

CZU: 159.922.8:159.942:159.9.07

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6619345>

## IMPLICAȚIILE PSIHOLOGULUI ÎN DIMINUAREA EMOȚIILOR NEGATIVE LA ADOLESCENȚI

*Iulia RACU*

*Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

În articol sunt prezentate rezultatele investigațiilor experimentale privind emoțiile negative la adolescenți. Adolescenții experimentează multiple emoții negative. Cele mai intense sunt anxietatea (în special anxietatea – trăsătură) și agresivitatea (resentiment, suspiciune și ostilitate verbală). Emoțiile negative interferează cu starea de bine și sănătatea mintală a adolescenților. Astfel, este important ca psihologul să intervină și să diminueze emoțiile negative la adolescenți. Articolul descrie obiective, principii și tehnici (tehnici de conștientizare și de restructurare cognitivă și exerciții de conștientizare corporală) ce pot fi implementate de psiholog în vederea gestionării și controlului emoțiilor negative.

**Cuvinte-cheie:** *vârsta adolescentă, emoții negative, tehnici de conștientizare și restructurare cognitivă, exerciții de conștientizare corporală.*

### THE IMPLICATIONS OF THE PSYCHOLOGIST IN DECREASING NEGATIVE EMOTIONS IN ADOLESCENTS

This article presents the results of experimental research of negative emotions in adolescents. Adolescents demonstrate a large number of negative emotions. Adolescents have a high level of anxiety (anxiety – trait) and aggressiveness (resentment, suspicion and verbal hostility). The manifestation of negative emotions affects the adolescents' well-being and mental health, thus is important for the psychologist to organize work with the purpose of reducing negative emotions in adolescents. The article describes goals, principles and the most important techniques (awareness and cognitive restructuring techniques and body awareness activities) that psychologist can use in order to diminish negative emotions in adolescents.

**Keywords:** *adolescents, negative emotions, awareness and cognitive restructuring techniques, body awareness activities.*

*Prezentat la 23.03.2022*

*Publicat: iunie 2022*