

## Literatura

1. Бадмаев, Б.Ц., Методика преподавания психологии, М., 2001.
2. Всемирная конференция «Наука для XXIв.: новые обязательства», Будапешт, июнь-июль 1999г., под эгидой ООН и Международного совета по науке.
3. Выготский, Л.С., Психология развития ребенка, М., 2006.
4. Гиппенрейтер, Ю.Б., Введение в психологию, М., 2005.
5. Никандров, Н.Д., Россия: социализация и воспитание на рубеже тысячелетий, М., 2000.
6. Смирнов, С.Д., Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности, М., 2005.

## MODALITĂȚI DE CONSOLIDARE A RESPECTULUI DE SINE

*Larisa CHIREV, lector*

### *Summary*

*In this article, the author explains the concept of self-esteem and makes a review of the recommendations made by various authors for its development. The author later describes two different ways of enhancing self-esteem: training as a form of group work and completing phrases as an individual form of work.*

A avea încredere în sine, a fi sigur pe sine, a fi mulțumit de sine, a avea o înaltă valoare de sine, a fi mândru de sine sunt expresii implicate în limbajul curent pentru a desemna stima de sine, fiecare dintre ele referindu-se la unul dintre multiplele sale aspecte.

„Conceptul de respect de sine ocupă un loc important în special în Statele Unite, unde cuvântul *self-esteem* face parte din limbajul curent. În Franța am preferat mult timp să vorbim despre amorul propriu, dând dovadă astfel de o perspectivă mai afectivă, respectiv mai voalată, a raportului cu sine însuși” [1, p. 11].

Actualmente prin respect de sine se înțelege mai mult decât simțul înnăscut al propriei valori. *N. Branden* deosebește 2 componente interconectate ale respectului de sine:

- eficacitatea sinelui, adică încrederea în buna funcționare a creierului, în capacitatea de a gândi, a înțelege, a învăța, a alege și a lua hotărâri; încrederea în capacitatea de a înțelege faptele reale ce intră în sfera intereselor și nevoilor proprii; încrederea în sine;

- considerația față de sine, care înseamnă că sunt sigur de valoarea proprie; o atitudine încrezătoare față de dreptul de a trăi și a fi fericit; ușurința de a-mi afirma gândurile, dorințele și nevoile; sentimentul că bucuria și împlinirea sunt drepturile mele naturale [3, p. 16].

Rezumând într-o definiție, respectul de sine constituie predispoziția de a te simți capabil să faci față provocărilor vieții și demn de a fi fericit.

**I. Holdevici** consideră că „autostima reprezintă o modalitate de a gândi, simți și acționa, care implică autoacceptarea propriei persoane, respectul față de sine și încrederea în forțele proprii. Persoana care se acceptă pe sine poate trăi confortabil acceptându-și punctele tari și slăbiciunile fără să se critice în permanență” [4, p. 287].

Un simț sănătos al propriei valori, conform opiniei mai multor autori, precum **Rosenberg, Harter, Bachman**, contribuie la potențarea și adecvarea reacțiilor proprii în raport cu provocările și oportunităților vieții, în timp ce un nivel scăzut al stimei de sine conduce la anxietate, indecizie, depresie.

„Atunci când nivelul de autostimă este scăzut, persoana are o senzație de vid interior, pe care încearcă să-l umple agățându-se în mod compulsiv de suporturi exterioare...” [4, p. 287].

Cum poate fi umplut acest vid interior? Cum putem consolida respectul de sine? Analiza literaturii de specialitate a permis să sintetizăm diverse modalități de îmbunătățire a respectului de sine. **A. Băban** propune următoarele sugestii [2]:

1. Crearea în școală și familie a cât mai multe oportunități de succes, situații în care copilul și adolescentul să-și identifice punctele tari.

2. Crearea unor situații în care copilul și adolescentul să-și exprime în grup calitățile sau punctele tari.

3. Crearea de situații în care copilul și adolescentul să aibă oportunitatea de a oferi ajutor celorlalte persoane (activități de voluntariat, centre pentru copii cu nevoi speciale, cămine de bătrâni).

