociale, un număr mare de preadolescenți se caracterizează prin nivel scăzut și mediu de dezvoltare a abilităților de comunicare, precum și prin stiluri deficitare de comunicare cum ar fi cele: dependent, agresiv, non-asertiv și manipulator.*

*În articol este descris conținutul și fundamentat științific programul de intervenție psihologică de dezvoltare a abilităților de comunicare la preadolescenți.*

**Cuvinte-cheie:** comunicare, stiluri de comunicare, program de intervenții psihologice, preadolescenți

### Abstract

*The article presents experimental research on communication skills and communication styles in preadolescents. The research sample included 100 preadolescents. The results of the study revealed that 24% of preadolescents have a low level of initiating social contacts, a large number of pre-adolescents are characterized by a low and medium level of developing of communication skills, as well as by deficient communication styles such as: dependent, aggressive, non-assertive and manipulative styles.*

*The article describes the content and scientific basis of the psychological intervention program for the development of communication skills in preadolescents.*

**Keywords:** communication, communication style, psychological interventions program, preadolescence.

**Introducere.** Conform analizei literaturii științifice fenomenul comunicării poate fi definit ca o interacțiune psihoso-

cială, sau un proces complex ce cuprinde doi sau mai mulți subiecți. A comunica presupune a transmite informații, idei,

emoții și atitudine de la interlocutor la receptor. În cadrul comunicării este implic nu doar limbajul, ci și mimica și gesturile persoanei. Prin comunicare oamenii au o influență unii asupra celorlalți [8].

O etapă importantă în dezvoltarea umană este preadolescența care are ca limite de vârstă 10/11 ani și 14 / 15 ani. Preadolescența este supusă investigărilor continue, fiind considerată o etapă a schimbărilor în aspectul fizic, în procesele psihice, precum și în personalitate [1, 2, 3, 4, 9]. Schimbări importante se produc și la nivelul comunicării preadolescenților. Astfel preadolescenții se caracterizează prin dificultăți și tensiuni în relațiile cu adulții și semenii. Modalitățile de comunicare a preadolescenților cu adulții, nu mai sunt cele ce au existat în copilărie, preadolescenții fiind cei care își extind drepturile, pretind la respectarea propriei personalității independență și autonomie și la o egalitate în comunicare [1, 2, 9]. La fel și în interrelaționarea cu semenii se evidențiază importante modificări, preadolescenții pe de o parte își doresc să fie parte a comunității unui grup, pe de altă parte relațiile acestora devin mai selec-

tive, stabile și apropiate [3, 4, 9].

Pornind de la cele expuse considerăm importantă investigarea caracteristicilor comunicării la preadolescenți.

Scopul și metodologia cercetării.

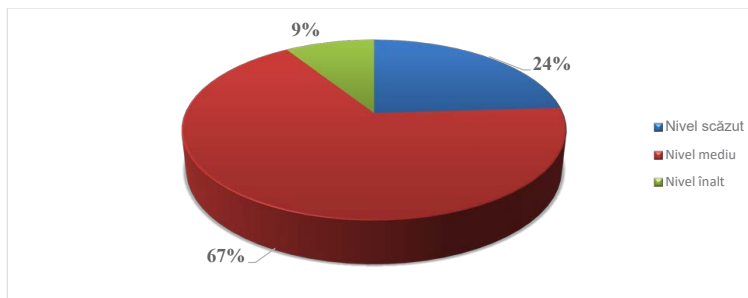
**Scopul cercetării constă în** studiul specificului comunicării și a abilităților de comunicare la preadolescenți și a inițierii contactelor sociale precum și fundamentarea teoretică a unui model de program de dezvoltare a abilităților de comunicare la preadolescenți.

**Eșantionul de cercetare** este alcătuit din **100 de preadolescenți**: 53 de preadolescenți și 47 de preadolescente.

În corespundere cu scopul am selectat următoarele **instrumente psihologice**:

*Scala inițierii contactelor sociale (din Testul de studiere a încrederii în sine (B. Pomek)), Testul abilităților de comunicare (L. Michelson), Chestionarul Analiza stilului de comunicare de S. Marcus (adaptat de M. Roco).*

**Rezultate și discuții.** Cercetarea experimentală demarează cu prezentarea rezultatelor pentru modul cum preadolescenții inițiază contactele sociale (vezi fig. 1.)



