

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”  
DIN CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris

C.Z.U.: 37.018(043.3)

**PEREU TATIANA**

**FUNDAMENTE PEDAGOGICE ALE FORMĂRII  
EFICIENȚEI PERSONALE LA MEMBRII ADULȚI  
AI FAMILIEI**

**Specialitatea: 531.01 – Teoria generală a educației**

**Teză de doctor în științe ale educației**

Conducător științific: \_\_\_\_\_

**Cuznețov Larisa,**  
dr.hab. în ped.,  
prof. univ.

Autor: \_\_\_\_\_

**Pereu Tatiana**

**CHIȘINĂU, 2020**

© **Pereu Tatiana, 2020**

## CUPRINS

<b>ADNOTARE (română, rusă, engleză)</b> .....	5
<b>LISTA TABELELOR</b> .....	8
<b>LISTA FIGURILOR</b> .....	9
<b>LISTA ABREVIERILOR</b> .....	10
<b>INTRODUCERE</b> .....	11
<b>1. REPERE EPISTEMOLOGICE PRIVIND EFICIENȚA PERSONALĂ LA MEMBRII ADULȚI AI FAMILIEI</b>	
1.1. Eficiența personală: delimitări conceptuale.....	18
1.2. Excurs istoric în apariția și dezvoltarea conceptului de eficiență personală.....	28
1.3. Abordări și orientări teoretico-aplicative ale eficienței personale.....	33
1.4. Specificul eficienței personale a adulților în cadrul familiei.....	44
1.5. Concluzii la capitolul 1.....	52
<b>2. CONDIȚII PSIHOPEdagogICE DE FORMARE ȘI PROMOVARE A EFICIENȚEI PERSONALE A ADULȚILOR ÎN CADRUL FAMILIEI</b>	
2.1. Întemeierea, dezvoltarea și funcționarea eficientă a familiei.....	54
2.2. Specificul relațiilor familiale în contextul eficienței personale a adulților.....	67
2.3. Eficiența personală a părinților în cadrul educației familiale.....	79
2.4. Concluzii la capitolul 2.....	94
<b>3. COORDONATA PRAXIOLOGICĂ DE FORMARE A EFICIENȚEI PERSONALE LA MEMBRII ADULȚI AI FAMILIEI</b>	
3.1. Manifestarea eficienței personale a adulților în cadrul familiei.....	96
3.2. Modelul pedagogic de formare a eficienței personale a membrilor adulți ai familiei...	101
3.3. Consilierea familiei – componenta de bază a formării eficienței personale a adulților.	104
3.4. Concluzii la capitolul 3.....	118
<b>CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI</b> .....	120
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	124
<b>ANEXE</b>	
Anexa1. Glosar.....	135
Anexa 2. Chestionar-aplicație. Grila indicatorilor EP și descriptorii competențelor adulților..	137

Anexa 3. Chestionar.....	138
Anexa 4. Definițiile eficienței personale elucidate in dicționare.....	139
Anexa 5. Tipologii ale personalității (autor T. Bradberry).....	140
Anexa 6. Poster pentru părinți.....	141
Anexa 7. Consilierea familiei. I. Tematica eventuală pentru consilierea adulților.	
II. Tematica eventuală pentru consilierea elevilor/copiilor.....	142
Anexa 8. Chestionar de opinii privind eficiența personală a adulților în familie.....	143
Anexa 9. Tabel de distribuție cu rezultatele obținute la prima probă/studiu comparativ.....	145
Anexa 10. Studii de caz și remedii educative.....	146
Anexa 11. Fișa de apreciere comparativă a calității vieții familiale.....	155
<b>DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....</b>	<b>156</b>
<b>CV – UL AUTORULUI.....</b>	<b>157</b>

## ADNOTARE

Pereu Tatiana

### Fundamente pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei

Teză de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2020

**Volumul și structura tezei.** Teza conține: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (175 de surse), 11 anexe. În total conține: 123 de pagini text de bază, 20 de figuri și 5 tabele. Rezultatele cercetării au fost publicate în 11 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** eficiență personală, familie, adult, mamă, tată, copil, competență parentală, fundamente pedagogice, consiliere, conflicte, condiții psihopedagogice, relații interpersonale.

**Domeniul de studiu:** se referă la teoria generală a educației și abordarea necesității elaborării fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei.

**Scopul cercetării** constă în conceptualizarea, elaborarea și validarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei în ipostaza de părinți, prin intermediul consilierii psihopedagogice.

**Obiectivele cercetării:** examinarea și interpretarea epistemologică a evoluției conceptului și fenomenului de *eficiență personală*; determinarea caracteristicilor definitorii ale eficienței personale; identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și promovare a eficienței personale a adulților în cadrul familiei; stabilirea criteriilor și a indicatorilor eficienței personale a membrilor adulți ai familiei; elaborarea fundamentelor teoretico-aplicative și structurarea lor în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*; elaborarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*; experimentarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

**Noutatea și originalitatea științifică** a cercetării constă în oferirea posibilității de conștientizare și valorificare creativă din punct de vedere pedagogic a *Teoriei eficienței personale/self-efficacy theory* (A. Bandura) și a elaborării fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei; examinarea și descrierea evoluției conceptului și fenomenului de eficiență personală; determinarea caracteristicilor definitorii ale eficienței personale în contextul vieții familiale și a educației copiilor, identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și promovare a eficienței personale în cadrul familiei; elaborarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

**Rezultatele științifice obținute în cercetare** rezidă în determinarea și elaborarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei, structurate în modelul pedagogic vizat, experimentat și validat în instituția publică de învățământ, ceea ce a contribuit la sporirea adaptabilității familiei și a calității vieții familiei.

**Valoarea teoretică a cercetării** constă în analiza evoluției conceptului de *eficiență personală*, determinarea aspectelor eficienței personale a adulților în familie, stabilirea căilor de formare a competențelor parentale și conceptualizarea, fundamentarea teoretică a *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

**Valoarea aplicativă a cercetării** rezidă în determinarea, elaborarea și validarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale, structurate în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care poate fi valorificat în practica de educație și consiliere a părinților și a copiilor. Elaborarea și validarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP* contribuie la completarea practicilor de formare și educație a persoanei pe parcursul vieții.

**Implementarea rezultatelor științifice** s-a realizat în cadrul experimentului pedagogic prin aplicarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei* și valorificare a programului și strategiilor de consiliere a familiei. Implementarea rezultatelor s-a realizat prin intermediul seminarelor metodologice, consiliilor profesionale, comunicărilor la conferințele naționale și internaționale, a publicațiilor științifice și a activităților practice cu elevii și cu părinții acestora.

## АННОТАЦИЯ

Переу Татьяна

### Педагогические основы формирования личной эффективности у взрослых членов семьи

Кандидатская диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук,  
Кишинэу, 2020

**Структура диссертации:** введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 175 источников, 11 приложений, 123 страницы основного текста, 20 рисунков, 5 таблиц. Результаты исследования опубликованы в 11 научных работах.

**Ключевые слова:** личная эффективность, семья, взрослый, мама, папа, ребенок, родительская компетенция, педагогические основы, консультирование, конфликты, психолого-педагогические условия, межличностные отношения.

**Область исследования** относится к общей теории воспитания, в частности предусматривает необходимость изучения и разработки педагогических основ формирования личной эффективности у взрослых членов семьи.

**Цель исследования** состоит в концептуализации, разработке апробировании педагогических основ формирования личной эффективности у взрослых членов семьи, посредством психолого-педагогического консультирования.

**Задачи исследования:** изучение и эпистемологическая интерпретация эволюции концепта и проявления *личной эффективности*; определение характеристик личной эффективности; выявление психолого-педагогических условий формирования и продвижения личной эффективности взрослых в семье: установление критериев и показателей личной эффективности взрослых членов семьи; разработка теоретико-практических основ и их структурирование в *Педагогической модели формирования личной эффективности взрослых членов семьи*; разработка *Программы консультирования семьи, сосредоточенной на формирование личной эффективности взрослых членов семьи*.

**Научная новизна и оригинальность исследования** заключается в возможности творческой валоризации, с педагогической точки зрения, *Теории личной эффективности/self-efficacy theory* (А.Бандура) и разработке педагогических основ личной эффективности взрослых членов семьи; изучение и описание эволюции концепта и проявления определяющих характеристик личной эффективности в семейной жизни и воспитании детей, выявление психолого-педагогических условий формирования и продвижения личной эффективности в семье; разработка *Педагогической модели формирования личной эффективности у взрослых членов семьи*.

**Научные результаты полученные в ходе исследования** состоят в разработке педагогических основ формирования личной эффективности у взрослых членов семьи, экспериментальное внедрение которых повысит качество жизни семьи и ее социальной адаптации.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в анализе эволюции концепта *личной эффективности*, определении аспектов личной эффективности взрослых в семье и выявлении направлении формирования родительской компетенции, посредством концептуализация и теоретического обоснования *Педагогической модели формирования личной эффективности у взрослых членов семьи*.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и апробировании педагогических основ формирования личной эффективности, структурированных в *Педагогической модели формирования личной эффективности у взрослых членов семьи*, разработке и апробировании *Программы консультирования семьи*, направленной на повышение личной эффективности взрослых и пополнению опыта непрерывного воспитания личности.

**Внедрение результатов исследования** состоялось посредством педагогического эксперимента по апробированию *Педагогической модели формирования личной эффективности у взрослых членов семьи* и применении стратегий и Программы семейного консультирования. Внедрение результатов исследования осуществлялась на основе обсуждений на методологических семинарах, педагогических консилиумах, научных национальных и международных конференциях.

## ANNOTATION

Pereu Tatiana

### **Pedagogical foundations of self - efficacy training for adult family members**

Doctoral thesis in general theory of education, Chişinău, 2020

**Structure of the thesis:** introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 175 titles, 11 annexes, 123 pages of basic text, 20 figures and 5 tables. Research results in 11 scientific papers.

**Key words:** self – efficacy, family, adult, mother, father, child, parental competence, pedagogical foundations, counseling, psycho-pedagogical conditions, interpersonal relationships.

**The field of the study:** the general theory of education and the approach to the problem of developing the pedagogical foundations of self – efficacy training for adult family members.

**The aim of research** consists in determination and elaboration, experimentation and validation of *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members* through psycho-pedagogical counseling.

**Objectives of the research:** the epistemological examination and interpretation of the concept and the phenomenon of *self-efficacy*; determining the defining features of self-efficacy; identifying the psycho-pedagogical conditions of training and promoting the self-efficacy of adults within the family; establishing the criteria and indicators of personal efficiency of adult family members; elaboration of the theoretical-applicative foundations and their structuring into *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members*; developing a *Family Counseling Program centered on adult self-efficacy*; experimenting with *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members*.

**The scientific novelty and originality of the research** resides in offering the possibilities of awareness and creative valorization from the pedagogical point of view of *The Theory of self-efficacy* (A.Bandura) and elaborating the pedagogical foundations of self-efficacy for adult family members; examining and describing the evolution of the concept and the phenomenon of self-efficacy; determining the defining features of self-efficacy in the context of family life and child education; identifying the conditions for training and promoting self-efficacy within the family; elaborating *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members*.

**The scientific results of the research** consists in determination and elaboration of the pedagogical foundations of self-efficacy training for adult family members, which increased the adaptability the family and the quality of family life.

**The theoretical significance of the research** is supported by the analysis of the evolution of the concept of self-efficacy, determining the defining aspects of self-efficacy of adults within family and identifying reference areas for parental competence, conceptualization and theoretical foundations of *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members*.

**The practical value of the work** consist in elaboration and validation of the theoretical foundations, structured in the components of *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members*.

**The implementation of the scientific results** was achieved within pedagogical experiment by applying *The Pedagogical Model of Training the Self-efficacy of adult family members* and capitalizing on the family counselig program and strategies. The implimentations of the results was acheved through metodological seminar, teacher councils, communications at national and international conferences, scientific publications and practical activities with pupils and their patrents.

## LISTA TABELELOR

<b>1.1. Definițiile eficienței personale elucidate în dicționare.....</b>	<b>32</b>
<b>1.2. Tabelul generalizator al gradului de cercetare a eficienței personale a adulților....</b>	<b>42</b>
<b>1.3. Tipologii ale personalității adulților (autor: T. Bradberry).....</b>	<b>46</b>
<b>2.1. Grila indicatorilor EP și descriptorii competențelor adulților.....</b>	<b>93</b>
<b>3.1. Programul de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP.....</b>	<b>105</b>



## LISTA FIGURILOR

<b>1.1. Componentele eficienței personale.....</b>	<b>26</b>
<b>1.2. Instrumentele psihogenealogiei.....</b>	<b>40</b>
<b>2.1. Funcționalitatea sistemului familial.....</b>	<b>56</b>
<b>2.2. Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a EP la adulți</b>	<b>78</b>
<b>2.3. Stiluri educative familiale.....</b>	<b>85</b>
<b>3.1. Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei.</b>	<b>103</b>
<b>3.2. Competențele ce țin de definirea particularităților de personalitate.....</b>	<b>108</b>
<b>3.3. Competențele ce țin de perceperea, definirea și gestionarea propriilor emoții.....</b>	<b>108</b>
<b>3.4. Competențele ce țin de adoptarea și gestionarea comportamentului familial eficient</b>	<b>109</b>
<b>3.5. Competențe ce țin de adoptarea și gestionarea interacționării familiale pozitive....</b>	<b>110</b>
<b>3.6. Competențe ce țin de elaborarea și gestionarea strategiilor de dezvoltare a eficienței personale a adulților.....</b>	<b>110</b>
<b>3.7. Competențe ce țin de dezvoltarea eficienței personale la copii.....</b>	<b>111</b>
<b>3.8. Perceperea și conștientizarea particularităților parentale.....</b>	<b>112</b>
<b>3.9. Perceperea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și a emoțiilor membrilor familiei.....</b>	<b>113</b>
<b>3.10. Adoptarea comportamentului eficient în cadrul familiei.....</b>	<b>113</b>
<b>3.11. Adoptarea unui stil de interacțiune eficientă în cadrul familiei.....</b>	<b>114</b>
<b>3.12. Gestionarea conflictelor intra- și interpersonale.....</b>	<b>114</b>
<b>3.13. Elaborarea strategiilor de eficiență personală la adulți și la copii.....</b>	<b>115</b>
<b>3.14. Capacitatea de a forma la copii competența de eficiență personală.....</b>	<b>116</b>
<b>3.15. Aprecierea comparativă a calității vieții familiei (nivelul inițial și cel bun).....</b>	<b>117</b>

## LISTA ABREVIERILOR

<b>EP</b>	- eficiență personală
<b>EPA</b>	- eficiența personală a adulților
<b>EPC</b>	- eficiența personală a copiilor
<b>EFEP</b>	- educația pentru formarea eficienței personale
<b>PDPP</b>	- perceperea și definirea particularităților de personalitate
<b>PDGEP</b>	- perceperea, definirea și gestionarea emoțiilor proprii
<b>AGCFE</b>	- adoptarea și gestionarea comportamentului familial eficient
<b>AGIFP</b>	- adoptarea și gestionarea interacționării familiale pozitive
<b>EGSDEPA</b>	- elaborarea și gestionarea strategiilor de dezvoltare a eficienței personale a adulților
<b>DEPC</b>	- dezvoltarea eficienței personale la copii
<b>EPMAF</b>	- eficiența personală a membrilor adulți ai familiei
<b>e.c.</b>	- experiment de constatare
<b>e.v.</b>	- experiment de verificare
<b>s.</b>	- subiecți
<b>IȘE</b>	- Institutul Științelor Educației

## INTRODUCERE

**Actualitatea temei de cercetare și importanța problemei abordate.** Familia are un rol strategic și tactic, instrumental în maturizarea psihosocială a copilului, în conturarea concepției lui despre lume și despre sine. Influența exercitată de părinți asupra copilului este benefică dacă ei sunt competenți și eficienți în managementul familial și educația copiilor. Conceptul de *eficiență personală* stă la baza *Teoriei învățării sociale*, elaborate de A. Bandura. Conform acestei teorii, învățarea și experiența socială sunt factori decisivi în dezvoltarea personalității [3]. Reprezentările persoanei despre sine însăși (corp, rațiune, aptitudini, trăsături de caracter etc.), atitudinea subiectivă a persoanei față de sine, acțiunile și reacțiile pe care individul le consideră ca fiind exprimarea personalității sale, conform viziunii cercetătorului, formează *conceptul de sine*, care este esențial în evaluarea situațiilor existențiale și adoptarea comportamentului eficient. Sentimentul propriei eficiențe poate fi definit ca o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse grație cunoștințelor și abilităților. Reflecția persoanelor cu privire la aptitudini, abilități, efort, motivație despre analiza performanțelor ține de eficiența personală [Ibidem]. Din perspectiva pedagogiei, autoeficiența presupune realizarea cu succes a unei activități care depinde, în mare parte, de anumite resurse pedagogice, inclusiv de factorii sociali. Existența umană este determinată de unitatea și interacțiunea factorilor biologici, educativi și sociali, ultimii având un rol fundamental. Teoriile psihologice și cele sociologice [17; 26; 44 etc.] abordează omul în contextul societății, familia fiind elementul de bază al acesteia și cel primordial în formarea și dezvoltarea personalității. Atât cercetătorii din domeniul pedagogiei [2; 7; 8; 9 etc.], cât și cei din domeniul antropologiei [14; 24 etc.] afirmă că familia este nucleul societății, iar sistemul de valori al familiei influențează în mod decisiv individul, stimulând sau distorsionând dezvoltarea lui. Anume această instituție determină și ghidează toate eforturile omului, oferă sens, decide, proiectează și viitorul lui. Familia le oferă copiilor experiențe valoroase ce le influențează perceperea și formarea eficienței personale. Cu părere de rău, comportamentul părinților, evenimentele din cadrul familiei au adesea un caracter nefast și traumatizant. Aspectul vizat ne-a determinat să abordăm în cercetarea noastră problema eficienței personale a adulților în cadrul familiei.

Cercetarea a fost impulsionată și de conștientizarea faptului că mutațiile sociale, economice și culturale au generat un șir de transformări ale familiei atât pozitive (democratizarea relațiilor familiale), cât și negative (plecarea adulților la muncă peste hotare, scăderea natalității, abandonul copiilor, creșterea ratei divorțurilor, a familiilor dezintegrate etc.), care generează numeroase dificultăți legate de eficiența personală a membrilor familiei, a părinților. Evident că

eficiența personală a adulților în funcțiile sale de soți și de părinți este strâns legată de cultura generală, inteligența, competența, eficiența personală a acestora.

Efectele nocive mai sunt provocate de multe emisiuni TV de prost gust, care devalorizează iubirea, plasând accentul pe mercantilism, sex etc.; de lipsa competenței de selectare adecvată a informației, de criza morală, ceea ce nu contribuie la ancorarea tinerei generații în valorile durabile ale umanității. În acest context, menționăm rolul decisiv al mediului familial sănătos și al practicilor educative, axate pe formarea eficienței personale a individului. Părinții sunt și au fost mereu învinuiți de pedagogi și chiar de către copiii lor pentru greșelile comise în educația familială și daunele aduse și societății de acțiunile nefaste, imorale ale copiilor. Conduitele deviante, dependența de alcool, droguri, jocuri de noroc etc. sau dezvoltarea unei atitudini nihiliste sunt puse pe seama incompetenței parentale. Deseori pedagogii, managerii școlari și alte autorități de niveluri diferite acuză părinții pentru carențele în educație și creșterea tinerei generații. Cu siguranță că de familie depinde mult, însă este necesar ca aceasta să fie susținută de stat, să fie gândite, elaborate și valorificate sistematic politici speciale de educație și instruire a familiilor la general și a părinților, în special. Astfel, Strategia Națională și Planul Național de implementare a *Strategiei intersectoriale de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022* vin să completeze și să fortifice eforturile depuse de instituțiile de învățământ (grădinițe de copii, școală, liceu etc.) privind educația părinților.

Examinând potențialul familiei din această perspectivă, iar competența parentală abordând-o prin optica orientării spre autocunoaștere, eficiență autoidentificare și autoperfecționare, constatăm că acțiunea educativă a părinților din cadrul familiei necesită o redefinire și fundamentare pedagogică din următoarele considerente:

- transformările socioeconomice din lume și din țara noastră, democratizarea relațiilor sociale provoacă schimbări rapide în conștiința și conduita membrilor familiei;
- societatea tradițională patriarhală cedează locul unei societăți axate pe mobilitate, activism, competiție, auto/dezvoltare pe tot parcursul vieții;
- este necesară o bună gestionare a propriilor resurse și fortificarea managementului familial, ceea ce ar asigura sporirea eficienței personale a adulților, creșterea calitativă a satisfacției de viață și optimizarea procesului de creștere-educație a copilului;
- se percepe necesitatea fundamentării pedagogice a praxiologiei formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei.

#### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare.**

Eficiența personală ca factor cognitiv-emoțional în realizarea performanțelor persoanei a fost

investigată de A. Bandura [3], P. Iluț [23], I. Neacșu [28], A. Maslow [27], D. Sălăvăstru [41], A. Gavreliuc [18], T. Bradberry [4], B. Леви [48]. Unele aspecte ale formării *complexelor materne și paterne*, precum și căile prin care ne putem elibera de impactul negativ al acestor complexe care subminează eficiența adulților, au fost elucidate în lucrările cercetătorilor: V. Kast [26], K. Horney [22], A. Schutzenberger [43], A. Курпатов [47]. Idei valoroase privind importanța inteligenței emoționale ca factor ce influențează eficiența parentală, nivelul de autocunoaștere, autocontrol, conștiință socială și gestionarea relațiilor familiale în corelație cu adaptarea la transformările sociale se atestă în investigațiile cercetătorilor: D. Goleman, A. McKee, R. Boyatzis [19], D. Sălăvăstru [41], J. Salome [40], R. Davidson [13], P. Ekman [16], N. Gueguen [21], M. Cojocaru-Borozan [5]. Un șir de strategii praxiologice de stabilire și menținere a relațiilor eficiente părinți-copii, însoțite de forme și metode de dezvoltare a competențelor parentale sunt prezentate în lucrările cercetătorilor: T. Gordon [20], Z. Ziglar [46], Larisa Cuznețov [9; 10; 11]. Influența parentală în formarea personalității copilului, consilierea familiei prin explorarea temelor și a problemelor existențiale ale persoanei, precum și variate aspecte de formare a eficienței personale a adulților sunt detaliat investigate și elucidate în lucrările cercetătorilor: Larisa Cuznețov [10; 11], J. Salome [40], M. Segalen [44], R. Norwood [29], B. Леви [48] etc. Variate metode de consiliere pedagogică și psihologică, tipurile de terapii integrative axate pe fortificarea eficienței personale a familiștilor aflăm în lucrările cercetătorilor: I. Yalom [45], L. Schmitt [42], J. Salome [40], I. Dafinoiu [12], I. A. Dumitru [15], Larisa Cuznețov [10; 11], I. Neacșu [28], K. Horney [22].

Situația identificată și descrisă conturează **problema cercetării** care rezidă în necesitatea determinării și elaborării fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei.

**Scopul cercetării** constă în conceptualizarea, determinarea, elaborarea și validarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei în ipostaza de părinți, prin intermediul consilierii psihopedagogice.

**Ipoteza cercetării.** Eficiența personală a membrilor adulți ai familiei va spori adaptabilitatea, coeziunea, relaționarea și educația familială a copiilor, dacă vor fi investigate, elaborate și validate fundamentele pedagogice ale formării eficienței personale a membrilor adulți ai familiei, încorporate în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

#### **Obiectivele cercetării:**

1. Examinarea și interpretarea epistemologică a evoluției conceptului și fenomenului de *eficiență personală*.

2. Determinarea componentelor și a caracteristicilor definitorii ale eficienței personale.
3. Identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și promovare a EP a adulților în cadrul familiei.
4. Stabilirea criteriilor și a indicatorilor EP a membrilor adulți ai familiei.
5. Elaborarea fundamentelor teoretico-aplicative și structurarea lor în *Modelului pedagogic de formare a EP la membrii adulți ai familiei*.
6. Elaborarea *Programului de consiliere a familiei, centrat pe formarea EP a adulților*.
7. Experimentarea și validarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

**Repererele epistemologice** sunt prezentate de un șir de teorii, concepții și idei din domeniul pedagogiei, psihologiei, sociologiei educației, a filosofiei educației și științelor comunicării. În mod special, drept repere teoretice ale cercetării au servit: conceptul de *eficiență personală* (A. Bandura); *Teoria învățării sociale* (A. Bandura); abordarea familiei, competențelor parentale; a principiilor și criteriilor de eficientizare a educației în și pentru familie (Larisa Cuznețov, T. Gordon, Z. Ziglar, A. Adler, I. Mitrofan); tehnologiile de stimulare a inteligenței emoționale (D. Goleman); spirala schimbării persoanei în consilierea psihopedagogică (I. Al. Dumitru); elementele de terapie integrativă (I. Dafinoiu, I. Yalom, L. Schmitt) și modelul consilierii ontologice complexe a familiei (Larisa Cuznețov). La fel, cercetarea s-a bazat pe anumite poziții, teze și articole ale unor documente normative ca: *Codul Educației al RM* [53]; *Codul Familiei al RM* [52]; *Convenția cu privire la Drepturile Copilului* [54]; *Strategia Națională și Planul Național de Implementare a Strategiei Intersectoriale de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022* [51] etc.

**Metodologia cercetării** s-a constituit din:

- *metode teoretice*: analiza și sinteza, compararea, sistematizarea, predicția, generalizarea și interpretarea;
- *metode experimentale*: experimentul pedagogic, chestionarea, interviul;
- *metode de analiză statistică și prelucrare a datelor*, inclusiv reprezentarea grafică a rezultatelor cercetării.

**Noutatea și originalitatea științifică a investigației** constă în oferirea posibilității de conștientizare și valorificare creativă, din punct de vedere pedagogic, a *Teoriei eficienței personale/ self-efficacy theory* (A. Bandura) și a elaborării fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei; examinarea și descrierea evoluției conceptului de *eficiență personală*; determinarea caracteristicilor definitorii ale EP în contextul vieții familiale și a educației copiilor; identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și

promovare a EP în cadrul familiei; elaborarea și fundamentarea științifică a *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

**Semnificația teoretică a cercetării** este susținută de analiza evoluției conceptului de *eficiență personală*, determinarea aspectelor definitorii și a componentelor eficienței personale a adulților în cadrul familiei; identificarea domeniilor de referință pentru formarea competențelor parentale de tip social, personal și familial; conceptualizarea și fundamentarea teoretică a *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

**Valoarea aplicativă a lucrării** rezidă în elaborarea și validarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale, structurate în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care poate fi valorificat în practica de educație a părinților. Elaborarea și validarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP* și a *Mecanismului de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiile psihopedagogice de formare a EP la adulți* contribuie la completarea practicilor de formare și educație permanentă a familiei/a părinților.

**Implementarea rezultatelor științifice** s-a realizat în cadrul experimentului pedagogic prin aplicarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale a membrilor adulți ai familiei* și valorificarea strategiilor de consiliere a familiei. Activitățile au fost realizate cu părinții elevilor din treapta învățământului primar, din Liceul Teoretic cu profil arte *N. Sulac* din municipiul Chișinău.

**Aprobarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele cercetării au fost aprobate în cadrul ședințelor catedrei *Științe ale Educației și Management* a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și în ședințele cu părinții din Liceul Teoretic cu profil Arte „N. Sulac” din mun. Chișinău. Ideile de bază ale cercetării și rezultatele obținute în cadrul experimentului pedagogic au fost abordate și prezentate prin intermediul comunicărilor la conferințele naționale și internaționale, la seminarele, trainingurile desfășurate în cadrul Liceului Teoretic cu profil Arte „N. Sulac” din o. Chișinău, la întrunirile metodice cu cadrele didactice și managerii școlari ai sectorului Centru, mun. Chișinău.

**Publicații la tema tezei.** Cercetarea realizată se încadrează în direcțiile de cercetare ale țării și ale Catedrei *Științe ale Educației și Management* a Universității Pedagogice de Stat „I. Creangă” din Chișinău. Repererele conceptuale și praxiologice privind formarea eficienței personale la membrii adulți ai familiei au fost reflectate în cele 11 publicații științifice.

**Volumul și structura tezei.** Teza conține: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie, 12 anexe. În total conține 123 pagini text de bază, 20 de figuri și 5 tabele.

**Cuvinte-cheie:** eficiență personală, familie, adult, mamă, tată, competență parentală, fundamente pedagogice, consiliere, conflicte, condiții psihopedagogice, relații interpersonale.

**Sumarul compartimentelor tezei.** În **Introducere** este argumentată actualitatea și importanța temei de cercetare. Este descrisă situația în domeniul de cercetare și sunt identificate problema, scopul, obiectivele cercetării. Introducerea conține o trecere în revistă a reperelor epistemologice și a metodelor de cercetare.

Capitolul 1 **Repere epistemologice privind eficiența personală la membrii adulți ai familiei** conține delimitările conceptuale, excursul istoric a conceptului de *eficiență personală*, abordările teoretico-aplicative ale eficienței personale și specificul acesteia la adulți în cadrul familiei. În baza analizei unui șir de lucrări ale cercetătorilor din domeniul științelor educației și psihologiei: (A. Bandura [3], K. Horney [55; 56], Larisa Cuznețov [25; 26; 27; 28; 29], M. Cojocar – Borozan [17; 18], D. Goleman [46], M. Чиксентмихай [151]), s-a stabilit că eficiența personală poate fi definită ca o acțiune complexă de anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse grație cunoștințelor și abilităților individului. În activitatea intelectuală, eficiența personală permite o valorificare a potențialului cognitiv care aduce performanțe. Studiul epistemologic ne-a permis să stabilim că există o legătură între autoeficiență și o comunicare, relaționare pozitivă cu semenii, precum se observă și creșterea standardului social. Analiza factorilor psihologici, sociopsihologici și pedagogici realizată în baza lucrărilor cercetătorilor K. Horney [55; 56], C. Jung [61; 153], V. Kast [63; 64], A. Курпатов [132; 133; 134] a asigurat determinarea resurselor EP (experiența proprie, experiența socială, constatările și aprecierile celorlalți, emoțiile și stările de spirit), componentelor și specificului eficienței personale a adulților în cadrul familiei.

În capitolul 2 **Condiții psihopedagogice de formare și promovare a eficienței personale a adulților în cadrul familiei**, sunt prezentate condițiile dezvoltării și funcționării familiei, precum și relațiile familiale în contextul eficienței personale a adulților, Interacțiunile din cadrul familiei nu sunt mereu adecvate, logice și coerente, deoarece pregătirea tinerilor pentru viața de familie nu se regăsește printre prioritățile sistemului educațional. Doar în 2016 în Republica Moldova a fost elaborată și se implementează *Strategia Națională Intersectorială de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022* [173]. În acest capitol am analizat și interpretat manifestarea eficienței personale a adulților în cadrul familiei, fiind abordate două aspecte importante: specificul relațiilor familiale în contextul EP a adulților și eficiența parentală în cadrul educației familiale. În capitol sunt elucidate și comentate rezultatele unui experiment preliminar realizat pe un lot de 210 subiecți, cu scopul de a evalua dacă tinerii de 22-28 de ani conștientizează în ce constă EP a adulților care doresc să-și creeze o familie



armonioasă. Este analizată esența crizelor de familie și propusă calea de soluționare a conflictelor, inclusiv proiectarea perspectivelor familiei, ca modalitate de sporire a coeziunii familiei. Abordarea personalității prin prisma psihologiei analitice, a psihologiei umaniste și a psihosociologiei a permis identificarea factorilor interni și externi care contribuie la formarea eficienței personale a adulților în executarea rolurilor conjugale și parentale. Descrierea complexelor parentale și a impactului modelator al relației părinți-copii facilitează determinarea blocajelor în manifestarea eficienței personale. Stabilirea și menținerea relației eficiente între părinți și copii axată pe ascultare activă, mesaje la persoana I și negociere în soluționarea conflictelor este esența unui parentaj eficient. Aprofundarea studierii fenomenelor vizate a contribuit la elaborarea a două instrumente pedagogice importante: *Grila indicatorilor EP și a descriptorilor competențelor adulților* și *Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a EP la adulți*.

În capitolul 3 **Coordonata praxiologică de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei** este descris experimentul pedagogic prin intermediul căruia a fost implementat și validat *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care conține fundamentele teoretico-aplicative ale procesului. Sunt prezentate grafic rezultatele experimentului de formare. La fel este expus *Programul de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP* și este explicată explorarea acestuia, însoțită de analize și interpretări, conform obiectivelor investigației. Implementarea modelului prin intermediul consilierii adulților a demonstrat o sporire destul de semnificativă a nivelului eficienței personale a subiecților investigați, a facilitat apariția schimbărilor de tip evolutiv în atitudinea și comportamentul părinților, dar și a copiilor care au beneficiat direct de optimizarea competențelor parentale.

**Concluziile generale și recomandările practice** prezintă sinteza cercetării și orientările valorice realizate. Experimentul a demonstrat o sporire a EP a adulților, ceea ce s-a observat la nivelul formării competențelor la toate pozițiile indicatorilor.

# 1. REPERE EPISTEMOLOGICE PRIVIND EFICIENȚA PERSONALĂ LA MEMBRII ADULȚI AI FAMILIEI

## 1.1. Eficiența personală: delimitări conceptuale

În ultimii ani, în literatura de specialitate [6; 11; 14; 28; 29; 31; 37; 39; 46; 48 etc.] tot mai mult se discută și se scrie despre eficiența persoanei adulte, inclusiv a părinților. Indiferent de faptul ce domeniu al vieții omului este abordat, eficiența personală este în centrul atenției, mai cu seamă a pedagogilor [8; 12; 22; 24; 25; 28; 29; 62; 89 etc], psihologilor [1; 3; 20; 38; 40; 41; 45; 49; 51; 54], sociologilor [58; 59; 110; 129; 130].

Angajarea unui individ într-o activitate și orientarea lui spre performanță sunt legate de o dimensiune importantă a personalității, pe care A. Bandura [3] a numit-o *autoeficiență*/*self-efficacy* sau percepția eficienței personale. Cercetătorul definește „eficiența personală/autoeficiența” drept ansamblul „credințelor persoanei în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor” [3, p. 191-215]. Sentimentul propriei eficiențe poate fi definit ca o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse în baza valorificării cunoștințelor și abilităților. Încă de la lansarea conceptului de *eficiență personală* (1977) A. Bandura menționa că toate procesele de schimbare psihologică și comportamentală a persoanei se manifestă prin modificarea credințelor acesteia despre stăpânirea mediului, a informației/procesarea și valorificarea ei, axarea și sporirea capacităților, reglarea condiției și depunerea eforturilor pentru realizarea cu succes a variatelor sarcini. În acest context cercetătorul consideră că o importanță majoră are puterea de predicție și anticipare, motivația persoanei pentru o anumită activitate [Ibidem].

Conform accepțiunilor lui A. Bandura și în baza observațiilor noastre, putem menționa că autoeficiența nu are o natură generală, ci se referă la o varietate de domenii. Astfel, o persoană poate avea succes, adică eficiență într-un anumit domeniu profesional, dar nu și în viața personală, dar totuși există și persoane care manifestă o autoeficiență generală destul de înaltă. În esență, persoanele cu autoeficiență înaltă:

- găsesc rapid cea mai potrivită soluție de a rezolva o problemă;
- învață constant lucruri noi pentru a-și valorifica potențialul;
- au o capacitate înaltă de reziliență.

Persoanele cu eficiență personală scăzută:

- evită situațiile cu un grad înalt de risc;

- au încredere redusă în propriile forțe;
- trăiesc obsesiv experiența eșecului sau a respingerii reale sau imaginare [3, p. 191-215].

Psihologia socială definește eficiența de sine ca „evaluare a individului cu privire la abilitățile sale, la faptul dacă este în stare sau nu să rezolve anumite sarcini, să-și atingă scopurile propuse, să depășească anumite dificultăți și obstacole” [58, p. 360]. În această ordine de idei este necesar să precizăm că psihologia socială conține două abordări distincte despre personalitate: constructivismul social și viziunea sociocognitivă. Astfel, „concepția constructivistă privește oamenii ca participanți activi la contactele sociale, concentrându-se asupra ideii că sensul este construit în comun, prin interacțiunile participanților” [75, p. 225]. În cadrul acestei concepții se pune accent pe ideea că personalitatea ca entitate variază în funcție de indiciile oferite de ceilalți.

Abordarea sociocognitivă consideră individul eficient ca „programat de către experiența în baza procedurilor uzuale de procesare și a cunoștințelor stocate în memorie, care îi permit să se descurce în contactele sociale” [Idem, p. 226]. Așadar, oamenii posedă un șir de calități de bază care formează comportamentul. Încrederea în eficiența personală (self-efficacy) reprezintă un factor esențial în obținerea de succese, fapt demonstrat de studiile experimentale [Apud 105, p. 73]. P. Iluț conchide: „concepția despre sine ca fiind capabil de performanțe ridicate, determină rezultatul notabil” [Idem, p.301].

În pedagogie se abordează variate aspecte ale eficienței personale. Foarte des este descrisă și analizată autoeficiența ca o componentă importantă a autoeducației [8; 22; 24; 26; 29; 49 etc.]. Există studii valoroase cu privire la eficiența personală a cadrului didactic și a managerului școlar [2; 6; 9; 12; 17; 32; 46; 158]. Pe larg teoreticienii și practicienii investighează un șir de variabile ale eficienței parentale [11; 14; 25; 28; 29; 47; 48; 60; 71 etc.]. Cercetătorii din domeniul consilierii educaționale/psihopedagogice explică scopul muncii cu beneficiarii adulți și/sau minori rezidă prin schimbarea cognițiilor, atitudinilor și a comportamentului pentru ca aceștia să devină mai eficienți [38; 66; 72; 74; 76; 84; 92; 116 etc.]. Bineînțeles că la baza tuturor acestor aspecte se află rezultatele cercetărilor din domeniul psihologiei, la analiza cărora vom recurge.

Cercetătorii din domeniul psihologiei consideră că EP și încrederea în propria eficiență diferă de la un individ la altul. Conform viziunii lui A. Bandura, există **patru resurse de bază ale autoeficienței: experiența proprie**, care constă în rezolvarea cu succes a situațiilor dificile și fortifică eficiența personală; **experiența socială**, care se manifestă prin observarea gestionării cu

succes a problemelor de către alții, ceea ce poate inspira încredere în propriile forțe; **constatările și aprecierile celorlalți** care asigură un feed-back pozitiv, motivează și ajută persoana să se axeze pe succese și punctele sale forte; **emoțiile și stările de spirit**, care au la bază sentimentul de bunăstare ce sporește eficiența mentală, astfel persoana devine încrezută în abilitățile sale, este creativă și poate lua decizii [3, p.191-215]. Investigațiile realizate arată că autoeficiența este o schemă de gândire care influențează individul prin intermediul proceselor cognitive, motivaționale, afective și filozofice. Sentimentul de eficiență personală sporește cantitatea și calitatea raționamentelor pozitive și menține motivația pentru activitate. Persoanele autoeficiente au capacitatea de a pune un scop și a-l atinge, depunând eforturi moral-volitive care consolidează convingerea că dețin controlul propriei vieți, în contrast cu cele cu eficiența personală scăzută, care consideră că sunt guvernați de destin. Potrivit accepțiunilor unor cercetători, încrederea în sine precedă eficacitatea [3; 31; 40; 58; 98 etc.]. Cu toate că fundamentele biologice aduc o paletă largă a determinării genetice a unor comportamente umane, ele nu justifică pe deplin conduitele vicioase și sentimentul neputinței sau a ineficienței. Observațiile empirice arată că pentru obținerea succesului în orice domeniu este necesară îmbinarea aptitudinilor biologice/ereditare, a aptitudinilor intelectuale cu abilitățile fizice și cele de cooperare și competiție, care pot fi dobândite prin formare și educație. Întrepătrunderea factorilor ereditari, de mediu și a celor educativi este complexă și nu permite evaluarea ponderii unora sau altora în construirea personalității. Așadar, acceptăm și susținem ideea lui T. Bradberry [7, p. 33], care consideră că „personalitatea este esența caracterului, dezvăluită prin tiparele previzibile ale înclinațiilor și ale comportamentului ce se manifestă ca o colecție a motivațiilor, nevoilor și preferințelor noastre, care, odată înțeleasă, devine o schiță a punctelor forte, dar și a slăbiciunilor noastre”. După cum vedem, ideea dată ne orientează spre conștientizarea legăturii dintre autoeficiență, succes și performanță. Specialiștii din domeniul științelor educației atestă accepțiunea că între eficiența de sine și performanță există o corelație pozitivă. În sport, de exemplu, sentimentul de încredere în propria eficiență produce substanțe biochimice analgezice, care pot reduce oboseala și durerea, provocate de un efort fizic îndelungat. În activitatea intelectuală, eficiența personală permite o valorificare a potențialului cognitiv [3; 7 etc.] și dacă aceasta se realizează în concordanță cu aptitudinile, interesele și vocația persoanei se ajunge la performanță.

