

- diminuarea vorbirii negative despre sine: înlocuirea gândurilor negative cu gânduri neutre sau pozitive;
- luarea de pauze în situații stresante;
- construirea unei rețele de prieteni care pot ajuta adolescentul să facă față situațiilor stresante [12].

### **Bibliografie**

1. Adams, G., Berzonsky M., Psihologia adolescenței, Polirom, Iași, 2009.
2. Băban, A., Stres și personalitate, Presa Universitară Clujană, Cluj-Napoca, 1998.
3. Black, R., Schroder, I., Managementul stresului, Editura a II-a, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2011.
4. Briceag, S., Stil modern de viață: între sănătate și stres, Bălți, 2014.
5. Calancea, A., Training-ul de dezvoltare a competentelor afective, Tipografia Centrală, Chisinau, 2012.
6. Conley, C., Ecuțiile emoționale, Humanitas, București, 2017.
7. Legeron, P., Cum să te aperi de stres, Trei, București, 2003.
8. Maier, R., Stres, stres, stres, Gutenberg Univers, Arad, 2011.
9. Moise, A., Realități organizaționale: vârsta și stresul, Lumen, Iași, 2005.
10. Saunier, E., Să muncim fără stres, Editura Curtea Veche, București, 2008.
11. Stora, B.J., Stresul, Meridiane, București, 1999.
12. <http://www.7p.ro>

## **DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE NONVILOENTĂ LA ELEVI**

*Maria POPESCU, dr., lector,  
Maria PLEȘCA, dr., conf. univ.*

### **Summary**

*Preadolescent and adolescent age implies amplifying the personality structure and emphasizing the differential aspects of its manifestations. These should be taken into account in achieving differentiated and individualized treatment of student education and*

*in stimulating their harmonious psychosocial development. The given development period is optimal for the development of assertive communication skills and the development of assertive behavior in relation to other people. In this paper we propose a program to develop the assertive communication skills and the development of conflict resolution skills. These practical activities to develop assertiveness in gymnasium and lyceum students can be administered at the hours of guidance.*

Studiile din domeniul educațional au arătat că deprinderile sociale insuficient dezvoltate sunt asociate cu performanțe școlare scăzute, probleme emoționale și comportamentale, dificultăți de adaptare socială. Dificultățile de stabilire și menținere a relațiilor interpersonale reduc calitatea și frecvența experiențelor de învățare, ceea ce conduce la scăderea performanțelor școlare. Deprinderile de comunicare și relaționare eficientă reprezintă un factor protector față de comportamentele de risc și față de situațiile de criză. În această ordine de idei, devine foarte importantă dezvoltarea la elevi a abilităților de comunicare nonviolentă [1, 3, 5, 11].

Actualmente, în literatura de specialitate, pentru desemnarea unei comunicări eficiente și, respectiv, a conduitelor optime, se întâlnesc tot mai des sintagmele: *comunicare nonviolentă* și *comportament asertiv*. Dar ce înseamnă de fapt asertivitatea? Dacă pentru o descriere amplă am putea să ne imaginăm relațiile umane pe un continuum, atunci la cele două poluri ale acestuia s-ar găsi comunicarea și comportamentul agresiv, iar la celălalt – comunicarea și comportamentul pasiv, iar la mijlocul acestui continuum s-ar situa comunicarea și comportamentul asertiv. *Comportamentul asertiv* se caracterizează prin faptul că în comunicare nu se încalcă nici drepturile personale, nici ale celorlalți, subiectul exprimându-și nevoile, dorințele, sentimentele și preferințele într-un mod deschis și onest, într-o manieră socialmente adecvată. Comportamentul asertiv demonstrează respectul față de sine și față de ceilalți, promovează autodezvăluirea, autocontrolul și aprecierea pozitivă a valorii de sine.

Asertivitatea este cea mai eficace modalitate de soluționare a problemelor interpersonale. Comunicarea directă, deschisă și onestă permite recepționarea mesajelor fără distorsiuni, ceea ce menține relațiile cu ceilalți. Într-o comunicare asertivă tensiunea, critica, conflictul etc. sunt constructive [4, 10, 12].

Noțiunea de asertivitate a fost introdusă de specialiști în terapia comportamentală, care afirmă că aceasta inhibă anxietatea și reduce depresia, contribuie la o îmbunătățire a imaginii de sine [8].