**Fig. 1. Distribuția rezultatelor pentru nivelul inițierii contactelor sociale la preadolescenți (%)**

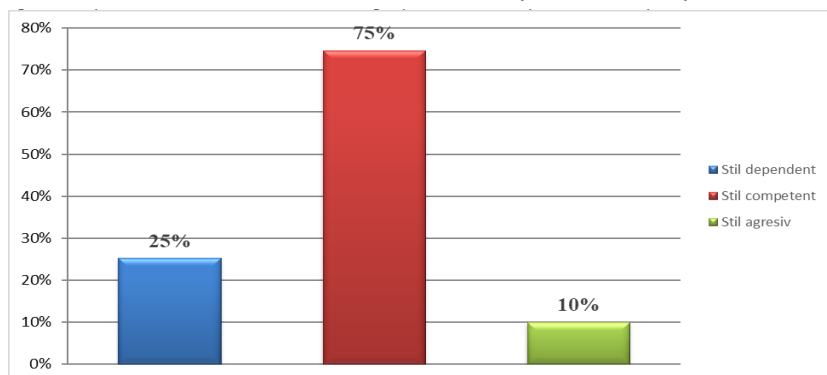
Conform frecvențelor din figura 1, vom menționa că 24% din preadolescenți au nivelul scăzut al inițierii contactelor sociale. Acești preadolescenți sunt închiși în sine, retrași și nesociabili. Mai mult

de jumătate din preadolescenți (67%) au nivelul mediu al inițierii contactelor sociale. Acești preadolescenți mai sociabili și mai comunicabili comparativ cu cei cu nivelul scăzut al inițierii contactelor sociale.

Un număr foarte mic din preadolescenții din eșantionul de cercetare (9%) au nivel înalt de dezvoltare al inițierii contactelor sociale. Preadolescenților cu nivel înalt al inițierii contactelor sociale prezintă următoarele caracteristici: comunicabilitatea, deschiderea și faptul că au mulți prieteni.

Stilurile de comunicare la preadolescenți au fost evaluate aplicând testul abilităților de comunicare (L. Michelson), (dependent, competent și agresiv). Din analiza rezultatelor reflectate în figura 2 consemnăm prezența celor trei stiluri de comunicare: dependent, competent și

agresiv. 23% din preadolescenți au stil de comunicare dependent, aceștia în comunicare sunt conduși de alte persoane, rar își expun părerea. Peste jumătate din numărul total de preadolescenți (75%) aleg un mod de comunicare competent. Preadolescenții știu cum să vorbească cu alții, ca să fie o discuție deschisă, constructivă, fără manipulări sau impunerea propriilor opinii. 10% din preadolescenți în comunicare recurg la stilul agresiv. Acești preadolescenți își impun propria opinie, obțin ceea ce au nevoie cu orice preț, în dauna relațiilor cu ceilalți.



**Fig. 2. Distribuția rezultatelor pentru stilurile de comunicare la preadolescenți (dependent, competent și agresiv)**

În continuare am studiat modul în care nivelurile de inițiere a contactelor sociale (Scala inițierii contactelor sociale) interrelaționează cu stilurile de comunicare de la

Testul abilităților de comunicare (L. Michelson) (tab.1). În acest scop am utilizat coeficientul de corelație Pearson.

Tabelul 1.

**Studiul corelației între inițierea contactelor sociale și stilul dependent de comunicare**

Variabilele corelate	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Inițierea contactelor sociale / stilul dependent	$r = -0,321$	$p \leq 0,05$

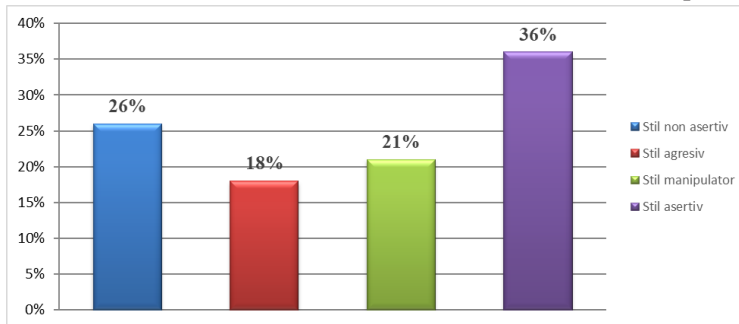
Între inițierea contactelor sociale și stilul dependent atestăm un coeficient de corelație semnificativ negativ ( $r = -0,321$ ,  $p \leq 0,05$ ). Astfel vom puncta că preadolescenții cu nivel scăzut al inițierii contactelor sociale prezintă

stilul dependent în comunicare.