Pentru a explica fenomenul de autoeficiență este necesar să conștientizăm cele trei componente ale acesteia: **magnitudinea, puterea, generalitatea**. Astfel, **magnitudinea** se referă la cât de dificil consideră persoana că-i este să adopte un anumit comportament. Motivația, cunoașterea și actele de comportament sunt în legătură strânsă. Persoana vrea să se cunoască mai

bine pentru a acționa eficient. Psihologul D. C. McClelland [Apud 105, p. 73] susține că sunt trei motive ale comportamentului uman: nevoia de realizare/ de performanță, nevoia de apartenență/ de afiliere, nevoia de putere/de autoritate. Toți oamenii sunt animați de aceste nevoi. Diferențele interindividuale depind de dominantă. În științele educației, mai cu seamă în psihologie [3; 40; 44; 49; 77; 78; 88; 105; 106 etc], nevoia de realizare a persoanei a fost studiată mai intens. Specialiștii din domeniul vizat au stabilit următoarele:

- intensitatea motivației este în funcție de puterea motivului, expectanța cu privire la reușită și atractivitatea performanței;
- persoanele cu nevoie de realizare sporită sunt realiste, caută sarcini cu dificultate medie, pentru a fi sigure de succes; au capacitatea de a amâna momentul recompensării;
- nevoia de realizare se intensifică atunci când individul știe că acțiunile sale vor fi evaluate cu ajutorul unui standard de realizare, iar rezultatul acțiunii va fi obiectul unei aprecieri [ 102; 121 etc.].

A. Maslow în celebra sa lucrare „Motivație și personalitate” scria următoarele: „dacă trebuințele fiziologice și cele de securitate sunt satisfăcute la un nivel bun, vor apărea trebuințe de dragoste, afecțiune și apartenență” [74, p. 100]. Nevoia de apartenență este dorința individului de a fi acceptat de ceilalți și integrat într-un grup. Când relațiile sociale asigură un sentiment profund de apartenență, omul percepe viața ca având o rațiune. Persoanele dominate de nevoia de apartenență/de afiliere stabilesc prietenii noi și caută oportunități pentru socializare. Sentimentul potrivirii cu ceilalți are un nivel înalt de semnificație. Persoanele care simt că viața lor este lipsită de sens sunt vulnerabile la depresie, la dependența de alcool, droguri etc. La ele eficiența personală scade dramatic. Unul din modurile de a găsi un sens al existenței și de a fi eficient este căutarea mediului/locurilor cărora să le aparții. A. Maslow menționează că identificarea acestor locuri și obținerea lor contează enorm pentru fortificarea eficienței personale a omului. Astfel, apartenența promovează ideea de continuitate, performanță și de a deveni un om bun și eficient.

Nevoia de putere/autoritate face ca individul să tindă să ocupe într-un colectiv o poziție înaltă, să se bucure de autoritate. Puterea poate fi utilizată în scop personal sau social. Unii cercetători consideră că instinctul de autoconservare nu ține doar de salvarea și perpetuarea speciei, ci și de *instinctul de ierarhizare* [132] sau de conservare a grupului. Anume acest instinct face ca persoana să tindă spre o anumită autoeficiență în relaționarea pozitivă cu semenii, ceea ce va spori statutul lui social. Cercetătorii din domeniul psihologiei sociale [1; 3; 40; 58; 110 etc.] au stabilit patru etape ale evoluției nevoii de putere/autoritate a persoanei:

- **asimilarea:** paradigma acestei etape este relația dintre mamă și copil. Ea semnifică relațiile cu oamenii care pot oferi suport, protecție și inspiră încredere în forțele proprii;
- **autonomia:** paradigma etapei date este legată de desprinderea de mamă și controlul propriului comportament;
- **autoafirmarea:** paradigma etapei acesteia caracterizează adolescentul care caută mereu noi prieteni, se angajează în competiții, dacă are convingerea că poate obține victoria.
- **productivitatea:** paradigma ultimei etape corespunde maturității, când personalitatea își dedică viața unui scop sau grup social.

Revenind la autoeficiență, la importanța relației motivație-cogniție-comportament, menționăm faptul conform căruia intensitatea motivației, însoțită de resursele cognitive suficiente, face ca individul să adopte un comportament eficient. A. Maslow considera că sunt trei factori determinanți ai comportamentului uman: 1) structura caracterului; 2) presiunile culturale, 3) situația sau contextul imediat [74, p. 227].

O altă orientare în psihologie, cea *behavioristă*, abordează omul ca pe o ființă programată pentru anumite reacții și comportamente. Modificând stimulenții și întăririle, omul poate fi programat pentru un anumit comportament. Observațiile și cercetările asupra schimbării comportamentului realizate de B. F. Skinner i-au permis să abordeze *teoria behaviorismului operant*. În cadrul acestei teorii cercetătorul recomandă întăririle pozitive drept cea mai eficientă metodă de a forma un comportament dorit [143, p. 205]. Analiza literaturii consacrate [21; 25; 26; 75; 118 etc.] și a experienței avansate ne-au condus spre concluzia conform căreia rolul fundamental în formarea convingerilor copiilor despre eficiența propriei persoane care stă la baza comportamentului eficient îl au părinții. Autoeficiența se naște din suportul oferit copiilor de către părinți, din încercările lor de a învăța și a-și exersa abilitățile. Fiind încurajați, copiii obțin stimă și încredere în sine, în forțele proprii. Feedbackul negativ, care pune accent pe defecte, le complică viața copiilor și le distorsionează autoaprecierea, autoacceptarea și eficiența personală.

Așadar, constatăm că este importantă percepția eficienței personale, care se formează din constatările și aprecierile celor apropiați în legătură cu personalitatea și comportamentul copilului.

În continuare vom analiza o altă componentă importantă a conceptului de eficiență personală, *puterea*. Ea reflectă nivelul de încredere a unei persoane în propriile abilități de a obține o performanță în realizarea unei anumite sarcini. Astfel, purcedem la studierea stilului inteligenței emoționale pentru obținerea eficienței personale. Fiecare persoană este caracterizată

de un stil emoțional, care, în esență, este „modul consecvent de a răspunde experiențelor din viața noastră” [31, p. 12]. Analiza structurii stilului emoțional al persoanei a permis să identificăm șase elemente: perspectiva, intuiția socială, conștiința de sine, atenția, sensibilitatea la context, reziliența. Originile stilului emoțional le aflăm încă în copilărie, iar tiparele cerebrale determină felul în care ne poziționăm în raport cu aceste șase elemente. **Perspectiva** poate fi pozitivă sau negativă. Ea se referă la abilitatea de a stabili și a menține angajamentul la nivel înalt. **Intuiția socială** vizează abilitatea de a percepe semnele care parvin din anturajul individului și capacitatea de a percepe limbajul nonverbal. La o extremă a acestui spectru sunt persoanele intuitive social, iar la cealaltă extremă sunt derutații. **Conștiința de sine** în cadrul inteligenței emoționale, se referă la perceperea sentimentelor proprii și a senzațiilor interne. **Atenția** definește puterea de concentrare asupra gândurilor și capacitatea de a ignora sustragerile emoționale. **Sensibilitatea la context** ține de capacitatea de a înțelege normele de interacțiune socială, iar **reziliența** demonstrează capacitatea persoanei de a depăși și soluționa dificultățile în viață [Ibidem, p. 25-28].

Stilul emoțional oferă persoanei posibilități de a-și valorifica abilitățile pentru obținerea performanței într-un domeniu ales. La baza stilului emoțional stau competențele *inteligenței emoționale*, adică *competențele personale* și *competențele sociale*. Conform accepțiunii lui D. Goleman [46, p. 62], *competențele personale* se referă la felul cum ne ocupăm de noi înșine, acestea incluzând următoarele elemente:

- *autocunoașterea*: ce rezidă în identificarea propriilor emoții, cunoașterea propriilor atitudini și limite, aprecierea capacităților proprii;
- *stăpânirea de sine*: care constă în gestionarea emoțiilor, adoptarea comportamentului integru, disponibilitatea de acțiune, optimismul.

*Competențele sociale* țin de modul în care administrăm relațiile cu ceilalți, elementele constitutive presupun:

- *conștiința socială*, axată pe identificarea emoțiilor celorlalți, perceperea limbajului nonverbal;
- *gestionarea relațiilor*, manifestată prin persuasiune, mobilizarea și stimularea celor din jur, abordarea constructivă a conflictelor, colaborarea în echipă.

Așadar, putem conchide că persoanele cu un nivel înalt al eficienței personale posedă, mai frecvent, ambele tipuri de competențe din cele menționate, întrucât acestea formează fundamentul inteligenței emoționale.

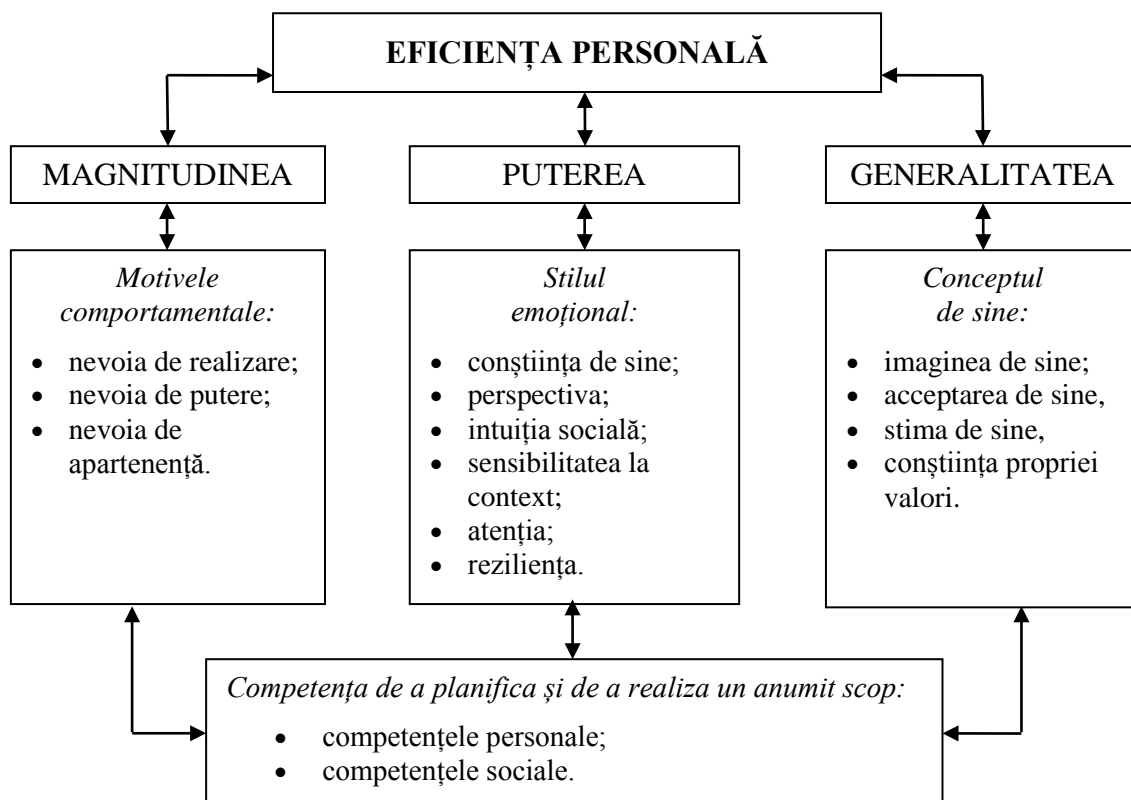
**Generalitatea**, a treia componentă, la fel de importantă, a eficienței personale, care ține de impactul eșecului sau a succesului asupra comportamentului și a expectanțelor individului. Persoana cu un nivel foarte înalt sau redus al autoevaluării denotă un potențial nevrotic. Autoevaluarea excesiv de înaltă potențează apariția resentimentelor și toleranța scăzută la obiecții. Autoevaluarea cu nivel redus, provoacă apariția complexului de inferioritate, acumularea frustrărilor fiind un focar puternic al conflictelor interioare. Confruntarea opiniilor individului cu acelea ale persoanelor de referință duce la formarea deprinderilor și a competențelor de autoevaluare. Ea are un impact decisiv în alegerea scopurilor cu nivel înalt sau redus al dificultăților de realizare. Astfel, K. Horney afirmă că „autoevaluarea total dependentă de acceptarea publică” este impulsionată „de nevoia nevrotică de recunoaștere socială, și depinde de felul în care individul corespunde imaginii celorlalți” [56, p. 53]. Autoaprecierea este o fațetă a Sinelui și are un impact profund asupra comportamentului. Evaluarea de sine este dictată de tipul de personalitate și influențează adaptarea socială. Cercetătorul B. Леви a introdus în circuitul științific conceptul *personalitatea Omega* [136, p. 191] pentru indivizii care au un nivel scăzut al autoevaluării. Conform observațiilor sale, B. Леви a stabilit că *personalitatea Omega* tinde spre autosabotare, autoagresiune, este dependentă de aprecierile celor din jur, anxietatea și culpabilitatea acesteia sunt la ordinea zilei. Totodată, cercetătorul consideră că *personalitățile Omega* sunt necesare, deoarece ele urmează *Legea dezvoltării*, una din legile fundamentale ale Universului. Un alt cercetător, P. Iluț, afirmă că „imaginea de sine este influențată de aspirațiile și idealurile persoanei, în elaborarea ei intervenind masiv scara valorilor personale și Eul dorit, acesta din urmă, compensând, la rândul său, felul în care individul percepe așteptările persoanelor semnificative (părinți, prieteni etc.) față de sine” [58, p. 323]. Deci, *imaginea de sine* a persoanei se constituie prin raportarea la grupurile primare (familie, prieteni) și grupurile secundare (colective de muncă, grupuri religioase etc.). Evaluările părinților, interiorizate de copii, formează sentimentul de *adecvare* sau *inadecvare*, ceea ce la direct influențează imaginea de sine. Aprecierea condiționată de anturaj poate reduce nivelul stimei de sine. Raportându-se la ceilalți, persoana își conștientizează propria valoare, proces care dă naștere autoevaluării. Expectanțele cu privire la autoeficiență sunt influențate direct de felul cum se evaluează persoana pe sine, el „însemnând modul în care ne categorizăm atât conduitele exterioare, cât și stările interne” [Ibidem, p. 321]. Pe parcursul socializării se dezvoltă și se aprofundează relațiile individului cu alte persoane, cu variate grupuri și societatea în general, se formează conștiința de sine. Astfel, persoana reflectă lumea înconjurătoare, dar se reliefează și pe sine. Conștiința de sine se formează sub influența mediului de viață, care poate stagna, opri sau încuraja dezvoltarea



acesteia. K. Horney menționează ideea potrivit căreia „foarte important este faptul că un copil poate fi făcut să creadă că dreptul său la existență doar în a trăi în așa fel încât să corespundă așteptărilor părinților – conform standardelor sau ambițiilor acestora pentru el, pentru a le spori prestigiul sau a le fi profund devotat, cu alte cuvinte, poate fi împiedicat să-și dea seama că este un individ cu propriile drepturi și responsabilități” [56, p. 41]. În consecință, copilul își dezvoltă o stimă de sine neadecvată.

Așadar, analiza aspectelor descrise ne permite să stabilim un fapt important care rezidă în legătura strânsă a influențelor mediului și a autoeficienței cu concepția de sine a persoanei și cele patru componente esențiale ale ei: imaginea de sine, stima de sine, conștiința propriei eficiențe, identificarea socială. Cercetătorul P. Iluț include în sintagma *concepția de sine* și stima de sine, afirmând că „modul concret în care operează sinele, cognitivul, evaluativul și chiar emoționalul, la fel sunt strâns legate” [58, p. 321]. Nivelul stimei de sine are un impact decisiv asupra performanțelor din toate domeniile vieții persoanei. Stima de sine înaltă conferă încredere în forțele proprii, ceea ce permite mobilizarea tuturor resurselor pentru atingerea scopului propus. Aceasta, la rândul său, fortifică imaginea de sine. Stima de sine scăzută face ca persoana să renunțe la proiectele sale, deoarece crede că nu posedă forțe suficiente pentru a reuși. O stimă de sine înaltă este de mare ajutor în cazul eșecurilor și permite o gestionare eficientă a stresului. Eficiența personală/autoeficiența sa persoanele o evaluează în raport cu două dimensiuni: *competența* și *moralitatea*. K. Horney menționează că „aceste criterii corespunzătoare, dacă sunt satisfăcute concomitent, constituie legitimizarea împlinirii de sine: se asigură succesul personal în limitele dezirabilului moral, bineînțeles, așa cum e definit el din punct de vedere cultural” [56, p. 324]. Indivizii cu nivelul înalt al stimei de sine adoptă *strategii de autopromovare* în situațiile dificile, iar persoanele cu stima de sine redusă, în aceleași condiții, recurg la *strategii de autoprotecție*. Succesele și eșecurile comportă un rol decisiv în constituirea gândurilor și sentimentelor despre sine. Ele îi permit individului să adopte un comportament eficient și să-și fortifice stima de sine. A. Maslow scoate în evidență „faptul că organismul, când e hrănit cu securitate, dragoste și respect funcționează mai bine (de exemplu, percepe mai eficient, folosește inteligența pe deplin, găsește concluziile corecte mai des, digeră hrana mai repede și mai bine, nu se îmbolnăvește ușor) este o constatare clinică generală” [74, p. 163], fiind un fenomen observat, bine cunoscut și valorificat deseori de pedagogi.

În contextul vizat, concluzionăm că educația permanentă, poziția proactivă, succesele din trecut sunt un generator puternic de eficiență personală, iar felul cum ne proiectăm în viitor constituie baza motivației, care permite valorificarea potențialului cognitiv și afectiv.



**Fig. 1.1. Componentele eficienței personale**

Sintetizând cele expuse anterior și reprezentate schematic în figura 1.1, observăm că eficiența personală reprezintă o structură complexă, care încorporează trei dimensiuni determinate de interacțiunea a celor trei factori ce influențează formarea personalității umane: biologic/ereditar, mediul și educația. Studiul teoretic al conceptului de eficiență personală a permis să constatăm că în psihologia generală, psihologia socială și psihologia pozitivă există repere, investigații solide, de durată, ceea ce ne-a condus la ideea elaborării fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei, deoarece cele mai semnificative experiențe din viața persoanei sunt legate de familie. Pe parcursul istoriei omul, născându-se, devine membru al unui grup bazat pe relații de calitate cu rudele. Există motive de ordin biologic, care condiționează atașamentul omului față de familie. Nici o specie de mamifere nu poate supraviețui fără mecanismul intern, care face ca individul adult să poarte de grijă puilor săi. Aceasta explică legătura puternică dintre nou-născut și persoana care îl îngrijește. Familia este primul și cel mai important grup social din care face parte omul, iar calitatea vieții acestuia depinde, în mare parte, de felul în care omul reușește să stabilească relații bune cu rudele. Familia poate fi generatorul fericirii, precum și o povară greu de purtat. Dezvoltarea optimă a relațiilor familiale este în strânsă legătură cu eficiența personală a

fiecărui membru al familiei, astfel, viața de familie oferă oportunități de dezvoltare personală și autorealizarea copiilor/viitorilor adulți. Larisa Cuznețov consideră: „este necesar ca fiecare membru al familiei să-și realizeze posibilitățile proprii, contribuind, în același timp, la valorificarea potențialului său, dar și al familiei, abordate ca instituție – organism social de perpetuare a speciei și culturii umane” [26, p. 82]. Climatul în familie contribuie la valorificarea potențialului fiecărui membru, dar și al familiei în general. C. Cucuș menționează că „familia constituie mediul cel mai natural cu putință și care exercită o influență imensă, de multe ori implicit, ascuns, indirect” [24, p. 62]. Cercetătorul atenționează că familia îl integrează pe copil în societate prin *latura expresivă, strict exemplificativă* [Ibidem]. De aici importanța modelelor pozitive în familie, idee confirmată și de teoriile psihodinamice fondate de Z. Freud [147], A. Adler [120], C. Jung [150], K. Horney [56] etc. „Omul va purta mereu scutecele pe care le-a primit când era în leagăn” [Tocqueville, apud 110]. Astfel, este evident rolul adulților, al mamei și al tatălui, în formarea autoeficienței copiilor. În cadrul familiei, prin exemplul personal al părinților, copilul învață să analizeze, să interpreteze și să facă niște concluzii corecte, să-și modifice acțiunile pentru soluționarea situațiilor conflictuale, să practice un mod de viață sănătos, să învețe relaționarea eficientă cu semenii săi, să adopte *strategii de coping* potrivite, să-și sporească sentimentul de competență și, în final, să-și formeze o stimă de sine, o imagine de sine adecvată și un concept de sine pozitiv, care îi vor cultiva și ghida eficiența personală.

În continuare, în scopul delimitării conceptelor esențiale, prezentăm istoricul dezvoltării conceptului de eficiență personală a adulților în cadrul familiei. În baza studiului teoretic realizat și a analizei reperelor epistemologice ale formării eficienței personale descrise anterior, conchidem că ***eficiența personală a membrilor adulți ai familiei se constituie din reflecția, acțiunile și aspirațiile reale ale părinților (mamă, tată) cu privire la propria viață, valoare și reprezintă un ansamblu de competențe personale, sociale și familiale, care facilitează integrarea optimă a sa și a copiilor săi în societate, pentru a favoriza autocunoașterea și autoactualizarea fiecărui membru al familiei.***

*Abordarea teologică* a eficienței personale scoate în evidență ideea de libertate, însoțită de responsabilitate, care este una din cele mai importante valori morale și creștine. Ea îi oferă omului posibilitatea de a alege și de a-și asuma consecințele faptelor sale. Omul este un templu plin de daruri deosebite, el poartă amprenta absolutului, Creatorului, consideră П. С. Гуревич în „Versiunea creștină a omului”. Teologul subliniază că „are loc o fuziune dintre teocentrism și antropocentrism. În creștinism omul capătă o valoare intrinsecă independentă de cosmologie” [163]. Dumnezeu a creat omul ca o persoană și nu ca un obiect, iată de ce îi respectă libertatea.

Creștinismul are tangențe cu educația morală. Astfel, omul trebuie să-și ceară iertare pentru greșalele/păcatele făcute și cele posibile, depunând eforturi moral-volitve pentru a nu le repeta. Perfecționarea moral-spirituală îl include pe om într-un cerc al trăirilor personale, dar și a acțiunii morale în care smerenia are rolul dominant [163]. Așadar, religia abordează omul drept o creație a lui Dumnezeu, liberă de a alege, dar și responsabilă pentru acțiunile sale, smerenia și faptele bune fiind esența vieții spirituale.

## 1.2. Excurs istoric în apariția și dezvoltarea conceptului de *eficiență personală*

Conceptul de *eficiență personală* stă la baza teoriei învățării sociale, elaborată de A. Bandura. Conform acestei teorii, învățarea și experiența socială au un rol decisiv în dezvoltarea personalității [3]. Reprezentările persoanelor despre sine însăși (corp, rațiune, aptitudini, trăsături de caracter etc.), atitudinea subiectivă a persoanei față de sine însăși, acțiunile și reacțiile pe care individul le consideră ca fiind exprimarea personalității sale, conform viziunii lui A. Bandura, formează conceptul de sine, care constituie factorul și componenta esențială în evaluarea unei situații și adoptarea unui comportament eficient.

Pentru a urmări și înțelege istoricul apariției ideilor despre eficiența umană vom analiza esențializat apariția și dezvoltarea lor conform *Schemei genezei filosofiei*, elucidate de J. Didier în Dicționarul de filosofie, Larousse [34, p. 124-126]. Așadar, Școala ionică (Tales, Anaximandru, Anaximene etc.) a oferit omenirii o încercare a *filosofiei naturii* și *Schița unei științe sistematizate a naturii* [Ibidem, p. 334]. Reieșind din studiul și analiza *Schemei genezei filosofiei*, putem conchide că idei filosofice care au tangența cu problema noastră de cercetare aflăm la Socrate (cu toate că marele filosof nu a lăsat nici un rând scris), pe care îl cunoaștem mai ales din *Dialogurile lui Platon*, scrise sub influența indignării, după condamnarea la moarte a magistrului său (*Apologia lui Socrate, Citron*). Filosoful era de găsit pretutindeni unde se aduna mulțimea, prin interogațiile sale Socrate stimula reflecția personală a oamenilor, mai cu seamă a tinerilor. *Ironia socratică, maieutica socratică/moșirea sufletelor; vestita chemare Cunoaște-te pe tine însuți, temeiul cunoașterii în iubire și în participarea la divinitate, preferata sa rugăciune Zeul meu, dă-mi puritatea interioară* – toate aceste idei, fapte și acțiuni practicate de acest *Apostol al libertății*, inclusiv promovarea reflecției umane, în esență, sunt clar orientate spre dobândirea eficienței personale a omului. Tot în același secol (V î. Chr.), Platon nu numai că ne familiarizează cu viața, activitatea și ideile filosofice valoroase ale lui Socrate (*Laches/curajul; Eutifron/mila și Carmide/cumpătarea*), ci continuă opera acestuia prin *dialogurile aporetice*, ce abordează o problemă, demolează ideile false despre cunoaștere (*Apologia lui Socrate,*

*Citron, Gorgias*), expune celebra *teorie a ideilor*, tratează aspectul imortalității sufletului, a iubirii, a organizării cetății ideale (Republica). În viziunea lui Platon, cunoașterea adevărului presupune un ansamblu de idei care reprezintă modelele inteligibile ale oricărui produs intelectual [34, pp. 262-263].

Secolul IV î. Chr. ne oferă încă un nume deosebit de important în filosofia Antichității, cu influențe decisive asupra dezvoltării întregii filosofii a Evului mediu. Oare, în acest context, oferirea *inducției* și a *deducției*, explicarea *noțiunilor de concept, judecăți, raționament*, morala practică *nicomahică*, (Politica), ideea unei politici bazate pe experiența logică; rolul mediului geografic, economic și social asupra omului, nu reprezintă aspecte ce țin de eficiența persoanei? Evident că filosofii din sec. al III-ea î. Chr. (și Noua Academie, fondată de Arcesilau, 316-241 î. Chr.), Zenon din Citium, Cleante, Crisip (vechii istorici), Panetius, Posidorios (stoicismul mijlociu), Epictet, Seneca, Marc Aureliu (noul stoicism) etc. au continuat multe idei ale predecesorilor săi, fondând reguli de conduită pentru practica vieții [Ibidem, p.96]. Cu siguranță că marile curente ale gândirii filosofice: *scolastica*, sec. X-XII d. Chr. (Abelard, Toma d'Aquino), *umanismul*, sec. XV-XVI d. Chr. (M. De Montaigne, Erasm, G. Bude), *cartezianismul*, sec. XVIII d. Chr. (Descartes, Spinoza, Leibniz etc.), *Jansenismul* (Pascal, Jansenius), *idealismul* (J. Berkeley); *materialismul*, sec. XVIII (Helvetius, La Mettrie), *enciclopedismul* (Diderot, d'Alambere, d'Holbach), *sensualismul* (Condilac), *criticismul* (Im. Kant) și *empirismul* (D. Hume) – au pregătit terenul pentru apariția și dezvoltarea valoroaselor idei și filosofii ale sec. al XIX-lea (eclectismul/V. Cousin; evoluționismul/Lamark, H. Spenser; pozitivismul/. Comte; filosofia reflexivă/J. Lagneau, J. Lachelier; idealismul subiectiv/Fichte; idealismul obiectiv/Schelling, idealismul dialectic/Hegel, materialismul dialectic/K. Marx etc.) și au contribuit la apariția noilor curente și idei filosofice și psihanalitice privind valoarea fundamentală a personalității umane. Atât *personalismul* (E. Mounier), care aborda personalitatea umană drept valoare supremă, cât și *existențialismul* (J.-P. Sartre, K. Jaspers, Heidegger etc.), care studia existența omului, personalitatea în realitatea concretă la nivel individual și liber, integrat în societate au condus la apariția și dezvoltarea școlii psihanalitice (S. Freud, K. Jung etc.), a psihologiei/behaviorismului (E. Thorndike, K. Lewin etc.) și desigur că a curentului umanist (A. Maslow, K. Rogers) și a teoriei eficienței personale (anii 1970 ai sec. XX, A. Bandura).

După analiza esențializată a parcursului istoric și a genezei conceptului vizat nu putem să neglijăm realizarea unui studiu mai detaliat al abordării eficienței personale. Confucius, marele înțelept și filosof chinez, consideră că „scopul filosofiei este formarea omului util societății” [35, p. 57]. Conceptul fundamental în filosofia lui Confucius era cel de *om superior*. „Ceea ce îl face pe om superior este cultivarea propriului său eu, cu o grijă zeloasă și constant” [Ibidem, p. 58].

Virtuțile lui sunt: curajul, inteligența și buna intenție. De menționat rolul societății în formarea personalității umane. Deci, atât filosofia greacă, cât și cea chineză promovează ideea că omul este o ființă socială și își poate atinge apogeul dezvoltării doar în cadrul societății: *omul nu poate fi cunoscut și definit decât în cadrul societății, căci omul este prin definiție o ființă socială* [Ibidem, p. 201]. Deja gânditorii din epoca Renașterii priveau caracterul nedesăvârșit al omului prin altă optică, nedesăvârșirea fiind o *posibilitate a devenirii* [36, p. 107]. Aceștia citeau autorii antici din curiozitatea de a cunoaște experiențele umane și de a găsi *altfel de oameni*. Cunoașterea culturii antice avea un rol formativ, iar disciplinele pe care azi le numim umaniste „dețin o netă preeminență asupra celor științifice, arată că acestora le revenea funcția, obiectivul și meritul de a-l face pe om mai liber, mai uman, mai conștient de sine și de îndatoririle sale civice, deci, mai capabil de un comportament asemănător oamenilor Antichității greco-romane, modelelor antice [Ibidem, p.16]. Antropocentrismul filosofiei Renașterii are ca idee centrală afirmarea capacității creative aproape nelimitate a omului și o apoteozare a demnității persoanei umane” [Ibidem, p. 66].

Așadar, treptat, gândirea umanistă respinge scolastica medievală care consideră omul drept o ființă slabă, actele lui fiind condiționate de voia lui Dumnezeu, și nu de voința sa. În epoca renescentistă s-a constituit idealul de *uomo universale*, concept ce, prin apoteozarea omului, îl diviniza, fapt confirmat prin numeroasele personalități excepționale dotate din perioada Renașterii. În opera lui Pico della Mirandola, antropocentrismul umanist și-a atins culmile. El afirmă că omul este plasat în centrul Universului de către Dumnezeu și este un intermediar dintre cer și pământ. Filosoful considera că omul „singur poate să utilizeze ceea ce ne-a lăsat Dumnezeu. El poate cădea până la cel mai jos nivel, dar se și poate înălța până la nivelul perfect al îngerilor” [Ibidem, p. 19]. Dacă activitatea omului este direcționată spre binele societății, viața este un prilej de bucurie. Omul este parte a societății, dar și un produs al societății. Omul se dezvoltă doar în contextul familiei și al colectivului din care face parte, actele lui fiind condiționate de voia lui Dumnezeu, și nu de voința sa. Astfel, *umanistii sunt fermi în a proclama deci superioritatea vieții active asupra celei contemplative* [36, p. 74]. Studiul epistemologic ne-a convins că și în filosofia românească sunt idei valoroase cu privire la eficiența personală a omului. Astfel, D. Cantemir în prima sa lucrare „Divanul sau Gâlceava înțeleptului cu lumea sau Giudețul Sufletului cu trupul” [175], prezintă idei, maxime care învață omul că supunerea păzește sufletul de păcate și aduce viața veșnică. Omul este îndemnat să se cunoască pe sine, să înțeleagă rostul său pe lume, să cunoască lumea pentru a înțelege deșertăciunea ei, să-l iubească pe Dumnezeu și să-i urmeze poruncile. Autorul recomandă metoda introspecției pentru analiza acțiunilor și adaptarea unui comportament eficient. Supunerea grației divine este singura soluție pentru intemperiiile sorții. Lipsit de binecuvântarea cerului și acționând din liberă

voință, omul face răul. Originea acestor concepții o găsim în pedagogia populară românească, oglindită în expresii paremiologice:

- Omului când i-i bine, caută pe vai de mine.
- Omul înțelept face ce poate, nu ce vrea.
- Spicul plin stă plecat.
- Vremea rușinii nu e trecută [174].

Pedagogia populară și-a structurat preceptele pe învățăturile creștine, care, la rândul său, elogiază virtuțile precum: smerenia, ascultarea, dragostea, milostenia. Secole la rând poporul român și-a crescut generațiile spunându-le:

- În fața bătrânilor să ai urechi de auzit, nu gură de vorbit.
- Privește sub nas, apoi mai departe.
- Nu-s vremurile sub cârma omului, da-i omul sub cârma vremii [Ibidem].

Expresiile paremiologice reconstituie filosofia populară/etnosofia și încearcă să impună un model de comportament moral, un cod de conviețuire în societățile tradiționaliste. Printre aceste expresii de concentrare maximă a înțelepciunii populare se găsesc calități, *semințe* ale eficienței personale. De exemplu, conceptul de autodisciplină este cuprins în expresia: „Înainte de a porunci, învață să te supui”. Impactul judecății celorlalți despre noi se atestă în proverbul: „Nu te lua după gura lumii, că dai în groapă”. Nivelul de autoevaluare constituie factorul esențial în formarea eficienței personale: „Cine ține pâinea în sânul altuia de multe ori este flămând”. Identificăm ideea dependenței în autoaprecierea noastră de surse exterioare de validare, Gestionarea eficientă a timpului și a resurselor este recomandată indirect de următorul proverb: „Când de multe te apuci, mai pe toate le încurci”. Descifrăm prefigurarea conceptelor de bază ale teoriei cognitiv-comportamentale, a eficienței personale în următorul proverb: „Curăță mai întâi partea dinlăuntru a paharului și a blidului, ca să fie și cea din afară curată”. Despre formarea comportamentului în baza convingerilor despre propria eficiență aflăm în proverbele: „Norocul îi cum și-l face omul. Când îi merge omului, îi merge în toate”. Impactul experiențelor din copilărie se reflectă în expresia: „Omul în copilărie lesne-nvață orice să fie”.

Așadar, menționăm influența filosofiei populare în formarea autoeficienței, ea având suflu specific românesc și axându-se în special pe educarea unei personalități autonome, capabile să-și gestioneze cu succes resursele materiale și spirituale. Putem rezuma cu ideea lui P. Drucker, completată ulterior de A. Maslow în lucrarea „Motivație și personalitate”; astfel ajungem la concluzia că Europa, pe parcursul istoriei, a avut patru concepții despre om, despre felul în care poate găsi fericirea și împlinirea. În Evul Mediu era *Omul spiritualizat*, în Renaștere – *Omul*

*intelectualizat*, capitalismul a scos în evidență *Omul economic*, iar apoi a apărut idealul *Eroului în stil nietzschean*. A. Maslow a adăugat și următorul concept, cel de *Omul eupsihic*, adică *natural* [Apud 36]. Conform viziunii psihologilor [1; 3; 30; 38; 40; 42; 46 etc.], scopul personalității este autorealizarea, autoactualizarea, valorificarea potențialului cognitiv și afectiv. Fiecare persoană își poate proiecta și atinge obiectivele propuse. Succesul unei activități depinde în mare parte de reflecția persoanei cu privire la propriile abilități, aptitudini și expectanțe. Analiza epistemologică realizată ne permite să susținem că anume motivația individului crează din acesta personalitate, iar învățarea socială îl face eficient. Presupunem că anume concepția lui A. Maslow a pregătit terenul pentru apariția teoriilor valoroase ale lui A. Bandura. În anii 70 ai sec.XX A. Bandura întemeiază *teoria învățării sociale* și conceptul de *eficiență personală*.

Dicționarul explicativ al limbii române oferă următoarea definiție a cuvântului „eficiență”: „expresie a raportului dintre rezultatele obținute și cheltuielile efectuate într-o anumită perioadă de timp pentru obținerea lor” [157, p. 461]. În sociologie, eficiența reprezintă „măsura rezultatelor unei activități raportate la eforturile făcute” [162, p. 205]. Astfel, individul își evaluează abilitățile și capacitatea de a rezolva sarcini, a-și atinge scopurile propuse și de a depăși obstacolele. Încrederea în eficiența personală este factorul esențial în obținerea succeselor.

Dicționarul de psihologie explică conceptul de eficiență în felul următor: „eficiența desemnează în general randamentul unui comportament” [159, p. 225]. Autoeficiența este, deci, încrederea persoanei în succesul acțiunilor întreprinse. Când individul este sigur de sine, depune în efort solid pentru atingerea scopului propus. Atunci când cotele eficienței personale sunt reduse, persoana poate abandona proiectele, deoarece nu posedă suficientă forță pentru a reuși să depășească eventualele dificultăți.

**Tabelul 1.1. Definițiile eficienței personale elucidate în dicționare**

<b>Dicționarul explicativ al limbii române (I. Coteanu)</b>	<b>Dicționar de sociologie (C. Zamfir)</b>	<b>Dicționar de psihologie (R. Doron)</b>	<b>Dicționar de termeni pedagogici (S. Cristea)</b>
<b>Eficiența</b> – expresie a raportului dintre rezultatele obținute și cheltuielile efectuate într-o anumită perioadă de timp pentru obținerea lor.	<b>Eficiența</b> – măsura rezultatelor unei activități raportate la eforturile făcute.	<b>Eficiența</b> – desemnează, în general, randamentul unui comportament.	<b>Eficiența</b> – indicator general, care consemnează raportul existent între obiectivele pedagogice stabilite la nivelul sistemului și al procesului de învățământ și rezultatele obținute în condițiile folosirii anumitor resurse.



Științele pedagogice abordează eficiența prin optica proiectării și atingerii obiectivelor activității omului, definind-o drept „indicator general care consemnează raportul existent obiectivelor pedagogice stabilite la nivelul sistemului și al procesului de învățământ și rezultatele obținute în condițiile folosirii anumitor resurse” [158, p.144]. Autoeficiența persoanei presupune realizarea cu succes a unei activități care depinde în mare parte de un șir de *resurse pedagogice* și factori sociali. Existența umană este determinată de unitatea și interacțiunea factorilor biologici și sociali, ultimii având un rol fundamental, deoarece conștiința și vorbirea nu sunt transmise ereditar, ci se formează pe parcursul vieții ca rezultat al învățării formelor de conștiință și conduită a experienței social-istorice a umanității.

### 1.3. Abordări și orientări teoretico-aplicative ale eficienței personale

Delimitările conceptuale și analiza definițiilor eficienței personale scot în evidență elementele comune: scop, efort, rezultat, randament. De aici reies componentele eficienței personale: magnitudinea, puterea, generalitatea. După cum am stabilit, *magnitudinea* se referă la nevoile și credința persoanei despre dificultatea adoptării unui nou comportament. *Puterea* reprezintă nivelul de încredere a unei persoane în abilitățile sale de obținere a performanțelor. *Generalitatea* ține de conștientizarea concepției de sine și a impactului eșecului și a succesului asupra comportamentului și a expectanțelor persoanei.

În acest context, considerăm oportun să precizăm că în cercetările sale asupra fenomenului agresivității (1977, 1982, 1986), A. Bandura a demonstrat că una din cauzele devierii comportamentale poate fi lipsa încrederii în eficiența acțiunilor întreprinse de individ. Această descoperire a fost aprofundată și argumentată științific, fiind numită *teoria eficienței personale/autoeficienței*. Astfel, conceptul de *eficiență personală* este fundamentat și valorificat de un șir de teorii:

- 1) teoria cognitiv – comportamentală (A. Bandura, B. Skinner, J. Watson);
- 2) teoria centrării pe persoană/abordării umaniste (A. Maslow, C. Rogers);
- 3) teoria rațional – emotivă (A. Ellis);
- 4) teoria existențială (V. Frankl, R. May);
- 5) teoria psihodinamică (S. Freud), A. Adler, C.Jung).

În cadrul *teoriei cognitiv-comportamentale* distingem următoarele orientări care pun bazele epistemologice ale conceptului de eficiență personală:

1. Behaviorismul, care susține că comportamentul uman reiese din expectanța unei întăriri pozitive, dar totodată poate fi și rezultatul tendinței de evitare a unei întăriri negative;

2. Învățarea socială, care consideră că comportamentul uman este influențat de mediul social, dar și persoana este un participant activ al evenimentelor cu impact în viața sa [143, p. 214].

