

2. Enăchescu, C., Tratat de psihologie morală, Polirom, Iași, 2008.
3. Maslow, A., Motivație și personalitate, Ed. Trei, București, 2007.
4. Reivich, K., Shatte, A., The Resilience factor, Broaddway Books, New-york, 2002.
5. Style, Ch., Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați, All, București, 2015.
6. www.positivepsychologynews.com.

**BINELE MORAL ȘI FACTORII PSIHOSOCIALI CARE
CONTRIBUIE LA CONSOLIDAREA COEZIUNII ȘI A
RELAȚIILOR INTERGENERAȚIONALE**

*Larisa CUZNEȚOV, dr. hab., prof. univ.,
Carolina CALARAȘ, dr., conf. univ.*

Summary

This theoretical study elucidates the impact of psychosocial factors: self-esteem, gratitude, forgiveness, optimism, moral good on strengthening cohesion and intergenerational relations. Each factor has been analyzed from the perspective of moral psychology and positive psychology. Finally, the authors have proposed several strategies to make family welfare more effective by capitalizing on self-esteem, gratitude, forgiveness, optimism and moral well-being.

Atunci când omul este matur din punct de vedere psihologic și-i bine educat, cu siguranță că suntem în drept să menționăm că acesta posedă *conștiința de sine*. Conștiința de sine este o formațiune structurală foarte importantă a personalității umane. Dacă persoana se cunoaște pe sine, este orientată spre autocunoaștere și intercunoaștere, practică sistematic reflectia, se acceptă și se stimează, se înțelege pe sine și pe ceilalți; este prezentă în ceea ce face, oferă atenție și recunoștință membrilor familiei, este capabilă să ierte (pe sine și pe ceilalți) înseamnă că este conștientă de sine și va fi în stare să construiască gânduri, sentimente, relații armonioase și un comportament pozitiv. Acest moment-cheie, înțeles și valorificat permanent de partenerii familiali și de copiii care cresc, se maturizează, interiorizând conduita morală, va spori bunăstarea

generală a lor, fortificând conștiința și coeziunea familiei. **Conștiința de sine** reprezintă una dintre cele mai importante componente-structuri a personalității. Ea îi asigură omului simțul identității, înțelegerea esenței și a particularităților sale, se află în contact permanent cu lumea exterioară și participă la reglarea proceselor și evenimentelor vieții interioare. Conștiința de sine se formează treptat, foarte activ în copilărie, preadolescență, adolescență și tinerețe. Totuși, nu putem spune că în maturitate conștiința de sine și-a încheiat dezvoltarea. De fapt, atât timp cât trăiește omul, este psihic sănătos, interrelaționează cu cei din jur, activează, studiază, își controlează emoțiile și conduita sa; depune efort pentru a se cunoaște și a se perfecționa într-o anumită dimensiune, atât timp putem spune că omul este conștient de sine. În această ordine de idei, devine foarte valoros procesul educației și formării morale a copilului, dar și a adultului, care, în esență, presupune formarea unității dintre conștiința și conduita morală. Adică, cunoașterea și urmarea normelor moral-etice de către persoană este la așa un nivel superior încât conduita acesteia este axată doar pe gândirea, acțiunea și fapta morală. Bineînțeles că cineva poate spune că acest lucru este imposibil și imprevizibil, deoarece viața ne aduce uneori multe surprize, alteori suntem plasați în fața unor dileme morale și nu știm cum să procedăm. Noi, totuși, considerăm că valoarea **Binelui moral** este foarte importantă pentru fiecare om, că ea oricum prevalează și se află în fruntea priorităților valorice a noastre. Dacă vom forma la copii și vom promova cumsecădenia, onestitatea, cinstea, onoarea, bunătatea, corectitudinea, mărinimia, începând de la cea mai fragedă vârstă în familie, școală și societate, comunitatea umană va avea de câștigat. Iată de ce optăm pentru o familie fericită, durabilă, pentru soți și părinți fericiți, competenți, cu o conștiință de sine și o conduită morală impecabilă, centrată pe autoperfecțiune, cultură, bine, frumos, optimism și recunoștință [2; 3; 4].