Împreună cu stilurile dependent, competent și agresiv prin *Chestionarul analiza stilului de comunicare de S. Marcus (adaptat de M. Roco)* am evaluat și alte stiluri de

comunicare (non-assertiv, agresiv, manipulator și assertiv) (vezi fig. 3). Analiza rezultatelor a stilurilor de comunicare au evidențiat: **26%** din subiecții eșantionului experimental prezintă *stilul de comunicare non assertiv*, așa persoane au tendința de a se ascunde, se manifestă printr-un exces de amabilitate, prin tendința de a amâna luarea unei deci-

zii, le este frică să nu fie judecați de ceilalți. *18% din demonstrează un stil de comunicare agresiv*. Ei se caracterizează prin: tendința de a fi mereu în față, de a avea ultimul cuvânt, nu se tem să lezeze sau să supere alte persoane, pentru a domina, ei se folosesc de orice mijloc. *21% din preadolescenți aleg stilul de comunicare manipulator*.



**Fig. 3. Distribuția rezultatelor pentru stilurile de comunicare la preadolescenți (non-assertiv, agresiv, manipulator și assertiv)**

Preadolescenții ce dau dovadă de acest stil în comunicare au tendința de a aștepta momentul potrivit pentru a ieși la lumină și pentru a se pune în valoare, ei evita să spună deschis ceea ce gândesc, își schimbă opiniile în funcție de cele ale interlocutorului, le place să fie în jurul persoanelor puternice. Doar 36% din preadolescenți posedă stilul de comunicare assertiv. Ei au capacitatea de autoafirmare, de exprimare onestă, directă și clară a opiniilor și a

drepturilor proprii, fără agresivitate și fără a-i leza pe ceilalți, subiecții au capacitatea de a-și urmări propriile interese, fără a încălca nevoile celorlalți, știu să asculte și sunt dispuși să se facă înțeleși.

În continuare ne-am propus să investigăm dacă preadolescenții ce prezintă stil agresiv la Testul abilităților de comunicare (L. Michelson) vor manifesta același stil și la Chestionarul Analiza stilului de comunicare de S. Marcus (adaptat de M. Roco).

Tabelul 2.

**Studiul corelației între stilul agresiv (Testul abilităților de comunicare (L. Michelson)) și stilul agresiv (Chestionarul Analiza stilului de comunicare de S. Marcus (adaptat de M. Roco))**

Variabilele corelate	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Stil agresiv / stil agresiv	r=0,456	p≤0,05

Rezultatele coeficientului de corelație și pragul de semnificație expuși în tabelul 1 pune în evidență că preadolescenții ce aleg stilul agresiv în comunicare la Testul abilităților de comunicare (L. Michelson),

se caracterizează și prin stilul agresiv de comunicare evaluat prin Chestionarul Analiza stilului de comunicare de S. Marcus (adaptat de M. Roco).

Conform rezultatelor expuse consem-

năm un număr mare de preadolescenți cu nivel scăzut și moderat de *inițiere a contactelor sociale* și cu *stiluri de comunicare: dependent, agresiv, non-assertiv și manipulator*. Ținând cont de cele evidențiate ca rezultat al cercetării experimentale este important ca acești adolescenți să fie incluși într-un program de intervenții psihologice de dezvoltare a abilităților de comunicare.

Ca **obiective** pentru un astfel de program de intervenții psihologice propunem:

*Autocunoașterea și cunoașterea membrilor grupului.* În scopul ca preadolescenții să se simtă liber, în confort și în siguranță într-un grup nou format ei vor face cunoștință unul cu celălalt, se vor prezenta și de asemenea se vor autocunoaște mai bine.

*Conștientizarea importanței comunicării și a cooperării.* Este important ca preadolescenții să înțeleagă faptul că comunicarea e o modalitate de exprimare, de a împărtăși ideile, gândurile, și emoțiile. Fără comunicare nu este posibil trăirea unei vieți plină de evenimente interesante. De asemenea considerăm oportun ca preadolescenții să fie încadrați în activități de grup, anume așa ei vor învăța cum să colaboreze, să dezvolte spiritul de echipă și coeziune.

*Identificarea modalităților de interrelaționare eficientă și armonioasă.* Este binevenit ca preadolescenții să cunoască cum corect se stabilește contactul cu ceilalți, cum să-ți expui părerea respectuos, cum să fii explicit, cum să-ți susții drepturile și cum să fii amabil și politicos.