Astfel, comportamentul uman se formează sub influența mediului social, persoana fiind absolut dependentă de acest mediu. Teoriile cognitive abordează personalitatea drept un „cercetător care tinde să înțeleagă, să interpreteze și să controleze trăirile interioare, elaborând concluzii în baza experienței din trecut și a predicțiilor despre viitor” [Apud 143, p. 281]. Persoana emite ipoteze privind realitatea și încearcă să controleze viitorul, să-și propună proiecte bazate pe expectanțele cu privire la rezultate. Individul își formează activ reprezentările despre lume și o percepe prin intermediul sistemelor și modelelor numite *constructe*. Din punctul de vedere al teoriei rațional-emoțive (A. Ellis), se consideră că un comportament incorect este provocat de gânduri iraționale, generate de situații activizatoare. Analiza situației și a concluziilor elaborate de individ permite identificarea constructelor care duc la devieri în interpretarea experienței. Fiecare om dispune de un sistem unic de astfel de constructe pe care le utilizează drept instrumente de interpretare a realității. Comportamentul uman este determinat de felul cum persoana își formează predicțiile.

Teoria centrării pe persoană propune o abordare umanistă a personalității (E. Fromm), de aici distingem teza despre rolul factorilor sociali în formarea personalității și a comportamentului uman. Astfel, diferite sisteme sociale și culturale formează tipuri specifice de personalitate, care, la rândul său, reprezintă rezultatul interacțiunii dinamice dintre factorii ereditari și presiunea normelor morale ale societății. În psihologia umanistă atestăm ideea liberului arbitru. Personalitatea sănătoasă poate să aleagă dintre opțiunile propuse, ea tinde spre autoactualizare și își valorifică potențialul (A. Maslow). Teza fundamentală din teoria umanistă a lui A. Maslow este ideea că fiecare om trebuie studiat ca un tot întreg, organizat. Motivația influențează comportamentul uman în general. După A. Maslow, fiecare individ are un potențial pentru dezvoltare și perfecționare, iar calitățile negative sunt rezultatul frustrărilor și a viciilor moștenite. Cercetătorul menționează că omul care tinde să pătrundă sensul propriei vieți, își realizează la maxim aptitudinile, treptat urcă pe cea mai înaltă treaptă a dezvoltării personale – autorealizarea. Caracteristicile specifice personalității care a urcat treapta autoactualizării:

- acceptă realitatea;
- are o imagine de sine realistă;
- este proactiv;
- este deschis către realitate;
- are simțul umorului dezvoltat;

- este tolerant;
- are propriul sistem de valori [74, p. 293-340].

Astfel, persoanele cu eficiență personală înaltă:

- consideră că orice problemă poate fi soluționată;
- au o capacitate de reziliență bună;
- își mențin energia și angajamentul la nivel înalt;
- au puterea de concentrare a gândurilor și capacitatea de a ignora distragerile emoționale;
- respectă normele de interacțiune socială.

Apartenența la grup și stima de sine sunt condiții esențiale pentru autoactualizare, deoarece o persoană se poate cunoaște pe sine nu numai studiindu-se, ci și dacă receptează informația necesară de la alte persoane. În acest context, apare întrebarea: De ce sunt foarte puțini oameni care ating stadiul autoactualizării în dezvoltarea sa? A. Maslow scoate în evidență câteva cauze:

- 1) condițiile sociale nefavorabile, care blochează satisfacerea nevoilor;
- 2) lipsa de încredere în forțele proprii, teama de succes (complexul lui Iona);
- 3) nevoia excesivă de siguranță, care stopează tendința persoanei spre autoperfecționare, schimbare, deoarece aceasta implică risc, greșeli, anxietate, uneori eșec [Ibidem].

În sinteză, psihologia umanistă abordează personalitatea cu optimism și are încredere în esența pozitivă a omului.

În cadrul *teoriei psihodinamice*, A. Adler examinează omul drept o ființă care tinde spre autoafirmare. În acest sens, ținem să menționăm că apare necesitatea să analizăm conceptul *complexul de inferioritate*, care a fost explicat și inclus în circuitul științific de A. Adler. Cercetătorul afirmă că toți copiii au sentimentul de inferioritate ca urmare a dimensiunilor sale fizice și a insuficienței de forțe. Dacă acest sentiment este puternic, se transformă într-un complex și blochează creșterea și dezvoltarea pozitivă. Când sentimentul este moderat, copilul vrea să devină la fel de puternic precum și cei din jur, tinde spre excelență, spre dezvoltare și valorificarea potențialului. A. Adler afirmă că doar colaborarea cu alții permite depășirea sentimentului de inferioritate [Apud 143, p. 246-253]. Relațiile sociale sunt baza dezvoltării psihice și determină stilul de viață constructiv, adică cooperarea și colaborarea în toate domeniile vieții.

Personalitatea și stilul de viață al ei se formează preponderent în copilărie (până la cinci ani), ulterior acestea se pot modifica nesemnificativ. Tipul de personalitate este determinat de modul prin care individul depășește sentimentul de inferioritate. Deci, individul nu poate exista în afara societății, comportamentul lui manifestându-se în context social. În final se formează interesul social – tendința de a interacționa și colabora cu alte persoane. V. Frankl a fost adeptul ideilor lui A. Adler. Fiind închis într-un lagăr de concentrare, acorda ajutor psihoterapeutic

deținuților. Aici s-a cristalizat *concepția lui despre sensul vieții care a devenit baza teoriei existențiale*. După V. Frankl, oamenii tind spre un *vacuum existențial*, evită *căutarea sensului* [Ibidem 143, p. 292]. În consens cu aceste idei, cercetătorul propune o clasificare a valorilor ce stau la baza căutării unei rațiuni a vieții:

- 1) valorile realizate în actele de creație;
- 2) valorile realizate în emoțiile estetice;
- 3) valorile realizate în relațiile umane (iubirea, atașamentul, compătimirea);
- 4) valorile autodepășirii în situațiile când omul nu poate influența schimbarea ei.

În viziunea lui V. Frankl, al patrulea grup de valori este cel mai important în determinarea de către ființă a rațiunii de a trăi, ea fiind prerogativa unei personalități autonome, mature. În felul în care omul acceptă inevitabilul se dezvăluie posibilitatea de a da vieții un sens. Aceasta depinde mult de faptul dacă omul își păstrează forța spiritului, demnitatea sau în lupta pentru supraviețuire își pierde calitățile umane și devine un *animal de turmă*. Astfel, „omul mereu și oriunde opune rezistență sorții și această rezistență îi oferă posibilitatea să-și transforme suferința într-o realizare interioară” [146, p. 132]. Astfel, omul nu este sclavul destinului, ci își poate manifesta libertatea în alegerea relațiilor și acțiunilor.

Teoriile psihologice și cele sociologice abordează omul în contextul societății, familia având rolul decisiv în formarea și dezvoltarea personalității. S. Freud afirmă că familia este modelul societății. Alegerea prietenilor, a partenerului de viață etc. este influențată de relațiile familiale primare. În relațiile sociale individul continuă să rezolve aceleași probleme care au apărut în relațiile familiale. A. Adler consideră că personalitatea umană se formează sub impactul mai multor factori, dar rolul decisiv îl are familia cu sistemul său de valori [Apud 143, p. 246-253]. Comportamentul distorsionat și/sau neurotizat, în viziunea lui K. Horney, își are explicația în analiza calității relațiilor părinți – copii: „în orice condiții, un copil va fi influențat de mediul său de viață. Ceea ce contează este dacă această influență oprește sau încurajează dezvoltarea. Și în ce fel se va dezvolta copilul depinde în mare măsură de genul de relație care se creează între acesta și părinții lui sau ceilalți din jurul său, inclusiv alți copii din familie” [56, p. 40]. Evenimentele din cadrul familiei sunt deseori traumatice. Relațiile familiale modelează sufletul, chiar și în viața adultă suntem legați afectiv și mental de părinți. Familia este mediul în care ne naștem și trăim o mare parte a vieții. Această instituție ne determină și ne ghidează toate eforturile, ne dă sens și ne structurează viitorul. A. A. Schutzenberger, renumit specialist în psihoterapie și creatorea conceptului de *psihogenealogie*, susține că „moștenim cu toții un sac de gheme alcătuit din întâmplări, din drame, din doliuri nerezolvate” [109, p. 15]. C. Cucuș afirmă că „copilul absoarbe din mediul apropiat familial primele impresii, formându-și conduite

prin mimetism și contagiune directă. Copiii vor face și vor crede precum părinții lor” [24, p. 62]. Viziunile cercetătorilor și observațiile noastre permit să constatăm că experiențele trăite în familie au un impact serios în formarea eficienței personale. Astfel, constatarea o vom face prin teza cercetătoarei Larisa Cuznețov, care consideră că familia “fixează în individ... schemele inițiale de percepție, gândire, imaginație, creativitate, acțiune, ce vor funcționa ca un mecanism de selecție și consolidare a conduitei în procesul interiorizării experienței ulterioare, formând temelia viitoarei personalități” [26, p. 12]. În acest context, studiile despre familie și impactul ei în formarea personalității, cursurile de parentaj eficient sunt o contribuție inestimabilă în promovarea familiei clasice ca bază a unei societăți sănătoase, ceea ce aflăm și în lucrările multor cercetători străini. Psihologul american Th. Gordon a elaborat Modelul Gordon, bazat pe ascultarea activă, mesajele la persoana I și rezolvarea reciproc avantajoasă a conflictelor. Cercetătorul a propus un curs de parentaj eficient, numit *Programul Gordon pentru Părinți eficienți (PG-PE)*. Pentru această cercetare, expusă în lucrare a fost nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace. În cartea sa „Părintele Eficient” [48] Th. Gordon vine în rol de avocat al părinților, menționând că societatea învinuiește părinții pentru greșelile copiilor. Întrebările retorice ale autorului sunt: „Dar cine îi ajută pe părinți? Câte eforturi se depun pentru a-i ajuta pe părinți să devină mai eficienți în educarea copiilor?” [Ibidem, p. 17]. Cercetătorul propune un model de relații eficiente părinți-copii, care se axează pe „metoda avantajului reciproc de rezolvare a conflictelor” [Ibidem, p. 26]. Th. Gordon consideră că gestionarea eficientă a conflictelor „stă la baza eficienței parentale” [Ibidem, p. 27]. Acceptarea parentală a copilului facilitează relaționarea, dar nu poate fi confundată cu atitudinea permisivă. Prin urmare, Th. Gordon susține că sunt 12 blocaje ale comunicării dintre părinți și copii:

- 1) ordine, directive, comenzi;
- 2) avertizări, admonestări, amenințări;
- 3) îndemnuri, predici, replici moralizatoare;
- 4) sfaturi, soluții, sugestii;
- 5) lecții și argumente logice;
- 6) judecăți, critici, dezacorduri;
- 7) laude;
- 8) invective, ridiculizare, jignire;
- 9) interpretări, analize, diagnostice;
- 10) liniștire;
- 11) tatonare, anchetare, interogare;
- 12) retragere, distragere, amânare.

Cercetătorul american consideră că aceste blocaje pot fi înlăturate prin: ascultarea activă, mesajele la persoana I și rezolvarea reciproc avantajoasă a conflictelor. În prefață la *Programul Gordon* autorul menționează că opinia publică americană a suportat o schimbare serioasă. Dacă în 1975, 95% dintre americani aprobau folosirea pedepselor corporale, după instruire, mai puțin de jumătate încă mai susțin ideea, dar numărul lor scade treptat [48, p. 15]. În cultura americană Zig Ziglar, orator, scriitor și lider motivațional, în lucrările sale analizează eficiența personală în afaceri și în familie. Din șirul de lucrări desprindem lucrarea *Putem crește copii buni într-o lume negativă*, în care autorul demonstrează că nu doar factorii biologici și cei de mediu determină formarea personalității, ci și părinții au rolul esențial în acest proces. Z. Ziglar consideră că familia este o sursă de dragoste și inspirație. Astfel, eficiența parentală se sprijină pe încredere, motivație, disciplină. Stabilirea unei ierarhii corecte în familie facilitează relaționarea eficientă dintre membrii ei. Cunoașterea și respectarea de către părinți a particularităților de vârstă și a crizelor inerente dezvoltării, autoritatea părintească pozitivă, colaborarea și munca în echipă la rezolvarea constructivă a problemelor reprezintă factorii cei mai importanți în constituirea unei imagini de sine sănătoase a copilului și a viitorului adult. Z. Ziglar susține că *iubirea totală și necondiționată* este condiția primordială a dezvoltării armonioase a copilului [121].

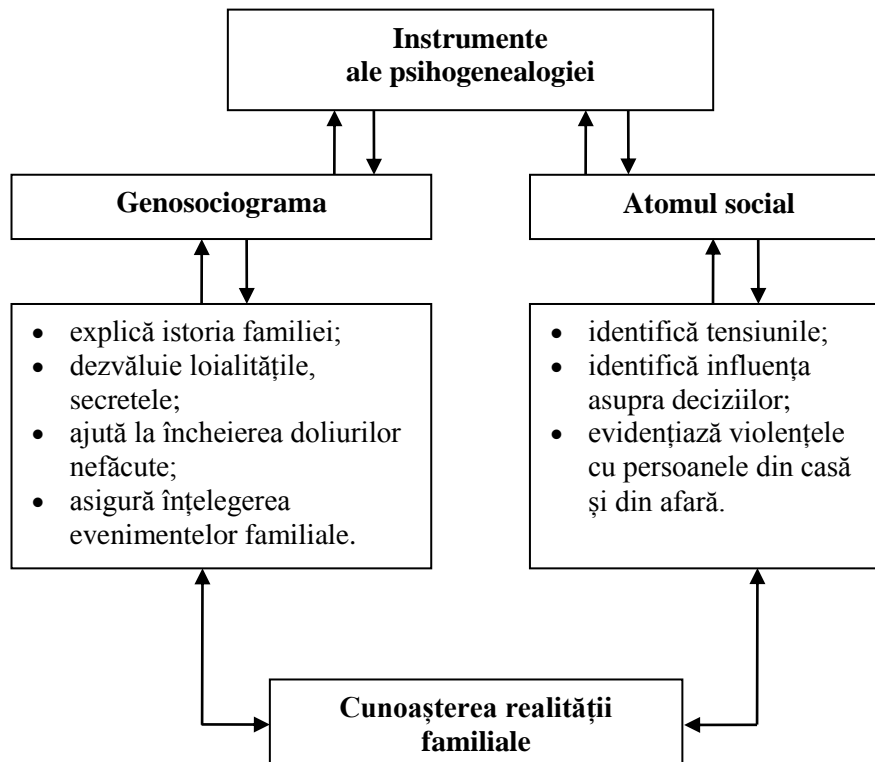
Preocuparea de valorificarea potențialului copilului ajuns la extremă este subiectul lucrării lui T. Carey *Riscurile parentingului competitiv* [14]. Autoarea prezintă rezultatele cercetării despre efectele competiției asupra copilăriei, ceea ce i-a permis să abordeze fenomenele de eficiență și succes. Societatea actuală, axată pe competiție, a dat naștere parentingului competitiv. Dacă mii de ani copiii învățau, imitând adulții, secolul curent a introdus o tendință nouă, care insistă asupra stimulării continue a copiilor. Cercetătoarea elucidează ideea creșterii unui *copil de succes*, pe care o consideră mai puțin importantă decât educarea unui *copil fericit și adaptat* [14, p. 33]. După cum putem observa din această lucrare, educația japoneză suscită interes pentru sistemul care a creat cea mai calificată forță de muncă, însă suprasolicitarea copiilor a sporit gradul lor de anxietate. Conform viziunii lui T. Carey, „duritatea sistemului educațional făcea ca în Japonia copiii să aibă scoruri ale fericirii și stimei de sine mult mai scăzute decât cele ale copiilor din alte țări” [14, p. 56]. Spre regret, parentingul competitiv afectează relația de cuplu, deoarece bărbații se simt excluși din familie, femeile fiind ocupate în exclusivitate de educația și pregătirea copiilor. În acest aspect Japonia are tangențe cu educația chineză. Supunerea filială, înrădăcinată adânc în tradiția chineză, face ca copiii să depună eforturi psihofizice nonstop, fiind convinși că educația este singura soluție pentru reușita lor și pentru toată familia. Cercetările lui T. Carey au demonstrat că anxietatea reduce nivelul

autoaprecierii, ceea ce subminează stima de sine, iar eficiența personală scade considerabil. Acesta este unul din riscurile parentingului competitiv. Printre celelalte riscuri se numără: relațiile defectuoase părinți-copii, afectarea relației de cuplu, sporirea numărului de sinucideri. Astfel, cercetătoarea propune „să facem o prioritate din bunăstarea copiilor și să-i ajutăm să supraviețuiască într-o lume competitivă” [Ibidem, p. 156].

A. Курпатов, în lucrarea sa *Счастье вашего ребенка* pune în discuție subiectul competenței parentale și propune recomandări practice privind relația părinți-copii, bazată pe întăriri, consolidări pozitive. Autorul abordează tema formării complexului matern și a complexului patern și impactul lor în formarea imaginii de sine (importantă componentă a eficienței personale), menționând un moment-cheie: „nu intimidați copilul când face ceva greșit, dar susțineți-l în efortul de a face corect și bine. Doar astfel puteți obține rezultate spectaculoase” [134, p. 168]. Cercetătorul pune accent pe inteligența emoțională, susținând că părintele comunică prin intermediul emoțiilor cu copilul său. Emoțiile negative ale mamei și ale tatălui devin o amenințare pentru securitatea copilului: „până când nu facem ordine în capul nostru, nu-l vom putea face fericit pe copil. Dacă nu aveți sentimentul de fericire, nu-l veți învăța pe copil nimic pozitiv” [134, p. 133].

B. Леви, psiholog și psihoterapeut rus, în lucrarea sa *Нестандартный ребенок* (1989), reeditată de câteva ori, vorbește despre instinctul parental. Cercetătorul menționează că rudenția sangvină nu garantează o relaționare eficientă și o legătură afectivă stabilă. Construirea unui mediu tolerant, în care copilul este acceptat și îndrumat, facilitează interacțiunile în sânul familiei și sporește eficiența personală atât a copiilor, cât și a adulților [Apud 135].

În contextul autoeficienței, abordarea și analiza istoriei fiecărei familii devine indispensabilă în vindecarea traumelor transmise de părinți copiilor. A. A. Schutzenberger, propune în lucrarea sa *Exerciții practice de psihogenealogie* [109], instrumentele care ar putea facilita eliberarea din ciclul de traume și conflicte, instrumentul definit de cercetătoare „genosociograma și atomul social. Genosociograma este un arbore genealogic făcut din memorie și pe care se înscriu evenimentele importante ale vieții de familie... pentru a completa un tablou de ansamblu care, odată încheiat, produce un șoc emoțional eliberator” [109, p. 65]. Astfel, o genosociogramă explică istoria familiei, dezvăluie loialitățile, secretele de familie, repetările, ajută la încheierea doliurilor nefăcute, asigură înțelegerea evenimentelor familiale. *Atomul social*, alt instrument al psihogenealogiei, *permite stabilirea de filiații reale, simbolice sau imaginare* [Ibidem, p. 57]. El prezintă imaginea lumii afective, a interacțiunilor din mediul familiei. Atomul social permite identificarea tensiunilor, a influențelor asupra unor decizii, violențele care apar între persoanele din casă și din afara ei.



**Fig. 1.2. Instrumentele psihogenealogiei**

A. A. Schutzenberger enumeră cinci pași principali în psihogenealogie:

1. Încheierea doliurilor nefăcute /Efectul Zeigarnik.
2. Identificarea loialităților familiale invizibile și inconștiente.
3. Identificarea repetărilor inconștiente ale istoriei familiale /Sindromul aniversării.
4. Proiectarea în trecut/Nișa ecologică.
5. Încheierea gestaltului/*Arta de a ierta fără să uiți*.

În acest context, intervenția unui psihoterapeut sau consilier familial poate reduce gândurile intruzive, anxietatea, fluxul de gândire ruminativă. Terapia cognitiv-comportamentală este o formă de psihoterapie care are drept obiectiv identificarea legăturii dintre gânduri, sentimente și comportamente și ajută la dezvoltarea abilităților de gestionare a lor. Consilierea familiei este un domeniu vast și a suscitat interesul mai multor cercetători: D. Mearns, B. Thorne [76], L. Blair [5], V. Kast [63; 64], K. Horney [55], J. Salome [102; 103], R. Norwood [86], B. Engler [43], I. Al. Dumitru [38], I. Dafinoiu [30], Larisa Cuznețov [27; 28; 29] etc. Studiul literaturii în domeniul vizat demonstrează că practicile educative în mediul familial sunt deosebit de importante pentru cultivarea unui nivel înalt al eficienței personale. Misiunea consilierului familial este de a efectua un studiu detaliat al familiei și a stabili o interacțiune cu fiecare membru al acesteia în parte, pentru a restabili relația armonioasă. Este clar că o căsnicie



fericită, relațiile familiale pozitive contribuie la evoluția personalității și, implicit, ajută la sporirea potențialului ambilor parteneri conjugali și a copiilor lor. Eficiența personală în familie este unul din subiectele unui șir de monografii ale cercetătoarei autohtone Larisa Cuznețov [25; 26; 27; 28; 29]. În lucrarea *Consilierea ontologică complexă a familiei*, cercetătoarea Larisa Cuznețov propune mijloace de consiliere a familiei „prin explorarea optimă a temelor și problemelor existențiale ale persoanei, care apar și se manifestă atât în cadrul familial, cât și în cadrul social” [28, p. 9]. Autoarea propune câteva principii fundamentale care fortifică eficiența personală a familiei și a membrilor acesteia:

- formularea problemei în termeni clari și mobilizarea persoanei în atingerea obiectivului propus;
- perceperea și evaluarea reală a contextului familial ce influențează definirea problemei;
- încrederea în forțele proprii, care ar spori realizarea obiectivelor proiectate;
- interacțiunea optimă dintre cogniție-motivație-comportament reprezintă fundamentul formării eficienței personale a membrilor familiei;
- comportamentul persoanei trebuie să fie axat pe gândirea și atitudinea pozitivă a acestuia.

Astfel, în familie adulții prin comportamentul lor participă la conturarea concepției despre lume și despre sine, oferă experiențe care formează imaginea de sine a copilului, favorizează autocunoașterea, oferă cunoștințe despre managementul sinelui, exercitând o influență decisivă asupra convingerilor despre propria persoană și eficiență.

V. Kast în lucrarea sa *Fiicele tatălui, fii mamei. Căi de ieșire din complexele paterne și materne* [63], susține că „în compararea și confruntarea cu imaginea de sine a tatălui sau a mamei, tinerii își descoperă propria imagine de sine”. Potrivit cercetătoarei, complexul matern pozitiv oferă sentimentul de acceptare, iar complexul matern negativ este un obstacol în deschiderea persoanei către lume. Complexul patern pozitiv se dezvăluie în prietenii, uneori exclusive, cu bărbații, iar cel negativ îngreuiază stabilirea stimei de sine sănătoase. V. Kast consideră că „complexele materne și paterne sunt noțiuni colective, dar care spun totuși ceva despre atmosfera care îl înconjoară pe om, despre teme speciale de viață, care sunt importante, despre nevoi și dificultăți tipice de dezvoltare” [63, p. 44]. Despre depășirea dificultăților de dezvoltare scrie Sh. Cashdan în cartea sa *Vrăjitoarea trebuie să moară* (2009), în care este elucidată psihologia basmelor. Sh. Cashdan analizează basmele care îl ajută pe copil să se confrunte cu viciile umane, să-și conștientizeze conflictele psihice, contribuind la formarea eficienței personale. Cercetătorul susține că „multe din cele petrecute într-un basm reflectă în

mod asemănător bătăliile pe care copiii le poartă împotriva forțelor din Sine care stânjenesc abilitatea lor de a stabili și menține relații semnificative” [15, p. 31]. Consilierii și terapeuții utilizează pe larg basmele și metaforele în lucrul cu beneficiarii săi. În acest sens, lucrarea dnei Larisa Cuznețov, *Consilierea ontologică complexă a familiei* [28] oferă o colecție vastă de metafore pentru diferite situații și tipuri de consiliere. Cercetătoarea descrie detaliat consilierea psihopedagogică a părinților, care permite instruirea și dezvoltarea părinților, oferind suport moral și informațional în procesul de formare a eficienței personale. În lucrarea sa cercetătoarea propune o clasificare a tipurilor de consiliere parentală:

- a) consilierea psihopedagogică pentru dezvoltare;
- b) consilierea preventivă a părinților;
- c) consilierea psihopedagogică a părinților în situație de criză;
- d) consilierea remedială a părinților [28, p. 128-206].

Cercetătoarea analizează specificul fiecărui tip de consiliere și oferă tehnici care au fost experimentate personal în munca cu părinții.

Psihologul J. Salome subliniază importanța cunoașterii mecanismelor care guvernează relaționarea și comunicarea cu oamenii. În relațiile de familie sau cele de prietenie este necesar să creăm o distanță, un spațiu care ar lăsa loc pentru negociere, autocunoaștere și dezvoltare. Astfel, J. Salome afirmă: „orice relație, prin simplul fapt că e vie, își secretă propria poluare, produce un reziduu, rămășițe, cenușă” [103, p. 271]. *Relația ecologică* este cea mai optimă, însă ea necesită o distanță care să permită o creștere a ambilor parteneri, care, la rândul său, sporește eficiența de sine.

Studiul și analiza precizărilor conceptuale, a istoricului apariției și dezvoltării conceptului de *eficiență personală*, a abordărilor teoretico-aplicative privind fenomenul dat, ne-au permis să observăm ce aspecte ale acestuia au fost investigate și reflectate în lucrările cercetătorilor.

**Tabelul 1.2. Tabelul generalizator al gradului de cercetare a eficienței personale a adulților**

Autori de domeniu	Contribuții la definirea conceptului de eficiență personală
1	2
D. C. McClelland (1951)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifică motivele fundamentale ale comportamentului uman: nevoia de realizare, nevoia de apartenență, nevoia de putere etc.</li> </ul>
A. Bandura (1977, 1986)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• definește conceptul de <i>eficiență personală</i>;</li> <li>• argumentează eficiența personală, considerând-o drept credințele unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor.</li> </ul>

1	2
B. F. Skinner (1980)	<ul style="list-style-type: none"> <li>propune <i>teoria behaviorismului operant</i>, în cadrul căreia recomandă întăririle pozitive drept cea mai eficientă metodă de a forma comportamentul dorit.</li> </ul>
L.Sanna, M. Pursecker (1994)	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrează experimental că eficiența personală este un factor esențial în obținerea succeselor.</li> </ul>
D. Goleman (1995, 2005, 2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>formulează definiții ale eficienței personale, plecând de la inteligența emoțională a individului;</li> <li>propune un nou concept: conduita bazată pe inteligența emoțională.</li> </ul>
D.Sălăvăștru (2004)	<ul style="list-style-type: none"> <li>abordează autoeficiența în contextul performanței școlare.</li> </ul>
D. Goleman, A. Mckee, D.Boyatzis (2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>delimitează domeniile inteligenței emoționale și competențele adiacente, corelându-le cu eficiența persoanei: a)competențele personale: autocunoașterea, stăpânirea de sine; b)competențele sociale: conștiința socială, gestionarea relațiilor.</li> </ul>
P.Iluț (2009)	<ul style="list-style-type: none"> <li>evidențiază ideea că emoțiile, comportamentele și procesele cognitive interacționează, ultimele având rolul fundamental în EP</li> </ul>
A.Курпатов (2007,2013)	<ul style="list-style-type: none"> <li>pune în discuție subiectul competenței parentale și propune recomandări practice privind relația părinți-copii, bazată pe întăriri/consolidări pozitive.</li> </ul>
Sh. Cashdan (1999, 2009)	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrează că basmele ajută copiii să se confrunte cu viciile umane și să-și conștientizeze conflictele psihologice, contribuind la formarea eficienței personale.</li> </ul>
A.Schutzenberger (2007,2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>crează conceptul de psihogenealogie și instrumentele ei, care contribuie la sporirea eficienței persoanei: <i>genosociograma, atomul social</i>;</li> <li>vorbește despre importanța reasumării istoriei familiale și personale și <i>vindecarea</i> traumelor familiale.</li> </ul>
R.J.Davidson, Sh. Begley (2012, 2013)	<ul style="list-style-type: none"> <li>descrie dezvoltarea neuroștiinței afective, care studiază mecanismele creierului ce influențează emoțiile și promovează calitățile pozitive ale minții, ce se manifestă în conduita omului;</li> <li>definește stilul emoțional ca mod consecvent de a răspunde experiențelor din viață,</li> <li>identifică dimensiunile stilului emoțional: reziliența, perspectiva, intuiția socială, conștiința de sine, sensibilitatea la context, atenția.</li> </ul>
Th.Gordon (2000, 2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>impulsionează apariția lucrărilor despre parentalitatea pozitivă;</li> <li>elaborează <i>Modelul Gordon</i>, bazat pe ascultarea activă, mesajele la persoana I și rezolvarea reciproc avantajoasă a conflictelor;</li> <li>propune un curs dedicat <i>Parentingului eficient</i>.</li> </ul>
Z.Ziglar (1985,2000, 2013)	<ul style="list-style-type: none"> <li>propune un curs de parentalitate, bazat pe conceptele psihologiei pozitive;</li> <li>demonstrează că părinții determină viitorul copiilor săi.</li> </ul>
В.Леви (1989)	<ul style="list-style-type: none"> <li>abordează tema copiilor dificili;</li> <li>propune strategii de educație eficientă a copiilor.</li> </ul>
V. Kast (2012, 2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>definește complexele materne și complexele paterne și propune căile de eliberare de impactul negativ al acestora.</li> </ul>
J.Salome (2012)	<ul style="list-style-type: none"> <li>crează metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Eficientă)</li> </ul>

După cum putem observa din analiza și sinteza realizată cu privire la eficiența personală în cadrul familiei, se manifestă clar și destul de coerent câteva tipuri de eficiență a adulților. Aceasta, în primul rând, este *eficiența personală a partenerilor conjugali/a soților*, apoi urmează eficiența în relațiile cu rudele (părinții, unchii, mătușile etc.), și eficiența personală în calitate de părinți. Așadar, investigația teoretică și aplicată a temei noastre va continua prin studiul specificului eficienței personale a adulților în cadrul familiei, întrucât urmează determinarea și elaborarea fundamentelor pedagogice ale formării acesteia.

#### **1.4. Specificul eficienței personale a adulților în cadrul familiei**

Familia, ca formă de organizare elementară și primară a societății, asigură acesteia stabilitate și durabilitate. Omul, fiind o ființă socială, poate trăi plener doar într-o colectivitate. Relația cu alte persoane îi oferă acestuia posibilitatea dezvoltării sub aspect socio-uman plener. Cercetările din domeniul sociologiei, antropologiei și psihologiei arată că atunci când omul este izolat, nu-și conștientizează potențialul său afectiv, iar unele trăsături de personalitate se suprimă sau nu se dezvoltă. Lipsa de afectivitate lasă amprente adânci în dezvoltarea individului, mai cu seamă în ceea ce numim socializare și eficiență personală [7; 26; 31; 41; 57 etc.]. Familia oferă experiențe care formează sentimentul de securitate, de apartenență, de explorarea optimă a valorii personale a individului. Familia este una din cele mai importante valori umane. Funcțiile și statutul persoanei în cadrul familiei se modifică pe parcursul vieții, familia fiind mediul care îi oferă omului condiții optime pentru dezvoltarea sa fizică, morală, psihică, emoțională și intelectuală. Pentru adult, familia este sursa de gratificare a nevoilor sale, de formare a personalității, precum și un grup social ce îi înaintea un șir de cerințe. Există patru criterii caracteristice familiei ca grup:

- atașament psihic, spiritual și emoțional între membri;
- limitare spațială și temporală;
- intimitate, dar și relații interpersonale;
- relații de durată, responsabilitate, obligațiuni reciproce [57; 168 etc.].

Relațiile intrafamiliale, calitatea acestora determină climatul psihologic în familie și sunt un factor important de socializare a individului. Fiecare membru al familiei participă la crearea confortului psihologic și decide nivelul și longevitatea lui, la fel asigură coeziunea și adaptabilitatea acesteia. O relaționare pozitivă în cadrul familiei asigură sporirea resurselor

proprii, soluționarea conflictelor interioare, ceea ce sporește eficiența și imaginea de sine a fiecărui membru al familiei. Așadar, familia armonioasă, axată pe dezvoltare este un factor decisiv în formarea și menținerea imaginii de sine pozitive. În acest context, edificatoare este accepțiunea cercetătoarei Larisa Cuznețov: „cultura familiei este de neconceput fără de cunoașterea și aplicarea strategiilor de autoperfecționare, dirijare și soluționare a conflictelor interioare și interpersonale” [26, p. 76]. Familia, ca factor educațional, în esență, pregătește terenul pentru formarea eficienței personale, bazată pe:

- competența personală: conștiința de sine, dezvoltarea și autogestionarea optimă a propriilor resurse;
- competența socială: conștiința socială, colaborarea și cooperarea în gestionarea relațiilor și în soluționarea dificultăților existențiale.

Astfel, în familia armonioasă, învățăm conduita morală, modul sănătos de viață, dirijarea comportamentului, relaționarea pozitivă, abordarea constructivă a conflictelor, iar în familia dezarmonioasă/disfuncțională asimilăm mai frecvent comportamente deviante și ne alegem cu conflicte sau traume psihice (uneori pentru întreaga viață).

D. Goleman, în colaborare cu A. Mckee și R. Boyatzis [46], a caracterizat șase *stiluri de leadership*, care pot fi considerate și stiluri de conducere în familie: vizionar, sfătuitor, colegial, democratic, promotor, dominator. **Stilul vizionar** motivează membrii familiei la realizarea proiectelor comune și are un impact pozitiv. **Stilul sfătuitor** ajută membrii familiei să-și sporească eficiența și face legătura între dorințele fiecărui membru în parte și interesele familiei. Dacă a fost adoptat **stilul colegial**, în familie predomină armonia, iar situațiile cu grad înalt de stres îi mobilizează pe membrii acesteia la soluționarea lor și doar sporesc legăturile. Pentru a-i motiva pe membrii familiei să depună un efort îndelungat întru atingerea unui obiectiv major este recomandat **stilul democratic**, fiindcă pune în valoare eforturile fiecărui membru. **Stilul promotor** adesea are un impact negativ, deoarece persoana care impune standarde înalte cere mult de la cei din jur. Deseori lasă sentimentul de ineficiență la ceilalți și le afectează imaginea de sine. Contradictoriu este și **stilul dominator**. Aplicat într-o situație de urgență, ajută la eliminarea temerilor, dar *măcinează* starea de spirit a membrilor familiei. O îmbinare inteligentă a stilurilor de conducere în familie formează rezonanță pozitivă și sporește gradul de coeziune a familiei. Predilecția pentru un stil anume este dictată și de un anumit tip de personalitate. În acest context, T. Bradberry a efectuat un studiu pe 500 000 de persoane și a identificat 14 tipologii [7]. În continuare, pentru a înțelege cum se manifestă eficiența personală

a adulților, prezentăm această clasificare, cu indicarea punctelor forte și a dificultăților pentru fiecare tip de personalitate.

**Tabelul 1.3. Tipologii ale personalității adulților  
(autor: T. Bradberry)**

<b>Tipologia</b>	<b>Puncte forte</b>	<b>Dificultăți</b>
1	2	3
1. <i>Aliatul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bun ascultător, stabilește ușor relații, îi ajută pe ceilalți.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greu menține motivația când e singur, nu tolerează comportamentul lipsit de respect, autoafirmare dificilă.</li> </ul>
2. <i>Arhitectul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate decizională bună, bun organizator, atent la detalii.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toleranță scăzută la schimbări, încredere insuficientă în instinct, din cauza detaliilor nu vede întregul.</li> </ul>
3. <i>Antrenorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bun consilier și constructor de relații</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestionare inefficientă a timpului și intoleranță pentru rezultate nesatisfăcătoare.</li> </ul>
4. <i>Detectivul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ușor stabilește standarde și păstrează vederea de ansamblu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cu greu recunoaște greșelile și nu poate lua decizii rapide.</li> </ul>
5. <i>Diplomatul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaționare eficientă și entuziasm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greu se autoafirmă în fața celorlalți și acceptă recunoștința.</li> </ul>
6. <i>Întreprinzătorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deține controlul și se poate concentra pe rezultatul final.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autostăpânire slabă și inefficientă în lucrul de echipă.</li> </ul>
7. <i>Expertul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Are motivație intrinsecă și se motivează rapid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este extrem de autocritic și perfecționist.</li> </ul>
8. <i>Inovatorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilitatea și creativitatea îi sunt caracteristice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este impulsiv și își păstrează cu greu interesul.</li> </ul>
9. <i>Mobilizatorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este sigur de sine, optimist, alege încercările dificile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uneori pare nehotărât și are tendința de a se împotmoli în rutină.</li> </ul>
10. <i>Motivatorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Are excelente aptitudini de comunicare și posedă charismă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaționează dificil cu persoanele pesimiste și deseori administrează inefficient timpul.</li> </ul>
11. <i>Oportunistul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifestă ingeniozitate în soluționarea problemelor, exigență și independență.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toleranță scăzută la lucrul în echipă și nu suportă munca de rutină.</li> </ul>
12. <i>Cercetătorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este încrezut în forțele proprii și pune accentul pe rațiune și logică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu se bazează pe instincte și acceptă greu schimbarea.</li> </ul>
13. <i>Sponsorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bun expert în comunicare și apreciază contribuția celor din jur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Își asumă multe angajamente și astfel cu greu duce la îndeplinire.</li> </ul>
14. <i>Strategul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcătuiește planuri excelente cu soluții reușite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este nerăbdător și are frică de eșec.</li> </ul>

Conform viziunilor sale, T. Bradberry consideră că „personalitatea este esența caracterului, dezvăluită prin tiparele previzibile ale înclinațiilor și ale comportamentului, o colecție a motivațiilor, nevoilor și preferințelor noastre, care, odată înțeleasă, devine o schiță a punctelor forte, dar și a slăbiciunilor noastre” [7, p. 17]. Noi aderăm la concepția și tipologia personalității adulților elaborată de T. Bradberry, însă considerăm oprotun să menționăm că observațiile noastre empirice demonstrează și prezența unui tip mixt, în care se pot îmbina variate calități de la câteva tipuri. În acest context, noi suntem convinși că, indiferent de tipul personalității adultului, importantă este tendința spre autocunoaștere și sporire a eficienței personale. Autocunoașterea începe cu descoperirea lucrurilor care ne motivează, ne stimulează și ne satisfac. Concomitent cu sporirea autocunoașterii se modifică și eficiența personală în sensul măririi randamentului acțiunilor. În cadrul familiei aceasta se manifestă printr-o bună capacitate decizională, adoptare a strategiilor de coping, o relaționare bună cu toți membrii familiei și abordarea constructivă a problemelor și conflictelor apărute. Aici important este managementul sinelui. Managementul sinelui/autogestionarea permite controlul emoțiilor și asigură păstrarea flexibilității, deschiderii la schimbare. O persoană eficientă posedă abilități de autogestionare și fixează propriile standarde de excelență și poate să valorizeze toate oportunitățile, iar optimismul îi permite să scoată în evidență partea luminoasă a vieții. Astfel, adultul eficient va ști să creeze o atmosferă confortabilă în familie și să motiveze pe ceilalți membri să tindă spre autoperfecționare. Empatia, conștiința organizațională și solitudinea formează conștiința socială. Capacitatea de a observa și recunoaște emoțiile, satisfacerea doleanțelor celorlalți membri ai familiei permite o creștere a calității vieții și, implicit, o bună gestionare a relațiilor, aceasta din urmă fiind o componentă fundamentală a eficienței personale. Când un adult știe să gestioneze relațiile, el devine persuasiv, cooperant și poate să-și mobilizeze familia într-o direcție corectă. El construiește relațiile, bazându-se pe ideea că *nimic important nu se face de unul singur* [46, p. 76]. Adultul eficient învață copiii proprii, stimulându-le astfel inteligența emoțională, convingându-i că succesul unei activități depinde, în mare măsură, de gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți. În acest context, lucrarea lui L. Blair *Ordinea nașterii* [5] prezintă o analiză a factorilor care influențează formarea personalității, acordând atenție specială ideii că și ordinea în care ne naștem ne determină eficiența personală, având un impact serios în dezvoltarea inteligenței emoționale. Conform accepțiunilor lui L. Blair, primul copil născut are o nevoie nevrotică de aprobare, este extrem de autocritic, dar, totodată este grijuliu, empatic și poate ocupa funcții de conducere. Copilul mijlociu, fiind crescut când părinții aveau experiență, a avut parte de o atitudine parentală calmă. Aceasta îl va ocroti de sentimentul de anxietate

învățat din fragedă copilărie de primul născut. Reversul poziției date constă în faptul că mijlociile cedează ușor la presiunea unui grup și uneori părăsesc căminul părintesc foarte devreme. Ultimul copil născut este o persoană sociabilă, creativă, însă rebelă și dezorganizată. Îi plac situațiile de risc înalt, deoarece are o stimă de sine scăzută. Persoana care a fost copilul singur la părinți are încredere în propriile forțe, se simte confortabil în singurătate, este organizată, are tendințe spre perfecționism. Totodată, deseori copilul singur la părinți simte disconfort în comunicarea cu persoanele de aceeași vârstă.

