

18. Спичко, Н.А., Образовательная среда в обучении иностранным языкам, в журнале: Иностранные языки в школе, 2004, № 5 сс. 44- 48.

## **DEZVOLTAREA PERSONALĂ – UN OBIECTIV PRIORITAR PE PARCURSUL VIEȚII**

*Natalia CARABET, dr., conf. univ.*

### **Summary**

*The article addresses the issue of the actuality and importance of personal development not only at the level of the educational institution, as a planned activity carried out by specialists, but also in terms of personal motivation for this process to become permanent and continuous.*

Pedagogia modernă este orientată spre prestarea serviciilor educaționale de calitate, ce pregătesc și dezvoltă potențialul personal la maxim. Dar, fără orientarea personală spre activități de dezvoltare personală, azi, nu putem vorbi despre socializarea eficientă cu semenii sau la nivel de comunitate, realizarea carierei, integrarea competențelor personale în domeniul de profesionalizare etc.

Dezvoltarea personală include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare, dezvoltare a talentelor și abilităților personale, îmbunătățirea calității vieții și contribuirea la realizarea aspirațiilor și viselor personale.

Cunoscut și sub denumirea de "self help" sau "evoluție personală", conceptul de dezvoltare personală include și activități formale sau informale pentru a dezvolta în alții roluri precum cel de profesor, ghid, consilier, manager, coach sau mentor.

Aspecte de țin de dezvoltarea personală sunt parte din curricula de formare la toate nivelele este de altfel, o cerință a timpului. La nivelul educației timpurii curricula menționează Domeniul de activitate „Eu, familia și societatea”, un subdomeniu al căruia este: dezvoltarea personală. La nivelul primar de educație,

Disciplina Dezvoltare personală este parte componentă a ariei curriculare Consiliere și dezvoltare personală. Menționăm că aria curriculară indicată se implementează și în învățământul gimnazial și liceal. La nivelul învățământului general, dar și timpuriu, domeniul dezvoltării personale este construit pe baza valorificării cercetărilor în domeniul educațional și a teoriilor dezvoltării personalității. Mai mult, la nivelul procesului de educație pe parcursul vieții, educației adulților, în procesul de formare profesională continuă, Republica Moldova a aderat la strategiile internaționale, și anume – de dezvoltare personală și profesională, tendințele indicând spre un raport de 50% - 50%.

Implementarea curricula Dezvoltării personale se bazează, la orice nivel de educație, pe anumite principii, și anume – principiul axiologic, a abordării sistemice a dezvoltării personale, principiul învățării centrate pe cel ce învață, valorificării responsabile a parteneriatului – formator (cadru didactic) – copil/ elev/ student/ formabil, principiul motivației dezvoltării personale.

În procesul de dezvoltare profesională se propune de abordat dimensiunile educației: Educația pentru pace, ecologică, pentru participare și democrație, demografică, pentru schimbare și dezvoltare, pentru comunicare și mass-media, nutrițională, economică și antreprenorială, casnică, pentru timpul liber, privind drepturile copiilor/ drepturile fundamentale ale omului, educația pentru o nouă ordine internațională, comunitară etc.

Teoretic, dezvoltarea personală include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare, dezvoltare a talentelor și abilităților personale, îmbunătățirea calității vieții și contribuirea la realizarea aspirațiilor și viselor personale. Cunoscut și sub denumirea de "self help" sau „evoluție personală”, conceptul include și activități formale sau informale pentru a dezvolta în alții roluri precum cel de profesor, ghid, consilier, manager, coach sau mentor [5]. Chiar dacă această mișcare a crescut cel mai mult în secolul XX, dorința omului de a se dezvolta, de a se

depăși pe sine nu este ceva nou. Încă din antichitate oamenii înțelepți îi cunoșteau importanța și aveau principii puternice în acest sens. „Anticii care au dorit să ilustreze virtutea în tot regatul, au ordonat în primul rând statele lor proprii. Din dorința de a comanda bine statele lor, au reglementat mai întâi familiile lor. Dorind să reglementeze familiile lor, au cultivat mai întâi persoanele lor”, spunea filosoful chinez Confucius, care a trăit în secolele V-VI. î.Hr. În timp, majoritatea religiilor au inclus și includ elemente de dezvoltare personală ca rugăciunea, muzica, dansul, cântatul, incantațiile, poezia, scrisul, sporturile și artele marțiale. Aceste practici au avut și au în continuare scopuri diverse, cum ar fi o mai bună sănătate sau un aspect estetic mai frumos, dar ele sunt legate și de „golurile finale” ale dezvoltării cum ar fi descoperirea sensului vieții sau trăirea unei vieți fericite. „Scrieri pentru dezvoltarea personală a indivizilor au existat încă de la începutul secolului XX, inclusiv în România [5]. Chiar și în perioada socialistă au existat lucrări științifice care vizau autoeducarea prin adresarea problematicii educării cetățenilor. Spre deosebire de cele din perioadele capitaliste, acestea puneau în discuție și responsabilitatea școlii, a familiei dar, în special, a statului pentru dezvoltarea indivizilor în societatea socialistă”, afirmă sociologul Elena Trifan [5]. Cercetătoarea mai susține că procesul de dezvoltare personală implică un consum ridicat de timp și bani. „Pe lângă acestea, există și un consum emoțional, deoarece poate provoca suferință emoțională sau nemulțumire legate de unele practici. Cu toate acestea, în cele din urmă, cei pasionați consideră toate acestea necesare pentru eficiența procesului – consumul de bani justifică și încurajează consumul de timp dedicat procesului, iar consumul emoțional validează și potențează succesul procesului. Pe lângă relațiile sociale, procesul influențează modul în care este experimentat prezentul, limbajul, gândurile și emoțiile celor implicați”.