În acest context, vom realiza câteva accente de rigoare. **Recunoștința** este o componentă importantă a spiritualității umane, a

educației morale și a practicilor religioase. Așadar, este important ca persoana să conștientizeze și să vorbească despre lucrurile pentru care este recunoscătoare, în primul rând, cu cei mai apropiați, cu membrii familiei, adulți și minori; cu rudele, prietenii, colegii de serviciu. Este bine să găsim locul și timpul potrivit, modalitatea de a spune ce ne provoacă plăcere, desigur, cu argumente; este foarte frumos să spunem pentru ce admirăm pe cineva. Evident că trebuie să fim sinceri, inventivi și să aplicăm variate forme, ca, de exemplu: constatările și vorbele frumoase, mulțumirile și cuvintele de recunoștință, să oferim un mic cadou, o surpriză de tipul unei cine, dedicate doar soțului/soției, pregătite și organizate original etc.

Cât privește *iertarea*, aceasta reprezintă un fenomen psihosocial și cotidian la fel de important ca acțiunea sau fapta morală, deoarece ea presupune o conștientizare profundă a unei greșeli sau erori comise de om. Totodată, iertarea mai reprezintă un proces și un act comportamental foarte complicat, care începe dinspre interior, cu observarea și înțelegerea greșelii, apoi urmează lupta motivelor, a ideilor, chiar am spune, o luptă a valorilor cu pseudo sau nonvalorile, cu deprinderile nocive ale persoanei și desigur că o confruntare cu acțiunile, asigurate de activitatea cenzorului nostru moral – **Supraeul** (structură psihică alcătuită din conținuturi de natură social-valorică, predominant morală), finalizându-se cu luarea deciziei de a-ți cere iertare sau de a te ierta pe tine (în anumite situații de viață). În sensul vizat, este util ca omul să se gândească cum și în care moment sau circumstanțe să-și ceară iertare. În cadrul familiei este necesar să fim modele demne de urmat, să explicăm copiilor procesul dat, să-i exersăm pentru a-i învăța cum se face acest lucru. Paralel cu aceasta, este benefic să discutăm cu copiii despre variate evenimente și fenomene existențiale pozitive, dar și negative, ca ei să înțeleagă necesitatea și importanța iertării. Evident că adulții trebuie să le servească copiilor drept exemplu. Procesul iertării are două fațete, una este orientată spre noi – înveți a te ierta pe tine însuși și alta – spre aproapele tău,

pe care l-ai obijduit, l-ai neglijat, l-ai jignit și de la care îți ceri iertare. Acest aspect este important ca să nu creștem niște copii care se blamează pentru ceva, se simt tot timpul vinovați, au o autoapreciere scăzută sau invers, cresc neatenți, impertinenți și aroganți.

Concomitent cu formularea modului de a ne cere iertare, trebuie să învățăm și a formula într-un mod decent, potrivit cu acceptarea ei. **Momentul-cheie al iertării** constă în faptul ca să nu mai aducem aminte pe viitor persoanei despre greșeala comisă, iar persoana care a greșit să nu mai repete aceeași greșeală. Cu siguranță că procesul iertării este unul destul de complicat și anevoios, dar totul este în puterea omului, dacă acesta a înțeles greșeala sa și dorește sincer să fie corect în viață [2].

Psihologii au observat că practicarea iertării și a recunoștinței provoacă un feed-back pozitiv din partea persoanelor la care le-ai oferit iertarea și/ sau recunoștința ta. Concomitent, descoperi că devii mult mai atent, mai bun și prezent, înțelegător; observi mai multe, devii mai fericit, mai conștient de sine și de relația cu apropiații tăi. Aceasta îmbunătățește comunicarea și relaționarea în cadrul familiei, revigorează sentimentul de stimă, iubire și atașament, contribuind substanțial la solidaritatea, înțelegerea reciprocă dintre membrii ei și fortifică coeziunea și adaptabilitatea, fericirea întregului sistem familial [apud 4].