Reieșind și din aceste caracteristici, se poate presupune că în crearea unei căsnicii primul copil născut își poate alege mai târziu ca partener un mijlociu sau un ultim născut. La rândul său, mijlociul poate crea un parteneriat reușit cu primii născuți și cu cei care au fost singuri la părinți. La copiii născuți intermediari, tendința de a restabili armonia, talentul de diplomat le poate complica luarea deciziilor. Ultimul născut are un spirit rebel, pasional și este un partener bun pentru mijlociul familiei, acesta fiind un bun ascultător și capabil de compromise. Copilul singur la părinți poate încheia o căsnicie reușită cu mijlociul și o căsnicie relativ bună cu ultimul născut. Cu copiii primii născuți poate intra în conflict, deoarece ambii au trăsături de lider și sunt prea ambițioși [Ibidem].

Dacă abordăm eficiența personală a adulților în cadrul familiei sub aspectul ordinii de naștere, putem concluziona că acest factor joacă un rol important în formarea autoeficienței, însă nu unul decisiv. Ceilalți factori – ereditatea/ fondul genetic, mediul, educația – își au partea lor de contribuție în formarea și dezvoltarea unei personalități armonioase și eficiente.

O altă influență importantă rezidă în faptul că omul este crescut de mamă și de tată, „respectiv că absența unuia sau a celuilalt este clar observată și criticată în societatea noastră”, afirmă V. Kast [63, p. 101]. Desprinderea de părinți sau depășirea complexului matern și a celui patern facilitează dezvoltarea personalității și permite o creștere a calității vieții. Persoanele care au depășit complexe parentale își asumă responsabilitatea pentru propria viață, trăiesc sentimentul autenticității și a stimei de sine, fapt care se reflectă benefic asupra celorlalți membri ai familiei create de ei. Născându-se, copilul trăiește experiența acceptării, ostilității sau respingerii. Căldura și afecțiunea cu care este întâmpinat îl va face să înțeleagă că este o persoană valoroasă și demnă de a fi iubită. Respingerea și ostilitatea îi creează o atitudine depreciativă și de autorespingere, ceea ce afectează sentimentul de siguranță. Suportul oferit de părinți în exersarea noilor abilități stă la baza sentimentului de competență, iar critica excesivă inhibă inițiativa copilului și îi formează o imagine de sine negativă. Dacă părinții nu sunt disponibili emoțional, copilul se simte neglijat și nu i se formează sentimentul de apartenență, care ocupă un loc



important în Piramida lui A. Maslow [74]. Astfel, conștientizarea complexului matern și a celui patern și depășirea lor este vitală pentru dezvoltarea unei personalități sănătoase. Părinții sunt persoanele care au rolul cel mai important în formarea personalității copilului, anume „aici, în familie, sub influența părinților începe plămuirea sufletului, enculturația copilului. Aici el capătă cele mai elementare cunoștințe despre viață, învață a gândi, a reflecta asupra destinației sale și a existenței omului” [26, p. 15]. Astfel, o relație defectuoasă între părinți marchează întreaga viață a copiilor și doar intervenția competentă a unui consilier sau psihoterapeut poate restabili echilibrul psihic. De regulă, persoanele dependente de alcool, de o substanță toxică etc. au crescut într-o familie problematică. Mai mult decât atât, de regulă își aleg parteneri din familii dificile și trăiesc un stres continuu. În lupta cu problemele partenerului aceste persoane re trăiesc inconștient momentele importante din propria copilărie. Tiparele comportamentale sunt formate sub influența experienței din copilărie, fapt recunoscut de mulți cercetători [1; 7; 40; 43; 51; 108 etc.]. Mai există dependența de anumite relații, care este o problemă preponderent feminină. Femeile dezvoltă o obsesie pentru persoana pe care o iubesc, iar sentimentele ajung la cote maxime. Soțiile/partenerii bărbaților dependenți au nevoie de a trăi *sentimentul de superioritate* și, *salvându-și* mereu partenerul, își găsesc justificarea complexului de victimă [86].

Evident că eficiența personală în astfel de cazuri lipsește la ambii parteneri. Este demonstrat faptul că experiențele cu potențial traumatic din copilărie formează o predispoziție pentru relații defectuoase. Bărbații care au avut parte de traume psihice în copilărie, totuși, rar își formează o dependență în relații. Ei, ca și partenerii sale, au nevoie să trăiască sentimentul de acceptare, apreciere de sine, însă își exprimă aceste nevoi într-un mod diferit de cel al femeilor [43]. În acest context, considerăm important să menționăm că dependența emoțională poate fi o dificultate care se întâlnește la adulții, care în copilărie au fost hipertutelați, răsfățați, au rămas infanți. Dependența emoțională de părinți sau partenerul conjugal, în egală măsură acționează asupra eficienței personale. Dependența emoțională de partener este dăunătoare și se dezvoltă în anumite condiții:

- *stima de sine scăzută*: persoanele care au stimă de sine scăzută ajung dependente de părerea partenerului, deoarece la el găsesc acceptare și valorificare;
- *teama de abandon*: persoana dependentă simte că trăiește numai având lângă sine partenerul;
- *atașament anxios*: caută siguranță și securitate în cuplu;
- *pattern învățat în familie*: părinții au susținut la copii dezvoltarea unui atașament nesănătos, pentru a-i manipula și păstra alături;

- *cultura în care se dezvoltă persoana*: există comunități religioase care cer supunerea femeii față de bărbat, aceasta sporind dezvoltarea unei dependențe emoționale.

Dependența de persoană, ca și dependența de substanță, are efecte negative atât la nivel fizic cât și la nivel psihic: insomnie, irascibilitate, depresie, izolare socială. La baza acestor stări psihice stau credințele și opiniile preconcepute, moștenite din familie și/sau societate, care învață că dragostea înseamnă sacrificiu, iar ruperea unei relații/căsătorii este egală cu un eșec personal total. Altă cauză poate fi abuzul fizic, emoțional sau sexual experimentat în copilărie. Aceste dificultăți fac ca persoana respinsă să fie dependentă, să caute un astfel de partener care i-ar consolida credințele eronate.

Într-o sinteză prealabilă menționăm că oricine poate trece printr-o perioadă de dependență emoțională, iar depășirea acestei situații începe cu o conștientizare a problemei, considerându-se primul pas spre eficiența personală. Respectul de sine, dialogul, creșterea gradului de autonomie, precum și resemnificarea, depășirea experiențelor negative, a relațiilor distorsionate din copilărie sunt parte componentă a procesului de redresare și cultivare a propriei eficiențe.

Dragostea este un sentiment și o stare emoțională importantă a personalității și toți simțim nevoia de ea, aceasta manifestându-se în toate activitățile persoanei. Dragostea oferă omului siguranță și păstrează echilibrul interior. R. D. Preht susține că „sentimentele împărtășite reprezintă protecție. E foarte probabil că această siguranță dorită și oferită de activitățile comune să se fi dezvoltat ea însăși, la un moment dat, într-un motor al evoluției” [99, p. 144]. Cercetătorul consideră că în spatele tuturor *furtunilor hormonale* se ascunde nevoia de afirmare. Imaginea de sine se constituie și din părerile celorlalți despre noi. Astfel, disprețul ne poate produce suferință, iar respectul celor din jur ne sporește nivelul autoaprecierii și a autoeficienței.

Impactul părinților asupra sentimentului de protecție, de încredere este decisiv, el stă la baza securizării afective și-l învață pe copil/viitorul adult să fie grijuliu. Cu toate că nu ne alegem întotdeauna un partener care să fie la fel ca mama sau tata, asemănările ies în evidență. Inconștient, individul pune în funcție același scenariu pe care l-a trăit în familia de origine, iar lipsa afecțiunii îl împinge către un partener care îi spulberă iluziile. Acționând astfel, omul își confirmă sie „că nu merită să fie iubit” [Ibidem, p. 188]. Părinții le altoiesc copiilor valorile pe care le consideră importante. În anumite perioade ale vieții, mai cu seamă în adolescență și tinerețe, omul este tentat să le nege sau chiar să le respingă, oricum, treptat, ele își recapătă locul în sistemul de valori al persoanei, poate modest sau mai amplu, dar fundamentat de moștenirea părintească. La fel, remarcăm importanța *modelelor parentale* în formarea sentimentului de autoeficiență. Formula educativă optimă pentru oricare vârstă este desigur

familia completă, armonioasă/funcțională, în care membrii adulți sunt axați pe menținerea climatului și relațiilor pozitive, sunt eficienți și manifestă interes pentru autoperfecționare. Despre climatul armonios într-o relație de cuplu găsim idei valoroase în lucrările lui J. Salome [103], R. Norwood [86], Larisa Cuznețov [29], A. Кырпатов [133] etc. Durabilitatea relației se bazează pe o comunicare eficientă, atât verbală, cât și nonverbală, infraverbală, adică „acea comunicare ce se dezvoltă pe baza a numeroase semnale cel mai adesea în afara limbajului, semnale ce completează schimbul verbal” [103, p. 69]. În acest context este oportun să enumerăm factorii care blochează comunicarea în familie: absența dialogului, proiecția propriilor sentimente asupra celorlalți membri, *contopirea* la nivel psihologic cu partenerul, resentimentele, modelul parental negativ, viciile comportamentale, conflictele frecvente, incompetența parentală etc. Totodată, o relație de familie poate fi optimizată prin reformularea, restructurarea, revizuirea ei și crearea unor perspective noi, interesante și benefice tuturor membrilor familiei, care s-ar manifesta prin grijă, responsabilitate, colaborare, atașament și stimă reciprocă. O astfel de relație, J. Salome a numit-o *relație ecologică* familială [103]. Perspectivele, scopurile și aspirațiile vieții de familie sunt abordate detaliat în lucrările cercetătoarei autohtone Larisa Cuznețov [25; 26; 27; 28; 29]. Mai mult ca atât, în monografia recentă *Familia ca Proiect Existențial. Management familial* (2018), cercetătoarea propune strategii de edificare a familiei, cu caracter ontologic de orientare axiologică și praxiologică, pe care membrii familiei ar trebui s-o abordeze ca cel mai important proiect/plan al vieții sale. În acest context, ar fi cazul ca adulții să cunoască și să promoveze așa fenomene pozitive ca: gândirea pozitivă, optimismul, recunoștința, înțelepciunea, speranța, reziliența, fericirea, bunăstarea generală, încrederea în sine și eficiența personală [29, pp. 10-11]. Concomitent cu valorificarea principiilor psihologiei pozitive [26] și ale psihologiei morale [28], adulții trebuie să cunoască specificul și impactul emoțiilor negative, mai cu seamă al furiei, mâniei, geloziei, nesiguranței, invidiei, rachiunei, urii etc. Este foarte important ca adulții să analizeze mai des ceea ce se întâmplă în familie, să depisteze la timp dificultățile și cauzele acestora, să observe trăirile semenilor săi, să-i asculte, să le ofere suport moral și psihologic la necesitate, să restabilească armonia, să revadă conduita și perspectivele vieții familiale. Adulții care demonstrează eficiență personală sunt deschiși spre discuții constructive, spre învățare și perfecționare a competențelor și abilităților sale de partener conjugal și de părinte. La fel, membrii familiei trebuie să învețe a comunica, a asculta, a lua decizii adecvate, să fie responsabili de cuvintele și acțiunile sale, să exerseze capacitatea de empatie, înțelegere, iertare și recunoștință. **În acest sens, este necesar să menționăm încă o latură importantă a eficienței personale a adulților: capacitatea de auto/observare și auto/cunoaștere, fiindcă**

aceste două calități, exersate permanent, asigură nu numai perfecționarea conduitei, ci și cunoașterea mai bună a celuilalt.

Plecând de la cele expuse, putem conchide prin a evidenția importanța eficienței personale a adulților în păstrarea coeziunii și adaptabilității familiei, în sporirea calității educației copiilor și calității vieții tuturor membrilor ei.

### **1.5. Concluzii la capitolul 1**

Familia are un rol strategic în formarea personalității. Relaționarea pozitivă în familie permite valorificarea tuturor tipurilor de resurse ale membrilor familiei și contribuie la creșterea eficienței personale. Familia dă sens viitorului persoanei și ghidează eforturile spre autocunoaștere și autoperfecționare a membrilor săi. Transformările socioeconomice din țară produc schimbări și în structura familiei, iar societatea tradițională cedează locul celei postmoderne, axate pe cunoaștere, competiție, eficiență, mobilitate și activism. Competențele personale și competențele sociale, care stau la baza eficienței personale, permit o creștere a calității vieții. Examinând familia din această perspectivă, constatăm că este necesară o fundamentare pedagogică a praxiologiei formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei, care trebuie să devină modele pozitive demne de urmat pentru generațiile în creștere. În scopul precizării esenței conceptului de eficiență personală au fost analizate definițiile, premisele formării autoeficienței, componentele acesteia. Studiul istoricului, a genezei, a abordărilor filosofice, psihologice, pedagogice, sociologice și teoretice a conceptului de eficiență personală, în contextul familiei, a oferit posibilitatea de a lărgi sensul acestui concept, a elabora schema lui și a formula propria definiție a eficienței personale a adulților în cadrul familiei. **În viziunea noastră, eficiența personală a membrilor adulți ai familiei reprezintă capacitatea acestora de planificare, realizare, monitorizare și menținere a bunăstării generale a familiei, inclusiv de anticipare și/sau soluționare a dificultăților posibile, care subminează funcționalitatea, coeziunea și adaptabilitatea familiei.**

Așadar, eficiența personală a membrilor adulți ai familiei reprezintă randamentul adulților în valorificarea celor trei obligațiuni importante, de parteneri conjugali, de manageri familiari și părinți competenți.

Incursiunea efectuată în istoria apariției conceptului de eficiență personală, analiza lucrărilor din domeniul științei educației și psihologiei dezvoltării, sociologiei etc. a permis să constatăm că eficiența personală este o anticipare a unor rezultate pozitive în acțiunile întreprinse

de persoană, bazate pe cunoștințe și un șir de competențe specifice. La fel, studiul teoretic a permis stabilirea legăturii dintre autoeficiență și relaționarea pozitivă cu semenii, care atrage după sine sporirea stimei de sine. Analiza și interpretarea factorilor psihologici și sociologici, bazată pe lucrările renumiților cercetători K. Horney [55; 56], C. Jung [61; 153], V. Kast [63; 64], Larisa Cuznețov [25; 26; 27; 28; 29], R. Norwood [86], A. Курпатов [132; 133; 134] etc., ne-a ajutat să determinăm specificul eficienței personale a adulților în cadrul familiei și fundamentarea, elaborarea schemei conceptului de eficiență personală.

Rezumând studiul teoretic și esențializând investigația epistemologică, putem conchide că eficiența personală a membrilor adulți din familie constă în capacitatea de a adopta o poziție proactivă și a realiza raportul între rezultat și posibilitatea de a produce acest rezultat, cu impact evident pozitiv bunăstării acesteia. În concluzie, studiul teoretic efectuat a permis **definirea problemei de cercetare, care rezidă în elaborarea fundamentelor pedagogice (teoretice și praxiologice) de formare a eficienței personale la membrii adulți în cadrul familiei, ceea ce va conduce la consolidarea competențelor parentale și a celor de manageri familiari.**

**Scopul cercetării** constă în conceptualizarea, elaborarea și validarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei în ipostaza de părinți, prin intermediul consilierii psihopedagogice.

**Obiectivele cercetării:**

1. Examinarea și interpretarea epistemologică a evoluției conceptului și fenomenului de *eficiență personală*.
2. Determinarea caracteristicilor definitorii ale eficienței personale.
3. Identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și promovare a EP a adulților în cadrul familiei.
4. Stabilirea criteriilor și indicatorilor eficienței personale a membrilor adulți ai familiei.
5. Elaborarea fundamentelor teoretico-aplicative și structurarea lor în *Modelului pedagogic de formare a EP la membrii adulți ai familiei*.
6. Elaborarea *Programului de consiliere a familiei, centrat pe formarea EP a adulților*.
7. Experimentarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

## 2. CONDIȚII PSIHOPEDAGOGICE DE FORMARE ȘI PROMOVARE A EFICIENȚEI PERSONALE A ADULȚILOR ÎN CADRUL FAMILIEI

### 2.1. Întemeierea, dezvoltarea și funcționarea eficientă a familiei

Viața de familie oferă experiențe pentru dezvoltare, autoafirmare și prilejuri de bucurie, inaccesibile în alte domenii. Sunt infinite discuțiile despre monogamie și poligamie. De regulă, se iau în considerare doar factorii externi, care influențează relațiile de cuplu, astfel ajungându-se la concluzia că o căsnicie va lua forma potrivită pentru a asigura supraviețuirea membrilor săi doar atunci când partenerii conjugali vor poseda eficiență personală. Căsătoria „implică două aspecte principale: întemeierea unei familii pe baze biologice și psihoemoționale; procrearea de noi indivizi, rezultați din coabitarea celor doi parteneri ai cuplului conjugal” [41, p. 172]. Căsătoria este o uniune benevolă între bărbat și femeie, ce are ca scop crearea unei familii. Ea generează între soți drepturi și obligațiuni reciproce. Plecând de la sinteza reperelor teoretice studiate am precizat *indicatorii unei căsătorii*. Aceștia sunt:

- *căsătoria este o alianță* care presupune nu doar repartizarea și îndeplinirea unor funcții obligațiuni, ci este și o unitate spirituală;
- *monogamia* reprezintă singura formă de căsătorie acceptată în țările europene și în majoritatea țărilor din lume;
- *încheierea unei căsătorii este benevolă*, la fel ca și desfacerea ei, deci este o comuniune liberă;
- *căsătoria presupune egalitatea în drepturi* în ceea ce privește îndeplinirea funcțiilor familiale, alegerea profesiei, educația copiilor, averea acumulată în comun;
- *căsătoria este o uniune înregistrată* la Oficiul Stării Civile. Anume din momentul înregistrării căsătoriei se poate vorbi despre drepturile și obligațiile soților.

Articolul 2, alineatul 2 din *Codul Familiei al Republicii Moldova* prevede principiile de reglementare a relațiilor familiale. Astfel: (3) „Relațiile familiale sunt reglementate în conformitate cu următoarele principii: monogamie, căsătorie liber consimțită între bărbat și femeie, egalitate în drepturi a soților în familie, sprijin reciproc moral și material, fidelitate conjugală, prioritate a educației copilului în familie” [173, p. 3].

În pofida tuturor problemelor și conflictelor ce apar într-un cuplu conjugal, ființele umane se căsătoresc și caută în familie afecțiune, înțelegere, bucurie, susținere și recunoștință. În opinia lui C. Enăchescu, „familia este grupul social în care soții sunt uniți prin căsătorie, au o gospodărie comună, sunt legați între ei prin relații naturale biologice, psihologice, morale,

juridice și răspund unul pentru celălalt în fața societății” [41, p. 190]. Familia, în esență, satisface nevoile vitale și aspirațiile tuturor membrilor săi: nevoia de apartenență, de valorizare personală, și, în condiții optime de funcționare, ceea ce duce la autorealizare și autoactualizare.

Un alt cercetător C. Cucuș, afirmă că „familia este mediul cel mai natural cu putință și care exercită o influență imensă, de multe ori în mod implicit, ascuns, indirect asupra individului” [24, p. 62]. Este un fapt incontestabil că impactul familiei e atât de profund, încât ne modelăm întreaga viață după experiențele trăite în familia de origine. Influențele din copilărie și *presiunea societății* construiesc axa noastră de valori. Familia exercită o influență imensă asupra copiilor, oferindu-le coordonatele spirituale. În instituțiile de educație formală și nonformală (grădinițe de copii, școli, cercuri pe interese etc.) pedagogii le oferă copiilor cunoștințe de bază, le formează comportamentul prosocial, însă totuși relațiile dintre părinți și relațiile părinți-copii au rolul determinant în formarea personalității copilului. În familie individul învață să iubească, să-și formeze un comportament sănătos în societate, să depășească obstacolele. Reieșind din analiza reperelor epistemologice, putem constata că familia este un sistem biologic, psihologic și pedagogic, cu următoarele caracteristici:

- sistemul este mai mult decât suma părților sale;
- ceea ce afectează sistemul în general, are un impact asupra fiecărui element din interiorul ei;
- defectiunea unei părți din întreg aduce schimbări în funcționarea celorlalte părți, precum și a întregului sistem;
- familia reprezintă cel mai eficient mediu pentru reproducerea speciei umane și integrarea socială a individului;
- familia asigură mediul psihologic potrivit de învățare a intercomunicării și relaționării umane;
- familia reprezintă mediul primar și cel fundamental de educație și formare a personalității omului.

Ca și oricare sistem, familia se supune *legii homeostaziei*, care caută să conserveze legăturile dintre elementele sale, și *legii dezvoltării*, care tinde spre evoluție. Familia este un sistem deschis, deoarece elementele sale interacționează reciproc în interiorul ei, precum și în exterior, cu instituțiile de educație, de ocrotire a sănătății, întreprinderi, mass-media etc. Evident că atât forțele interne, cât și cele externe pot avea un impact pozitiv, dar și unul negativ. În cazul unor influențe ale factorilor negativi în familie se dezvoltă o criză, iar transformarea poate duce la un nou nivel de funcționare sau la destrămarea acesteia. Familia ca sistem, se

autoreglează și se dezvoltă, însă deseori are nevoie de suport social, psihopedagogic sau psihoterapeutic. În acest context, menționăm parametrii, subsistemele de bază și mecanismele sistemului familial.

Subsistemele sistemului familial	Parametrii sistemului familial	
	sociali	etici/morali
<ul style="list-style-type: none"> <li>– soț-soție;</li> <li>– părinți-copii;</li> <li>– fraterne: frate-soră;</li> <li>– bunic-bunică;</li> <li>– bunici-nepoți;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– hotarele interne;</li> <li>– hotarele externe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– regulile familiei;</li> <li>– standardele de interacționare;</li> <li>– miturile familiei;</li> <li>– istoria familiei;</li> <li>– stabilizatorii familiei.</li> </ul>

**Fig. 2.1. Funcționarea sistemului familial**

Larisa Cuznețov definește familia ca „unitate socială primară constituită din adulți și copii, între care există relații de filiație naturală și socială, care asigură educația și integrarea socială a tinerei generații și suportul moral generațiilor vârstnice” [29, p. 8]. Aderăm la această definiție, care permite o înțelegere a funcțiilor acesteia și o clasificare a tuturor tipurilor de familie. În funcție de criteriul ales, cercetătoarea propune următoarea clasificare:

1. Conform *structurii familiale*, deosebim:

- familii nucleare;
- familii extinse;
- familii reconstituite;
- familii monoparentale.

2. În funcție de specificul *relației soț-soție*, sunt:

- familii de tip autoritar;
- familii de tip egalitar;
- familii de tip complementar;
- familii de tip mixt.

3. În funcție de *modelul relațional*:

- familii tradiționalist-rigoriste;
- familii tradiționalist-persuasive;
- familii modernist-rigoriste;
- familii modernist-persuasive.



4. Conform *stilului educativ și climatului afectiv*, sunt:

- familii de tip empatic;
- familii de tip coercitiv;
- familii de tip vulcanic;
- familii de tip echilibrat [25, p. 68-70].

Alt cercetător, C. Enăchescu, propune 4 tipuri de coabitare familială:

- 1) familia nucleară (soții și copiii lor);
- 2) familia lărgită (soții și copiii lor, copiii adoptați, alte rude);
- 3) familia dezorganizată (decesul unuia din soți, divorț, separare);
- 4) concubinajul [41, p. 173-174].

Cercetătorul a clasificat familiile în funcție de impactul tipului de familie asupra sănătății mentale a individului și eficienței sale.

O. Маховская, psiholog rus, distinge *patru modele de familie*, văzute prin prisma repartizării puterii și a responsabilității [139, p. 104].

**Modelul tata-despot.** Bărbatul deține puterea absolută, însă toată responsabilitatea este delegată femeii. Atmosfera este deseori încinsă, iar conflictele se rezolvă prin aplicarea forței.

**Modelul tata-copil.** Femeia deține și puterea, și responsabilitatea. Bărbatul este deseori infantil, el este exclus din procesul de educație a copiilor.

Deseori observăm că familia se menține din motive de ordin social: femeia divorțată are un statut mai puțin pozitiv în societate, consideră autoarea.

Aceste două modele de familie sunt specifice țărilor din spațiul post-sovietic de confesiune creștină. Transformările care au avut loc în societate în anii de după desființarea URSS au condus la reformatarea rolurilor familiale, femeile deseori atribuindu-și, pe lângă funcțiile tradiționale, și sarcina de întreținere materială a întregii familii.

**Modelul familia tipică.** Tatăl este capul familiei și are grijă de toată familia, iar femeia-mamă își are partea sa de responsabilitate, care este mai mică decât a partenerului său, pentru că interesele copiilor sunt în prim-plan. Acest model de familie este specific majorității țărilor europene.

**Modelul tata este mamă, mama este tată.** Este tipic pentru familiile americane, mai cu seamă la protestanți. Valorile culturii americane sunt libertatea, egalitatea și paritatea. În familiile tipice americane ambii parteneri dețin puterea și responsabilitatea în măsură egală. Copilul este abordat ca un membru al familie cu drepturi egale. Dezavantajul acestui model constă în concurența ce apare uneori între soți, ceea ce provoacă instabilitate în familie.

În sensul dat, putem rezuma că modelul familiei se formează și sub influența tradiției religioase, inclusiv sociale, iar structura ierarhică a familiei va fi respectată doar atunci când puterea și responsabilitatea sunt echilibrate și se iau în calcul interesele tuturor membrilor,

întrucât familia este „cadru natural în care se formează și se perfecționează personalitatea părinților” [41, p. 191].

Indiferent de tipul/modelul familial, majoritatea cercetătorilor în domeniu [23; 24; 25; 41; 57; 60; 115 etc.] disting șapte funcții principale ale familiei:

- **funcția biologică:** familia asigură existența societății prin procrearea și creșterea urmașilor speciei umane;
- **funcția economică:** familia oferă o bază materială, care va satisface nevoile membrilor ei (alimentația, locuința, vestimentația etc.);
- **funcția culturală:** familia transmite valorile, obiceiurile, tradițiile culturale (naționale și familiale);
- **funcția educativă:** familia pune bazele în formarea personalității copilului și asigură integrarea lui în societate, printr-o „acțiune dirijată, intenționată și activă” [41, p. 19]. Unii cercetători divizează această funcție în una *morală*, noi, însă, considerăm că educația trebuie să fie axată pe formarea morală/etică a individului, adică funcția educativă prin sine însăși are un caracter profund moral.
- **funcția psihologică:** pe lângă transmiterea materialului genetic, familia formează un climat afectiv propice dezvoltării copilului. La fel asigură susținerea membrilor săi în caz de dificultate și menține comunicarea și relaționarea optimă.
- **funcția socială:** se referă la „raporturile de rudenie și patrimoniale dintre membrii care compun familia” [Ibidem]. Funcția socială conține și aspectul juridical familiei, care este reglementat de Codul familiei.

Atât studiul literaturii de specialitate [11; 14; 21; 22; 26; 28; 29; 47; 48 etc.], observațiile noastre, cât și studiile empirice demonstrează că familia este singurul grup social care poate oferi membrilor săi condiții optime pentru o dezvoltare armonioasă, ajutându-i să-și satisfacă nevoile fundamentale și să-și stabilească prioritățile valorice vitale. Pentru a stabili eficiența membrilor adulți și funcționalitatea familiei vom pleca de la faptul că aceasta este un sistem viu, care parcurge anumite etape de dezvoltare. B. Carter și M. McGregor (1999) au oferit o etapizare a vieții de familie [Apud 169]:

- etapa inițiativă tânărului adult/prefamilia;
- etapa căsătoriei;
- familia cu copii mici;
- familia cu adolescenți;
- etapa plecării copiilor de acasă;
- familia la bătrânețe.

Fiecare etapă este caracterizată prin anumite schimbări inerente procesului de dezvoltare. Astfel, inițiativa tânărului adult este determinată de responsabilitatea acestuia în plan emoțional, economic, financiar, social. Căsătoria reprezintă un sistem viu ce aduce cu sine o resemnificare a relațiilor cu familia de origine și grupul de prieteni. Apariția copiilor implică reajustarea întregului sistem familial pentru a crea condiții favorabile creșterii copiilor, precum și conștientizarea și valorificarea rolului de părinte de către ambii parteneri conjugali. Este evident că un preadolescent și adolescent provoacă noi schimbări ce țin de modificarea limitelor familiei în scopul creșterii independenței copilului, iar relația părinte-copil suferă o transformare serioasă în ambele sensuri, însă aceasta trebuie să fie și una calitativă. Plecarea copiilor adulți de acasă aduce sistemul marital la poziția când era compus doar din soț și soție și impune o nouă abordare în relația dintre părinți și copii, cei din urmă fiind deja adulți. Ajunși la bătrânețe, partenerii maritali sunt preocupați de menținerea intereselor cuplului, acordă sprijin moral, și uneori material, generației tinere și învață să adopte *strategiile coping* în situațiile de îmbolnăvire sau deces a unuia din parteneri. Trecerea de la o etapă la alta este însoțită de crize inevitabile. Unul dintre primii cercetători care a studiat crizele de familie a fost Ruben Hill [Apud 58, p. 568-576]. El a întreprins investigații legate de stresul produs de separările și reuniturile familiilor după al doilea război mondial. R. Hill a creat formula crizei care constă din evenimentul ce interacționează cu resursele familiei în corelație cu aprecierea evenimentului de către familie, fapt care provoacă criza. Procesul de rezolvare a crizei include perioada incipientă de dezorganizare, apoi *colțul de restabilire* care duce la un nou nivel de organizare. Cercetătorii din domeniul sociologiei familiei [59; 107] și psihologiei familiei [28; 29; 47; 129] descriu *patru stadii consecutive ale crizei familiale*:

- creșterea tensiunii, ceea ce stimulează acțiunile cunoscute de soluționare a problemei;
- sporirea intensității stresului, în condițiile în care metodele cunoscute nu dau rezultatul scontat;
- încordarea atinge cote maxime, ceea ce solicită mobilizarea tuturor resurselor interne și externe;
- creșterea anxietății, apariția depresiei, dezorganizarea personalității.

Cât privește cercetătorii din domeniul pedagogiei familiei [11; 28; 29; 48; 65; 78; 121], aceștia sunt mult mai optimiști și vin cu un șir de strategii și metode de formare a competențelor de familist și de părinte, inclusiv propun modalități de monitorizare și depășire a dificultăților și crizelor familiale. Așadar, esența unei crize de familie constă în următoarele. Ca și orice sistem viu, familia tinde să-și păstreze situația prezentă, adică stabilitatea, dar, fiind influențată și

presată de anumite circumstanțe, este nevoită să se dezvolte. De fapt, criza înseamnă o trecere de la un nivel la altul, nou și se produce atât lent, cât și prin salturi. Pentru a asigura trecerea de la o etapă de viață la alta se cere o cantitate de energie și competențe. Această energie, deseori percepută drept negativă, se acumulează sub forma unor nemulțumiri ale soților referitoare la starea lucrurilor. Criza de familie marchează sfârșitul unor evenimente și relații învechite și nașterea unor relații noi. Calitatea acestora depinde, în exclusivitate, de soți, de eficiența și cultura lor. Este indispensabilă cunoașterea legităților de dezvoltare a familiei și a crizelor inevitabile, a particularităților de vârstă a omului/copilului, de educație, de specificul comunicării familiale etc. Pentru a fi eficienți, ei trebuie să cunoască semnele unei crize care se apropie. Acestea sunt: absența oricăror conflicte sau creșterea vertiginoasă a lor; absența empatiei și a abordării constructive a problemelor; uneori evitarea relațiilor intime între soți; deseori eliminarea partenerului din procesul decizional; alteori se observă axarea pe o temă contradictorie de discuții (de regulă, legată de copii). Evident că la aceste semne se mai adaugă: oboseala, comunicarea insuficientă, dificultățile de la serviciu etc. Este de menționat o idee aparent paradoxală, dar confirmată empiric: familia întemeiată în baza dragostei pasionale/pasiunii suportă mai greu crizele de familie. Familiile formate în baza iubirii de tip storge sau agape etc. și considerente de ordin practic sunt mult mai viabile și rezistente [29].

Așadar, **criza primului an de familie** este cea mai previzibilă. Cuplul conjugal învață să trăiască ca un organism unitar, se intercunoaște și caută soluții pentru a conviețui. Se produc schimbări în imaginea partenerului, în prim-plan apărând imperfecțiunile lui. Pentru a fi eficient, o soluție constructivă a acestei crize constă în comunicarea empatică, care exclude critica excesivă și se axează pe calitățile partenerului, o relaționare axată pe stima reciprocă și colaborare. Calea compromiselor, a aprecierii obiective a partenerului, sporirea eficienței personale ar fi un remediu pentru această criză, inclusiv munca asiduă a ambilor parteneri pentru formarea poziției sociocentrice „noi” [Apud 29].

**Criza celor trei ani de căsnicie** are o importanță vitală pentru viitorul cuplu. Este o etapă determinativă în care cuplul decide dacă vor fi împreună sau nu. Cel mai înalt procent al divorțurilor revine acestei perioade. Apare suprasaturația de partener, dorința de senzații noi. Toate iluziile despre partener s-au destrămat, iar rutina și problemele zilnice sufocă familia și creează senzația unui impas. Este perioada când partenerii deja au o anumită experiență și trebuie să înțeleagă că familia armonioasă cere eforturi și eficiență din partea ambilor soți.

**Criza după nașterea copilului.** Întrucât soția acordă tot timpul și atenția copilului, soțul se simte părăsit, devine irascibil. El simte anxietatea provocată de responsabilitatea pentru siguranța materială a familiei. În acest context, anume soției îi revine rolul de a-l orienta și

susține pe tânărul tătic în formarea paternității. Dacă femeia este matură din punct de vedere psihologic, ei îi reușește îmbinarea îngrijirii copilului cu manifestarea afecțiunii și grijii pentru copil și soțul său. Doar printr-o comunicare eficientă atitudinea ostilă poate fi înlocuită cu afecțiune. Dacă unul din parteneri refuză să-și asume responsabilitatea de părinte, finalul acestei crize este separarea sau divorțul.

**Criza vârstei medii de căsnicie**, care deseori coincide cu criza vârstei de mijloc a persoanei și este una din cele mai dificile. Ea apare în unele familii și ca urmare a apariției unor discrepante în cuplu. Bărbații sunt activi sexual, au un libidou crescut și sunt încă foarte tineri, în timp ce la femei se schimbă fonul hormonal și apar anumite probleme. În timp ce femeile percep toate schimbările vârstei de mijloc în mod negativ, bărbații trăiesc apogeul vieții sexuale, fapt care generează unele discrepante în cuplu și apariția conflictelor. Ei sunt predispuși la aventuri extraconjugale, schimbarea locului de muncă. Femeile devin mai egoiste, sunt tentate să-și părăsească partenerul. Această criză se declanșează într-un moment de bilanț. Este perioada când se confruntă așteptările și realizările, ceea ce provoacă tensiune psihică, determinată de neîmpliniri profesionale, materiale și în plan emoțional. Partenerii conjugali simt nevoia de recunoaștere a propriei valori. Femeia își evaluează performanțele de soție și mamă, în timp ce bărbatul caută să obțină aprecieri la locul de muncă. Alteori poate apare și fenomenul inversării rolurilor. Soțul vrea să se implice mai mult în relația cu copiii, devine mai sentimental, iar soția ar dori să facă mai multe lucruri pentru sine. Uneori această perioadă poate genera un salt în cariera partenerilor conjugali. Ca să fie eficienți la această vârstă, partenerii familiali trebuie să fie sinceri unul cu altul, să fie deschiși la schimbări, să conștientizeze specificul vârstei și al acestei etape de viață.

**Plecarea copiilor din familie** declanșează următoarea criză. Copiii devin adulți și se îndepărtează de familia de origine, însă ea rămâne un refugiu pentru ei. Este cea mai dificilă criză, deoarece reorganizarea familiei cere căutarea de noi obiective, reevaluarea priorităților și formularea de noi perspective [25; 29; 47; 55; 79 etc.].

Ultima **criză** este legată de **decesul unuia din partenerii conjugali**. Ea necesită o adaptare a partenerului văduvit la singurătate, adoptarea *strategiei de coping* pentru a face față noului statut. Aici e necesară comunicarea cu rudele, cu copiii maturi sau alte persoane, practicarea unui hobby (brodat, plimbări, ieșiri cu persoanele apropiate în societate).

Crizele vieții de familie reprezintă o trecere de la o etapă la alta, ele se întâmplă în fiecare familie. Crizele sunt parte componentă dintr-un sistem care evoluează, se dezvoltă și parcurge toate etapele specifice unui organism viu. După cum am menționat anterior, orice sistem, familia, colectivul, poporul, statul se supune influenței a două legi: *legea homeostaziei* și *legea*

*dezvoltării. Legea homeostaziei* indică asupra faptului că tot ce a fost acumulat trebuie conservat și folosit. *Legea dezvoltării* confirmă faptul: pentru ca sistemul să se înnoiască și să fie funcțional, el trebuie să includă elemente pe care le integrează în viața comună. Fiecare membru al sistemului familial trebuie să introducă în viața acestuia ceva nou. Șansa potrivită apare în momentele de criză, când se revăd și se schimbă stereotipurile comportamentale și stilurile de relaționare. Indiferent de tipul de criză și cauza apariției ei, este importantă conștientizarea faptului că cuplul conjugal poate fi păstrat dacă ambii parteneri percep criza drept forță motrică de dezvoltare a familiei și sunt apti pentru a colabora în depășirea acesteia. Astăzi mai persistă opinia că în trecut familiile erau mai durabile, dar nu se ia în considerare contextul istoric. Durabilitatea unei familii era determinată de imposibilitatea de a supraviețui în afara ei, atât fizic, cât și social. În societatea postindustrială oamenii pot supraviețui și independent, deoarece progresul tehnic a oferit numeroase posibilități de a facilita existența persoanei în situație autonomizată. Când nevoile primare sunt satisfăcute, omul tinde spre autoactualizare, autorealizare, adică gratificarea nevoilor de ordin superior și caută persoane care îl vor susține în acest proces. Astfel, dacă partenerii înțeleg specificul crizelor de vârstă, a crizelor de familie, învață a se asculta, a discuta problemele apărute, caută împreună soluții, se susțin reciproc în luarea deciziilor (fie în cadrul familiei, fie în cadrul profesionist) etc., atunci dificultățile sunt depășite cu succes. În acest context, este necesar să știm că decalajul dintre expectanțe și realitate provoacă la acțiune partenerul care are o toleranță scăzută la frustrări. Un alt aspect important pe care trebuie să-l cunoaștem sunt traumele din copilărie: sentimentele de abandon, de devalorizare și de deposedare declanșează temeri care pot trece într-un comportament violent, depresie sau să producă infidelitate. Astfel, criza infidelității, abordată constructiv, oferă o șansă pentru eliberarea de aceste traume și maturizarea personalității. Relația cu partenerul necesită o reevaluare și stabilire de limite noi, în cazul când se vrea salvarea căsniciei. Eficiența personală a adulților în cadrul familiei este determinată de o comunicare empatică, când se iau în considerare interesele ambilor parteneri. Evident că situații de conflict sunt în fiecare familie și cauzele acestora sunt variate și multiple. C. Rusbult, S. Taylor et.al. (1994) au creat un model *al reacției la insatisfacție* caracteristic tuturor tipurilor de relații umane, inclusiv familiale:

- verbalizarea pozitivă: persoana caută soluții pentru ameliorarea situației dificile, comunică, discută, face compromisuri, își expune durerile, bucuriile sau eșecurile;
- loialitatea: persoana este loială partenerului și așteaptă ca situația să se stabilizeze fără intervenția sa;
- neglijarea: persoana își neglijează partenerul, fiind sigură că această relație se va încheia și nu merită investiții de orice fel;

- ieșirea fermă din relație: persoana rupe relația și intentează procesul de divorț, când insatisfacția atinge cote maxime și poate pune în pericol integritatea fizică și psihică a sa [Apud 58, p. 278-286].