După Arnold Lazarus, asertivitatea include următoarele elemente: refuzul cererilor; solicitarea favorurilor și formulare de cereri; exprimarea sentimentelor pozitive și negative; inițierea, continuarea și încheierea unei conversații. Acestea alcătuind componenta cognitivă care implică un anumit mod de gândire [7, 11]. Componenta comportamentală a asertivității include o serie de elemente nonverbale [8, 13].

Abilitatea de a comunica nonviolent presupune și abilitatea de a rezolva conflictele de comunicare, iar comportamentul asertiv presupune abilitatea de a rezolva eficient conflictele în comunicarea cu ceilalți. Helena Cornelius, Shoshana Faire, Susan Heitler, Bernard Mayer, Ana Stoica-Constantin, Adriana Băban și mulți alți conflictologi susțin că conflictul nu are în mod obligatoriu doar aspecte negative, el trebuie acceptat ca o parte firească a procesului de comunicare, iar comunicarea eficientă nu înseamnă camuflarea conflictului, ci elaborarea unor stiluri productive de soluționare a conflictelor în mediul școlar [3, 4, 5, 6, 10]. Abordarea pozitivă a conflictelor care sunt inerente unui grup social cum e clasa în care elevii își desfășoară activitatea trebuie avută în vedere de către toate cadrele didactice, de la educatori până la profesorii din mediul universitar. Conflictele apar la toate aceste nivele și nevoia de a le soluționa într-un mod profesionist își pune amprenta pe coeziunea clasei de elevi și pe integrarea unui elev sau grup de elevi ori dezintegrarea de grup, fapt care are urmări grave asupra vieții elevului respectiv, imediat, dar mai ales pe termen mediu și lung.

Elevii preadolescenți și cei adolescenți sunt capabili să înțeleagă natura psihosocială a relațiilor interpersonale, a comunicării nonviolente dintre ei și adulți ca modalitate de funcționare optimă a acestor relații și sunt capabili să adopte stiluri productive de soluționare a conflictelor.

În continuare propunem câteva aplicații practice pentru dezvoltarea asertivității și a comunicării eficiente, nonviolente la elevi, care pot fi desfășurate la orele de dirigenție [14].

*Exercițiul:* „Harta conflictului”.

Scopul: Înțelegerea situațiilor de problemă și identificarea gamei de posibilități rezolutive.

Materiale: Carioci, hârtie A3.

Durata: 20 de minute.

Desfășurarea: Animatorul dă următoarea instrucțiune: „Amintiți-vă o situație conflictuală la care ați luat parte. Întocmiți harta, parcurgând următoarele 3 etape:

PASUL 1: Definirea problematicii printr-un enunț general.

- Formulați problema în termeni largi.
- Nu vă preocupați ca etichetarea să fie cea mai adecvată, ci concentrați-vă asupra naturii problemei.

PASUL 2: Desemnarea părților majore implicate.

Hotărâți care sunt persoanele principale implicate în conflict. Puteți înscrie pe listă fiecare subiect sau echipe întregi.

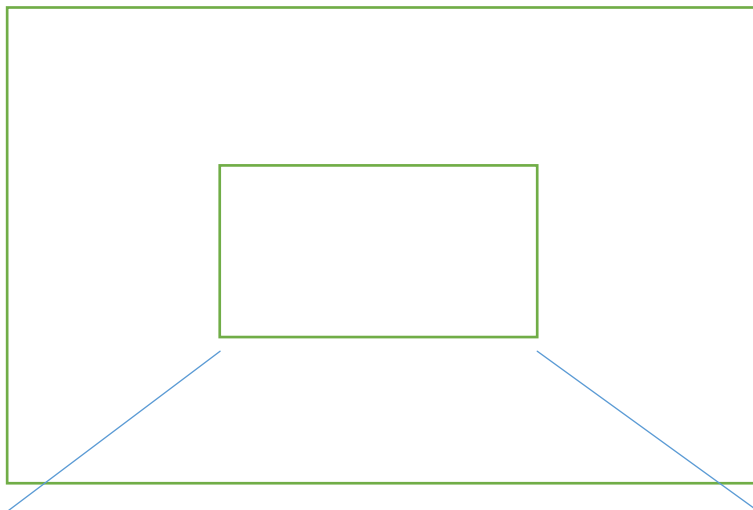
PASUL 3: Cunoașterea nevoilor și temerilor fiecărei persoane sau grup implicat.