4. Identificarea domeniilor de competență ale copilului și adolescentului și crearea situațiilor în care acestea să fie utilizate cu succes.

5. Identificarea surselor de suport social, emoțional, instrumental, informațional.

6. Dezvoltarea abilităților de comunicare, rezolvarea de probleme, abilităților de a face față situațiilor de criză.

7. Dezvoltarea sentimentului de autoeficacitate.

**F. Lelord, Ch. Andre** sugerează [1]:

8. Adoptarea strategiilor atributive în cazul confruntării cu un eșec (externalizarea cauzelor eșecului, evitarea generalizării autocriticii, limitarea și specificarea ei).

9. Schimbarea raportului cu sine însuși (cunoaștere, acceptare de sine, sinceritate față de sine, acțiune, recenzarea criticului interior, acceptarea ideii eșecului, autoafirmare, empatia, beneficierea de susținerea emoțională).

10. Mergerea la terapie.

**N. Branden** [3] vine cu îndemnul:

11. Voința și dorința de a trăi cele 6 practici în viața de zi cu zi (practica de a trăi în mod conștient, practica împăcării cu sine, practica responsabilității față de sine, practica autoafirmării, practica de a trăi urmărind un scop, practica integrității personale).

12. Exerciții de completare de propoziții pentru constituirea respectului de sine.

Luând în considerație sugestiile autorilor, am elaborat un program de stimulare a procesului de consolidare a respectului de

sine al adolescenților prin activități de autocunoaștere, descoperire a propriului potențial, valorificare a sinelui, antrenare a spontaneității, conștientizare a drepturilor personale, etc.

*Obiectivele programului de stimulare a respectului de sine* sunt:

1. De a spori capacitatea adolescenților de autoînțelegere, de apreciere pozitivă a „Eu”-lui și a celorlalți, de estimare a propriei valori.
2. De a-i ajuta să conștientizeze drepturile inalienabile ale personalității de a fi ea însăși.
3. De a contribui la însușirea unor tehnici de comportament asertiv.

Programul de stimulare a respectului de sine a fost prevăzut pentru 30 de ore academice și a inclus activități cu caracter practic, activități ce au permis adolescenților să experimenteze și să progreseze, activități care au stimulat dezvoltarea gândirii critice, conștiinței de sine, autoaprecierii, autoînțelegerii, percepției pozitive a sinelui și evenimentelor din viața proprie, autocunoașterea și cunoașterea mai bună a celorlalți, aprecierea pozitivului în ceilalți, conștientizarea propriilor laturi forte.

Programul cuprinde în sine următoarele componente [5, 6, 7]:

- ***orientarea grupului și cunoașterea reciprocă*** – este consacrată cunoașterii membrilor grupului de training, stabilirii regulilor de activitate, formării motivației pentru participare, formării coeziunii grupului, clarificării modului de înțelegere de către participanți a noțiunilor-cheie: respect de sine, autocunoaștere, autoapreciere, comportament asertiv, precum și a factorilor ce le determină.

- ***cunoașterea de sine*** – oferă participanților posibilitatea de a-și explora propria esență și a comunica celorlalți despre sine, de a-i cunoaște mai bine pe ceilalți, de a descoperi calități comune pentru mai multe persoane din grup și trăsături individuale.

- **dezvoltarea gândirii pozitive** – este dedicată clarificării noțiunii și exersării abilității de a descoperi aspectele pozitive ale evenimentelor, fenomenelor, persoanelor. Participanții sunt antrenați să interpreteze într-o manieră pozitivă propriile eșecuri, accentuând „lecția” pe care au însușit-o în urma acestei întâmplări.

- **valorificarea sinelui** – urmărește să realizeze scopul de a ajuta participanții să conștientizeze valoarea personală și să-și formeze o atitudine favorabilă față de sine. Se insistă asupra descoperirii propriilor merite și acelor calități care vin să alimenteze respectul de sine.