Sociologii afirmă că una din cauzele divorțului „o constituie emanciparea economică a femeii, faptul că în societatea industrială și postindustrială soțiile sunt angajate în muncă și, prin urmare, au venituri care le oferă o mare independență, fără să mai suporte orice din partea soților” [58, p. 280]. Cu siguranță că democratizarea vieții sociale este o altă cauză frecventă a divorțurilor. Răspândirea fenomenului divorțului îl face să fie acceptat de societate, inclusiv și de Biserică, ea devenind mai tolerantă. Tot mai des divorțul este văzut ca o soluție pentru problemele distructive de cuplu/familie. Consecințele divorțului pot fi atât pozitive, cât și negative, în dependență de cazul concret abordat. Un divorț poate însemna un nou început în situația când infidelitatea permanentă sau violența domestică este o problemă relevantă. Consecințele negative îi privesc pe ambii parteneri care au decis să divorțeze, dar și pe copiii acestora. În urma divorțului copilul rămâne cu unul din părinți și, automat, este privat de comunicarea calitativă și eficientă cu celălalt părinte, de regulă cu tatăl. Efectele negative sunt: confuzia în ceea ce privește identificarea de rol, atitudinea rezervată față de institutul familiei, stima de sine redusă, activizarea sentimentului de culpabilitate (copiii mereu se consideră vinovați de problemele părinților), comportamentul deviant etc. C. Marin consideră că „disrupția maritală generează numeroase rupturi în afara celor conjugale, în plan social, afectiv și economic” [Apud 110, p. 162], care duc deseori spre degradare socială. Reorganizarea vieții după divorț este un proces de lungă durată și necesită susținerea exterioară a unui consilier familial sau a unui psihoterapeut, a rudelor și persoanelor apropiate. Restabilirea echilibrului interior, reajustarea priorităților și formarea de noi perspective sunt obiectivele acestui proces, care, în final, poate îmbunătăți calitatea vieții prin fortificarea sentimentului de securitate și a celui de valoare și eficiență personală.

Divorțul a dat naștere unui nou tip de familie: familia monoparentală. De fapt, nu este nimic nou în acest fenomen, văduve sau mame care își cresc singure copiii au existat mereu. Dar acum acest tip de familie a primit un nume, care „desemnează din acel moment familii care au în centru nu două persoane de sex opus, ci una singură, cu un copil în îngrijire” [Ibidem, p. 159]. Acest termen a fost preluat din limba engleză – *one parent-family*. N. Lefaucheur (1991) a înlocuit sintagmele *familie cu riscuri* și *familie deviantă*. Familia monoparentală se consideră a fi una cu grad înalt de risc. Însă sociologii menționează că „este vorba mai puțin despre protejarea copilului, cât mai ales despre protejarea familiei respective față de riscurile de decădere socială, generate de reducerea resurselor în urma divorțului” [110, p. 161]. Actualmente, tot mai mult este prezentă opinia că monoparentalitatea nu implică neapărat instabilitate. Dacă femeia are studii

superioare, posedă o cultură morală și are un loc de muncă bine plătit, întreținerea și îngrijirea copilului nu mai este o problemă, cu condiția că tatăl (uneori mama) participă la educația copilului.

Alt tip de familie apărută după divorț este familia recompusă. Rolurile de mamă și de tată sunt împărțite la câteva persoane. Astfel, copilul are un tată biologic și un tată social, o mamă biologică și/sau o mamă socială, în cazul în care părinții biologici s-au recăsătorit și fiecare are câte un partener nou. Situațiile apărute în familiile recompuse uneori pot declanșa angoasă, deoarece se stabilesc noi relații, nouă ierarhie, noi reguli, iar acesta e un proces dificil și dureros pentru toate persoanele implicate. Pentru unii copii diversitatea le poate aduce noi șanse, iar pentru alții – motive pentru îngrijorare și/sau deprimare. Părinții trebuie să-i comunice copilului despre schimbările ce urmează, să-i asculte opinia în privința unor decizii ce-l privesc pe copil, să petreacă mai mult timp doar ei doi, pentru a păstra legătura afectivă. Familia extinsă poate acorda un sprijin substanțial în perioada de adaptare.

Putem rezuma, că divorțul declanșează mai multe fenomene cu impact adânc asupra tuturor indivizilor cu implicare directă sau indirectă în acest proces: „o nouă mentalitate în privința divorțului provoacă mutații serioase în instituția matrimonială, acest fenomen (divorțul) reprezentând doar o perioadă de trecere/tranziție la o nouă familie, care în unele cazuri se transformă într-o poligamie succesivă” [58, p. 279].

Bineînțeles că societatea efectuează anumite tipuri de presiune asupra persoanelor care divorțează, astfel, uneori în pripă se încheie noi căsătorii pentru a se conforma normelor sociale. Viața în familia nouă este dificilă, dat fiind faptul că realitatea nu corespunde expectanțelor. Perioada de adaptare care urmează după separare, se poate încheia cu noi perspective atunci când noii parteneri maritali sunt deciziși să coopereze întru atingerea obiectivului comun. Statul reajustează politicile privind familia în concordanță cu transformările culturale, economice și sociale. Politicile familiale au o influență mai slabă asupra situației demografice, dar pot îmbunătăți situația în plan social. Elaborarea programelor privind educația pentru familie, asigurarea socială, planificarea familiei etc. fac parte din politicile familiale. În anul 2010, Mihaela Robila Ph.D a elaborat **Politica familială pentru Republica Moldova** [164] care se bazează pe următoarele principii:

1. Familia este instituția de bază a societății și, ca atare, aceasta trebuie să constituie o prioritate în dezvoltarea politicilor și programelor naționale.
2. Familia este un partener esențial în asigurarea membrilor săi cu educație, asistență medicală, servicii sociale.
3. Nevoile familiilor se schimbă în funcție de factorii de dezvoltare și cei contextuali.
4. Diferite familii au nevoi diferite.



5. Politicile și programele pot avea diferite consecințe directe și indirecte, intenționate și neintenționate asupra diferitor tipuri de familie.

Printre obiectivele politicilor familiale se numără:

1. Sporirea bunăstării familiilor și a membrilor familiei prin promovarea și susținerea unității, forței și rezistenței familiei.
2. Crearea unui mediu sigur și propice pentru creșterea și dezvoltarea copiilor.
3. Dezvoltarea capacității și formarea personalului în domeniul științei familiei, ce ar oferi cunoștințe și abilități pentru îmbogățirea vieții de familie, instituirea educației pentru viața de familie ca obiect de studiu la toate nivelurile – universitate, școală și comunitate.

Pentru realizarea acestor obiective sunt recomandate un șir de politici care vizează egalitatea de gen în familie și aspectele ce țin de rolurile de gen, implicarea tatălui în procesul de creștere și educare a copilului, acordându-i acestuia concediul de paternitate și concediul medical pentru îngrijirea copilului bolnav, prevenirea tuturor tipurilor de abuzuri în cadrul familiei precum și a violenței domestice. În acest context, menționăm valoarea incontestabilă a celor două curriculumuri, primul editat în 2004 (inclus în monografia *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*) și *Curriculumul Educația pentru familie din perspectiva educației permanente*, elaborate de Larisa Cuznețov. În acest sens, Strategia Națională și Planul Național de implementare a *Strategiei intersectoriale de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022* vin să completeze și să fortifice eforturile depuse de instituțiile de învățământ (grădinițe de copii, școală, liceu etc.) privind educația părinților. Principiile pe care se bazează educația pentru familie:

- organizarea educației în baza reperelor fundamentale cognitiv-constructiviste;
- axarea educației pe valorile eticii creștine, valorile universale și cele naționale;
- abordarea educației din perspectiva *noilor educații* și a educației permanente [27, p. 20].

Obiectivele educației pentru familie:

- stimularea elevilor și educația părinților în vederea cunoașterii și stăpânirii competențelor de conviețuire familială;
- descoperirea și valorificarea propriilor aspirații, interese, aptitudini, valori privind constituirea unei imagini pozitive de sine în calitate de prieten, iubit, familist și părinte;
- cunoașterea și înțelegerea relațiilor de gen, a relațiilor sexuale și a fiziologiei reproductive [Ibidem, p. 73-74].

Finalitatea de bază reprezintă formarea competențelor personale și a competențelor sociale, care stau la baza eficienței de sine la adulți și copiii/viitorii adulți.

Astfel, putem afirma că instituția familiei treptat se adaptează schimbărilor inerente din societate. Acum familia se construiește pe o relație mult mai matură și cu un partener ales, și nu cu unul impus. Ea este privită și valorizată ca o resursă de autoactualizare și autorealizare a persoanelor care s-au decis să-și edifice un cămin comun familial.

Investigația preliminară, pe care am realizat-o cu scopul de a stabili dacă tinerii conștientizează în ce constă eficiența personală a adulților care-și doresc o familie armonioasă, ne-a permis să diagnosticăm următoarele:

- 88% (180 s. din 210) au relatat că adulții în cadrul familiei trebuie să fie destul de competenți în două poziții: ca soț-partener de cuplu și ca părinte.
- 67,6% (142 s.) au menționat că ar fi bine să studieze o disciplină specială în instituția de învățământ (liceu și universitate), cu privire la crearea și menținerea unei familii fericite.
- O altă parte din investigați, 53% (111 s.), își dau seama că familia de origine contează mult pentru tinerii familiști. Aceasta le servește drept exemplu/model de comportare.
- 63 % (132 s.) de subiecți și-ar dori așa o familie ca și a lor, adică menționează că au ce prelua din familia de origine.
- 32 % (68 s.) consideră că dacă tinerii se vor căsători în limita de vârstă 25-30 de ani, ei vor fi mult mai pregătiți atât psihologic, cât și economic pentru viața de familie.
- 82,4 % (173 s.) de subiecți optează pentru a căuta și lectura informații utile pentru a-și construi relații frumoase în cadrul familiei.

Lotul investigat constă din 210 subiecți de 22-28 de ani, studenți și masteranzi din două universități (USM și UPSC). Evident că contingentul dat este compus din tinerii din oraș (126 s.) și tineri de la sat (84 s.). Înțelegem faptul că tineretul de astăzi cunoaște mai multe despre viața de familie, însă nu se grăbește să se căsătorească, mai frecvent practică concubinajul, considerându-l o formă de probare, evaluare prealabilă a unei relații bărbat-femeie. Așa viziune a fost stabilită la 35% (73 s.) de subiecți. Aceștia au menționat că o coabitare în afara înregistrării căsătoriei le asigură acumularea unei experiențe de viață în comun și cunoașterea reciprocă mai bună. Conversațiile cu tinerii pe marginea eficienței membrilor adulți ai familiei, cel mai mult se reduceau la îndeplinirea rolurilor de părinți, decât de soți (88%). Studiile realizate ne-au ajutat să stabilim aspectele/domeniile care trebuie cunoscute și sunt necesare pentru sporirea eficienței membrilor adulți ai familiei, indiferent de faptul ce vârstă au aceștia (tânără, medie, în etate). Așadar, pentru un familist eficient se cere:

- să cunoască funcțiile familiei și criteriile de partajare a responsabilităților familiale;

- să cunoască particularitățile și crizele de vârstă și ale vieții familiale;
- să posede competențele de comunicare și relaționare nonconflictuală;
- să cunoască strategii și metode de educație a copiilor;
- să fie deschiși pentru nou, învățare și autoperfecționare;
- să fie axați pe respectarea normelor moral-etice;
- să se cunoască bine pe sine și pe partenerul său;
- să fie apt pentru a depune efort de durată în menținerea familiei.

În concluzie, întemeierea, dezvoltarea și funcționarea optimă a familiei depinde de maturitatea psihofizică și socială a partenerilor, de dorința și aspirația pentru edificarea și menținerea unei familii armonioase și fericite, de condițiile economice create, care urmează să fie asigurate chiar de la început, și, desigur de competența personală și socială, abilitatea de realizare optimă a funcțiilor acesteia. Un rol important are asumarea responsabilității de către ambii soți și sentimentul de iubire, stimă reciprocă și orientarea spre autoperfecționare (în toate aspectele vieții de familie).

## **2.2. Specificul relațiilor familiale în contextul eficienței personale a adulților**

O familie armonioasă se caracterizează prin crearea unor condiții prielnice pentru dezvoltarea personală a fiecărui membru al său. O astfel de familie manifestă deschidere, fundamentul ei fiind un climat afectiv pozitiv, ceea ce permite un contact permanent și eficient între copii și părinți, între soț și soție. J. Salome afirmă: „se presupune că relația de cuplu are la bază un proiect de viață comun celor doi parteneri, nenumărate realizări obținute de-a lungul timpului prin împărtășire, prin formarea unui teritoriu ce presupune spațiu, timp, interese economice și afective comune” [103, p. 9]. În realizarea acestui *proiect de viață comun* interacțiunile în cadrul cuplului conjugal parcurg o evoluție firească, în care tensiunile, neînțelegerile sau chiar blocajele în comunicare sunt frecvente, dar sunt depășite cu succes. Depășirea acestor obstacole în calea fericirii conjugale depinde în mare parte de eficiența personală a partenerilor maritali. Din momentul în care două persoane mature au decis să creeze o familie este de o importanță vitală discutarea punctelor de vedere despre relațiile din cadrul familiei, cunoașterea expectanțelor partenerului, asumarea unor roluri și responsabilități. Cu toate că de la începutul apariției familiei, *conceptul de familie* și însăși această comuniune socială au suferit multe modificări, iar relațiile familiale s-au adaptat acestor transformări, rămâne valabilă ideea și tradiția culturală conform căreia bărbatul este un lider/cap al acestui grup, lui revenindu-i obligația să asigure

stabilitatea materială a familiei. Până la postmodernitate, bărbatul/tatăl trebuia să impună limite, să stabilească ordinea, să ofere protecție și siguranță membrilor familiei. Rolul femeii, însă, a suferit transformări mai radicale. Dacă în trecut femeia se ocupa de menaj și educația copiilor, acum ea tot mai des ia locul bărbatului sau colaborează partenerial, asigurând stabilitatea familiei. Într-o încercare de a schimba legile naturii prin asumarea instrumentelor nespecifice, femeia va pierde, transformându-l pe bărbat într-o ființă slabă (acest fenomen se face deja observabil). Distribuția corectă a rolurilor și responsabilităților în cuplul conjugal contribuie la formarea unui climat psihologic pozitiv, asigură sănătatea psihică/mintală a partenerilor și stabilitatea familiei. Prin urmare, instaurarea relațiilor pozitive în familie se bazează pe:

- respectul și atașamentul reciproc;
- abordarea constructivă a dificultăților și a conflictelor;
- valorizarea partenerului;
- comunicarea empatică, asertivă și persuasivă;
- stimularea membrilor familiei în valorificarea potențialului afectiv și cognitiv;
- deschiderea spre autoperfecționarea moral-spirituală.

Analiza literaturii de specialitate [25; 28; 99; 110; 115; 124; 127; 128 etc.] a dus la conturarea următoarelor tipuri de relații în familie: casnice, matriarhale, patriarhale, inspiraționale. Relațiile familiale adecvate se bazează pe o comuniune puternică între parteneri, în care nu contează succesul profesional, statutul social și realizările personale. Partenerii sunt suficienți sieși, au o fire sensibilă și nu caută contacte în afara cuplului. Dificultățile apar atunci când apare plictiseala și serile petrecute împreună devin o obișnuință care trece în rutină. Dacă nu există interes, căldură și simpatie, apare un gol interior care nu mai poate fi umplut de partenerul care s-a epuizat. Acest tip de relații poate fi salvat de o activitate executată în comun: afacere, hobby (sport, dans etc.), orice acțiuni care ar apropia perspectivele individuale, făcându-le comune. Relaționarea în afara familiei ar fi în beneficiul acestui cuplu. Într-o relație unde rolul dominant îi revine femeii, ea fiind o personalitate puternică, activă și orientată spre succes, bărbatul se manifestă mult mai pasiv. Cu toate că ambii parteneri au un serviciu, se poate întâmpla ca soțul să câștige mai puțin. O astfel de uniune poate fi armonioasă dacă sunt excluse reproșurile reciproce. În caz contrar, bărbatul va căuta situații și soluții pentru autoconfirmare și fortificarea stimei de sine, care, de regulă, duc la destrămarea cuplului. Un alt tip de familie, unde bărbatul este cel care domină, el fiind capul familiei în toată puterea cuvântului. Astfel, bărbatul deține puterea absolută în familie, femeia este un simplu organizator și executor al menajului. Într-o astfel de relație nu se pune problema angajării femeii la vreo slujbă, prioritate având familia și interesele ei. Dacă bărbatul are o atitudine de consumator față de soție, îi depreciază munca, situația declanșează un conflict

interior în cazul femeii, care poate avea consecințe dramatice pentru întreaga familie. În afară de aceste modele există și relații inspiraționale, în care femeia este o muză, își inspiră soțul și îl ajută să-și valorifice potențialul, dar rolul principal îi revine bărbatului. El poate să părăsească familia dacă femeia nu-l mai inspiră sau nu mai este dependent emoțional de ea. Pentru a-și păstra căsnicia în acest caz, femeia trebuie să urmeze și ea calea autoperfecționării și autorealizării. Femeile și bărbații au reprezentări contradictorii despre fericirea în cuplu. Dacă o femeie așteaptă de la bărbat să se manifeste tandru și grijulii, să-și asume responsabilitatea pentru ea și pentru familie, atunci un bărbat își dorește ca soția să-i ofere suport afectiv, păstrând mereu spiritul tolerant. În pofida acestor contradicții, în epoca modernă și mai cu seamă, postmodernă, un bărbat și o femeie pot constitui o relație conjugală bazată pe respect, colaborare, încredere reciprocă și, bineînțeles, pe dragoste și egalitate de gen (aspectul social).

Abordată prind prisma eficienței personale, comunicarea în familie depinde în mod indisolubil de cultura soților și stilul de interacțiune predominant. O clasificare exhaustivă a stilurilor de comunicare în familie au propus I. Mitrofan și N. Mitrofan în lucrarea *Elemente de psihologie a cuplului* (1994). Așadar, în viziunea acestor cercetători, se pot identifica șase stiluri: înțelegerea, dezaprobarea, supunerea, intelectualizarea, indiferența, tăcerea. Dintre cele enumerate, **înțelegerea** este forma cea mai eficientă, deoarece stimulează comunicarea deschisă și asertivă, bazată pe respect reciproc, ceea ce conduce la evoluția pozitivă a membrilor familiei. **Dezaprobarea** marchează stilul de comunicare a unei persoane cu o stimă de sine redusă și o imagine de sine negativă. Prin critică și învinovățire individul se autoafirmă, minimalizând succesele partenerului/membrului familiei. Sentimentul de victimizare trezește în individ supunere și neputință. Acesta, de regulă, își alege ca partener o persoană dominatoare, în familie este dependent emoțional de alți membri, recurge deseori la autosabotare și autodeprecieri. **Supunerea**, la fel, caracterizează o relație nocivă. **Intelectualizarea** este caracterizată de prea multă raționalizare, iar insuficiența de emoții prejudiciază grav o relație. **Indiferența** este indicatorul unei relații bazate pe manipulare și frică. Ea distruge siguranța afectivă a tuturor membrilor familiei, fapt care creează o atmosferă tensionată urmată de o criză profundă a familiei. **Tăcerea** poate indica un conflict existent, dar nemanifestat. Acumularea tensiunii produce anxietate și, ca rezultat, un conflict intrapsihic profund [160].

Plecând de la studiul și sinteza efectuată asupra mai multor cercetări [10; 29; 39; 50; 79; 98; 103 etc.], completăm stilurile cu încă câteva: ostilitatea (înstrăinarea, manifestarea dezgustului față de partener), incertitudinea, competitivitatea (uneori bolnăvicioasă), conflictualitatea și/sau despotismul unuia din parteneri. Pentru a forma eficiența personală la membrii familiei, inclusiv pentru ca părinții să servească drept modele pozitive comportamentale demne de urmat

pentru copii, adăugăm și câteva stiluri pozitive: intracunoașterea (cunoașterea reciprocă), colaborarea și cooperarea, complementaritatea (axarea pe relații democratice și ajutor reciproc).

Putem conchide, că stilul de interacțiune în cadrul familiei indică prezența sau absența unor conflicte intra- și interpersonale. K. Horney menționează că foarte des „soțul vine în căsnicie cu multe atitudini reziduale față de mama sa, ca femeie amenințătoare și sfântă..Soția aduce în căsnicie respingerea a ceea ce înseamnă masculin și angoasa de a fi femeie, soție și mamă” [55, p. 27]. Aceste conflicte nevrotice sunt o sursă inepuizabilă de conflicte familiale, iată de ce, conform viziunii cercetătoarei, „este necesară stabilitatea emoțională dobândită de ambii parteneri înainte de căsătorie” [Ibidem] și desigur că maturitatea psihologică. Noi putem dezvolta ideea prin a sublinia necesitatea unei relații premaritale de durată, care ar permite soților să se cunoască mai bine, să înțeleagă că anume cu acest partener de viață doresc să aibă urmași comuni și să-și edifice o familie armonioasă și durabilă. De regulă, familia de origine servește drept model pentru propria familie, ceea ce presupune moștenirea tiparelor de comportare și soluționare a conflictelor familiale. Cercetătoarea A. Stoica-Constantin afirmă că, *pe fondul schimbărilor* care apar odată cu căsătoria, cel mai frecvent este *conflictul de rol*. Astfel, „conflictele de rol se întetesc când rolurile sunt mai puțin familiare, mai puțin clar definite, dar mai ales acolo unde apar situații de tensiune, care au darul de a pune în lumină faptul că rolurile sunt neclare”, conchide A. Stoica-Constantin [111, p. 34]. Soluționarea conflictelor din cadrul familiei este un proces extrem de dificil. Terapia și consilierea familială este o cale de rezolvare a acestor conflicte. Din arsenalul consilierilor familiari menționăm câteva metode de maximă eficiență în soluționarea conflictelor familiale: analiza raporturilor cauză-efect, jurnalul, metafora, recadrarea, epistola, introspecția, sociodrama etc. În procesul consilierii ies în evidență coalițiile din cadrul familiei, distorsiunile din ierarhia familiei, confuziile în percepția rolului fiecărui membru al familiei. Majoritatea specialiștilor din domeniul psihologiei, consilierii și pedagogiei familiei [28; 38; 57; 66; 90; 119; 129; 139; 165] definesc trei roluri familiale: rolul conjugal, rolul parental, rolul fratern. Rolurile familiale trebuie să le cunoască și să le conștientizeze fiecare individ care dorește să-și dezvolte eficiența personală ca membru adult al familiei. Îndeplinirea *rolului conjugal* prevede autocunoașterea și cunoașterea celuilalt, gratificarea nevoilor partenerului, acordarea sprijinului în executarea funcțiilor familiale, asigurarea funcționării armonioase a cuplului. Îndeplinirea *rolului parental* ține de competența parentală și vizează creșterea și educația copiilor. Prin *rolul fratern* înțelegem comportamentele care țin de dezvoltarea sentimentelor de solidaritate, colaborare, competiție, gestionarea rivalității între egali. Evident că exagerările și/sau minimalizările în îndeplinirea acestor roluri sunt extreme ce trebuie evitate, deoarece au consecințe negative în manifestarea eficienței personale în cadrul familiei.

E. Гайдукoвa, doctor în psihologie, prin cercetările sale a demonstrat că „pentru o familie sănătoasă, de obicei, este caracteristică poziția parentală puternică, cu reguli familiale concrete, o interrelaționare deschisă între membrii adulți și cei mai mici ai familiei, în care funcționează modele relaționale și comportamente clare și legături afective pozitive între generații” [165]. În prezent, în multe familii normele care pot reglementa relațiile de cuplu și cele familiale sunt nedeterminate, fapt care duce la problema alegerii unui model de interacțiune neadecvată și face dificilă formarea atitudinii pozitive și responsabile a membrilor familiei față de un anumit rol în cadrul familiei. Respectiv corecția/transformarea relațiilor de rol în familie este cea mai importantă latură a restructurării relațiilor de cuplu și familie”[Ibidem]. Ambii parteneri conjugalii își au propriile reprezentări despre soțul perfect și soția perfectă. Astfel, o *soție perfectă* în viziunea bărbatului este inteligentă, are propriile interese, dar știe să ofere susținere și încurajare soțului printr-o atitudine pozitivă și deschisă. Printre trăsăturile perene, care s-au păstrat de-a lungul secolelor, se numără loialitatea, talentele de gospodină și, desigur, feminitatea. *Soțul perfect*, în viziunea femeii moderne, este tolerant, respectuos, generos, sociabil, un tată bun și un partener responsabil. Cea mai mare parte a dificultăților care apar într-un cuplu este explicată prin prezența anxietății fundamentale, care însoțește bărbatul și femeia de-a lungul mileniilor fiind provocată de o concurență arhaică. Cu toate că egalitatea socială pare să atenueze această anxietate, teama față de altă persoană nu poate fi deghizată. Așadar, femeia se teme să nu devină dependentă de bărbat și să se frământeze în culpabilitate, în cazul când va fi părăsită, pe când bărbatul, văzând că nu reușește să dețină controlul în relație, iar partenera îl depășește – devine pasiv și preferă *evadarea* din această relație. La baza anxietății bărbatului stă teama de a pierde masculinitatea. Acest sentiment se manifestă prin teama de a pierde controlul asupra propriei vieți, de a suferi eșec, de a pierde stima de sine. La rândul său, femeia este măcinată de expectanța trădării, de teama să nu fie absorbită de partener și familie, ceea ce îi va complica accesul la propriul Eu. Pentru un cuplu reușit este importantă conștientizarea ideii că viața în doi constituie o legătură vie între două persoane independente, care este esențială, dar și necesară pentru dezvoltarea lor eficientă. Femeia și bărbatul vin într-o relație împovărați de propria experiență și opinii diferite în ceea ce privește viața de familie, rolurile conjugale și cele parentale. deprinderile de comunicare adecvată/corectă facilitează discuțiile în cuplu și familie, excluzând neînțelegerile provocate de caracterele și experiențele diferite, care, conform viziunii lui J. Salome, sunt:

- una spun și alta se înțelege;
- nu răspund la ceea ce a spus celălalt, ci la ceea ce am înțeles eu din ceea ce a spus el;
- decodez și fac asocieri folosind filtre și sensibilitatea proprie;

- uit să negociez cu mine însămi înainte de a negocia cu celălalt;
- încerc să-l înscriu pe celălalt în convingerile mele;
- vreau să-l conving că eu am dreptate... pentru binele lui;
- vreau să-l schimb [103, p. 317-318].

*Comunicarea deficientă* este cauzată de proiecțiile pe care le facem asupra partenerului, de rezistențele ce vin din subconștient, de transferul și contratransferul care își are geneza în atitudinea noastră față de persoanele de referință la vârsta copilăriei fragede. După S. Freud, în relațiile sociale individul rezolvă problemele care-l urmăresc din familia de origine. Respectiv, alegerile prietenilor, a partenerilor de viață sunt determinate de relațiile familiale și bagajul afectiv moștenit [147].

Reieșind din cele expuse, putem afirma că scenariul vieții de cuplu va derula după regulile familiilor de origine. Încă din primii ani copilul interiorizează niște interdicții, permisiuni, instrucțiuni, care, în final, îi conturează scenariul vieții. Basmele oferă un material vast pentru a-și forma un plan al vieții în care deja sunt punctate cele mai importante evenimente: alegerea partenerului, a prietenilor, strategia de soluționare a conflictelor etc. Părinții, adică mama și tata oferă propriile aprecieri: *Eu sunt un bun profesionist, dar ca tată nu fac față* sau *Femeile sunt gingașe, iar bărbații sunt niște tirani; Bărbații sunt deștepți, iar femeile – proaste*. Aceste afirmații, odată interiorizate, devin un scenariu al vieții, afirmă E. Berne [125]. Totuși, programarea oferită de părinți poate fi modificată de copil, acesta alegându-și propriul traseu. El poate fi influențat și de factorii sociali. Încrederea în propriile forțe și convingerea se formează atunci când individul nu idealizează relațiile, cariera etc., sarcinile devin realizabile, iar relațiile cu cei din jur – eficiente. E. Berne, întemeietorul *analizei tranzacționale*, a înaintat ideea conform căreia „contactele sociale de referință, de obicei, iau forma jocurilor” [125, p. 22]. Cercetătorul a fundamentat ideea cu următoarele teze:

- fiecare individ are trei stări ale Eului: Părinte, Copil, Adult;
- părintele există în două forme: directă (stare activă) și indirectă (influență). Copilul poate avea și el două ipostaze: Copilul Adaptat și Copilul Natural;
- starea Adultului este necesară supraviețuirii. Adultul monitorizează activitatea Părintelui și a Copilului.

În contextul relațiilor familiale, menționăm jocurile de cuplu, care deseori devin baza vieții de familie. Printre acestea E. Berne enumeră: „Dacă nu erai tu...”, „Impasul”, „Judecata”, „Femeia frigidă”, „Vezi cât de mult m-am străduit...”. Scopul comun al acestor jocuri este manipularea, autoafirmarea, evitarea relațiilor intime. Printre beneficiile psihologice identificăm: eliberarea de



vinovăție, proiectarea culpei, victimizarea, în general, menținerea situației existente – homeostazia. În acest caz, eficiența personală a soților este foarte mică, deoarece toate eforturile sunt concentrate la protejarea și fortificarea poziției alese: „Bărbații sunt niște tirani”, „Eu n-am dreptate niciodată!”, „Eu nu port nici o vină”, „Toți îmi vor răul!”, „Nu poți avea încredere în oameni” etc. [125]. Acești factori nocivi care afectează eficiența personală și eficiența cuplului pot fi identificați și eliminați doar cu asistența psihoterapeutului sau a unui consilier familial experimentat. Terapia de familie va ajuta partenerii maritali să-și formeze o viziune de ansamblu asupra situației, să depisteze factorii care sabotează relația și să-și modifice pattern-urile relaționale. Educația pentru familie, fiind precară sau deseori absentă, ne uimește faptul cât de puține cunoștințe dețin partenerii unul despre celălalt înainte de a întemeia o familie. Toți trăim sub presiunea societății, a tradiției și a culturii din care facem parte. Ne formăm sub impactul acestei presiuni care ne propune stereotipuri de gândire și comportament. Fetițele sunt încurajate să-și exteriorizeze emoțiile, iar băieții sunt învățați să se abțină de la manifestarea emoțiilor și a sentimentelor. Jucând aceste roluri, treptat ne formăm personalitatea, unde femeia este neputincioasă, sensibilă, vulnerabilă, iar bărbatul – puternic, brutal, insensibil. Psihoterapeutul rus, A. Курпатов subliniază că „suntem blocați de propriile reprezentări abstracte despre sexe. Doar ni se pare că știm ce este „bărbatul” și ce este „femeia”, când, de fapt, noi cunoaștem doar ceea ce ne-a învățat cultura noastră” [133]. Confirmăm acest aspect cu câteva teze esențiale, promovate de cercetător, preluate din cartea sa „Пять великих тайн мужчины и женщины” [133, p. 35-201]:

- la prima vedere, bărbații sunt puternici, dar au capacități de adaptare reduse, ceea ce îi face vulnerabili. Femeia este, în esență, mai puternică, fapt explicat printr-o capacitate de adaptare înaltă.
- bărbatul își trăiește viața în salturi, satisfacția durează scurt și vine atunci când își atinge obiectivul. Femeia nu cunoaște *limite*. Pentru ea totul este într-o legătură interdependentă, una se îmbină cu alta.
- dominantă masculină se încheie pe cale externă, când este înlocuită de alta, mai puternică, sau pe cale internă, atunci când nevoia dominantă este satisfăcută. La femei dominantă nu poate fi încheiată.
- pentru bărbat contează doar rezultatul final. Pentru femeie contează însuși procesul. Aceasta explică capacitatea decizională înaltă a bărbaților.
- *spațiul interior* al femeii este, de fapt, esența ființei sale; izvorul disperării, dar și condiția realizării. Tendința de a-și depăși limitele este o trăsătură specific masculină.

În sinteză, autorul evidențiază ideea că la baza oricărui conflict interpersonal este necunoașterea reciprocă și absența înțelegerii reciproce, îndeosebi în sfera relațiilor gender.

Pentru o ameliorare a relațiilor dintre partenerii conjugali este necesară conștientizarea și acceptarea faptului că bărbatul și femeia se deosebesc nu doar sub aspect biologic, ci și sub aspect psihologic și fizic. Aceasta sporește nivelul stimei de sine și a sentimentului de încredere reciprocă, a responsabilității personale și, în final, fortifică relația afectivă între ei. Dragostea are o proprietate: ea poate scoate din subconștient sentimentele refulate. Acest proces ne face iritabili, impulsivi, insensibili [127]. Rezolvarea și încheierea conflictelor vechi contribuie la valorificarea potențialului afectiv. Terapia gestalt are o paletă largă de metode și tehnici pentru soluționarea acestor probleme. Cea mai cunoscută este *metoda scaunului gol*. Pacientul are în fața sa un scaun pe care nu șade nimeni. El își imaginează că acolo se află o persoană foarte importantă și începe să vorbească (în voce) cu ea. Emoțiile, gesturile, reacțiile corporale ajută la *conștientizare* – noțiune fundamentală în Gestalt. Analiza nevoilor și a expectanțelor raportate la situația reală contribuie la formarea integrității personalității, deoarece scoate la suprafață emoțiile refulate, conflictele intrapsihice și nevoile negratificate [73]. Femeile și bărbații abordează diferit situațiile dificile care apar în viață în general și în viața de cuplu, în special. Astfel, femeile manifestă emoții și adoptă strategiile comunicative în soluționarea conflictelor. Bărbații recurg la voință și forță fizică, au reacții preponderent agresive, chiar dacă par calmi la prima vedere. Abordarea diferită a strategiilor de soluționare a conflictelor și de coping este unul din factorii care face ca speranța de viață la femei să fie mai înaltă decât la bărbați [143]. În acest context menționăm crizele de vârstă și gestionarea lor. Trecerea de la o etapă de vârstă la următoarea este însoțită de o perioadă de criză sau o criză de vârstă. Atunci se formează o nouă relație între individ și lumea înconjurătoare, care este însoțită de dificultăți psihologice serioase atât pentru individ, cât și pentru mediul său social. La etapa maturității psihologii identifică cele mai reprezentative crize, cea de la: 33-35 de ani; 40-45 de ani; 60-70 de ani.

În perioada 33-35 de ani, de regulă, persoana a obținut un anumit statut social, a întemeiat o familie. Apare anxietatea provocată de ideea că aceasta e tot ce poate să-i ofere viața. Începe o activitate febrilă, când persoana își poate schimba serviciul, chiar partenerul marital, reședința, modul de viață în general. Apoi urmează o perioadă de stabilitate relativă în care apare din nou încrederea în propriile forțe, optimismul, se ameliorează relațiile cu mediul social. Bărbații își măsoară succesul după cantitatea de performanțe, în special în domeniul profesional. Femeile sunt axate pe succesul în viața personală. Un punct vulnerabil este maternitatea: dacă n-a reușit să dea naștere unui copil, femeia devine tot mai agitată și încearcă să *recupereze* rolul matern. Criza vârstei medii/de mijloc a vieții începe în perioada 40-45 de ani, cu unele devieri de 2-3 ani. Este o stare emoțională de lungă durată, legată de reevaluarea experienței la mijlocul vieții, când unele vise din copilărie și tinerețea fragedă par irealizabile, iar venirea propriei bătrâneți nu mai

este privită ca ceva îndepărtat, ci ca un eveniment cu termen exact de sosire. Indicii acestei crize sunt: depresia, autocompătimirea, sentimentul de devastare, extenuarea, căsnicia și/sau cariera sunt privite ca o prinsoare, sentimentul că viața este injustă.

În exterior, criza se manifestă prin: pierderea interesului pentru multe laturi ale vieții; refuzul propriilor realizări, chiar dacă ele sunt recunoscute de cei din jur; schimbarea persoanelor de referință, părerea unui străin/necunoscut devine mai importantă decât a celor apropiați, schimbarea axei valorilor; comportament excentric. Perioada dată este o etapă complicată și crucială în viața fiecărui om. De felul cum va traversa această perioadă depinde cursul de mai departe al vieții. Primul pas în depășirea crizei este asimilarea ideii că vârsta nu este o problemă, ci felul în care ne percepem și ne percep ceilalți. În acest context, cercetătoarea T. Crețu afirmă: „atașamentele familiale, sentimentul securității oferit de partenerul de viață și copiii care au ajuns să fie un sprijin pentru părinți constituie imboldul fundamental pentru întărirea și apărarea vieții conjugale” [21, p. 345]. În societate există stereotipul cum că această criză este *privilegiul* bărbaților. Practica demonstrează că și femeile trăiesc această experiență la fel de acut. Făcând un bilanț, femeile iau în calcul succesul în viața personală și viața conjugală. Vorbind despre femeia modernă – în mentalitatea societății ea este o femeie de afaceri – la acești indicatori se adaugă succesul în carieră. Femeia care practică activitățile masculine, în cazul nostru – business-ul, este nevoită să-și completeze identitatea cu valori masculine, obiective și criterii specifice bărbaților. Astfel, trecând prin criza vârstei de mijloc/medii, ea o trăiește și ca o femeie – evaluarea succeselor în viața personală, satisfacția maternă, și ca bărbat, care își măsoară succesul cu bani și statutul profesional. Avansarea într-un domeniu duce la reducerea activității în celălalt. Dacă femeia se axează pe ceea ce îi reușește mai puțin, în viața ei se instalează depresia.

Perioadele de criză sunt o trecere la o nouă etapă de vârstă, dar și un bilanț. Persoana înțelege că nu mai vrea să trăiască după scenariul vechi, vrea să introducă unele schimbări, însă nu știe cum s-o facă. Criza de vârstă este o *răscruce de drumuri* care oferă posibilitatea de a reevalua și crea un nou sistem de valori care în continuare „ghidează acțiunile și faptele persoanei proiectate și realizate într-un mod conștient” [26, p. 121].

Sistemul nou de valori este un obiectiv fundamental în gestionarea crizei de vârstă la 60-70 de ani. La prima etapă a acestei crize are loc o reevaluare a propriului Eu. Urmează conștientizarea faptului că are loc o regresie în plan biologic, care se încheie cu acceptarea noilor limite. Atât femeile, cât și bărbații trec la fel de greu această criză. Reorganizarea vieții, axarea pe activitățile ce țin de menaj, păstrarea sănătății și educația tinerei generații mențin sentimentul de valorizare și perceperea eficienței personale. Cercetătoarea Larisa Cuznețov susține: „cultura postfigurativă aparține generației de vârstă a treia – bunicilor. Ei conservă și perpetuează valorile

și tradițiile umane, în cazul nostru, obiceiurile și tradițiile legate de căsătorie, familie, educația copiilor, educația și pregătirea tinerei generații pentru viața de familie” [29, p. 30]. Bunicii au un rol inestimabil în procesul de educație a copiilor. Experiența de viață în combinație cu înțelepciunea, răbdarea, spiritul tolerant fac din bunici un aliat eficient și puternic al familiei în procesul educațional. În conflictul etern părinți-copii bunicii sunt o oază de înțelepciune, tact și garanție a păcii în familie. Eficiența bunicilor, însă, depinde mult de calitatea vieții lor și a interacțiunilor dintre cultura postfigurativă (bunicii) și cea cofigurativă (părinții). Dacă vor fi soluționate conflictele vechi, vor fi discutate resentimentele din ambele părți și lăsate în trecut momentele negative, atunci va crește nu doar calitatea relațiilor între aceste culturi, ci și eficiența personală a tuturor actorilor implicați în educația tinerei generații. Pentru asigurarea unui climat afectiv pozitiv în familie părinții, bunicii și alte rude care locuiesc sub același acoperiș trebuie să fie o echipă unită, să coordoneze acțiunile sale și să-i prezinte copilului un model de respect reciproc, afecțiune, fidelitate, comunicare deschisă, familie prietenoasă. În acest sens, sinteza studiilor realizate confirmă că în obținerea eficienței personale a familiștilor este importantă respectarea următoarelor reguli:

- părinții sunt singurii responsabili pentru procesul educațional; bunicii oferă suport, sprijin, dar deciziile finale aparțin părinților;
- bunicii nu sunt obligați să-și asume funcțiile părinților, ajutorul lor este benevol și neapărat apreciat de părinți;
- bunicii cultivă la copii dragostea și respectul pentru părinți, totodată este inadmisibilă criticarea părinților în fața copiilor;
- părinții și bunicii coordonează strategia comună de educație, iar disensiunile sunt discutate doar de adulți, fără implicarea copilului.