- Căutați să înțelegeți motivațiile ascunse ale situației problematice.
- Listați nevoile fiecărei părți implicate: dorințe, valori, interese etc.

Nevoile pot fi: o muncă plină de siguranță; recunoaștere și apreciere, înțelegere reciprocă etc.

- Identificați temerile: preocupări, anxietăți, griji. Temerile pot fi: a fi respins, neagreat, pierderea controlului, eșecul etc.”

Este indicat ca participanții să deseneze harta pe o foaie mare de hârtie folosind cariocă de mai multe culori – una, pentru problematică și părți, alta – pentru nevoi și a treia – pentru temeri.



Instrucțiuni privind analiza și interpretarea hărții:

1. Căutați noi înțelesuri și intuiții, lucruri pe care nu le-ați văzut sau pe care doar acum le percepeți cu claritate. Fiți empatic.
2. Căutați „numitorul comun” – nevoi sau interese.
3. Căutați o viziune comună și identificați valorile și ideile acceptate de toată lumea.
4. Faceți o combinație de diferite valori și perspective. Care sunt valorile și ideile ce pot fi subsumate unei viziuni comune?
5. Construiți avantaje. Identificați elementele care l-ar putea ajuta pe celălalt.
6. Căutați să înțelegeți de ce ar fi nevoie pentru a-i face pe toți cei implicați să dobândească avantaje.

*Exercițiul:* „Eu și emoțiile mele”.

Scopul: Cunoașterea și acceptarea propriilor emoții, autocunoașterea.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 20 de minute.

Desfășurarea: Animatorul dă următoarele indicații participanților. Ca toată lumea, și dumneavoastră ați trăit emoții mai mult sau mai puțin intense. Gândiți-vă la cele patru situații de mai jos și amintiți-vă modul în care ați reacționat la fiecare:

1. O mare teamă.
2. O mare tristețe.
3. O mare furie.
4. O mare bucurie.

Analizați aceste situații (una după alta). Reproduceți sunetele, imaginile, mirosurile, zgomotele, luminile, obiectele, cuvintele ce s-au spus etc. Observați felul în care simțiți dumneavoastră personal emoția respectivă. Plângeți dacă sunteți trist, fiți tensionat, dacă sunteți furios, febril, dacă vă e teamă, destins, dacă simțiți bucurie. Îmblânziți-vă sentimentele; conștientizați pe deplin ceea ce simțiți”. Animatorul le dă indicații participanților că dacă simt că una dintre aceste situații nu e „încheiată”, să meargă la cineva din anturajul alăturat și să îi povestească acest lucru, fără a-i cere altceva decât să asculte interlocutorul ?

*Exercițiul:* „Panoul cu plicuri”.

Scopul: Dezvoltarea încrederii în sine.

Materiale: Plicuri, clamă, hârtie.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Animatorul pregătește atâtea plicuri câți participanți sunt în grup. Pe fiecare plic scrie prenumele unui participant. Agață plicurile pe un perete, pe tablă sau le prinde cu clește/clame de o sfoară. Pregătește din timp multe fișe de hârtie și invită participanții să scrie pe ele un mesaj bun, pozitiv, un compliment, ceva plăcut pentru fiecare coleg de grup și să le pună în plicul destinatarului. Apoi fiecare participant deschide plicul său, citește mesajele și apoi urmează discuții în grup.

*Exercițiul:* „Translatorul”.

Scopul: Exersarea abilităților de interpretare a mesajelor.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 25 de minute.

Desfășurarea: Participanții se grupează câte 5 persoane. Un membru va juca rolul unui om străin ce nu cunoaște limba română, altul va fi translator, iar ceilalți jurnaliști. „Străinul”, singur își alege imaginea personajului său și se prezintă publicului. Jurnaliștii îi adresează întrebări la care el răspunde într-o „altă” limbă. De fapt, toți participanții vorbesc în limba română. Sarcina translatorului este de a transmite sensul cuvintelor vorbitorului de limbă străină. Peste fiecare cinci minute participanții se schimbă cu rolurile până când toți vor juca rolul translatorului. La sfârșit se inițiază discuția privind următoarele întrebări: Ce ați simțit când ați auzit interpretarea cuvintelor voastre ? În ce constă cauzele percepției pozitive și negative a interpretării ? etc.

*Exercițiul:* „Negocierea”.