Tendențele naționale și internaționale astăzi indică necesitatea, nu doar de realizare a curricula dezvoltare personală la toate nivelele,

ci se impune și o claritate, o structură logică a realizării modulelor, temelor, obiectivelor acestuia. La diferite nivele, în diferite state se propune structura sa de realizare a dezvoltării personale. Peste tot, însă, se omogenizează nevoia de a reieși în acest proces, de la nevoile personale de dezvoltare, care, în baza identificării acestora, pot fi diferite: de la tematici ce pun în valoare autocunoașterea, comunicarea, relaționarea, sănătatea (fizică și mentală, psihologică și morală), securitatea, consilierea de carieră etc. Noi considerăm că conținuturile curriculare *Dezvoltare personală* trebuie să realizeze dimensiunea integrată a conținuturilor, deoarece la orice lecție, fiecare cadru didactic, contribuie la dezvoltarea personală a copilului/ elevului/ studentului/ formabilului prin aplicarea strategiilor de individualizare și diferențiere. Mai dorim să menționăm și valoarea pentru comunitate a conținuturilor curriculare dezvoltare personală ca atare, aceste conținuturi contribuie la socializarea, integrarea fiecărui actor în comunitate, formarea fiecărei personalități ca un actor demn, educat (cu 7 ani de acasă), activ, neindiferent etc.

Dezvoltarea personală începe din familie. Familia, factor decisiv de socializare și educație pentru copil, are rol reglator între interacțiunea copilului cu mediul. Viața în familie este prima școală a emoțiilor (copilul învață să recunoască emoțiile și reacționează în consecință. Familia este cel dintâi cadru social. Este prima școală care pregătește copilul pentru viață (oferă siguranță, liniște, afecțiune, încredere – necesare pentru dezvoltarea normală a copilului. Familia are și o funcție educativă [6]. „Familia este cea mai necesară școală de omenie”. Lipsa educației și a asistenței familiale conduce la delincvență și la privare de libertate (statisticile judiciare). Familia oferă patternuri comportamentale, copilul învață prin imitație/ mimetism și contagiune directă. Copiii sunt „copii” reușite sau mai puțin reușite ale părinților lor. Ce văd și ce aud în casă de la părinți aceea fac. Cei 7 ani de acasă „ca și lipsa lor, marchează destinul fiecărui om [6]. Familia este factorul (mediul)

decisiv în educația copilului, cu rol reglator în interacțiunea copilului cu mediul. Familia are rol de bază și în dezvoltarea emoțională a copiilor, fiind percepută ca prima școală a emoțiilor de recunoaștere a lor, de gestiune a emoțiilor. Familia reprezintă un prim factor de socializare a copilului, oferind șanse copiilor de a socializa cu membrii familiei, rude. Familia oferă modele comportamentale, având în vedere capacitatea mare de imitație a copiilor.

Părintele este un educator bun în condițiile în care dispune de maturitate emoțională și intelectuală, acționează responsabil, creativ și flexibil și receptiv la propriile nevoi cât și la nevoile copilului. Copilul, în funcție de nivelul de înțelegere și particularitățile de vârstă, devine eroul propriului destin (își formează priceperi, deprinderi, competențe, gândire critică, acționează, interacționează... are toată libertatea de a face ceva pentru el și pentru ceilalți). Cadrul didactic este înzestrat cu o anumită cunoaștere și cu un arsenal de metode și tehnici, prin intermediul cărora poate transmite cunoștințe, valori și norme sociale.