*Dezvoltarea încrederii în sine și a autoaprecierii.* Pentru a iniția o conversație sau o discuție preadolescenții trebuie să aibă încredere în forțele proprii. Cultivarea încrederii în sine și a autoaprecierii se poate realiza prin dezvoltarea comportamentului independent, activ, încrezător și curajos, eliminarea inhibițiilor.

Ca un program de intervenții psihologice de dezvoltare a abilităților de comunicare să fie unul eficient este necesar ca acesta să se sprijine pe câteva principii concrete cum ar fi:

*Principiul activismului.* Preadolescenții se vor include maximal în activitățile propuse, își vor expune și exprima opiniile, ideile și emoțiile.

*Principiul obiectivării comportamentului.* Preadolescenții vor conștientiza comportamentul și vor fi responsabili pentru toate acțiunile sale.

*Principiul parteneriatului în comunicare.* Elevii vor lua în considerare și vor ține cont de interesele, opiniile, emoțiile, trăirile și sentimentele celorlalți participanți, precum și vom interrelaționa armonios între ei.

*Principiul veridicității informației.* Pentru asigurarea eficienței programului de intervenții psihologice este binevenit ca preadolescenții să fie sinceri și autentici, să prezinte informație veridică și adeverată despre sine.

Un principiu important este și *principiul confidențialității*. Pentru a contribui la încrederea reciprocă între preadolescenți și ca fiecare participant să se poată expune deschis și onest, tot ce se realizează și se discută pe tot parcursul ședințelor nu se divulgă și nu se discută [5, 6, 7].

Un program de intervenții psihologice orientat la dezvoltarea abilităților de comunicare la preadolescenți va avea rezultate doar dacă va avea o structură metodică constituită din următoarele etape importante:

*Etapa de cunoaștere și stabilirea a unei atmosfere securizate.* Programul de intervenții psihologice va avea minim o activitate în care se vor stabili conexiuni între psiholog și preadolescenți, precum și între preadolescenți și preadolescenți.

Psihologul va fi cel care va contribui la o ambianță și un cadru sigur, securizat, echilibrat și prietenos, în care va persista o comunicare echilibrată, afectuoasă și agreabilă. Doar într-un astfel de context preadolescenții se vor simți acceptați, apreciați și valoroși [6, 7].

*Etapa reconstrucțivă.* De obicei toate activitățile dintr-un program de intervenții psihologice sunt de acest gen. Toate obiectivele programului de intervenții psihologice vor fi realizate și atinse în cadrul acestei etape. Tehnicile și exercițiile vor fi selectate cu deosebită atenție pentru a dezvolta comunicarea verbală și nonverbală, îmbunătăți capacitățile de relaționare și pentru o integrare socială în cea mai optimă modalitate. Astfel preadolescenții vor învăța să comunice îndrăzneț, curajos, pozitiv, prietenos, armonios și eficient și își vor dezvolta încrederea în sine și autoaprecierea [6, 7].

Importantă este și *etapa finală și de totalizare a rezultatelor / succeselor*. Ultima sau ultimele două activități dintr-un program de intervenții psihologice constituie etapa finală a acestuia. Vor fi preferate tehnicile și exercițiile în care preadolescenții să poată relata, povesti și descrie toate gândurile, ideile, opiniile, emoțiile și sentimentele pe care le trăiesc pe final de program. Se vor fundamenta concluziile programului de intervenții psihologice [6, 7].

În continuare vom descrie câteva tehnici și activități orientate la dezvoltarea abilităților de comunicare la preadolescenți.

Exercițiul „Cu fața la spate”

**Scopul:** înțelegerea și conștientizarea semnificației și importanței comunicării.  
**Desfășurare:** Preadolescenții formează perechi și se vor așeza pe scaune, unul cu fața la spatele celuilalt. Cel care stă înainte nu poate să se întoarcă în urmă, iar cel de la spate nu are voie să se încline în față.

Preadolescenții vor discuta între ei timp de câteva minute. Pe final se va aduce în discuție despre importanța limbajului nonverbal și al contactului vizual în timpul comunicării.