- **conștientizarea drepturilor inalienabile ale personalității** – este orientată spre elaborarea drepturilor personalității de a fi ea însăși. Analiza acestora, precum și a lucrurilor ce nu suntem obligați să le facem pentru a ne păstra individualitatea, contribuie la modificarea atitudinii participanților față de anumite situații, rezultate, persoane, inclusiv față de sine însuși.

- **comportament pasiv, asertiv, agresiv** – oferă posibilitatea de a înțelege diferențele dintre cele 3 tipuri de comportament, mecanismele ce stau la baza lor. Se propun jocuri de rol pentru antrenarea diverselor tipuri de comportament, alegerea modalității adecvate de afirmare.

- **formarea abilităților de a refuza diplomatic, de a reacționa la critică și complimente** – este dedicată analizei situațiilor în care se impune refuzul, a tipurilor de refuz și modalităților de a refuza. Se discută esența criticii și intențiile ce stau în spatele ei, reacțiile tipice la critică și modalitățile constructive de a reacționa. Similar se lucrează și cu complimentele.

- **manifestarea insistenței și rezistenței la manipulare** – accentul este pus pe clarificarea mecanismelor manipularii și contra-manipularii. Se antrenează tehnica „moara stricată”, discutând condițiile de care urmează de ținut cont pentru utilizarea ei.

Acest program este prevăzut pentru activități în grup de 10-12 persoane și necesită prezența unui moderator (psiholog sau cadru

didactic instruit) ce va ghida participanții în activitate, va genera discuții și va generaliza concluziile după fiecare activitate.

Respectul de sine, însă, poate fi consolidat și prin completare individuală de propoziții [3, p. 16]. Programul de completare de propoziții este constituit din începuturi de fraze care sunt organizate într-o structură specială care are scopul de a conduce la trezirea progresivă a individului, la o mai mare înțelegere a sinelui și la consolidarea respectului de sine. Recomandarea este ca individul să facă acest exercițiu în fiecare zi, de luni până vineri, dimineața înainte de a începe activitatea cotidiană. Timpul petrecut meditănd asupra acestor terminații „zgândără” inconștientul creativ să producă legături și conexiuni și facilitează evoluția. Când intensificăm conștientizarea, tindem să trezim o nevoie de acțiune care exprimă starea noastră psihică. Se recomandă să fie făcute șase completări pentru fiecare propoziție.

Începuturile de propoziție sugerate de către N. Branden sunt:

Săptămâna 1	<p>Dacă astăzi aș aduce mai multă conștientizare în viața mea...</p> <p>Dacă mi-aș asuma mai multă responsabilitate pentru alegerile și acțiunile mele de astăzi...</p> <p>Dacă aș acorda mai multă atenție modului în care mă port cu oamenii astăzi...</p> <p>Dacă astăzi mi-aș ridica cu 5% nivelul de energie...</p>
Săptămâna 2	<p>Dacă aș conștientiza cu 5% mai mult relațiile importante...</p> <p>Dacă mi-aș conștientiza nesiguranțele cu 5% mai mult ...</p> <p>Dacă mi-aș conștientiza cu 5% mai mult nevoile și dorințele cele mai profunde...</p> <p>Dacă mi-aș conștientiza cu 5% mai mult emoțiile...</p>

Săptămâna 3	<p>Dacă aş aborda ascultarea ca pe un act creativ...</p> <p>Dacă aş observa felul cum sunt afectați oamenii de calitatea ascultării mele...</p> <p>Dacă aş conștientiza mai mult felul cum mă port azi cu oamenii...</p> <p>Dacă m-aș angaja să tratez oamenii cu deschidere și bunăvoință...</p>
Săptămâna 4	<p>Dacă mi-aș ridica nivelul respectului de sine în activitățile mele de astăzi...</p> <p>Dacă mi-aș ridica nivelul respectului de sine în abordarea oamenilor...</p> <p>Dacă m-aș accepta pe mine cu 5% în plus astăzi...</p> <p>Dacă m-aș accepta pe mine chiar și atunci când greșesc...</p> <p>Dacă m-aș accepta pe mine chiar și atunci când mă simt derutat și copleșit...</p>
Săptămâna 5	<p>Dacă aş vrea să-mi ridic respectul de sine azi, aş putea să ...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult sentimentele...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza sentimentele...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult gândurile...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza gândurile...</p>
Săptămâna 6	<p>Dacă mi-aș accepta mai mult trupul...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza trupul...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult temerile...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza temerile...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult durerea...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza durerea...</p>
Săptămâna 7	<p>Dacă mi-aș accepta mai mult supărarea...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza supărarea...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult sexualitatea...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza sexualitatea...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult entuziasmul...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza entuziasmul...</p> <p>Dacă mi-aș accepta mai mult inteligența...</p> <p>Dacă mi-aș renega și mi-aș refuza inteligența...</p>