Mai jos propunem un model al procesului de dezvoltare personală, ce are în vedere scopul acestui proces, nivelurile de implicare, etape și forme de realizare:

<b>DEZVOLTAREA PERSONALĂ</b>				
scopul: adaptarea activă și creativă la mediu cu implicarea nivelurilor:				
<b>biologic</b>	<b>psihologic</b>	<b>sociologic</b>	<b>cultural</b>	<b>spiritual</b>
prin descoperirea propriilor resurse (interioare), identificarea soluțiilor în rezolvarea problemelor				
<b>se realizează:</b>				
în familie	în instituția de educație	în comunitate	pe tot parcursul vieții	în diferite contexte educaționale

**Figura 1. Model de realizare a procesului de dezvoltare personală**

Dezvoltarea biologică presupune creșterea și modificarea corpului, aspectul fizic al dezvoltării. Dezvoltarea cognitivă pune accent pe dezvoltarea proceselor psihice, pe când dezvoltarea emoțională se bazează pe dezvoltarea relației cu ceilalți, gestionarea emoțiilor, etc.

Un rol deosebit de important pentru activitățile de dezvoltare personală îl au acțiunile de motivație a dorinței, intenției, interesului de dezvoltare personală. Copilul mic, elevul, studentul sunt posibil de motivat prin argumente de tipul: vei cunoaște mai multe, vei promova examenele, vei fi acceptat la studii, etc. [3]. Motivele reprezintă unele acțiuni de reactualizare a stărilor de necesitate a omului/ copilului. Motivele pot fi conștiente (când personalitatea știe ce trebuie să schimbe sau să dezvolte, pe cei căi poate obține rezultatele așteptate, etc.) dar și inconștiente (care nu sunt delimitate în mod clar, concret, dar și acestea îndeplinesc un rol important în viața și activitatea copilului/ omului) [3].

Cu timpul, motivația pentru dezvoltare personală este intrinsecă, ține de persoană, de interesele sale, de dorința de dezvoltare și schimbare.

Motivația intrinsecă are în vedere modul de raportare în relația: scop – interes – finalitate, având și următoarele semnificații [4]:

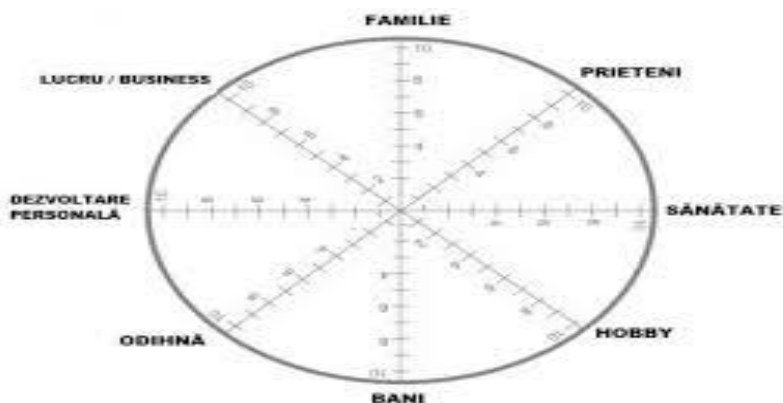
- satisfacerea dorinței/ setei de cunoaștere;
- îndeplinirea calitativă a sarcinilor;
- realizarea scopului și așteptărilor;
- manifestarea creativității umane;
- atingerea performanței personale (sub formă de invenții, inovații, lucrări de artă, cărți) și în plan fizic (performanțele).

Motivația ține de o mulțime de factori ce influențează comportamentul uman. În opinia lui Mihai Golu [1], **motivația** este un „concept fundamental în psihologie și, în genere, în științele despre om, exprimând faptul că la baza conduitei umane se află întotdeauna un ansamblu de mobiluri – trebuințe, tendințe, afecte,

interese, intenții, idealuri – care susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini”. Ca proces, motivația îndeplinește anumite funcții:

- de activare internă a echilibrului/ dezechilibrului fiziologic sau psihologic;
- de factor declanșator al acțiunilor efective, care, pe parcurs, devin factori motivatori puternici;
- de autoreglare a conduitei, care oferă comportamentului uman un caracter activ și selectiv.

Pentru dezvoltarea personală, motivația este foarte importantă [3]. Anume acest lucru ne face autocritici: este necesar de analizat punctele personale forte, punctele slabe (în sens personal, în sens profesional). Anume atitudinea critică/autocritică ne ajută să trasăm o traiectorie de dezvoltare personală, bazată pe acțiuni concrete (de învățare, cunoaștere, comunicare, relaționare), strategii moderne sau eficiente pentru persoana concretă. O strategie concretă este cea aplicată la debutul procesului de dezvoltare personală sau de evaluare a nevoilor personale de dezvoltare și se numește Roata vieții. Această strategie se realizează individual, când persoana singură trasează mai multe domenii și identifică dacă concret la fiecare domeniu este bine (este mulțumit) sau nu este bine.