Conchidem, că interacțiunea dintre copil și bunici aduce multe beneficii pentru toate generațiile. Valorile morale transmise copilului, suportul emoțional, protecția și siguranța oferite de bunici în momentele dificile asigură dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, care este baza eficienței personale [11; 25; 110; 118 etc.].

Reieșind din analiza reperelor teoretice, a funcțiilor familiei, mecanismelor și parametrilor acesteia, inclusiv, plecând de la stabilirea specificului relațiilor familiale, a competențelor necesare pentru formarea EP a membrilor adulți ai familiei, am determinat competențele personale și competențele sociale ale membrilor adulți ai familiei.

#### **Competențe personale:**

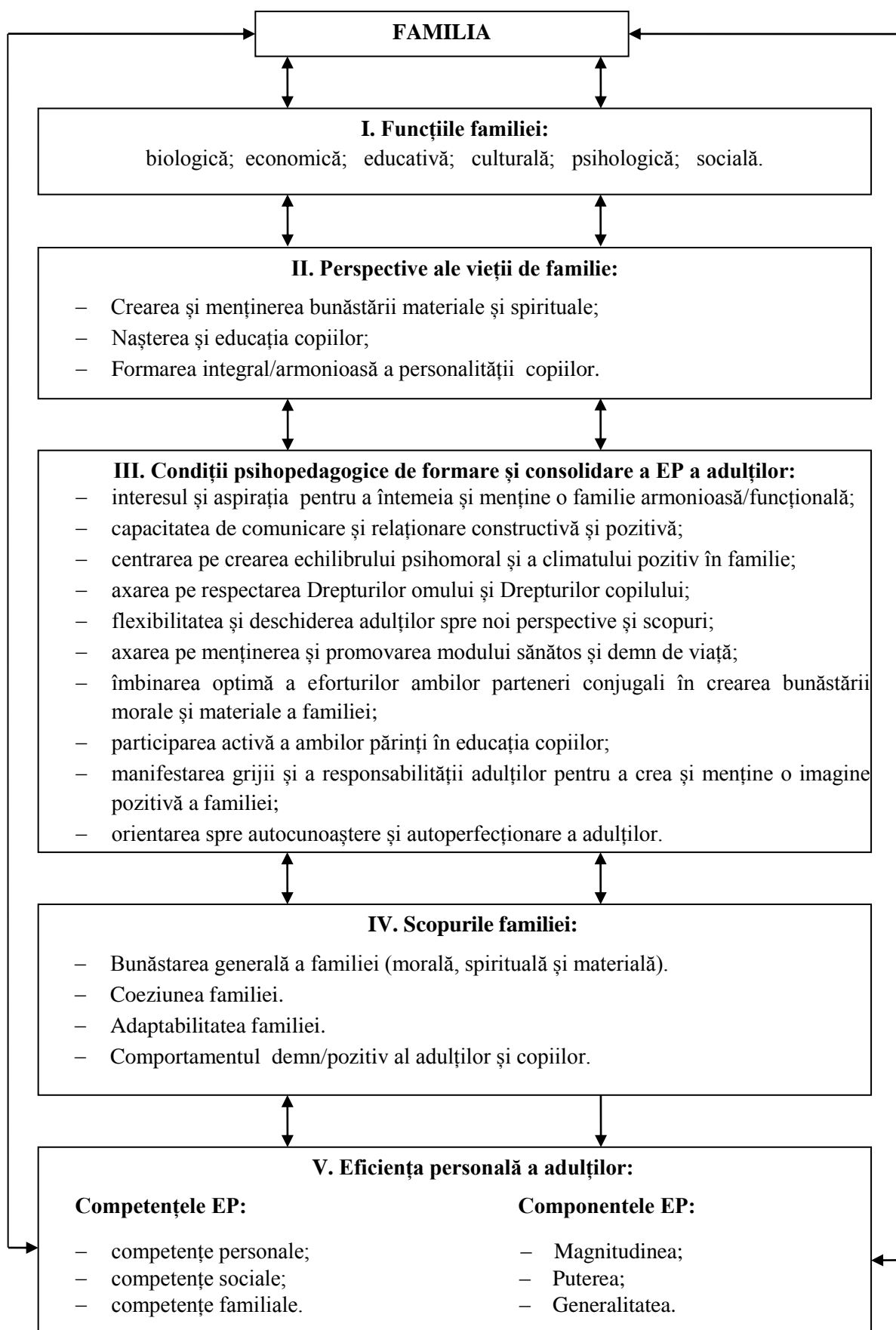
1. Capacitatea de identificare, înțelegere și gestionare a propriilor emoții și impulsuri.

2. Autoevaluarea adecvată bazată pe o imagine de sine pozitivă.
3. Centrarea pe un comportament eficient: încredere în sine, optimism, responsabilitate și inițiativă.
4. Axarea pe autoperfecționare și autorealizare, în spiritul educației permanente.
5. Gestionarea eficientă a conflictelor intrapsihice și a crizelor de vârstă.
6. Elaborarea unei strategii de dezvoltare personală, bazată pe valorificarea punctelor forte ale personalității sale și reformularea dificultăților în scopuri și sarcini rezolvabile.

**Competențe sociale:**

1. Perceperea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor membrilor familiei.
2. Elaborarea perspectivelor familiei în care sunt luate în seamă particularitățile și interesele tuturor membrilor.
3. Executarea eficientă a rolului conjugal, a rolului parental și a rolului fratern.
4. Deprinderi de comunicare deschisă, persuasivă, bazate pe înțelegere și afecțiune.
5. Gestionarea optimă a conflictelor interpersonale din cadrul familiei.
6. Adoptarea unui stil de interacțiune în cadrul familiei, bazat pe îndrumarea, stimularea motivarea membrilor familiei în valorificarea potențialului afectiv, intelectual și cognitiv.

După cum putem observa, cele două categorii de competențe personale și sociale, mai precis, formarea lor, va contribui la cultivarea EP a adulților. Acestea necesită o muncă permanentă asiduă a tuturor membrilor familiei, indiferent de vârstă și gen. Pentru a deveni o persoană eficientă, competențele nominalizate se formează treptat, exersându-se începând cu copilăria, adolescența, apoi se diversifică și se consolidează în tinerețe și viața adultă. Pentru a sistematiza și a structura clar condițiile de formare și consolidare a EP la membrii adulți ai familiei și realizând o sinteză a studiului teoretic și a rezultatelor experimentului preliminar, am decis să elaborăm un *Mecanism de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a EP la adulți* (Figura 2.2). Bineînțeles că acest mecanism nu reprezintă o simplă ilustrare a condițiilor nominalizate, ci este, de fapt, un instrument pedagogic operațional orientativ, pentru a ghida familia în înțelegerea interacțiunii funcțiilor, perspectivelor și scopurilor familiei cu ansamblul de condiții psihopedagogice de formare a EP la membrii săi. O simplă analiză a mecanismului oferă posibilitatea să observăm interacțiunea tuturor componentelor: funcțiilor familiei, caracteristicilor EP (magnitudine, putere, generalitate) cu perspectivele, scopurile vieții de familie, competențele personale și sociale ale adulților și cu condițiile psihopedagogice de formare și consolidare a EP la membrii adulți ai familiei, care, în esență, reprezintă elementul-nucleu al schemei date. Respectarea acestora determină funcționalitatea constructului în întregime.



**Fig. 2.2. Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a EP la adulți**

Așadar, studiul teoretic, observațiile noastre, investigațiile preliminare și conceptualizarea fenomenului EP, inclusiv definirea specificului acesteia; determinarea și interpretarea esenței competențelor personale și a celor sociale au asigurat configurarea *Mecanismului de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor și scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a EP a adulților* (în număr de zece), reflectă cerințele de bază cu privire la organizarea și menținerea funcționalității familiei. Lucrând asupra fundamentării științifice a mecanismului propus, am considerat oportun să formulăm trei principii esențiale ale formării EP a membrilor adulți ai familiei, după cum urmează:

- *principiul valorificării comunicării și relaționării echilibrate, centrate pe formarea climatului moral în cadrul familiei*, respectarea căruia va contribui la conservarea homeostaziei sistemului familial;
- *principiul îmbinării eforturilor membrilor adulți pentru crearea și menținerea bunăstării materiale/economice a familiei*, care ne atenționează asupra faptului că ambii partenerii conjugali sunt responsabili pentru resursele economice;
- *principiul explorării optime a factorilor și condițiilor psihopedagogice de formare a EP a adulților în urmarea unui mod sănătos și demn de viață a familiei*, care încorporează practic fundamentele aplicative ale întregului proces și mecanism de formare și valorificare a eficienței personale.

Cât privește competențele familiale, acestea reies din valorificarea competențelor personale și sociale și se pot asocia la capacitatea persoanei adulte de a crea și valorifica eficient condițiile psihopedagogice și principiile EP, elucidate anterior.

### **2.3. Eficiența personală a părinților în cadrul educației familiale**

Transformările sociale din economie și cultură, schimbarea vechilor hotare, dar și legături între state, democratizarea relațiilor sociale, noua politică a globalizării, migrația popoarelor au produs mutații la nivel de societate și de familie. Familia nu mai este cea *unitate socială* formată din adulți, bărbat și femeie și descendenții lor. Astăzi tot mai des ies în prim plan familiile monoparentale și, mai nou în statele vest-europene și SUA, familiile în care partenerii sunt de același sex și cresc copii adoptați. Exodul forței de muncă din țară a făcut ca multe familii să fie formate din bunici și nepoți sau, mai problematic, frați sau surori mai mari și frați sau surori mai mici, alte rude. Impactul acestor fenomene se face deja simțit atât la nivelul educației copiilor, cât și în noua generație de părinți, care au dificultăți mari în executarea eficientă a funcției de părinte. Absența unor modele parentale pozitive și a relațiilor intra-

familiale adecvate, armonioase a dus ulterior la constituirea unei imagini distorsionate a rolului parental. Astfel, parentingul prea exigent și dur sau adoptarea stilului permisiv în educație sunt factorii care pun baza unei persoane nevrotice, cu un grad înalt de anxietate, o autoapreciere scăzută sau exagerată, imagine de sine neadecvată și dificultăți în comunicarea și relaționarea cu cei din jur. Considerăm de o importanță vitală crearea și implementarea *Programelor de educație/instruire parentală*, care vor recupera carențele din educația familială și vor forma competențele parentale atât de necesare, precum vor susține valorile familiei autentice (formată din bărbat, femeie și copiii lor). În acest context, menționăm că Guvernul Republicii Moldova a întreprins un șir de acțiuni, care au fost oglindite în *Strategia Intersectorială de formare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022*.

Din clipa nașterii începe modelarea personalității copilului, în acest proces părinții au un rol decisiv. Dacă un copil este întâmpinat cu căldură și afecțiune, părinții sunt disponibili emoțional și competenți în educația lui, îi oferă suport afectiv și emoțional, micuțul va crește cu sentimentul că este o persoană valoroasă și demnă de dragoste. Astfel se pune fundamentul sentimentului de securitate, care se află la baza piramidei nevoilor [74]. Însă nașterea copilului nedorit, ostilitatea părinților față de acesta declanșează mecanisme care îi formează o atitudine de autodeprecieri și autorespingere. Este afectat sentimentul de siguranță/securitate: „nevroza în care căutarea siguranței ia forma cea mai clară este cea obsesiv-compulsivă. Persoanele obsesiv-compulsive încearcă cu disperare să ordoneze și să stabilizeze lumea, astfel încât pericolele imposibil de gestionat, neașteptate sau nefamiliare să nu apară niciodată” [74, p. 99]. Sentimentele de apartenență și empatie tot în familie se cultivă. Absența părinților sau indisponibilitatea lor emoțională îl face pe copil să creadă că nu este important pentru părinți. Simțindu-se neglijat, *exclus* din grupul familial, el își va forma o autoapreciere cu nivel extrem de redus. Va căuta afecțiunea în alte grupuri cărora ar putea să le aparțină (prieteni, cercuri după interese), care de multe ori pot avea impact negativ în dezvoltarea lui (grupuri indecente sau chiar criminale). Nesatisfacerea nevoii de apartenență și dragoste este una din cauzele comportamentului neadaptat, idee confirmată de A. Maslow în lucrarea sa „Motivație și personalitate” [74]. Practic, majoritatea psihologilor [55; 56; 75; 101; 119 etc.] și pedagogilor [28; 29; 84; 85; 123 etc.] au subliniat faptul că negratificarea nevoii de afecțiune este factorul-cheie al neadaptării și dezadaptării sociale. În acest context amintim despre familiile temporar dezintegrate, adulții/părinți care s-au stabilit după hotare și au loc de muncă asigurat, în sfârșit decid să-și aducă copiii. La prima vedere pare a fi o salvare pentru toți, însă detașarea forțată de bunici, prieteni deseori face imposibilă sau foarte dificilă adaptarea la noile condiții a acestora. Perioada lungă în care copiii au fost despărțiți de părinți blochează comunicarea și relaționarea



eficientă. Restaurarea ei este un proces complicat și de durată în care elementul de bază este dorința reciprocă de a restabili relația afectată. Sentimentul de eficiență, care este determinat de nevoia stimei de sine, a autoaprecierii se formează în familie. Acesta se constituie din susținerea oferită de tată copilului în explorarea lumii și a limitelor sale, în exersarea noilor abilități, precum și de acceptarea necondiționată de către mamă. Criticat exagerat de părinți, copilul se va obișnui cu ideea că „nu este bun de nimic”, iar aceasta îi va submina încrederea în sine. A Maslow afirma: „satisfacerea trebuințelor de stimă de sine determină sentimentul de încredere în sine, valoare, putere, capacitate și adecvare, de a fi util și necesar lumii, dar nesatisfacerea lui provoacă sentimente de inferioritate, slăbiciune și vulnerabilitate” [74, p. 103].

Reprezentanții teoriilor umaniste consideră că problema relațiilor părinți-copii este mult mai vastă și mai serioasă decât pare la prima vedere. Părinții proiectează asupra copiilor frustrările sale, rezolvându-și astfel conflictele interioare. Noi „experimentăm sentimente ambivalente pentru părinții noștri – îi iubim și totodată îi urâm, îi respectăm și îi disprețuim, avem nevoie de ei și le respingem ajutorul” [132, p. 23]. Copilul nu poate identifica sentimentele care guvernează comportamentul părinților, însă observă emoțiile lor. Dacă părintele se bucură, este pozitiv, copilul crede că este iubit, dacă părintele este mereu nemulțumit, des se supără, copilul va considera că este cauza supărării. Aceasta dă naștere nevoii nevrotice de iubire, în spatele căreia se află anxietatea, timiditatea, frustrarea provocată de teama că nu va corespunde expectanțelor părinților. La vârsta adultă, acest sentiment suferă unele modificări, însă esența rămâne aceeași. Când trebuința de a fi iubit, acceptat, stimat și susținut este neglijată apare nevoia nevrotică de iubire, care ia aspecte compulsive. Astfel, iubirea este supraevaluată, iar sensibilitatea la respingere este sporită. Aceste persoane evită să contacteze cu ceilalți, deoarece au teama că vor fi respinse. La baza acestei stări disfuncționale sunt relațiile deficiente dintre părinți și copii. Iubirea părinților, mai cu seamă a mamei, este necondiționată, adică nu trebuie meritată sau cucerită. Dacă nu există, atunci la copil scade dramatic sentimentul de securitate. Mama oferă siguranță, tata oferă călăuzire și formează sentimentul de eficiență. Atunci când copilul nu primește destulă afecțiune din partea părinților va dezvolta pe parcurs un tipar relațional infantil. Astfel, rămânând atașați de unul din părinți, va transfera sentimentele, temerile și expectanțele asupra partenerului. Fără intervenția consilierului familial sau a psihoterapeutului nu poate fi identificat acest tipar relațional distorsionat. Misiunea consilierului constă în acordarea de ajutor și suport persoanei în recunoașterea și depășirea paternului de relaționare defectuos. Conchidem, că un climat psihologic bazat pe acceptare, dragoste necondiționată și suport moral este temelia sănătății mentale și, în consecință, a eficienței personale. În acest sens, observăm că competențele inteligenței emoționale sunt la fel de

importante precum competențele inteligenței cognitive. *Recunoașterea și gestionarea emoțiilor* este o abilitate necesară supraviețuirii într-o societate axată pe competiție și performanță. *Emoțiile* negative indică absența unui echilibru și permit identificarea nevoilor nesatisfăcute. Conștientizarea și gestionarea chiar și a emoțiilor negative sporește capacitatea noastră decizională în momentele critice. Astfel, furia ne dă forțe pentru a rezolva o situație dificilă, iar tristețea ne oferă timp pentru a recupera energia consumată. Teamă gestionată corect furnizează resurse pentru depășirea situației dificile. Invidia, privită prin optica inteligenței emoționale, oferă posibilitatea de a ne valorifica potențialul afectiv și cognitiv. A învăța copilul empatia, ascultarea activă, comunicarea asertivă sunt sarcinile unui părinte eficient. *Programul Gordon pentru Părinți Eficienți*, elaborat de T. Gordon [48], prezintă un curs de parenting care oferă cunoștințe și formează abilități de comunicare eficientă cu copiii. Are la bază conceptul de acceptare și consecvență în aplicarea strategiei de educație. Modelul Gordon include ascultarea activă, mesajele la persoana I și metoda avantajului reciproc. Cercetătorul consideră că „în ascultarea activă receptorul încearcă să înțeleagă ce simte emițătorul sau ce înseamnă mesajul lui. Apoi spune ce a înțeles prin propriile cuvinte, după care trimite mesajul înapoi emițătorului pentru verificare. Receptorul nu transmite un mesaj propriu – cum ar fi o evaluare, opinie, sfat, raționament, analiză sau întrebare. El include în feedback doar ceea ce crede că înseamnă mesajul emițătorului – nimic mai mult, nimic mai puțin” [48, p. 73]. Astfel, dacă fiica/fiul spune că urăște să meargă la școală, se prea poate că are probleme de comunicare cu pedagogii sau colegii: conflicte, dificultăți de integrare în colectivul clasei etc. Practicând ascultarea activă, părintele îl ajută pe copil să-și identifice adevăratele sentimente și-i permite să găsească o soluție pentru problema sa. Printre beneficiile ascultării active sunt:

- copilul nu evită sentimentele negative, ci le acceptă și învață să le exprime decent;
- între părinte și copil se formează o relație bazată pe înțelegere și afecțiune;
- copilul învață și el să asculte ce îi spun părinții, ceea ce fortifică relația părinți-copii.

Mesajele la persoana I comunică copilului informații despre efectele comportamentului său asupra părintelui și îl învață să fie responsabil pentru comportamentul manifestat. Părintele își descrie sentimentele, se deschide în fața copilului și îl provoacă și pe el să fie deschis, autentic. Aplicarea acestei tehnici cere timp, consecvență și răbdare. Th. Gordon identifică 3 părți – cerințe cu privire la mesajul la persoana I:

- o descriere a comportamentului inacceptabil;
- sentimentul părintelui;
- efectul concret pe care îl are comportamentul asupra părintelui [Ibidem, p. 132].

De exemplu: când nu vii la timp acasă, îmi fac griji și asta mă împiedică să mă concentrez la ceea ce am de făcut.

Metoda avantajului reciproc aplicată la soluționarea conflictelor dintre părinți și copii are mai multe beneficii. Astfel, dacă „o persoană este mai motivată să pună în act o hotărâre dacă a luat parte la actul decizional decât atunci când respectiva rezoluție a fost impusă de altcineva” [Ibidem, p. 225]. Dacă părinții și copiii caută soluții eficiente pentru restabilirea armoniei în familie, își dezvoltă abilitățile de negociere, manifestă mai puțină ostilitate și sporesc starea de bine a fiecărui membru implicat. Așa dispar condițiile precare ce provoacă reacțiile de neascultare, rezistență și rebeliune din partea copiilor.

Putem rezuma că *strategia de educație bazată pe ascultarea activă, mesajele la persoana I și metoda avantajului reciproc* poate avea rezultate pozitive pe termen lung. Îndrumați de părinți, copiii își dezvoltă competențele personale și sociale, își fortifică încrederea în propriile forțe și stima de sine. Aplicarea acestei strategii ține de stilul educativ și cel de comunicare ales de părinți. Sub influența multiplilor factori, în familie se stabilește un sistem de educație, deseori neconștientizat de părinți. Cea mai răspândită clasificare a *stilurilor de educație și de comunicare dintre părinți și copii* este următoarea:

- stilul autoritar/de dictat;
- stilul permisiv/lejer;
- stilul protector/de tutelare;
- stilul democrat/competent.

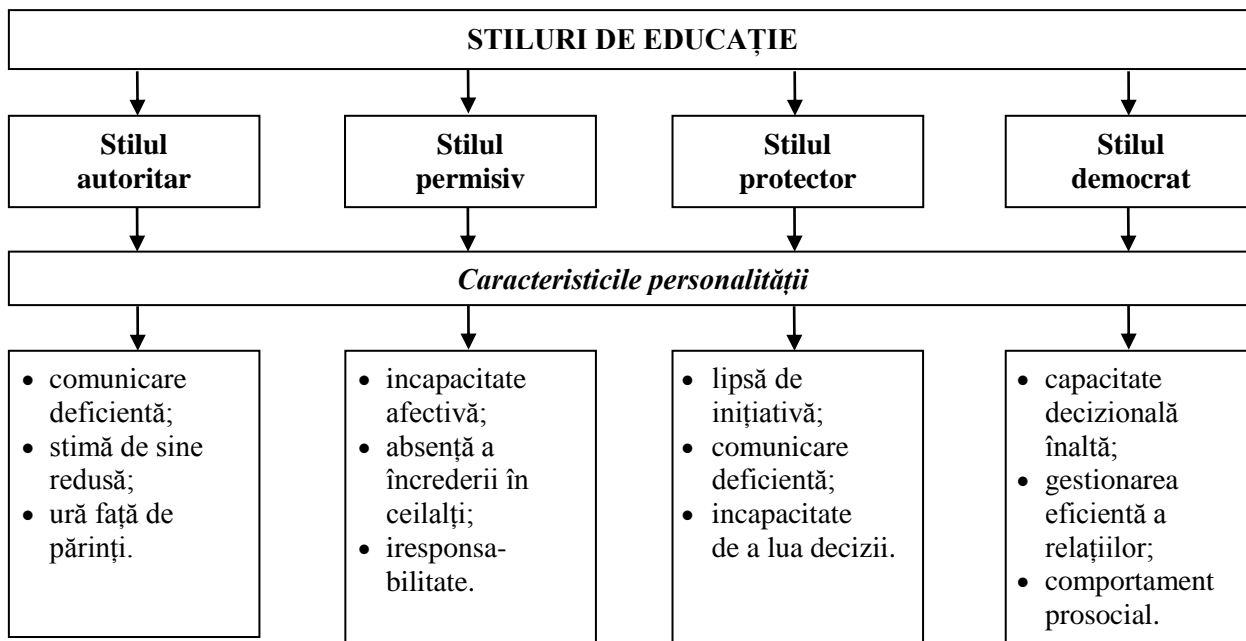
Evident că fiecare stil are particularitățile sale și exercită o influență specifică asupra dezvoltării personalității copilului. **Stilul autoritar** îmbină controlul sever din partea părintelui cu puțină afecțiune. Părintele îi cere copilului să respecte regulile cu strictețe, fără a-i oferi explicații. Încălcarea poruncilor este urmată de măsuri punitive. Nu este respectat spațiul personal al copilului, opiniile și drepturile lui sunt ignorate. Conflictele sunt soluționate prin interdicții și amenințări. Numărul exagerat de reguli, limite, interdicții declanșează la copil un mecanism de protecție, care-l face să adopte comportamente cu nivel înalt de risc: consumarea alcoolului, a drogurilor, a substanțelor toxice, implicarea în grupuri criminale. Deseori, copilul educat în stil autoritar, ajungând la maturitate poate adopta una din aceste variante de comportament: 1) o poziție de viață pasivă, comunicare deficientă, lipsa de inițiativă, stima de sine redusă; 2) formarea personalității despotice: ura față de părinți, aplicarea forței în soluționarea tuturor tipurilor de probleme, o atitudine despotică și cinică față de cei din jur [172].

**Stilul permisiv** este la cealaltă extremă. Nivelul de control foarte scăzut, dragostea fără limite a părintelui pentru copil modelează o persoană dependentă, iresponsabilă, cu o imagine de sine distorsionată, care dezvoltă comportamente inacceptabile în societate. Copilul întâmpină dificultăți majore în gestionarea relațiilor. Absența restricțiilor va fi în dezavantajul copilului, deoarece el nu va înțelege rolul limitelor, nu va ține cont de reguli, nu le va respecta. Desigur, uneori educația permisivă/indulgentă sporește stima de sine a copilului (condiție de bază în dezvoltarea unei personalități armonioase) și îi permite să-și dezvolte o personalitate originală, creativă și capabilă de a lua decizii. În consecință, stilul permisiv se reflectă în două variante:

- 1) personalitate liberă, dar neimplicată: independență, incapacitate afectivă, absența încrederii în ceilalți;
- 2) personalitate „fără limite”, iresponsabilă: comportament necivilizat, grosolan, minciună, desfrâu, lipsă de responsabilitate [172].

**Stilul protector** face ca părintele să pară un model în executarea meseriei de părinte. El este implicat afectiv în relația cu copilul său, dar afecțiunea manifestată exagerat este un obstacol în dezvoltarea personalității copilului. Astfel, părintele mereu îngrijorat creează multă tensiune. Consecințele stilului protector se manifestă în perioada adolescenței. Atunci copilul are nevoie de separarea emoțională de părinți. În familie hiperprotective acest proces decurge extrem de dificil. Copilul devine rebel, are o viață secretă, ascunde informații, sentimentele de frustrare și mânie se manifestă prin sabotaj sau acte de răzbunare. Așadar, copilul educat în stil protector poate deveni personalitate dependentă cu următoarele caracteristici: lipsă de inițiativă, incapacitate de a lua decizii pe cont propriu, comunicare deficientă cu semenii. La fel, copilul poate deveni despotul familiei: manifestă intoleranță față de dorințele altora, egoism, manipulare, trufie, aroganță [172].

**Stilul democrat** adoptat de părinți le permite să crească un copil armonios, responsabil de acțiunile sale, capabil să ia decizii pe cont propriu, deschis pentru comunicare, posedă un nivel de autoapreciere adecvat. Astfel, părinții sunt orientați spre formarea unei personalități independente și originale. Spre deosebire de stilul permisiv, în educația democratică acest proces este controlat de părinți. Ei au o atitudine activ-pozitivă față de copil, apreciază adecvat capacitățile și aptitudinile lui, succesele și eșecurile, încurajează autonomia copilului, dar îi oferă și securitate afectivă. Un dezavantaj ar putea fi și dificultatea adaptării la stilul autoritar întâlnit în școală sau la locul de muncă. Depășirea situațiilor de conflict devine o chestiune de timp, deoarece o persoană educată în stil democrat are o capacitate decizională înaltă, gestionează eficient relațiile, are un comportament prosocial [Ibidem].



**Fig. 2.3. Stiluri educative familiale**

Prin urmare, educația în familie este eficientă dacă se produce într-un climat afectiv-positiv, bazat pe dragoste și respect reciproc. Indisponibilitatea afectivă a părinților produce o traumă psihologică profundă. Mai persistă ideea că un copil iubit devine răsfățat. Dacă dragostea părinților se manifestă prin hiperprotecție și cadouri scumpe, atenția excesivă și îngrijorarea permanentă deseori deghizează, de fapt, absența unor sentimente profunde pentru copil.

Copilul are o necesitate vitală de a fi sigur că este iubit necondiționat. Părinții și copiii se află într-o interacțiune continuă, un fel de competiție fără sfârșit, în care ies învingători mai întâi părinții, apoi copiii, – idee expusă și argumentată de cercetătorul rus A. Курпатов în lucrarea *Конфликты и комплексы* (2007). El explică acest conflict prin manifestarea instinctului ierarhic. Până la vârsta de 3 ani copilul se identifică cu părintele. Iată de ce orice acțiune a părintelui care contestă aceasta este înțeleasă de copil drept pedeapsă. Conform viziunii lui A. Курпатов, izvorul conflictului se află în instinctul de conservare specific tuturor vietăților, iar în context uman – este instinctul ierarhic [132]. Astfel, instinctul ierarhic înseamnă că fiecare membru al grupului (în cazul nostru – familia) ocupă un anumit loc în ierarhia *sus – jos*. Sub aspect biologic, acest mecanism asigură stabilitatea și eficiența grupului. La vârsta de 3 ani copilul începe să se autoafirme ca *unitate autonomă*, ceea ce destabilizează situația și poate avea consecințe grave pe termen lung. Deseori părinții nu știu cum să gestioneze criza vârstei de 3 ani. Este vârsta când, prin confruntări, copilul își cunoaște limitele și își dobândește independența. Acest proces „este indispensabil pentru construirea comportamentelor și constantelor

subiective care să-i permită copilului să devină într-o anumită măsură independent și să se descurce singur în raporturile cu ambianța”, consemnează T. Crețu [21, p. 129]. Dacă această criză este depășită cu succes, copilul învață să se adapteze la cerințele părinților și normele sociale. Din păcate, frecvent spre finalul acestei crize, ambele părți – părinții și copilul – sunt marcați negativ. Incompetența părinților are un impact serios asupra întregii dezvoltări a copilului, care nu va mai fi armonioasă, deoarece este compromisă de la început. Demonstrarea unui comportament rebel provoacă atitudine ostilă din partea părinților. Totul depinde în ce măsură se manifestă instinctul ierarhic. Dacă avem parte de o exprimare puternică, copilul ține neapărat să-și exprime opinia și să-și mențină poziția. Acești copii în viitor tind să devină șefi de toate rangurile și să-i pedepsească pe cei ce le-au făcut rău (părinții). Este o dovadă a faptului că copilul se simte umilit și i-a fost aplicată o pedeapsă nejustificată. Neștiind cum să gestioneze aceste momente, părintele ia, de regulă, o atitudine ironică sau înăbușă toate impulsurile copilului printr-o atitudine autoritară, aproape despotică. Consecințele sunt pe termen lung și se văd în comportamentul neadaptat al adultului: rebeliune ca poziție în viață, dificultăți majore în relaționarea cu superiorii și o insatisfacție profundă. Atunci când instinctul ierarhic este mai slab, copilul nu are suficiente forțe pentru a lupta pentru poziția de lider. El acceptă un rol pasiv, care contribuie la formarea unei persoane dependente, obediente, incapabile de a opune rezistență, de a-și asuma responsabilitate. Negativismul, incapacitatea de a manifesta empatie sunt rezultatul sistemului familial distorsionat, în care copilul nu s-a putut manifesta, acestuia i-au lipsit suportul afectiv și încurajarea, iar spiritul de luptător nu i-a fost direcționat într-un fâgaș constructiv. Părintele trebuie să cunoască particularitățile de vârstă ale copilului, să poată gestiona crizele de dezvoltare și să învețe copilul managementul sinelui, care l-ar înzestra în continuare cu autoeficiență.

În contextul dat, ținem să menționăm că toți suntem marcați, într-o măsură mai mare sau mai mică, de complexe parentale. Ele blochează maturizarea psihică și ne alterează bucuria de a fi parte dintr-o familie. V. Kast propune o clasificare a acestor complexe:

- complexul matern inițial pozitiv;
- complexul matern inițial negativ;
- complexul patern inițial pozitiv;
- complexul patern inițial negativ [63].

Cercetătoarea înaintează idei interesante care dezvăluie esența acestor complexe. Astfel, în viziunea V. Kast, *complexul matern inițial pozitiv* dezvoltă copilului sentimentul de apartenență, valoare personală, acceptare. Însă poate deveni un obstacol serios în dezvoltarea

persoanei dacă nu urmează detașarea copilului de mamă la vârsta potrivită (complexul Oedip). Întârzierea prefăce legătura afectivă într-un blocaj. Persoana are expectanțe irealiste de la viață și lume, pe care și-o imaginează ca un loc lipsit de probleme. Confruntarea cu realitatea provoacă suferință, iar calea de ieșire din acest complex este conștientizarea lui și maturizarea psihologică. *Complexul matern inițial negativ* face persoana să creadă că viața este un șir nesfârșit de lupte. Dacă un copil nu a fost dorit, el va fi respins de mama lui, ostilitatea și singurătatea îi va marca existența. Femeile cu acest complex au dificultăți în căutarea identității sale. Bărbații amprentați de acest complex obțin performanțe în carieră, însă anxietatea îi împiedică să se bucure de ele, nesiguranța îi aduce la depresie. Conchidem, că o mamă cu adevărat iubitoare și competentă reușește să stimuleze detașarea de ea a copilului la timp, oferindu-i independență, posibilitatea de a simți savoare viații, de a lua decizii pe cont propriu și de a-și asuma responsabilitatea pentru propria viață. Mama indisponibilă emoțional sau suprasolicitată complică formarea sentimentului de siguranță și acceptare. O astfel de persoană relaționează greu cu cei din jur, deoarece așteaptă să fie respinsă, ea dezvoltă tulburări de natură compulsivă, alimentate de tendința de a controla situația. Totuși există și un avantaj în viața persoanelor cu amprenta complexului matern inițial negativ; aceștia mai des posedă capacitatea de a lua decizii independente, de a-și căuta singuri un rost în viață.

*Complexul patern inițial pozitiv* este sursa benefică a dezvoltării copilului. Sentimentul stimei de sine și la femei, și la bărbați are la origine un complex patern inițial pozitiv. Problemele apar atunci când nu are loc detașarea de tată. Pentru fete/femei aceasta prezintă probleme mai târziu, când le este greu să-și identifice dorințele, să opună rezistență când sunt manipulate de bărbați dominanți. Băieții/bărbații care mai greu se detașează de tată simt un impuls spre rivalitate. Bărbații marcați de complexul patern inițial negativ au un sentiment de vină inexplicabilă, singurătate, incapacitate, oprinare. Ei caută recunoaștere în ochii altor bărbați, sunt prea exigenți cu sine însuși. Femeile cu complexul patern inițial negativ au blocată tendința de autodezvoltare. Ele evită să-și manifeste la maxim capacitățile într-o relație de cuplu, deoarece au teama că vor fi respinse de soț. Aceasta le trezește un sentiment de culpabilitate, deoarece renunță la Eul său.

În acest context considerăm oportun să menționăm importanța relațiilor tată-fiu, tată-fiică, mamă-fiu și mamă-fiică. Dacă anterior am abordat tema prin optica psihologiei și psihanalizei, acum e necesar să analizăm și din punctul de vedere al pedagogiei și al formării eficienței parentale. În general, tatăl simbolizează siguranța, puterea fizică și protecția. Pentru un fiu, figura paternă este garanția echilibrului și modelul conduitei responsabile de bunăstarea

familiei. În stabilirea acestei relații tatăl și fiul parcurg câteva etape: rivalitatea, autoritatea, complicitatea [171]. Pedagogii trebuie să știe că la băieți criza vârstei de 3 ani demarează cu manifestarea complexului lui Oedip. Esența lui constă într-o atitudine deosebit de pozitivă pentru mamă și comportament colorat negativ față de tată. Băiatul îl consideră pe tată un rival, vrea să păstreze pentru sine toată afecțiunea mamei. Un tată eficient își poate ajuta fiul să depășească această perioadă implicându-l în activități comune: jocuri, plimbări cu bicicleta, practicarea culturii fizice, orice activitate care i-ar forma copilului spiritul de echipă. În această echipă tatăl stabilește regulile, el fiind liderul. Autonomia paternă uneori poate declanșa sentimente negative la băiat, însă prin dialog și explicație se ajunge la înțelegere. Important este să se înțeleagă că tatăl simbolizează puterea și autoritatea. Pe măsură ce fiul crește, între el și tată se stabilește o altă relație, în care băiatul și tata colaborează, sunt *un fel de complici*. Tatăl își demonstrează dragostea pentru fiu când îi împărtășește din cunoștințe, îl include în activitățile sale, îi oferă timpul său, îl antrenează în variate activități cu caracter sportiv sau de recreare (pescuit, vânatoare etc.). La fel de importantă este și legătura dintre mamă și fiu, chiar dacă nu este una conștientizată. Dezvoltarea emoțională și cognitivă a băiatului depinde direct de felul în care mama își manifestă afecțiunea. *Relația cu mama* îi va dezvălui masculinitatea și îl va ajuta să pună bazele unei relaționări sănătoase cu sexul opus. Dacă băiatul nu trăiește sentimentul de siguranță afectivă, în viitor își va forma un comportament agresiv, cu tendințe distructive. Afecțiunea mamei asigură dezvoltarea competenței personale și sănătatea psihică a fiului. Adolescența va trece fără devieri și dificultăți dacă se va păstra legătura apropiată între mamă și fiu. Cu toate că adolescentul are nevoie de o comunicare eficientă cu ambii părinți, mama exercită o influență benefică asupra lui și este mai convingătoare în discuțiile despre nocivitatea fumatului, alcoolului și a drogurilor. Indiscutabil este modelul mamei în formarea atitudinii față de viitoarea parteneră de viață. În relația cu mama băiatul exersează imaginea de bărbat, dragostea mamei făcându-l puternic, sigur de sine, deschis emoțional.

*Relația dintre tată și fiică* este temelia pe care fata își va construi viața. Stima de sine a fetei se naște din susținerea oferită de tatăl său, de încurajările lui în eforturile fiicei de a cunoaște lumea. Viziunile tatei vor fi împărtășite de fiică, iată de ce integritatea și autenticitatea lui sunt esențiale. Trăsăturile tatei se regăsesc, de regulă, mai târziu în partenerii femeii. O relație armonioasă, echilibrată dintre soți va orienta fiica lor spre un model de familie sănătoasă. Fata adolescentă are nevoie de comunicare cu un tată care s-o învețe comunicarea asertivă, s-o ajute să-și formeze o imagine adecvată a partenerului de viață. Aprecierile tatălui confirmă sentimentul de valoare a fetei și îi sporește încrederea în sine, îi fortifică stima de sine și îi conturează



o imagine de sine pozitivă. *Relația dintre mamă și fiică* pare, la prima vedere, una ideală: ambele sunt prietene, confidente, complice. Într-o relație echilibrată distanța dintre mamă și fiică permite dezvoltarea și evoluarea ambelor. Relația devine deficientă când se exagerează în direcția apropierii. Atunci când o mamă *fuzionează* cu fiica, considerând-o o prelungire, o extensie a sa, proiectează asupra ei propriile frustrări, eșecuri și neîmpliniri, relația se transformă în una sufocantă. Fiica va lupta pentru independență și-i va trezi mamei o atitudine ostilă. În căutarea suportului fata se va alia cu tatăl său și aceasta va complica stabilirea identității psihosexuale a ei. Altă extremă este rivalitatea dintre mamă și fiică. Femeile neîmplinite, cu profunde conflicte intrapsihice, își percep fiicele ajunse la adolescență sau maturizate drept rivale. O agresivitate inexplicabilă alterează această relație, de altfel ca și tendința unor mame de a domina fiicele. Când o mamă încearcă să-și realizeze visele prin fiica sa, au de suferit ambele. Această situație formează tensiuni și afectează grav relația.

În concluzie, menționăm că ambii părinți au un impact modelator asupra personalității copilului, iar specificul relației este decisiv în stabilirea perspectivelor vieții. O relație problematică îl va face pe copilul ajuns adult să caute rezolvarea ei pe tot parcursul vieții. În relațiile cu cei din jur el va lupta pentru independență, autonomie, va căuta confirmarea valorii personale, a feminității sau a masculinității, iar conflictele intrapsihice vor reduce eficiența de sine. Pedagogii trebuie să cunoască bine complexe parentale și impactul lor asupra relației părinți-copii. În esență, acestea pot fi înlăturate cu ajutorul specialistului. În final aducem argumentul V. Kast: „scopul procesului de desprindere/detașare ar fi să ne situăm în viață astfel încât amprenta noastră complexuală să ne fie, ce-i drept, observată, dar să învățăm să simțim propriile noastre propoziții – în loc de propozițiile mamei și ale tatălui...De învățat trebuie înainte de toate, să spunem cu seriozitate, cel puțin ocazional, realmente „eu”, și chiar pe acesta să-l avem în vedere” [63, p. 226]. Fiind de formație jungiană, V. Kast a menționat câteva basme care prezintă simbolic calea de ieșire din complexe parentale: „Cavalerul cu răs posomorât” și „Îngrijitoarea de găște” [63]. Prin limbaj simbolic este demonstrată maturizarea psihologică a personajelor, care include detașarea de părinți, alegerea drumului în viață, învingerea complexelor și reunirea cu părinții, dar în calitate de persoană matură și responsabilă de propria viață.