Scopul: Soluționarea contradicțiilor prin compromisuri, creșterea încrederii în sine.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durată: 25 de minute.

Desfășurarea: Animatorul împarte participanții în două echipe. Următorul pas este găsirea a două părți cu interese aparent opuse (profi/studenti; manageri/subordonați spre ex.). Grupul împărțit în 2 tabere – una din ele va primi un rol – de ex., Profesori, iar alta, alt rol – de ex., elevi. Fiecare tabără va trebui să găsească o listă de revendicări, ceea ce dorește să obțină de la cealaltă parte. După ce lista a fost efectuată, negocierea poate începe. Activitatea se încheie cu discuții în grup.

*Exercițiul:* „Cum ne ajută și ne încurcă emoțiile în comunicarea cu ceilalți?”

Scopul: Înțelegerea faptului că emoțiile ne pot ajuta să avem relații pozitive cu oamenii din jur.

Materiale: Foi, A4, pixuri.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Animatorul formează grupuri mici și fiecărui grup o să-i repartizeze câte o emoție: bucurie, rușine, furie, frică, plictiseală, recunoștință. Participanților li se propune să noteze pe foi în două coloane cum îi ajută și cum îi împiedică emoția respectivă. În continuare grupurile sunt invitate să prezinte celorlalți rezultatele muncii lor. Se poate propune elevilor să dea exemple de situații concrete din viața pentru a ilustra cele prezentate. Se inițiază o discuție la finele activității. Se formulează următoarele întrebări: „Ce ați învățat din acest exercițiu?”, „Cum v-ați simțit pe parcurs?”, „V-a fost dificil sau ușor să realizați sarcina? De ce?”

*Exercițiul:* „Steaua”.

Scopul: Creșterea autoaprecierii, încrederii în sine.

Materiale: Foi A4, creioane, pixuri, carioci.

Durata: 25 de minute.

Desfășurarea: Animatorul împarte fiecărui participant câte o foaie de hârtie și un creion sau o carioca de culori diferite, pentru a accentua faptul ca fiecare este unic. Anunță participanții că urmează să-și reprezinte personalitatea printr-o stea. Fiecare își va desena propria stea, alegând 7 – 10 caracteristici importante într-o rază separata a stelei. Participanții sunt rugați să meargă în cerc și să-și compare stelele. Când cineva va găsi o altă persoană care are aceeași rază, va scrie numele acelei persoane pe lângă raza respectivă a stelei sale.

*Exercițiul:* „În fața televizorului”.

Scopul: De a contribui la dezvoltarea spiritului de observație la citirea mesajelor nonverbale, la înțelegerea mai bună a interlocutorului.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Animatorul le pregătește din timp pasaje din diverse emisiuni și le prezintă subiecților doar să vizualizeze, sunetul este deconectat. Participanții trebuie să privească gesturile unui om



politic (altor personaje) și să încerce să răspundă la întrebarea: „Ce vrea să spună?”. Ca alternativă poate fi – „Când citești benzi desenate..”, unde se aleg niște benzi desenate al căror erou este îmbrăcat întotdeauna la fel (pentru a simplifica lectura și, uitându-vă la fiecare imagine, întrebați-vă: „Ce atitudine, cet gest, ce mimică, ce expresie subliniază informația transmisă prin cuvinte rostite de personaj ? ”. Urmează discuții.

*Exercițiul:* „Comportament asertiv și nonasertiv”.

Scopul: Înțelegerea și diferențierea comunicării și a comportamentului asertiv, agresiv și pasiv.

Materiale: Foi A4, fișe, pixuri.

Durata: 20 de minute.

Desfășurarea: Animatorul împarte participanții în trei – patru echipe și le repartizează fișele pregătite din timp și le dă următoarea indicație „Redactați răspunsurile corespunzătoare în următoarele situații...”

#### FIȘA nr.1

Prietenul tău întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepți. Începi să devii furios...

Pasiv.....

Asertiv.....

Agresiv.....

#### FIȘA nr.2

Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față...

Pasiv.....

Asertiv.....

Agresiv.....

### FIȘA nr.3

Te plimbi pe holul școlii. Când treci pe lângă un grup de elevi, unul dintre ei face un comentariu nepolitic la adresa ta...

Pasiv.....

Asertiv.....

Agresiv.....