Tehnica „Dialogul prin gesturi”

**Scopul:** dezvoltarea abilităților de comunicare non-verbală.

**Desfășurare.** Psihologul propune fiecărui preadolescent să-și aleagă un coleg și să formeze astfel o pereche. Fiecare pereche trebuie să improvizeze un dialog non-verbal, să folosească numai gesturi, semne și mimica. Psihologul le va oferi preadolescenților cel puțin 3 minute. La finalul activității, fiecare pereche va putea să verifice verbal dacă mesajele au fost clare sau nu. Este posibil, dacă preadolescenții doresc să continue activitatea prin formarea noilor perechi. La sfârșit, preadolescenții se reunesc în cerc pentru discuții [7].

Activitatea „Modalitatea de a te exprima și de a asculta”

**Scopul:** dezvoltarea abilităților de comunicare și a celor de ascultare.

**Desfășurare.** Preadolescenții se vor așeza în cerc și vor fi rugați de psiholog să se gândească la o problemă / dificultate despre care doresc să vorbească. În continuare preadolescenții își vor alege un coleg și se vor așeza alături de el. Fiecare preadolescent își va povesti problema, iar partenerul va asculta cu atenție cele relatate. După se vor inversa rolurile. La final se vor iniția discuții cu preadolescenții: fiecare va povesti cum s-a simțit când a povestit și când a fost ascultat și cât de mult a reușit să îl asculte pe celălalt. În plus, dacă s-a simțit mai bine când a ascultat decât atunci când a povestit. La sfârșitul fiecărei prezentări, publicul va putea face aprecieri privitoare la ceea ce a observat din când în când.

Tehnica „Turnul de control”

**Scopul:** dezvoltarea abilităților de comunicare.

**Desfășurare.** Se formează perechi și se nominalizează cine este „avion” și cine „turnul de control”. Se face o pistă cu două rânduri de scaune, creând obstacole pe traseul de aterizare. „Avionul” are ochii legați, iar „turnul de control” trebuie să-l dirijeze verbal, evitând dificultățile pentru o aterizare favorabilă. Pe urmă, rolurile se schimbă, fiind posibilă și modificarea situației pe pista de obstacole. Se examinează faptul cum s-au simțit preadolescenții [7].

**Concluzii.** Analiza rezultatelor cercetării experimentale cu referire la comunicare în preadolescență ne permite să evidențiem că există un număr mare de

preadolescenți cu abilități de comunicare scăzute și medii dezvoltate. De asemenea o bună parte din preadolescenți se caracterizează prin stiluri de comunicare nu tocmai eficiente cum ar fi: stilul dependent, stilul agresiv, stilul non-assertiv și stilul manipulator. Este necesar ca acești preadolescenți să fie incluși într-un program de intervenții psihologice. Direcții importante pe care se va fundamenta un program de dezvoltare a abilităților de comunicare la preadolescenți vor fi: autocunoașterea, conștientizarea importanței comunicării și a cooperării, identificarea modalităților de interrelaționare eficientă și armonioasă și dezvoltarea încrederii în sine și a autoaprecierii.

## BIBLIOGRAFIE

1. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică*. Iași: Polirom. 2015. 344 p. ISBN 978-973-46-5627-1.

2. GOLU, F. *Psihologia dezvoltării umane*. București: Universitară. 2010. 315 p. ISBN 9789737498656.

3. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. Tr. de A. Mîndrila-Sonetto București: Trei. 2010. 832 p. ISBN 978-973-8471-414-0.

4. PĂNIȘOARA, G., SĂLĂVAS-TRU D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom. 2016. 308 p. ISBN 978-973-46-6016-2.

5. RACU I.U. *Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnos-*

*tic, modalități de diminuare: ghid pentru studenți și masteranzi*. Chișinău: Totex-Lux SRL. 2013. 154 p. ISBN 978-9975-4201-8-1.

6. RACU I.U. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți*: Monografie. Ed. a 2-a rev. și adăugită. Redactor științific: Racu Ig., – Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă”. 2021. 309 p.

7. RACU, I.U., LOSÎI, E. *Ghid de practică ciclul II masterat*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 265 p. ISBN 978-9975-46-405-5.

8. SILLAMY, N. *Dicționar de psihologie Larousse*. tr. de L. Gavrilu. București: Univers Enciclopedic. 2009. 352 p. ISBN 973-924-325-8.

9. VERZA, E., VERZA, F. *Psihologia copilului*. București: TREI. 2017. 556 p. ISBN 978-606-40-0237-2.

**Notă:** Articolul este elaborat în cadrul proiectului: Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane, *Cifru*: 20.80009.1606.10.

**Primit la redacție 15.04.2023**