**Figura 2. Strategia Roata vieții**

Pentru cei mici, jocul, fiind și activitatea de bază pentru vârsta timpurie, este și o metodă eficientă de dezvoltare personală. Prin joc, copilul:

<b>Socializează –</b>	comunică relaționează „trăiește emoții,,
<b>învață –</b>	cunoaște descoperă obține experiență
<b>se formează competențe –</b>	igienice  culturale cotidiene

O altă strategie de dezvoltare personală se numește Borcanul fericirii. Ideea este de a propune copilului / elevului sau adultului să umple un borcan cu cuvinte scrise, ce reprezintă calități personale, competențe personale sau profesionale. În celălalt borcan copilul/ elevul este îndemnat să pună cuvinte scrise ce reprezintă unele scopuri pe care copilul le dorește – este vorba de dorința de a le realiza. După un timp pus la dispoziție, copilul va fi ajutat să realizeze o analiză a așteptărilor sale, dar, mai ales ce este important, ce acțiuni trebuie să întreprindă copilul pentru a realiza aceste așteptări.





**Concluzii:** Dezvoltarea personală este un proces vital într-o societate care se dezvoltă furtunos în aspect media, informațional, social, economic, științific, etc. Anume dezvoltarea personală propune soluții ce permit acceptarea ritmului social de dezvoltare, integrarea cu succes în medii educaționale și profesionale, dar, odată cu modificarea paradigmei socio-economice, din nou, grație dezvoltării personale, personalitatea se integrează prin schimbările produse la nivelul personal. Dezvoltarea personală, fiind realizată sub orice formă (training, autodidact, curs, modul realizat instituțional) pune în valoare, în primul rând, calitățile și competențele personale, dar și acestea pot fi dezvoltate, modificate, în dependență de necesitate.

Procesul de dezvoltare personală implică un consum ridicat de timp și bani. „Pe lângă acestea, există și un consum emoțional, deoarece poate provoca suferință emoțională sau nemulțumire legate de unele practici. Cu toate acestea, în cele din urmă, cei pasionați consideră toate acestea necesare pentru eficiența procesului – consumul de bani justifică și încurajează consumul de timp dedicat procesului, iar consumul emoțional validează și potențează succesul procesului. Pe lângă relațiile sociale, procesul influențează modul în care este experimentat prezentul, limbajul, gândurile și emoțiile celor implicați” [5]. Dezvoltarea personală este un instrument prin care se guvernează cetățenii în capitalismul avansat. Principalul indemn „Tu ești cea mai importantă persoană din viața ta!” este interpretat prin „Tu ești singura persoană responsabilă de viața ta” [5]. În discursul dezvoltării personale, individul este singurul care poate interveni asupra propriei existențe. Alina Trifan mai spune că „dezvoltarea personală oferă instrumente prin care persoanele pot să își depășească problemele și să își atingă scopurile, care sunt construite strict prin propunerea transformării persoanei, de la modificarea relațiilor sociale, profesionale, la modificarea limbajului, emoțiilor și gândurilor” Un prim pas ar fi conștientizarea că o persoană are nevoie de ceva în plus. Urmează definirea a ceea ce se dorește a fi

îmbunătățit. Pentru fiecare este important să cunoască zona în care vrea să crească. Există mai multe modalități prin care se poate îmbunătăți calitatea vieții, relațiile, sănătatea, cariera, nivelul de spiritualitate. Strategia poate să înceapă cu lectura unor cărți de specialitate, participarea la evenimente sau diferite întâlniri pe domeniile de interes, participarea la un curs sau sesiuni de coaching. În realitate, dezvoltarea personală presupune mult mai mult decât cititul de cărți și bloguri sau participarea la cursuri. Este mai mult un concept despre ceea ce face, ceea ce simte și ceea ce este fiecare persoană.

### **Bibliografie**

1. Golu, M., Fundamentele psihologiei, vol II, Editura Fundației România de mâine, București, 2002.
2. Rujoiu, M., Ce este și ce nu este dezvoltare personală? <https://www.marian-rujoiu.ro/dezvoltare-personala>
3. Automotivare – 5 metode inteligente de automotivare cu buget ZERO, <https://www.coaching-romania.ro/automotivare>
4. Forța gândului, sau cum aduci mai multă bucurie în viață? <https://www.traininguri.ro/forta-gandului>
5. <https://adevarul.ro/locale/alba-iulia/ce-inseamna-dezvoltarea-personala>
6. <https://www.slideshare.net/alambicat/dezvoltarea-personala-la-copii>

### **IMPACTUL FACTORILOR DE MEDIU ASUPRA COMUNICĂRII ÎN SALA DE CLASĂ**

*Aliona OHRIMENCO, dr., lector*

*„Arta comunicării didactice este aceea pe care un cadru didactic trebuie să o stăpânească cel mai bine, iar prin deprinderea acestei arte, dascălul va fi respectat, apreciat și iubit”.*

**Gherman I.R.**

### **Summary**

*Past investigations demonstrated that the environmental factors are critical and disruptive in didactic communication. This*