### FIȘA nr.4

Un coleg împrumută de la tine o carte și nu ți-o dă înapoi...

Pasiv.....

Asertiv.....

Agresiv.....

### FIȘA nr.5

Profesorul observă că lângă banca ta sunt bucăți de hârtie mototolite și îți cere să le ridici și să le duci la coș...

Pasiv.....

Asertiv.....

Agresiv.....

În continuare fiecare echipă prezintă toate trei situații și apoi urmează discuții.

*Exercițiul:* „Ascultarea eficientă”.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de ascultare activă, asertivă, creșterea empatiei.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Se alege un număr de persoane care trebuie să-și pregătească discursul în sala alăturată. În acest timp, trainerul și ceilalți membri ai grupului rămași vor distribui greșelile în ascultare pe care un număr dintre aceștia vor trebui să le mimeze în timpul fiecărui discurs al colegilor lor. Când această activitate s-a terminat, cei care s-au pregătit pentru discurs vor fi chemați, pe rând, să-l

susțină. Colectivul va trebui să urmărească dacă fiecare dintre ei reușește să identifice corect greșelile în ascultare și dacă răspunde în mod adecvat la acestea. Găsind strategii prin care să le combată eficient. Concluzii, se menționează persoanele care s-au descurcat mai bine.

*Exercițiul:* Cum să rezolvăm eficient conflictele?

Scopul: Formarea abilităților de soluționare a conflictelor, stimularea activității în grup.

Materiale: Foi A4, pixuri.

Durata: 25 de minute.

Desfășurarea: Animatorul formează câteva echipe și le dă următoarele sarcini participanților (integral sau selectiv), după realizarea cărora urmează discuții.

1. Abordarea „eu câștig – tu câștigi” – creați contextul astfel încât ambele părți să abordeze problema împreună și s-o rezolve ținând cont de interesele ambelor părți.

2. Răspunsul creativ – observați enunțurile negative și reformulați-le într-o manieră pozitivă. De exemplu: „Confruntarea dintre noi ne oferă ocazia să regândim colaborarea noastră.”

3. Aveți nevoie de empatie – arătați-i interlocutorului că aveți grijă de el.

4. Folosiți asertivitatea adecvată – insistați pe enunțurile de tipul Eu.

5. Determinați interlocutorii să folosească puterea în mod cooperant – optați pentru acțiuni pozitive, asumați-vă responsabilitate pentru acțiunile întreprinse.

6. Fiți succint și la obiect – evitați tendința de a pălăvrăgi și de a fi confuz.

7. Puneți problema Dvs. în funcție de nevoile celuilalt – nu vorbiți doar în numele nevoilor proprii.

8. Puneți întrebări – formulați-vă întrebările pentru a-i orienta pe parteneri spre alte posibilități și perspective de a rezolva conflictul.

9. Când vă simțiți în defensivă, treceți la ascultarea activă:
- nu vorbiți despre Dvs.;
  - nu schimbați subiectele;
  - nu dați sfaturi, nu diagnosticați, nu încurajați, nu criticați;
  - nu vă gândiți înainte la ceea ce veți spune;
  - nu ignorați sau negați sentimentele celuilalt. Apreciați ceea ce simte el din ceea ce nu spune, precum și din ceea ce spune! Urmăriți limbajul nonverbal;
  - nu pretindeți că ați înțeles ce vrea să spună dacă, de fapt, nu l-ați înțeles;
  - întrebați-l despre nevoile, preocupările, neliniștile și dificultățile lui;
  - confirmați dacă ați înțeles. Parafrazați ideea principală: „Spui că vrei să...?”, „Spui că nu vei suporta o tensiune atât de mare?”.

10. Nu folosiți fraze provocatoare – aceasta ar putea sugera că cealaltă persoană nu se comportă cinstit și rezonabil.

11. Nu confundați omul cu problema – fiți dur cu problema și blând cu persoana.

12. Fiți flexibil – stabiliți limita minimă acceptabilă pentru Dvs.

13. Creați un climat de consens – discutați despre chestiunile asupra cărora sunteți în mare măsură de acord.

14. Sesizați momentul în care ar trebui să vă opriți – dacă pasiunile sunt prea aprinse, propuneți o pauză; dacă situația intră în impas, amânați-o pentru o zi, două; dacă discuția se încinge prea mult, schimbați subiectul.