Săptămâna 8	<p>Dacă mi-aș conștientiza mai mult toate laturile...</p> <p>Dacă aș învăța să mă accept pe de-a-tregul...</p> <p>Responsabilitatea față de sine înseamnă pentru mine...</p> <p>Dacă aș fi cu 5% mai responsabil față de viața mea și față de starea mea de bine...</p> <p>Dacă aș evita responsabilitatea pentru viața mea și pentru starea mea de bine...</p> <p>Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în atingerea obiectivelor mele...</p>
Săptămâna 9	<p>Dacă aș fi cu 5 % mai responsabil pentru succesul relațiilor mele...</p> <p>Dacă aș fi cu 5 % mai responsabil pentru nivelul meu de trai...</p> <p>Dacă aș fi cu 5 % mai responsabil în alegerea anturajului...</p> <p>Dacă aș fi cu 5 % mai responsabil pentru fericirea mea personală...</p> <p>Dacă aș fi cu 5 % mai responsabil pentru nivelul meu de respect de sine...</p>
Săptămâna 10	<p>Autoafirmarea înseamnă pentru mine...</p> <p>Dacă azi m-aș afirma pe mine cu 5 % mai mult...</p> <p>Dacă azi mi-aș trata gândurile și sentimentele cu considerație...</p> <p>Dacă azi mi-aș trata cu considerație dorințele...</p> <p>A trăi orientat spre scop înseamnă pentru mine...</p> <p>Dacă mi-aș urmări obiectivele în viață cu 5 % mai mult...</p> <p>Dacă aș acționa în munca mea cu 5 % mai mult orientat către scop...</p> <p>Dacă aș acționa în relațiile mele cu 5 % mai mult orientat către scop...</p>

Dacă programul de zece săptămâni a fost parcurs o dată și pare că e util, poate fi repetat. Va fi o nouă experiență și va permite urmărirea progreselor personale.

### Bibliografie

1. Andre, Ch., Lelord, F., Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți, Editura Trei, Iași, 1999.



2. Băban, A., Consiliere educațională, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001,
3. Branden, N., Cei șase stâlpi ai respectului de sine, Colosseum, București, 1996.
4. Holdevici, I., Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie, Editura Orizonturi, București, 1998.
5. Грецов, А., Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов, СПб., Питер, 2008.
6. Мамонтов, С., Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. СПб., Питер, 2001.
7. Смит, М.Дж., Тренинг уверенности в себе, СПб., Речь, 2000.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН СКЛОННОСТЕЙ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ ПОДРОСТКОВ**

*Виорика АДЭСКЭЛИЦЭ, др., конф.,  
Яна АЛБУ, докторантка*

### *Summary*

*The article "The study of the psychological causes of the propensity to deviate behavior" presents the results of a survey of adolescents. The study revealed gender differences in the manifestations of the propensity for deviating behavior, as well as correlate this tendency with some personality traits, including accentuated ones.*

Анализ специальной литературы показал, что девиантное поведение является устойчивым поведением личности, отклоняющимся от наиболее важных социальных норм, причиняющим реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающимся ее социальной дезадаптацией. Его сущность заключается в неправильном осознании своего места и назначения в обществе, в определенных дефектах нравственного и правового сознания подростков, а так же ему характерны внутриличностные конфликты [2].