În acest sens, basmele sunt o resursă inepuizabilă a mijloacelor de soluționare a conflictelor intra- și interpersonale. Acestea pot fi folosite nu numai de psihologi, dar și de pedagogi și părinți. Citite copiilor, dar scrise pentru adulți, ele au o semnificație profundă și provoacă reacții intense. Sh.Cashdan a elaborat o psihologie a basmelor, în care copiii învață să iasă

învingători în luptele pe care le duc cu sine însuși [15]. Cercetătorii din domeniul științelor educației pornesc de la ideea că un copil poate să-și identifice problemele emoționale și le proiectează pe eroii basmelor. Dacă îi vor fi sugerate unele direcții de analiză, copilul va fi capabil să găsească soluțiile. Astfel, Sh. Cashdan [15] numește *păcatele copilăriei*: vanitatea, lăcomia, invidia, înșelăciunea, dorința trupească, aviditatea, lenea. Pentru depășirea acestor probleme a selectat basmele respective. De exemplu, basmul vanității este *Alba-ca-Zăpada*. Interesul exagerat pentru exterior tot poate aduce necazuri, în acest context menționăm și basmul *Hainele noi ale împăratului*, *Ricky cel cu Ciuf* etc. Lăcomia se tratează cu basmele *Hansel și Gretel*, *Pelerina Roșie*, *În sălbăticie*. La fel, poate fi pus în discuție cu această ocazie și un regim alimentar sănătos. Despre consecințele invidiei copiii pot afla din basmele *Cenușăreasa*; *Panglica argintie*; *Prințesa broască*. Din basmele *Prințul broscoi*; *Rumpelstiltskin* copiii învață că înșelăciunea este pedepsită. S. Freud a cercetat și a scris despre sexualitatea precoce [147]. Explorarea acestui aspect o putem realiza prin citirea și discutarea basmelor *Mica sirenă*; *Rapunzel*; *Cele douăsprezece prințese dansatoare*. Aviditatea face parte și ea din păcatele copilăriei și se poate trata prin analiza basmelor: *Jack și vrejul de fasole*; *Pescarul și nevasta lui*; *Ienupărul*. Aceste basme valorificate cu iscusință de pedagog sau consilier îi fac pe copii să-și schimbe comportamentul, conștientizând că a primi fără a da este o manifestare a egoismului și nu poate avea decât urmări triste. Despre lene copiii află din basmul despre Pinocchio, *Cele trei fete bătrâne*; *Mama Hulda*. Analizând conținutul acestor basme copiii sunt avertizați că *evitarea muncii* are consecințe, iar în fiecare om este un *potențial pentru hărnicie* și aceasta este salvarea.

În sinteză, analiza evenimentelor din viața personajelor din povești și basme cu copiii și adulții, permite ca acestea să contribuie și mai mult la sporirea eficienței lor. În lupta dintre bine și rău binele învinge, vrăjitoarea cea rea dispare și umbrele se destramă. Viața este o sărbătoare, dar pentru a ajunge s-o celebrezi trebuie înlăturate conflictele interioare. Tradiția frumoasă de a citi seara, înainte de somn, basme și povești copiilor este o metodă educativă un prilej extraordinar de a fortifica relația afectivă a părinților cu ei, dar și de a-i ajuta să depășească obstacolele în căutarea Sinelui, să dorească a se autoeduca și/sau a se corecta.

Dezvoltarea personalității copilului este obiectivul major al parentalității. Creșterea și educarea copilului este un proces complex, prin educarea copilului se educă și părintele. Este un adevăr recunoscut că cea mai eficientă metodă este exemplul personal. Copilul interiorizează tiparele de comportament observate și le aplică în relațiile cu cei din jur. Z. Ziglar afirmă în lucrarea sa *Putem crește copii buni într-o lume negativă*, că „imaginea despre sine a părinților,

atitudinea lor și valorile lor morale au o influență directă foarte puternică asupra copiilor” [121, p. 187]. Autorul scrie despre importanța imaginii de sine și identifică factorii care au o influență distructivă: ridiculizarea, abandonarea, maltratarea, standardele morale scăzute [Ibidem]. Cercetătorul oferă câteva sfaturi pentru părinți în vederea educării morale, a formării autoeficienței și formării unei imagini de sine pozitive la copii, după cum urmează:

- fiecare om este unic în felul său. Nu există cineva superior sau inferior.
- imaginea de sine se constituie și din perceperea noastră de către ceilalți. Copiii trebuie învățați comportamentul civilizată în societate și bunele maniere.
- repetarea frecventă a *poveștii despre viața de școlar* a părintelui devine obositoare și iritantă pentru copil. E firească dorința părinților de a avea un copil performant, realizările părinților produc uneori frustrări, dar ele nu motivează copilul.
- optimismul și dragostea părinților sunt factori indispensabili în constituirea sentimentului de valoare personală, care, la rândul său, este temelia imaginii de sine sănătoase.
- copilul vrea să se mândrească cu părinții săi. Acesta e un motiv pentru stimularea autodezvoltării și autorealizării părinților. Prin exemplul său un părinte eficient va educa un copil eficient.
- adolescența e o perioadă cu nivel sporit de risc. Anume acum copiii au nevoie de mai multă atenție, îmbrățișări, cuvinte de afecțiune, dar oferite adevărat, cu grijă, fără a provoca copiilor senzația de sufocare.

Z. Ziglar subliniază că „imaginea de sine este un subiect fundamental din care decurge întregul proces de formare a unor copii reușiți” [121, p. 193]. În general, părinții își doresc *copii reușiți* și depun eforturi considerabile întru atingerea acestui obiectiv încă din primele zile după nașterea copilului. Acțiunile întreprinse de părinți, neraportate la vârsta și particularitățile psihologice ale copilului, produc rezultate negative. Acest fenomen este cunoscut ca *parentingul competitiv*. Sute de ani copiii au fost crescuți în spiritul tradiției poporului. De regulă, băieții continuau dinastia profesională, iar fetele învățau, în limbaj modern, managementul gospodăriei. Treptat, revoluția industrială a făcut din copii o forță de muncă ieftină și destul de eficientă. Doar păturile sociale superioare insistau să asigure cu studii copiii lor. De la o epocă istorică la alta, de la un popor la altul, varia și conținutul educației copilului și a studiilor acestora. Dacă la început studiile erau o prioritate masculină, mai târziu au devenit o parte importantă din zestrea fetelor [110]. În prezent, goana după studii de calitate i-a transformat pe copii în ostatici ai orgoliului părintesc. Ea începe cu *educația bebelușilor* care

sunt învățați „să citească” și „să calculeze”. Faptul că zonele creierului se dezvoltă într-un ritm aparte și operațiile cognitive vor fi învățate ținându-se cont de particularitățile de vârstă se ignoră în favoarea ideii „că dimensiunile creierului bebelușilor cresc mai mult în primul an de viață, decât după aceea... Copiii veneau pe lume atât de însetați de cunoaștere, încât unii cercetători afirmă chiar că aceștia ar prefera să învețe decât să mănânce, precum că și jucăriile au fost inventate de adulți pentru a-i distra pe copii de la ceea ce-și doreau cu adevărat să facă să devină mai inteligenți”; aceasta este opinia cercetătoarei T.Carey, prezentată într-un excurs al parentingului competitiv [14, p. 31-32]. Părinții consideră că nu sunt eficienți dacă fiul sau fiica nu sunt cei mai buni în clasă/școală, dacă nu au luat diplomă de studii superioare la cea mai prestigioasă instituție de învățământ superior. Performanțele copiilor au devenit indicatorii succesului părinților. Ei își recuperează visele, ambițiile prin intermediul succesului academic al propriilor copii. Suprasolicitarea provocată de goana nesfârșită după performanțe a dat naștere unei generații de copii neurotizați, anxioși, cu tendințe suicidale. Tulburările psihosomatice cauzate de presiunea la care sunt expuși acești copii au tendința de creștere. Societatea axată pe competiție este o amenințare pentru echilibrul psihic al tuturor oamenilor, fie adulți sau copii. Cercetătorii din domeniul pedagogiei [8; 9; 12; 24; 25; 26; 53 etc.] consideră că ține de competența părinților să-i învețe pe copii să gestioneze situația, să-și formeze o imagine de sine adecvată, să ducă un mod sănătos de viață și să-și valorifice potențialul intelectual într-un ritm propriu.

În final, conchidem că eficiența personală a adulților în cadrul educației familiale are ca domenii de referință formarea competențelor personale și a competențelor sociale la copii, care le-ar facilita integrarea în societate, ar stimula autocunoașterea și autoactualizarea. Plecând de la reperetele teoretice identificate și expuse, și anume, de la delimitările conceptuale, definițiile eficienței personale ale adulților [3; 49; 56 etc.], de la abordările și orientările, specificul eficienței personale a adulților în cadrul familiei [58; 74; 79; 105 etc.], funcțiile acestora [25; 26; 95; 110] și particularitățile manifestării EP în ipostaza de părinți a adulților [22; 29; 115 etc.] am elaborat și am descris criteriile, indicatorii și descriptorii eficienței personale a adulților (Tabelul 2.1). Drept criterii ale EP a adulților în cadrul familiei am desemnat șase și 23 de indicatori. 24 de descriptorii ai EP, după cum urmează: *perceperea și definirea particularităților de personalitate; perceperea, definirea și gestionarea emoțiilor proprii; adoptarea și gestionarea comportamentului familial eficient; adoptarea și gestionarea interrelaționării familiale pozitive; elaborarea și gestionarea strategiilor de dezvoltare a eficienței personale a adulților; dezvoltarea eficienței personale la copii.*

**Tabelul 2.1. Grila indicatorilor EP și descriptorii competențelor adulților**

Nr. de ord.	Indicatorii eficienței personale a adulților	Descriptorii competențelor de valorificare a eficienței personale
1	2	3
<p>I. PDPP Perceperea și definirea particularităților de personalitate</p>	<p><b>Adultul manifestă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de percepere a identității de sine;</li> <li>• capacități de percepere și înțelegere a imaginii de sine;</li> <li>• capacități de percepere și înțelegere a trăsăturilor de personalitate;</li> <li>• încredere în propriile forțe.</li> </ul>	<p><b>Adultul este capabil să:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) identifice componentele identității de sine;</li> <li>2) expună componentele imaginii de sine;</li> <li>3) caracterizeze esențializat și succint trăsăturile de personalitate;</li> <li>4) descrie/caracterizeze manifestarea încrederii în propriile forțe.</li> </ol>
<p>II. PDGEP Perceperea, definirea și gestionarea emoțiilor proprii</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de percepere și înțelegere a imaginii de sine;</li> <li>• capacități de percepere și înțelegere a emoțiilor membrilor familiei;</li> <li>• capacități de gestionare a emoțiilor proprii;</li> <li>• capacități de gestionare a emoțiilor membrilor familiei.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5) nominalizeze emoțiile proprii trăite cel mai frecvent;</li> <li>6) nominalizeze emoțiile trăite cel mai frecvent de membrii familiei sale;</li> <li>7) expună cum gestionează emoțiile proprii (negative)</li> <li>8) expună cum gestionează emoțiile negative ale membrilor familiei.</li> </ol>
<p>III. AGCFE Adoptarea și gestionarea comportamentului familial eficient</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportament optimist,</li> <li>• comportament pozitiv/moral;</li> <li>• comportament creativ;</li> <li>• inițiativă și încredere în luarea deciziilor.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9) identifice/caracterizeze comportamentul optimist;</li> <li>10) descrie comportamentul pozitiv/moral;</li> <li>11) descrie comportamentul creativ;</li> <li>12) expună manifestarea inițiativei și încrederea în luarea deciziilor.</li> </ol>
<p>IV. AGIFP Adoptarea și gestionarea interacționării familiale pozitive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de îndrumare/orientare a membrilor familiei spre o colaborare optimă;</li> <li>• capacități de stimulare/motivare a membrilor familiei spre comunicarea și relaționarea eficientă;</li> <li>• capacități de gestionare a conflictelor interioare;</li> <li>• capacități de gestionare a conflictelor familiale interpersonale.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13) elaboreze strategii de colaborare optimă cu membrii familiei;</li> <li>14) elaboreze strategii de stimulare a comunicării și relaționării eficiente în cadrul familiei;</li> <li>15) caracterizeze modalitățile de gestionare a conflictelor interioare;</li> <li>16) caracterizeze modalitățile de gestionare a conflictelor familiale interpersonale.</li> </ol>
<p>V. EGSDEPA Elaborarea și gestionarea strategiilor de dezvoltare a eficienței personale a adulților</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de gestionare a propriilor crize de vârstă;</li> <li>• capacități de elaborare și valorificare a strategiilor de autoperfecționare/dezvoltare personală;</li> <li>• capacități de valorificare a <i>punctelor sale forte</i>.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>17) elaboreze strategii de gestionare a propriilor crize de vârstă;</li> <li>18) elaboreze strategii de gestionare a crizelor de vârstă a copiilor;</li> <li>19) elaboreze strategii de autoperfecționare, dezvoltare personală;</li> <li>20) propună modalități de valorificare a <i>punctelor sale forte</i>.</li> </ol>

1	2	3
<p>VI. DEPC Dezvoltarea eficienței personale la copii</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de formare la copii a eficienței personale;</li> <li>• capacități de folosire optimă a metodelor și strategiilor educative;</li> <li>• capacități de a forma la copii responsabilitatea;</li> <li>• capacități de orientare/formare la copii a abilităților de autoeducație.</li> </ul>	<p>21) elaboreze un program de formare la copii a eficienței personale;</p> <p>22) elaboreze strategii, scheme, modele de educație familială optimă;</p> <p>23) propună modalități de formare a responsabilității la copii;</p> <p>24) întocmească un program (strategic și operațional) de formare la copii a abilităților de autoeducație.</p>

Așadar, eficiența personală a părinților în cadrul educației familiale constă în cunoașterea și valorificarea particularităților de vârstă și personalitate a copiilor, inclusiv a persoanelor adulte, deoarece trebuie să se cunoască bine și pe sine; să cunoască metodele de educație; strategiile și condițiile de cultivare a unui mod sănătos și demn/moral de viață. Totodată, astăzi când întreaga lume și societatea se află într-o schimbare continuă, toți membrii adulți ai familiei sunt datori să se implice activ în autoeducație și autoperfecționarea permanentă.

## 2.4. Concluzii la capitolul 2

Studiul condițiilor de întemeiere, dezvoltare și funcționare a familiei a permis să stabilim domeniile de referință ale eficienței personale a adulților în cadrul familiei. Familia este grupul social care oferă membrilor săi condiții favorabile pentru dezvoltare. Schimbările din societate au provocat transformări ale familiei, care în prezent se bazează pe o relație asumată, și nu una impusă, familia fiind abordată ca o resursă a autoactualizării. Familia este un *sistem viu*, care se supune legilor dezvoltării, iar crizele sunt inerente și necesită o gestionare corectă pentru a propulsa familia la un nou nivel.

Studiile teoretice și investigația experimentală preliminară, realizată pe un lot independent de tineri (210 subiecți) a permis:

- Determinarea, descrierea și interpretarea indicatorilor căsătoriei; specificul funcțiilor, subsistemelor și parametrilor familiei; delimitarea tipurilor familiei în corelație cu analiza și precizarea etapelor vieții de familie, a crizelor, conținutul acestora și a strategiilor de depășire a lor.
- Stabilirea particularităților și caracteristicilor comunicării și relaționării în cadrul familiei în diadele soț-soție și părinți-copii.

- Analiza și interpretarea funcționalității și eficienței stilurilor de comunicare, relaționare și educație a copiilor în cadrul familiei ne-a ajutat să scoatem în evidență rolul ambilor părinți, a mamei și a tatălui, precizând specificul și calitatea relațiilor mamă-fiu, tată-fiu; mamă-fiică și tată-fiică.

Abordarea personalității părinților și copiilor din perspectiva psihologiei analitice, a psihologiei umaniste, teoriei generale a educației, a pedagogiei familiei, sociologiei educației a asigurat:

- Identificarea, determinarea factorilor interni și a celor externi, specificului competențelor eficienței personale au contribuit la stabilirea și formularea condițiilor de formare a eficienței personale a adulților în cadrul familiei;
- explicarea esenței complexelor materne și a complexelor paterne, demonstrând influența acestora asupra educației copiilor și posibilitatea depășirii lor prin intermediul valorificării consilierii în baza explorării basmelor și a poveștilor.

Descrierea competențelor parentale și a impactului modelator al relației părinți-copii a facilitat determinarea blocajelor în manifestarea eficienței personale a adulților, contribuind la stabilirea și elucidarea esenței relației eficiente între părinți și copii, axată pe dialog, ascultare activă, mesaje la persoana I și negociere în soluționarea conflictelor, ceea ce reprezintă condiția parentajului eficient, care este o parte componentă a EP a membrilor adulți ai familiei.

Capitolul a fost încheiat cu elaborarea *Grilei criteriilor și indicatorilor eficienței personale a adulților în familie* (Tabelul 2.1), care redă domeniile de referință ale acestora prin specificarea a 6 criterii (PDPP – perceperea și definirea particularităților de personalitate; PDGEP – perceperea, definirea și gestionarea emoțiilor proprii; AGCFE – adoptarea și gestionarea comportamentului familial eficient; AGIFP – adoptarea și gestionarea interacționării familiale pozitive; EGSDEPA – elaborarea și gestionarea strategiilor de dezvoltare a eficienței personale a adulților; DEPC – dezvoltarea eficienței personale la copii) și 23 de indicatori și 24 de descriptori ai eficienței personale a adulților familisti. Grila nominalizată va servi drept instrument de investigare la etapele constatativă și de verificare a experimentului pedagogic.

### 3. COORDONATA PRAXIOLOGICĂ DE FORMARE A EFICIENȚEI PERSONALE A MEMBRII ADULȚI AI FAMILIEI

#### 3.1. Manifestarea eficienței personale a adulților în cadrul familiei

Familia este temelia societății, întrucât formează calitățile de bază ale individului și îl ajută să se includă în lumea relațiilor sociale. Familia funcționează după legile sale, dar este în dependență directă de societate cu relațiile sale culturale, economice, politice, religioase existente. Toate transformările din aceste domenii își lasă amprenta asupra instituției familiei, aceasta rămânând oglinda evoluției sociale. Problemele societății se reflectă asupra fiecărei familii, iar proiectarea lor o vedem în varietatea și *tipologia problemelor familiale*:

- modul de viață precar, incorect,
- dezechilibrul rolurilor conjugale/familiale,
- suprasolicitarea femeii în societate și familie;
- relațiile intime dezarmonioase;
- șomajul unuia dintre soți;
- problemele de sănătate ale copiilor și/sau părinților;
- tulburări legate de adicții;
- problemele școlare ale copiilor (de comportament sau la învățătură);
- sporirea conflictelor familiale;
- comunicarea insuficientă între soți și între părinți și copii;
- agresivitatea și violența domestică;
- realizarea insuficientă a funcțiilor familiei;
- climatul moral-psihologic rece, ostil;
- tulburări psihice și comportamentale legate de stres etc.
- incompetența parentală etc.

La acestea se adaugă problemele specifice etapei pe care o traversează statul nostru: dezintegrarea familiei prin plecarea unuia din soți/părinți sau chiar a ambilor părinți după hotare, dificultăți de adaptare în familia reintegrată, stereotipurile gender învechite. Instituția familiei nu mai este aptă pentru a îndeplini funcțiile sale și parcurge o perioadă de criză profundă. Viciile sociale, alcoolizarea, consumul de droguri etc la fel reprezintă mari dificultăți ale familiei. Pauperizarea populației, șomajul sunt cauzele frecvente ale divorțurilor, ale violenței domestice, întâlnite în tot mai multe familii. Altă cauză a izbucnirii violenței sunt crizele economice și crizele vieții de familie. Ajutorul și susținerea familiei sunt vitale în aceste perioade, fiindcă



paternurile comportamentale ale părinților vor fi interiorizate de copii și activizate ulterior în propria familie. Femeia a preluat multe din rolurile bărbatului și de aici frustrările ambilor parteneri. Valorificarea propriului potențial, perseverența, angajamentul pentru succes sunt caracteristice astăzi ambilor roluri sociale (masculin și feminin). Funcția primordială a bărbatului este de a oferi securitate și sprijin familiei sale, astfel, acțiunile lui trebuie să fie curajoase, volitive; el este un protector activ, știe să ofere suport eficient în situații dificile. Acesta este un proces bidirecțional, familia oferindu-i bărbatului condiții propice pentru fortificarea încrederii în forțele proprii. Modurile de interacțiune ale bărbaților și ale femeilor sunt în dependență directă de sistemele lor de valori. În cultura noastră, odată cu transformările din societate s-au schimbat și statutul bărbatului și cel al femeii, ele egalându-se. Poziția de lider a bărbatului a devenit șubredă în marea parte din familii, iar femeile refuză să adopte poziția *liderului din umbră*. Ele mai des acționează printr-o presiune directă asupra bărbaților, fapt care generează tensiune în familie și prejudiciază imaginea de tată a bărbatului. Suprasolicitarea femeii a devenit o problemă acută pentru societatea noastră. Secole la rând, femeia se ocupa de menaj și educația copiilor. La aceste sarcini s-au adăugat și altele noi: autorealizarea în carieră, câștigarea banilor, viața socială. Din punct de vedere istoric, generațiile umane au nevoie de câteva secole pentru a însuși o rânduială nouă [135]. Astfel, o singură femeie trebuie să îmbine două sau câteva funcții diferite, iar această ordine încă nu s-a înrădăcinat. Extenuarea fizică și psihică, frustrarea permanentă, dificultăți în relaționarea cu membrii familiei, insuficiența de timp reprezintă consecințele negative ale acestei situații. Diluarea hotarelor dintre masculin și feminin a provocat disfuncții în structura familiei și în relația dintre parteneri. Vechile stereotipuri gender nu corespund realității și devin piedici în interrelaționarea eficientă a partenerilor. O comunicare sănătoasă este baza unei *relații ecologice familiale* [103]. Fiecare familie dispune de un potențial cognitiv și afectiv, care, odată valorizat, permite evoluția ascendentă a familiei și asigură o dinamică pozitivă a dezvoltării societății [25].

Cercetarea problemei formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei are ca scop conceptualizarea, elaborarea și validarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei, mai cu seamă în poziția de părinți, prin intermediul consilierii psihopedagogice. Acesta va fi atins prin realizarea următoarelor obiective:

- Examinarea și interpretarea epistemologică a evoluției conceptului de *eficiență personală*.
- Determinarea componentelor și a caracteristicilor definitorii ale eficienței personale.
- Identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și promovare a EP a adulților în cadrul familiei.
- Stabilirea criteriilor și a indicatorilor eficienței personale a membrilor adulți ai familiei.
- Elaborarea fundamentelor teoretico – aplicative și structurarea lor în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

- Elaborarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*.
- Experimentarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

Așadar, potrivit ipotezei cercetării, consilierea psihopedagogică privind formarea eficienței personale la membrii adulți ai familiei va fi eficientă dacă vor fi conceptualizate și elaborate fundamentele pedagogice ale formării eficienței personale, vor fi stabilite domeniile de referință pentru formarea competențelor parentale și vor fi sistematizate/structurate condițiile, principiile și metodele de formare a eficienței personale a părinților. Astfel, în capitolele precedente a fost examinat și analizat conceptul de eficiență, au fost stabilite aspectele/caracteristicile definiției ale eficienței personale și determinate criteriile și indicatorii nivelului de formare a eficienței personale a adulților. Evident că în cercetare am pus accentul pe formarea eficienței personale a adulților în funcția de părinți. În acest scop am elaborat, implementat și validat *Programul de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*, inclusiv *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

Experimentul pedagogic a început cu etapa de constatare, în cadrul căreia s-au identificat reprezentările privind *eficiența personală* a membrilor adulți ai familiei; s-a elaborat și validat *instrumentul de evaluare* a eficienței personale a membrilor adulți ai familiei; s-a determinat nivelul de eficiență personală a adulților în cadrul familiei; s-au identificat dificultățile în manifestarea eficienței personale a adulților.

Experimentul de constatare s-a desfășurat în conformitate cu rețetele teoretice analizate și interpretate în capitolele anterioare și a cuprins un lot din 110 subiecți, părinți/mame/tați ai elevilor din IP Liceul Teoretic cu profil arte *N. Sulac* din mun. Chișinău. Lotul a fost investigat prin tehnica *înainte și după/method before and after*, deoarece aceasta asigură nu numai stabilirea cu precizie a gradului de sporire finală a nivelului de eficiență personală, ci permite să organizăm investigații secvențiale pentru a putea observa schimbările treptate și a monitoriza corectitudinea acțiunilor noastre intermediare/pe parcursul formării subiecților. Lotul experimental a inclus 110 elevi ai claselor a IV-a și 110 subiecți (părinți), vârsta părinților fiind cuprinsă între 35-42 de ani. Drept instrument de cercetare a lotului experimental au servit: *chestionarul de opinie privind eficiența personală a adulților* (Anexa 3) și *chestionarul-probă de aplicație pentru adulți Eficiența personală în cadrul familiei* (Anexa 2). Întrucât pe noi ne-a interesat eficiența personală a adulților în funcția și calitatea de părinte, am mai conversat și cu elevii la începutul experimentului de formare și după, rugându-i să elaboreze un mic eseu structurat privind aspectul relației părinți-copii. Această intervenție a fost realizată pentru a fi siguri că *Programul de consiliere parentală* a fost eficient. La această vârstă (10-11 ani) copiii sunt încă deschiși, sinceri și obiectivi, în esență ei își împărtășesc gândurile, bucuriile, dificultățile (durerile și problemele) lor.

În rezultatul aplicării chestionarelor au fost identificate reprezentările și competențele subiecților/părinților despre eficiența personală a membrilor adulți ai familiei. Astfel, fiind rugați să identifice componentele eficienței personale a membrilor adulți ai familiei, subiecții au oferit următoarele răspunsuri. EP a adulților se manifestă prin:

- hotărâre, curaj, răbdare;
- sacrificiu;
- comunicare eficientă;
- disciplină și responsabilitate;
- depășirea situațiilor de conflict.

Răspunsurile au fost formulate printr-o simplă enumerare a componentelor eficienței personale sau a însușirilor unei persoane eficiente. Cea mai mare parte a subiecților, 72% (79 s. din 110) au întâlnit greutăți la această întrebare, iar unele chestionare nu conțineau răspuns la treapta dată. Următoarea întrebare: *În ce constă eficiența personală a fiecărui membru al familiei?* dezvăluie dificultățile în manifestarea eficienței personale și conturează indicatorii eficienței personale a adulților. Analizând răspunsurile oferite, putem conchide că subiecții au reprezentări vagi, uneori confuze, despre eficiența personală, în general, și eficiența personală a membrilor adulți ai familiei, în special. Au fost oferite răspunsuri care confirmă faptul că suntem o societate tradiționalistă și încă ne conducem de prescripțiile moștenite transgenerațional. Astfel, eficiența personală a tatălui/soțului constă în asigurarea unei situații materiale decente, iar o mamă/soție eficientă are grijă de climatul afectiv al familiei și gestionarea gospodăriei; copiii sunt *responsabili și îndeplinesc absolut toate cerințele părinților*, demonstrându-și autoeficiența. Comunicarea eficientă, stabilirea relațiilor optime și menținerea disciplinei și a ordinii sunt considerate manifestări ale eficienței personale, atât a soțului, cât și a soției. Răspunsuri care se contrazic reciproc au fost oferite de unii subiecți la următoarele întrebări: *Cine este capul familiei?* și *Cine este inițiatorul la consolidarea eforturilor pentru atingerea unui scop?* În 21% din cazuri (23 familii din lotul investigat) tatăl este *capul familiei*, iar inițiatorul în consolidarea eforturilor este mama. Conchidem că tatăl este un *șef de onoare*, iar funcțiile capului familiei, în mare măsură, sunt executate de mama. 25% (27 s.) au răspuns că ambii părinți sunt capul familiei și inițiatorii consolidării eforturilor. Acest fapt ne conduce la concluzia că persoanele au reprezentări confuze despre noțiunea de *cap al familiei*. Răspunsurile obținute la întrebarea *Care sunt valorile familiei dumneavoastră?* pot fi incluse în *sistemul de valori* creat de S. Schwartz și W. Bilsky în 1987. Sistemul vizat de valori conține zece tipuri de valori cu specificarea valorilor reprezentative. Valorile familiilor chestionate se clasifică astfel:

1. **Bunăvoință:** bunătatea, responsabilitatea, dragostea;

2. **Universalism:** frumusețea, educația;
3. **Securitate:** sentimentul apartenenței, încrederea;
4. **Conformism:** ascultarea părinților;
5. **Tradiție:** respectul, credința, munca [Apud 45, p. 135].

Analiza acestor răspunsuri ne conduce la concluzia că suntem reprezentanți ai culturii colectiviste, iar „o caracteristică importantă a culturii colectiviste dezvăluie cum indivizii pot fi determinați să-și subordoneze finalitățile personale scopurilor unui colectiv și multe din comportamentele indivizilor care vizează țintele grupului de apartenență” [Ibidem, p. 128]. Influența tipului de cultură în care persoana se socializează se resimte în adoptarea valorilor moștenite și transmise din generație în generație. Cu siguranță că nu vedem nimic negativ în această situație, însă ar fi de dorit ca familiile contemporane să exploreze și alte valori, ca de exemplu: *democrația; respectarea drepturilor omului, a copilului, egalitatea de gen, toleranța, stima de sine, partajarea adecvată a responsabilităților, recunoștința, modul sănătos de viață* etc. După cum putem observa, anume ele conduc persoana spre independență, autoafirmare, autoactualizare, realizare personală. Desigur, pentru o cultură colectivistă suportul social oferit de familie/ grupurile de apartenență este vital. În acest context, precizăm faptul că pentru reprezentanții societății individualiste, stima de sine se alimentează din realizările personale, iar pentru cei din societatea colectivistă stima de sine vine din realizările grupului. Prin urmare, în culturile colectiviste, societatea modernă, accentul în educația copiilor se punea numai pe relațiile interpersonale, iar în cultura individualistă, postmodernistă în centrul atenției este autonomia și colaborarea. Anume sistemul cultural este responsabil de stabilirea tipului de relație părinți-copii. 50% din cei chestionați au ales colaborarea, 45% – tutelarea și doar 5% (55 s.) dominarea. O relație bazată pe colaborare reiese și din răspunsurile oferite la întrebarea *Cum luați hotărârile în familie?* 65% din subiecți au ales varianta *la sfatul familiei*, față de 35% cu varianta *decizia este luată numai de o singură persoană*. Faptul că suntem o societate cu caracter colectivist, care se conduce de anumite paternuri existențiale și pentru care educația are caracter conjunctural, mai mult de ascultare și supunere, este confirmat de răspunsurile obținute la întrebarea 10: *Cum credeți, are nevoie familia de o instruire specială în direcția optimizării intercomunicării?* 30% au răspuns „da”, 50% – „nu”, 20% – „în unele aspecte”. Reticența pentru intervențiile în funcționarea sistemului familial, teama de schimbare, evitarea responsabilității pentru propria existență și a celor apropiați denotă un nivel redus al eficienței personale.

Pentru determinarea nivelului de eficiență personală a membrilor adulți ai familiei s-a aplicat instrumentul elucidat în Tabelul 2.3 și Anexele 2 și 3. Rezultatele măsurării nivelului eficienței personale a membrilor adulți ai familiei vor fi oferite într-un mod comparativ în subcapitolul 3.3, pentru a urmări dinamica ei și impactul experimentului de formare. Analiza și

sinteza rezultatelor experimentului de constatare a condus la elaborarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei și a Programului de consiliere parentală pentru dezvoltare*. Totodată, investigația și conversațiile cu subiecții ne-au permis să constatăm că adulții înțeleg și conștientizează că viața în cadrul familiei este centrată pe trei dimensiuni/axe importante:

- atașamentul și relația armonioasă între partenerii conjugali (soț-soție);
- creșterea și educația optimă a copiilor;
- menținerea unor relații pozitive cu rudele.

Evident că orice familist, mai cu seamă dacă se consideră eficient, mai delimitează câteva perspective importante. Acestea au fost formulate în modul următor:

- activitatea profesională care ar aduce nu numai satisfacție morală, ci și satisfacție materială, adică un salariu decent,
- acțiunile cu caracter social, noi le-am mai definit și ca acțiuni cu caracter civic (acțiuni de caritate, de salubritate, sărbători și manifestații etc.).

Ne bucură faptul, că familiile își dau seama de ceea ce este eficiența personală, la general, însă foarte vag și aproximativ numesc competențele pe care ar trebui să le posedă un familist și un părinte bun/eficient. Cât privește identitatea și imaginea de sine, aici lucrurile stau destul de prost. După cum ne-au relatat câțiva părinți, acestea sunt prea complicate, chiar dificile pentru ei. La fel, mulți adulți, (67,2%) nu sunt siguri de faptul dacă ei au nevoie de cunoașterea și gestionarea particularităților de personalitate, de vârstă, a crizelor de vârstă și a conflictelor interioare.

În esență, lotul experimental de adulți, s-a arătat deschis pentru frecventarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*.

### **3.2. Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei**

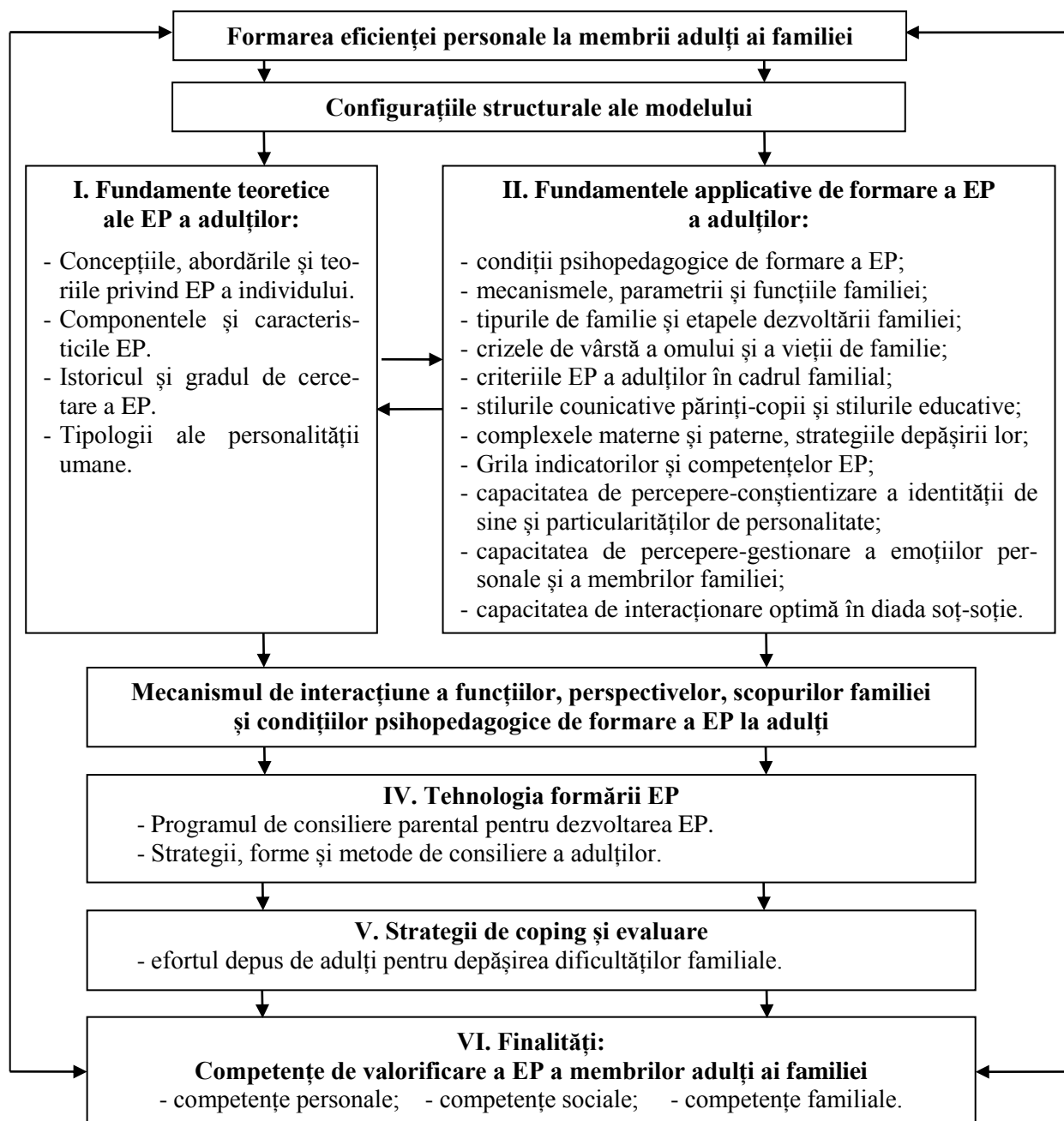
În baza studiului teoretic realizat și anume a determinării fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei; pozițiile esențiale ale *teoriei învățării sociale* (A. Bandura); ale teoriilor psihodinamice de dezvoltare a personalității (S. Freud, A. Adler, C. Jung, K. Horney); ale tehnicilor de stimulare a inteligenței emoționale (D. Goleman); a principiilor și criteriilor de optimizare a educației pentru familie (Larisa Cuznețov) și accepțiunile abordării umaniste a persoanei (K. Rogers), am elaborat *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrilor adulți ai familiei*. Modelul propus reprezintă instrumentul central, integrator și mediator între teorie și practică, contextul real, conceput ca o reprezentare

orientativă a modului și traseului de formare a EP a adulților. El îndeplinește funcția de orientare, informare generalizată și esențializată, de ghidare în procesul și traseul de parcurs al formării eficienței personale, conturând finalitățile acțiunilor întreprinse. De fapt, modelul servește scopului de optimizare a consilierii psihopedagogice prin perfecționarea și valorificarea strategiilor și conținutului consilierii în formarea competențelor EP a membrilor adulți ai familiei. În capitolele precedente am analizat și interpretat cadrul conceptual, am concretizat și descris conceptul de eficiență personală, analizând componentele acesteia (magnitudinea, puterea, generalitatea), toate abordate din perspectiva educației permanente (pe tot parcursul vieții). Bineînțeles că modelul include fundamentele teoretice, cunoașterea și valorificarea cărora ar contribui la conștientizarea tipologiilor personalității umane, funcțiilor și tipurilor familiei, a dimensiunilor și caracteristicilor EP și ar consolida relația motivație-cogniție-atitudine-comportament, prin fortificarea managementului emoțional, imaginii de sine, conceptului de sine, stimei de sine a individului.

Așadar, *magnitudinea*, explicată drept felul cât de dificil consideră o persoană să adopte un nou comportament, are la bază relația motivație-cogniție-atitudine-comportament. Pentru a avea un comportament adaptat, indicator al eficienței personale, o persoană trebuie să se cunoască. Toți indivizii sunt animați de nevoia de realizare/performanță, nevoia de apartenență, nevoia de putere/autoritate. În dependență de dominantă se prezintă diferențele între indivizi. *Puterea* definită drept nivelul de încredere a persoanei în propriile forțe și abilități de a obține o performanță este în legătură directă cu stilul emoțional adoptat de individ. Reziliența, perspectiva, intuiția socială, conștiința de sine, sensibilitatea la context și atenția, demonstrate la cote înalte sau reduse, asigură gradul de manifestare a eficienței personale. *Generalitatea* ca impact al eșecului sau al succesului asupra comportamentului sau a expectanțelor este determinată de valențele imaginii de sine, a conceptului de sine și a stimei de sine. Expectanțele cu privire la autoeficiență sunt influențate de felul cum se autoevaluează persoana, raportându-se la ceilalți, dar, mai întâi la membrii familiei. Stima de sine înaltă consolidează încrederea în propriile forțe, care, la rândul lor, mobilizează toate resursele pentru atingerea scopului propus. Anume aici este necesară cunoașterea și explorarea optimă a elementelor configurației structurale II, adică a fundamentelor aplicative. Toate acestea, inclusiv elementele constituente ale configurației structurale III și IV, noi le vom pune în funcție prin implementarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP* (Anexa 7). Acest proces fortifică stima de sine a persoanei. Se știe că persoanele cu o stimă de sine înaltă adoptă *strategii de depășire a dificultăților/coping* și *strategii de autopromovare* în variate situații de viață. Acest model, prin intermediul consilierii psihopedagogice a părinților pe parcursul a 16 luni a fost implementat în cadrul experimentului de formare. S-a lucrat pentru a obține finalitățile eficienței personale a membrilor adulți ai familiei, care se constituie din:

- competența personală,

- competența socială,
- competența familială.