Un alt fenomen psihosocial important, care trebuie cultivat în familie, este **optimismul**, adică capacitatea *de a vedea partea plină a paharului*. Cultivarea optimismului se află într-o conexiune directă cu conștiința de sine, recunoștința, iertarea, practicate de toți membrii și toate generațiile prezente în cadrul familial: vârstnice, adulte și generația tânără. Trăirea acestui sentiment reduce apatia, furia, mânia; micșorează stresul și reduce stările depresive, pesimiste; permite o mai bună adaptare la mediu, asigură dezvoltarea stimei de sine, stimulează siguranța persoanei și speranța; limitează frica și anxietatea; diminuează sentimentul de singurătate la persoanele în

vârștă și asigură un control eficient al emoțiilor. La fel, optimismul ne ajută să depășim unele situații de viață dificile, să evităm conflictele, să construim și să menținem relații cu rudele, indiferent de vârsta lor. Observațiile asupra climatului familial demonstrează că acolo unde oamenii sunt axați pe bine, recunoștință, iertare, optimism – acolo siguranța, speranța și înțelegerea, stima reciprocă reprezintă caracteristicile de bază a relațiilor intergeneraționale armonioase. Optimismul influențează pozitiv restructurarea priorităților valorice, contribuie la dezvoltarea rezilienței și la atingerea scopurilor proiectate de membrii familiei.

Așadar, conștiința de sine orientează persoana spre autoperfecționare, spre înțelepciune, recunoștință, conștientizarea faptelor sale; spre acceptare și iertare; oferindu-i un spațiu propice pentru a exersa acțiunea morală, optimismul și conduita pozitivă.

În final propunem câteva ***strategii de fortificare a bunăstării personale și familiale:***

- exersarea sistematică a analizelor și introspecției cu privire la conștiința de sine, la practicarea recunoștinței și iertării, gândirii pozitive va contribui la consolidarea coeziunii familiale și a relațiilor intergeneraționale;

- învățarea copiilor prin modelul comportamental al adulților, dar și prin explicații, conversații, lecturi, povești și povestiri cu caracter moral, selectate special pentru promovarea valorilor autentice;

- dacă cunoașteți lucruri interesante despre optimism, spiritualitate, iertare, convingeri și recunoștință – împărtășiți-le cu apropiații;

- întocmiți o listă, apoi elaborați o *Agendă familială a recunoștinței*, discutați despre faptul pentru ce sunteți recunoscători soției/soțului, părinților Dvs., copiilor și viceversa;

- scrieți-vă unul altuia bilețele, ilustrate, postere de mulțumire și recunoștință; organizați evenimente de manifestare a recunoștinței;

- elaborați o schiță cu titlul *Conștiința de sine și Optimismul*, în care descrieți toate formațiunile acesteia (Eul fizic; Eul moral, Eul social, Eul de familist, Eul profesionist etc.) și aspectele manifestării optimismului. Observați la care componentă aveți dificultăți și stabiliți cauza lor [2, p. 86].

Sigur că acest exercițiu este de durată, dar este foarte interesant, motivant și util. În esență, exercițiul dat ar putea să se transforme într-un *Jurnal personal*, care v-ar ajuta să meditați asupra vieții, asupra dezvoltării și eficienței personale și v-ar permite să stabiliți punctele forte și punctele slabe, la care merită să mai lucrați.

În încheiere, ținem să menționăm că bunăstarea omului și a familiei, cultura acestuia consolidează comunicarea, relațiile familiale, cele din cadrul generației și cele dintre generații.

Bibliografie

1. Calaraș, C., *Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Sociologia educației familiale*, Primex-com SRI, Chișinău, 2017.
2. Cuznețov, Larisa, *Familia ca Proiect Existențial. Management familial*, Primex-com SRI, Chișinău, 2018.
3. Segalen, M., *Sociologia familiei*, Polirom, Iași, 2015.
4. Style, Ch., *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*, All, București, 2015.

DIMENSIUNI EXPLICATIVE PRIVIND CAUZELE ȘI SURSELE CONFLICTELOR ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

Ecaterina ȚĂRNĂ, dr., conf. univ.

Summary

From the analysis of specialized literature and from empirical observations, we found frequent confusions about the following concepts: aggression, violence, problem, tension, crisis and conflict. In Anglo-Saxon literature there are even more concepts that only augment the confusion: aggression, aggressivity, aggressiveness, mobbing, bullying, violence etc. Starting from the previously described confusions, we are considering necessary the approach of