### **Pașii pentru îmbunătățirea comunicării nonviolente**

1. Identificați situația asupra căreia vreți să lucrați. Gândiți-vă la modul în care făceați față de obicei. În mod normal, vă comportați într-o manieră pasivă sau agresivă? Enumerați situațiile de la cea mai grea într-o ierarhie a asertivității.

2. Identificați orice fel de gând negativ asociat acestor situații.

3. Identificați o gândire mai asertivă despre acea situație. Folosiți un Jurnal al gândurilor dacă este nevoie.

4. Identificați orice fel de comportament negativ pe care îl utilizați când încercați să realizați sarcina. Fiți atent la comportamentul verbal și nonverbal.

5. Repetați ceea ce vreți să spuneți și apoi transmiteți mesajul. Uneori e bine să notați ceea ce vreți să spuneți.

6. Realizați sarcina pe care ați identificat-o.

7. Odată ce ați îndeplinit sarcina, lăudați-vă pentru ceea ce a mers bine și apoi lucrați asupra a ceea ce vreți să îmbunătățiți pentru data viitoare.

8. Practicați continuu până când o să vă simțiți confortabil, fiind asertiv într-o anumită situație.

În concluzie putem menționa că, dezvoltând asertivitatea printr-un program de intervenție psihologică, se dezvoltă comunicarea nonviolentă, comportamentul asertiv, se obține creșterea competenților de rezolvare a conflictelor. Un atare program de dezvoltare a abilităților de comunicare nonviolentă și de dezvoltare a competențelor de rezolvare a conflictelor, în care elevii nimeresc, cu voie sau fără voia lor, în mod constructiv și fără a leza demnitatea părților angajate în conflict sau o anumită parte a conflictului, va contribui atât la dezvoltarea asertivității lor cât și la dezvoltarea lor personală și psihosocială.

### **Bibliografie**

1. Bălțescu, S., Bunăstarea subiectivă a elevilor de liceu și studenților, „G. Barițiu”, Cluj-Napoca, 2009.
2. Bîrsan, E., Asertivitatea pedagogică, UPS Ion Creanga, Chișinău, 2015.
3. Crețu, T., Psihologia educației, Curtea veche, București, 2004.
4. Lacombe, F., Rezolvarea dificultăților de comunicare, Polirom, Iași, 2005.
5. Muntean, A., Psihologia dezvoltării umane, Ediția a II, revăzută și adăugită, Polirom, Iași, 2006.

6. Pânișoară, I-O., Comunicarea eficientă, Ediția a II-a, revăzută și adăugită, Polirom, Iași, 2004.
7. Piaget, J., Psihologia inteligenței, Cartier, București, 2008.
8. Potts, C., Potts, S., Asertivitatea: Cum să rămâi ferm indiferent de situație, Trei, București, 2017.
9. Racu, I., Buzdugan, M., Rolul comunicării în rezolvarea conflictelor la vârsta preadolescentă, în: Revista Psihologie. Psihopedagogie specială. Asistență socială, 2017, nr.3, pp. 34-45.
10. Secieru L. Strategiile alese de elevi în rezolvarea conflictelor, În: Tradiții și valori în formarea profesională a cadrelor didactice în învățământul preșcolar și primar, 2015, pp. 187-197.
11. Zamfir, C., Stănescu, S., Enciclopedia dezvoltării sociale, Polirom, Iași, 2007.
12. <http://www.andyszekely.ro/comunica-asertiv-nu-agresiv/> (accesat 04.10.18).
13. <https://ru.scribd.com/doc/27976531/Adriana-Baban-Consiliere-Educationala> Băban, A., Consiliere educațională, (accesat 02. 10. 2018).
14. [http://www.childrights.md/files/publications/CarTEAMARE\\_jocuri.pdf](http://www.childrights.md/files/publications/CarTEAMARE_jocuri.pdf) Moldovanu I. ș.a. 855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului, UNICEF, Chișinău, 2005 (accesat 04.10.18).

## **ВЛИЯНИЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

*Жанна РАКУ, др. хаб., проф.*

### *Summary*

*The study is devoted to the influence of parents' activity sphere upon adolescents' choice of future profession. In our research we underlined that the half of adolescents want to have the same profession as they parents. Also we can mention that adolescents are more focused on creative professions. On girls profession have a high influence mother's profession. For boys isn't characteristic the same tendency. Family education and parents' example are the most important factors in self-determination of adolescents.*