**Fig. 3.1. Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei**

Așadar, configurațiile structurale ale modelului conțin: **fundamentele teoretice**: concepțiile, abordările și teoriile privind EP a individului; componentele și caracteristicile EP; istoricul și gradul de cercetare a EP; tipologii ale personalității umane; **fundamentele aplicative**: condiții psihopedagogice de formare a EP; mecanismele, parametrii și funcțiile familiei; tipurile de familie și etapele dezvoltării familiei; crizele de vârstă a omului și a vieții de familie; criteriile

EP a adulților în cadrul familial; stilurile comunicative părinți-copii și stilurile educative; complexe matern și patern, strategiile depășirii lor; *Grila indicatorilor și competențelor EP*; capacitatea de percepere-conștientizare a identității de sine și a particularităților de personalitate; capacitatea de percepere-gestionare a emoțiilor personale și a membrilor familiei; capacitatea de interacționare optimă în diada soț-soție; *Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei cu condițiile psihopedagogice de formare a EP la adulți*; **eficiența personală a partenerilor conjugali** ce se constituie din EP a soților și **eficiența personală parentală** care include: capacitatea de percepere-conștientizare a particularităților de vârstă și personalitate a copilului; capacitatea de gestionare a conflictelor părinți-copii; **tehnologia formării EP a adulților** încorporează *Programul de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP* și ansamblul de strategii, forme și metode de consiliere a adulților (acestea sunt reflectate în Tabelul 3.1). În consens cu cele expuse, scopurile familiei, elucidate în *Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei cu condițiile psihopedagogice de formare a EP la adulți* (Figura 2.2) urmează a fi atinse prin strategiile de coping, exersate în cadrul programului de consiliere a familiei (experimentul de formare).

Actualizăm succint esența și specificul acestora: *competența personală* rezidă în: perceperea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și ale membrilor familiei; adoptarea comportamentului eficient; gestionarea optimă a conflictelor interioare și ale crizelor de vârstă; *competența socială* include: manifestarea empatiei; gestionarea eficientă a relațiilor; adoptarea unui mod de viață demn și a unui comportament prosocial; *competența familială* presupune: capacitatea de a forma la copii comportamentul prosocial; adoptarea unui stil de interacțiune eficientă în cadrul familiei; stimularea și motivarea membrilor familiei spre comunicare și relaționare optimă.

După cum se poate observa, *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei* (Figura 3.1), este constituit din fundamentele teoretice și cele aplicative, care determină esența și conținutul a două subsisteme familiale de bază: EP a partenerilor conjugali și EP a părinților.

### **3.3. Consilierea familiei – componenta de bază a formării eficienței personale a adulților**

După cum am relatat anterior, modelul propus conține reperetele teoretice și aplicative ale formării eficienței personale a adulților, acestea fiind valorificate în cadrul experimentului de formare, desfășurat în IP Liceul Teoretic cu Profil Arte N. Sulac, din mun. Chișinău. Demersul formativ-evaluativ al formării eficienței personale a adulților din cadrul familiei s-a desfășurat pe parcursul unui an și jumătate (16 luni) de studii pe lotul de părinți ai elevilor din clasele a III-a și



a IV-a (4 clase). În esență, experimentul de formare a avut ca scop implementarea și validarea reperelor teoretice și aplicative ale formării EP a adulților, structurate în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*. Acestea au stat la baza proiectării tematicii, obiectivelor și conținutului activităților *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*, fiind repartizate pe activități și ședințe cu părinții, urmate de forme, strategii și metode (Tabelul 3.1).

Strategiile de direcționare a experimentului formativ:

1. Strategia îmbinării informării cu formarea părinților;
2. Strategia integrării cunoștințelor la nivelul convingerilor, atitudinilor și comportamentului parental pozitiv;
3. Strategia respectării echilibrului între acumularea cunoștințelor teoretice și dezvoltarea experienței practice;
4. Strategia respectării drepturilor omului și a deontologiei profesionale;
5. Strategia însușirii temeinice a cunoștințelor și formarea competențelor eficienței personale (competențe personale, sociale, familiale)

Evident că strategiile vizate au fost selectate din teoria generală a educației [12; 22; 24] și consilierea familiei [28; 29; 38; 81; 97; 129 etc.]. Activitățile desfășurate au fost organizate sub variate forme: ședințe-ateliere de informare, ședințe-ateliere de formare/exersare, mese rotunde, work-shopuri, conferințe practice etc. Metodele de bază aplicate în cadrul experimentului sunt: observarea, convorbirea, portofoliul, analiza și sinteza, studiul de caz, metafora, modelarea, exercițiul, resemnificarea, explicația, demonstrația, prezentarea PPT, sumarizarea, interpretarea etc.

În continuare prezentăm *Programul de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*, elaborat în scopul stabilirii domeniilor de referință pentru formarea competențelor parentale și a sistematizării condițiilor și metodelor de formare a eficienței personale a părinților.

**Tabelul 3.1. Programul de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP**

Nr. d/o	Tematica:	Obiectivele:	Forma	Strategii și metode
1	2	3	4	5
1. 2.	Particularitățile de vârstă ale adultului și copilului. Rolurile și stilurile parentale. Modelul parental pozitiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• familiarizarea cu particularitățile de vârstă și crizele de dezvoltare psihofizică a omului;</li> <li>• descrierea competențelor unui părinte eficient.</li> </ul>	Ședințe-atelier de informare	<p><b>Strategia centrală de informare</b></p> <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentare PPT;</li> <li>• povestirea;</li> <li>• explicarea;</li> <li>• metafora;</li> <li>• conversația.</li> </ul>

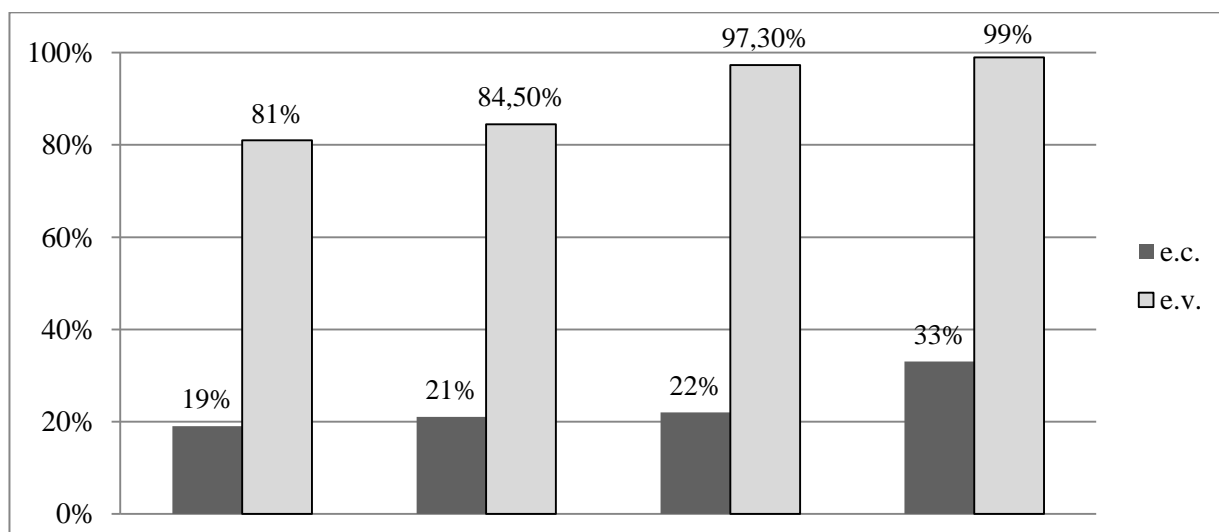
1	2	3	4	5
1. 2.	Componentele unui mod de viață sănătos. Gestionarea eficientă a crizelor de vârstă. Comunicarea și relaționarea familială eficientă.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analiza factorilor determinanți ai dezvoltării umane și a modului demn de viață în cadrul familiei;</li> <li>• informarea adulților privind EP în desfășurarea comunicării și relaționării familiale optime.</li> </ul>	Ședințe-atelier de formare	<p><b>Strategia centrală de informare</b></p> <p><i>Metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentare PPT;</li> <li>• povestirea;</li> <li>• explicarea;</li> <li>• metafora;</li> <li>• conversația.</li> </ul>
1. 2.	Conceptul de sine. Cunoașterea, autocunoașterea și autoperfecționarea. Climatul moral al familiei.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• descrierea competențelor unui adult și părinte eficient;</li> <li>• familiarizarea și structurarea personalității (conceptul de sine, imaginea de sine, stima de sine etc.) și necesitatea autocunoașterii și autoperfecționării</li> </ul>	Ședințe-atelier de informare	<p><b>Strategia centrală de informare</b></p> <p><i>Metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentare PPT;</li> <li>• povestirea;</li> <li>• explicarea;</li> <li>• metafora;</li> <li>• conversația.</li> </ul>
1. 2.	Modele de familii eficiente și EP a adulților. Managementul vieții familiale. Interacțiunea eficientă în cadrul familiei. Familia și autoactualizarea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exersarea adulților în elaborarea programelor de reechilibrare a modului de viață;</li> <li>• sporirea nivelului de eficiență personală a membrilor adulți ai familiei.</li> </ul>	Ședințe-atelier de informare	<p><b>Strategia centrală de formare</b></p> <p><i>Metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentare PPT;</li> <li>• povestirea;</li> <li>• explicarea;</li> <li>• metafora;</li> <li>• conversația;</li> <li>• exercițiul.</li> </ul>
1. 2.	Gestionarea eficientă a conflictelor interpersonale. Gestionarea eficientă a conflictelor interpersonale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea capacității de gestionare eficientă a relațiilor și conflictelor interioare;</li> <li>• formarea abilităților de management al sinelui și gestionarea conflictelor interpersonale.</li> </ul>	Ședințe-atelier de formare	<p><b>Strategia centrală de formare</b></p> <p><i>Metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentare PPT;</li> <li>• povestirea;</li> <li>• explicarea;</li> <li>• metafora;</li> <li>• conversația;</li> <li>• exercițiul.</li> </ul>
1. 2. 3.	Elaborarea unei strategii de dezvoltare personală pentru adulți. Elaborarea unei strategii de dezvoltare personală pentru copii. Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a EP a adulților.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formarea capacității de elaborare a unei strategii de dezvoltare personală a adulților și copiilor, bazată pe: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ autocunoaștere;</li> <li>◆ valorificarea punctelor forte;</li> <li>◆ perfecționarea punctelor vulnerabile.</li> </ul> </li> </ul>	Ședințe-atelier de formare  Mese rotunde	<p><b>Strategia centrală de formare</b></p> <p><i>Metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentare PPT;</li> <li>• povestirea;</li> <li>• explicarea;</li> <li>• metafora;</li> <li>• conversația;</li> <li>• exercițiul.</li> <li>• modelarea</li> </ul>

Analizând programul, se poate observa că temele ședințelor de consiliere au fost plasate în blocuri a câte două, având obiective specifice, ceea ce a permis o structurare eficientă a programului și a oferit posibilitatea însușirii temeinice a cunoștințelor din partea beneficiarilor. Aici s-au respectat principiile îmbinării informării cu formarea părinților; a integrării cunoștințelor la nivelul convingerilor, atitudinilor și comportamentului parental pozitiv; însușirii temeinice a cunoștințelor și formarea competențelor eficienței personale. Alternanța ședințelor de consiliere a părinților a urmărit principiul echilibrului între acumularea cunoștințelor teoretice (3 ședințe informative) și dezvoltarea experienței practice (3 ședințe formative). În cadrul ședințelor de consiliere în grup au fost discutate subiectele de bază, însă au fost analizate și un șir de studii de caz reale, inclusiv la rugămintea părinților s-au elaborat: regimul zilei elevilor, programul de sănătate a familiei, agenda comunicării și relaționării eficiente, programe de autoperfecționare/dezvoltare a EP a adulților și copiilor etc. S-a lucrat într-o manieră interactivă, ceea ce a permis adulților să însușească strategiile de tip *coping*, formarea și dezvoltarea capacităților de gestionare eficientă a relațiilor, a capacităților de elaborare a strategiilor de dezvoltare personală, bazate pe valorificarea punctelor forte, dar și pe perfecționarea punctelor vulnerabile. Tipul lotului de subiecți și a tehnicii *înainte și după* a facilitat monitorizarea secvențială a experimentului și a permis observarea schimbărilor intervenite în comportamentul subiecților (mame, tați), dar și al elevilor. Pentru evaluarea potențialului formativ al Programului de consiliere a adulților am utilizat cele 2 instrumente elaborate și folosite la etapa experimentului de constatare.

În continuare redăm rezultatele obținute. În cadrul etapei de formare a experimentului pedagogic desfășurat, în esență, s-a implimentat *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei* (Figura 3.1), urmărind valorificarea componentelor *Mecanismului de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiilor psihopedagogice de formare a eficienței personale la adulți* (Figura 2.2).

În primul rând, vom elucida metamorfozele obținute la nivelul competențelor EP a adulților (24 poziții) prin simpla evaluare a îndeplinirii sarcinilor-aplicații. Am decis la prima investigație să nu delimităm câteva niveluri, pentru a nu provoca confuzii adulților, ci să analizăm faptul: câți părinți au făcut față sarcinii (bine și foarte bine) și câți din ei n-au reușit sau au obținut un rezultat vag la realizarea sarcinilor. La indicatorul II, investigația celor 6 criterii, am acceptat un barem cu patru poziții – notarea prin punctaj. Așadar, la primul criteriu, **PDPP** și studierea concretă a competențelor, după experimentul de formare, am obținut un rezultat destul de optimist (Figura 3.2).

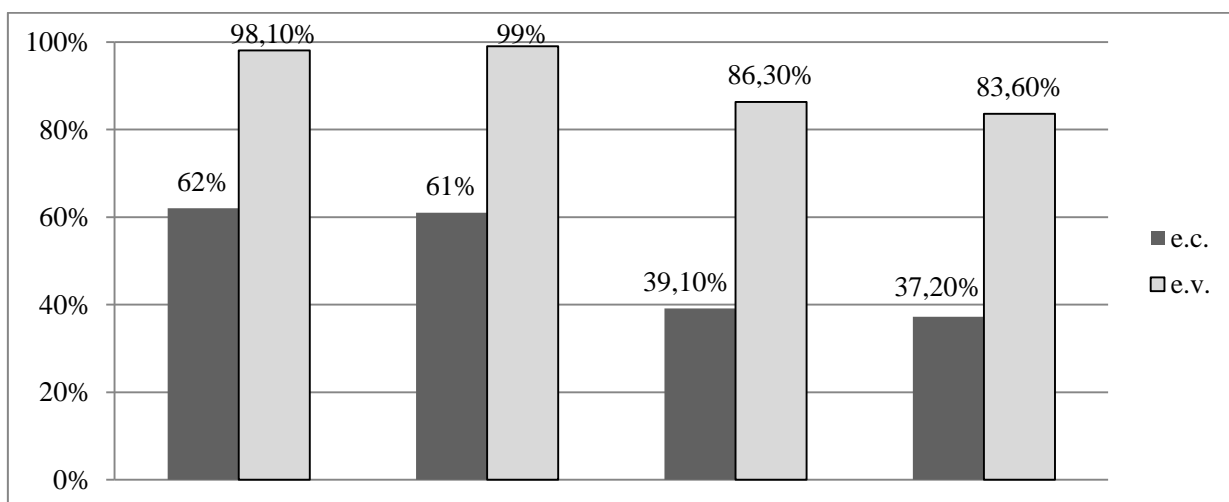
### Criteriul I – PDPP



**Fig. 3.2. Competențele ce țin de definirea particularităților de personalitate**

Dacă la început/constatare, părinții au demonstrat cunoștințe și competențe insuficiente, aproximative, mai cu seamă la definirea componentelor identității de sine (19%), imaginii de sine (21%), practic n-au fost în stare să caracterizeze trăsăturile de personalitate (22%) și să descrie în ce constă manifestarea încrederii în propriile forțe (33%), apoi după ședințele de consiliere observăm că situația s-a schimbat radical. În acest context, considerăm necesar să menționăm că anume la această tematică s-a lucrat mai anevoios și mult. Le-a venit destul de greu (32 de adulți) la unii părinți să înțeleagă structura și trăsăturile personalității. Situația s-a schimbat atunci când le-am oferit postere și materiale cu această informație, organizată esențializat și succint. Prezentăm în continuare rezultatele la celelalte criterii (Figurile 3.3, 3.4, 3.5, 3.6 și 3.7).

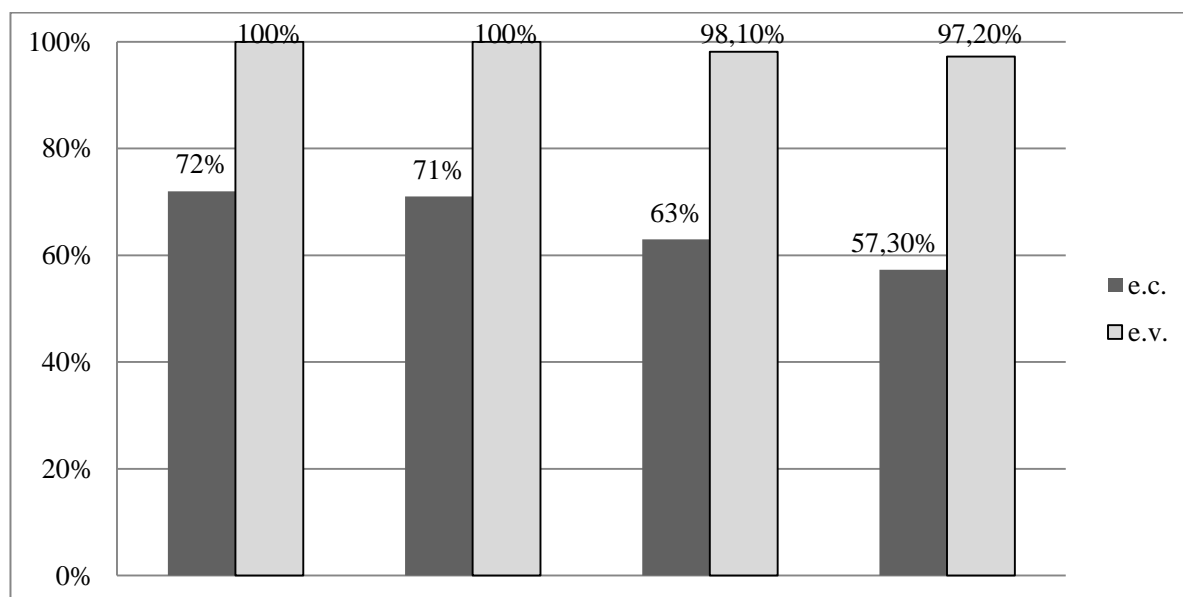
### Criteriul II – PDGEP



**Fig. 3.3. Competențele ce țin de perceperea, definirea și gestionarea propriilor emoții**

Din reprezentarea grafică elucidată în Figura 3.3 se observă că la acest aspect adulții au descurcat destul de bine și la constatare. Desigur că după ședințele de consiliere situația s-a ameliorat și mai mult. La activități părinții au fost activi și au explicat ce emoții trăiesc și cum se străduiesc să le gestioneze. Mai mult s-a lucrat la gestionarea *mâniei*, *furiei* și *ranchiunei*. Au fost modelate situații speciale, pentru a învăța adulții să depășească și chiar să se debaraseze de acestea.

La **criteriul III – AGCFE** am obținut următorul tablou (Figura 3.4)

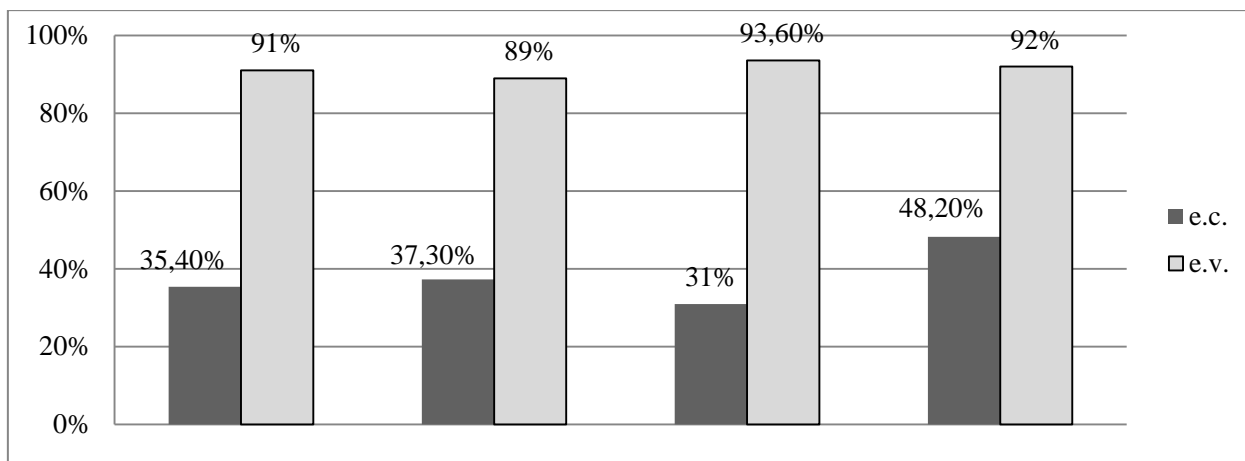


**Fig. 3.4. Competențe ce țin de adoptarea și gestionarea comportamentului familial eficient**

Studiind histograma de mai sus, lesne putem observa că familiile, adică adulții de vârstă medie (după 35 de ani) se descurcă destul de bine cu aspectul vizat. Aceștia au fost în stare să explice, chiar la constatare, în ce constă comportamentul optimist (72%), comportamentul pozitiv/moral (71%), comportamentul creativ (63%) și cum se manifestă inițiativa, încrederea în luarea deciziilor (57,3%). Acest fapt este de menționat deosebit, deoarece vorbește de o anumită atitudine, responsabilitate și dorință de schimbare. Evident că după ședințele de consiliere situația s-a îmbunătățit mult.

#### **Criteriul IV – AGIFP**

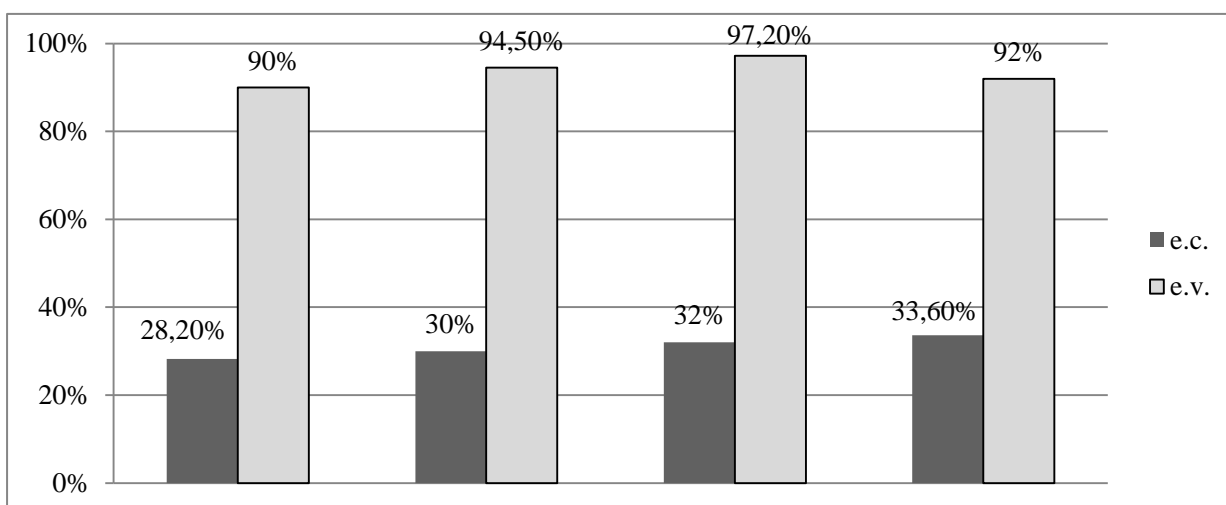
Cu un interes mare au ascultat adulții informația privind gestionarea comunicării și relaționării familiale și au participat activ la exersarea noilor modele, la elaborarea strategiilor de colaborare optimă în cadrul familiei, relaționare pozitivă și gestionare a conflictelor interpersonale.



**Fig. 3.5. Competențe ce țin de adoptarea și gestionarea interacționării familiale pozitive**

După cum se poate observa din histograma de mai sus, cel mai dificil aspect pentru adulți este legat de perceperea, înțelegerea și gestionarea conflictelor interioare/intrapsihice (31% – la constatare). După formare, părinții (93,6%) au însușit specificul, caracteristicile și tehnicile de gestionare a conflictelor interioare. Din conversațiile noastre cu subiecții investigați am stabilit cauzele acestora și am lucrat în cheia valorificării strategiilor de tip *coping*. Printre cauzele frecvent întâlnite ale conflictelor interioare figurează: dificultățile de la serviciu, dificultățile de comunicare-relaționare cu partenerul conjugal, crizele de vârstă, situația economică precară a familiei, probleme în educația copiilor, dificultăți cu rudele (din ambele părți). Noi am aranjat cauzele conflictelor în ordinea depistării acestora și am desfășurat activități de consiliere în focus-grupuri, formate după specificul conflictului. Evident că la acest indicator, pe parcursul vieții, se vor ivi și se vor manifesta diferite cauze. În acest sens, noi am exersat adulții în prevenirea, stabilirea, anihilarea și chiar lichidarea cauzelor ce apar. În legătură strânsă cu **criteriul IV** este următorul, adică **criteriul V**.

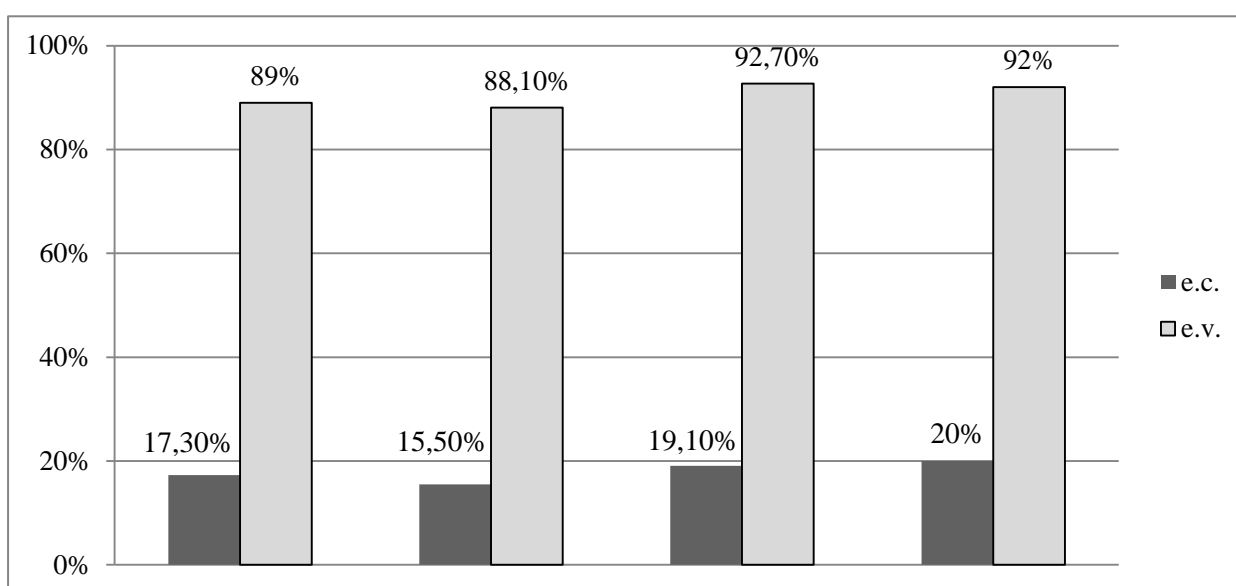
#### **Criteriul V – EGSDEPA**



**Fig. 3.6. Competențe ce țin de elaborarea și gestionarea strategiilor de dezvoltare a eficienței personale a adulților**

La **criteriul V** și competențele sale s-a lucrat în mod practic, toți părinții au participat la exersarea vizată. Strategiile de dezvoltare a EP le-au întocmit numai după ce am elaborat *Fișa competențelor de dezvoltare a EP a adulților*. Decalajul obținut de la constatare și după formare vorbește clar că adulții au fost foarte motivați pentru a se autoperfectiona, ceea ce demonstrează odată în plus atitudinea cointereseată și deschisă pentru cunoașterea și valorificarea variatelor strategii.

Ultimul **criteriu, VI – DEPC**, este unul decisiv în schimbarea conduitei copiilor. Aici s-a lucrat cu părinții, dar am implicat și elevii în activitățile de consiliere centrată pe autoeducație (4 ședințe cu elevii). Sigur am lucrat mai mult, cu unele repetări ale informației, însă rezultatele ne-au bucurat.



**Fig. 3.7. Competențe ce țin de dezvoltarea eficienței personale la copii**

Bineînțeles că rezultatele obținute la acest indicator demonstrează potențialul final al părinților. Logic, dacă adulții n-ar fi însușit competențele premergătoare, nu ar fi fost în stare să demonstreze aceste rezultate. Numai grație faptului că adulții au studiat, au exersat și însușit tot programul propus s-au putut manifesta eficient la acest indicator. După rezultatele la experimentul de constatare și conversațiile purtate cu părinții, vedem că aceștia cunoșteau puține lucruri sau nu cunoșteau practic nimic despre EP a copiilor, ceea ce observăm la poziția 1, (17,3%), la poziția 2 (15,5%), care viza strategiile și modelele educației familiale optime și strategiile de formare la copii a abilităților de autoeducație (20%).

Dacă ne întoarcem la *Grila indicatorilor și descriptorilor competențelor EP a adulților* (Tabelul 2.3) și o analizăm atent, observăm că cele șase poziții ale indicatorilor și 24 de tipuri de competențe corelează și se completează reciproc. Anume acest aspect l-am valorificat permanent

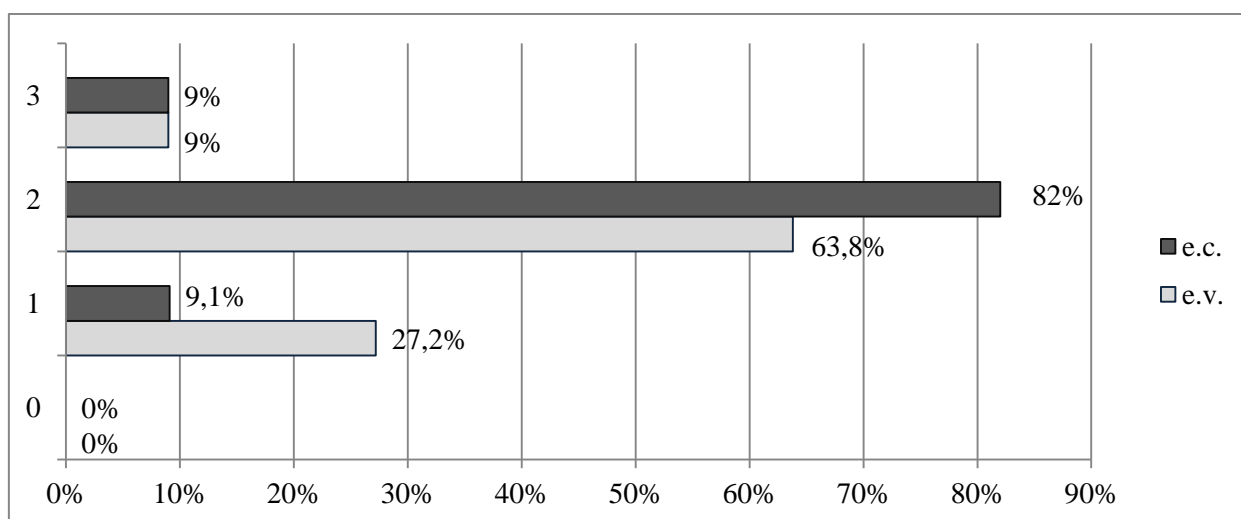
în cadrul implementării *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, prin intermediul consilierii adulților.

Următorul studiu-investigare a fost realizat în scopul precizării unor aspecte ale aceluiași indicatori, dar cu condiția de apreciere a 4 niveluri de cunoaștere. Eficiența personală a membrilor adulți ai familiei a fost apreciată cu punctajul următor:

- 0 – nesatisfăcător,
- 1 – satisfăcător,
- 2 – bine,
- 3 – foarte bine.

În continuare prezentăm rezultatele evaluării eficienței personale a adulților, reflectat în câteva diagrame, în mod comparativ (etapa de constatare și etapa de verificare).

**Prima poziție, Perceperea și conștientizarea particularităților parentale**, grafic se prezintă astfel:



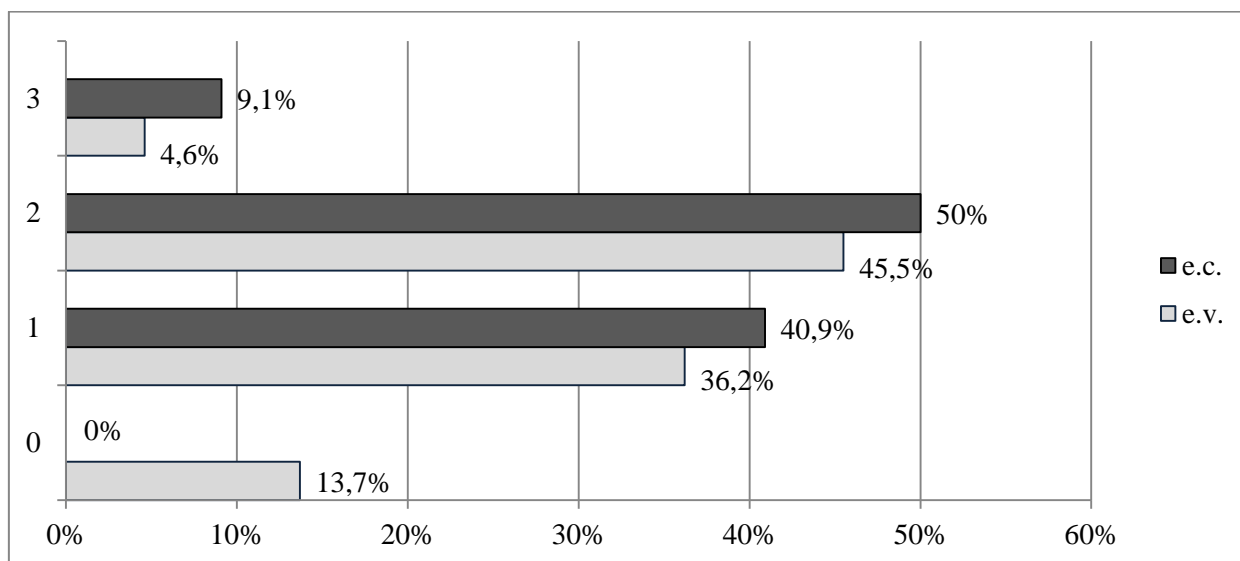
**Fig. 3.8. Perceperea și conștientizarea particularităților parentale**

Putem observa, că inițial mai mulți subiecți își apreciau competența satisfăcător, după experiment acest număr scade. Însă o creștere a nivelului de eficiență la această poziție se atestază la aprecierea cu calificativul „bine”. Fenomenul se explică prin faptul că după aplicarea Programului de consiliere subiecții au beneficiat de achiziții referitoare la formarea imaginii de sine, perceperea identității de sine, fortificarea încrederii în propriile forțe, precum și perceperea și înțelegerea trăsăturilor de personalitate.

Astfel, privită prin optică nouă, perceperea și conștientizarea particularităților personale devine mai eficientă. Numărul stabil al celor care au luat punctajul maxim la această treaptă, sugerează o autoevaluare adecvată a subiecților.



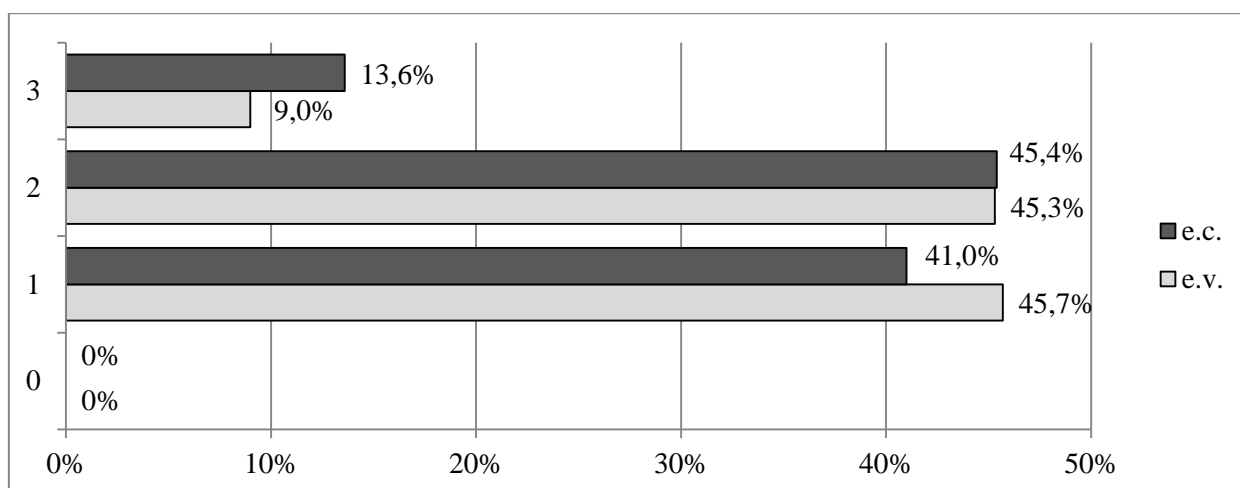
La poziția a II-a, Perceperea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și a emoțiilor membrilor familiei, rezultatele se prezintă astfel:



**Fig. 3.9. Perceperea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și a emoțiilor membrilor familiei**

Cunoștințele din domeniul inteligenței emoționale au facilitat înțelegerea și gestionarea emoțiilor proprii și ale membrilor familiei. Subiecții au demonstrat o dinamică pozitivă, crescând numărul celor care s-au apreciat cu 1, 2 și 3 puncte.

**Poziția a III-a, Adoptarea comportamentului eficient în cadrul familiei**, a întrunit următorii indicatori: comportament ce manifestă încredere în luarea deciziilor, comportament optimist, comportament ce manifestă inițiativă și comportament ce manifestă creativitate. Am obținut următoarele rezultate:

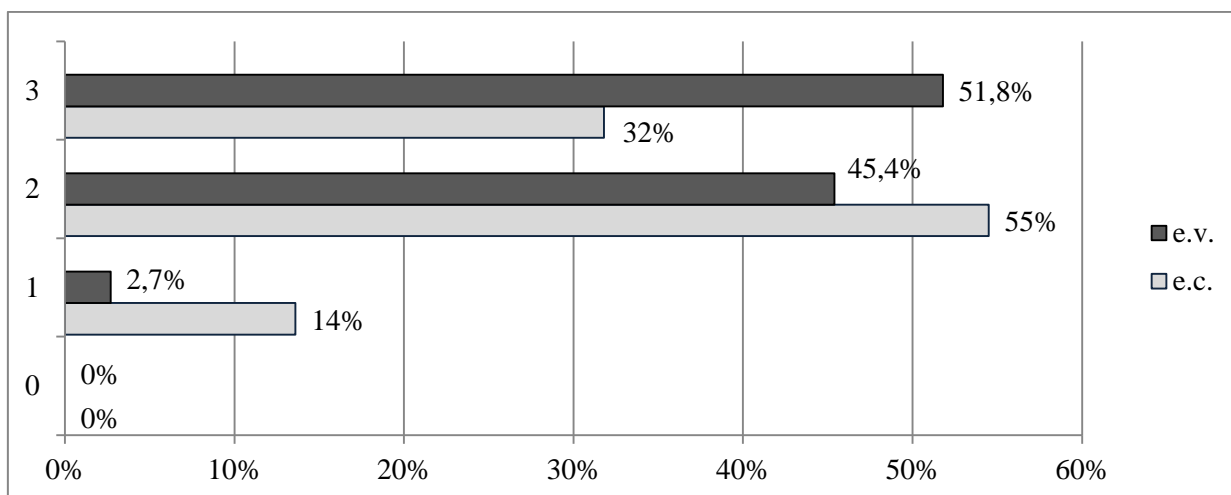


**Fig. 3.10. Adoptarea comportamentului eficient în cadrul familiei**

La această poziție atestăm o reducere a numărului de subiecți care au luat 1 punct, o stabilitate relativă la treapta medie: 45,3% înainte și 45,7% după, dar avem o creștere

spectaculoasă a numărului de subiecți apreciați cu 3 puncte. Putem concluziona, că subiecții au beneficiat de cunoștințe care le-au format o conduită pentru o interrelaționare eficientă în cadrul familiei, ceea ce le-a sporit nivelul de eficiență personală.

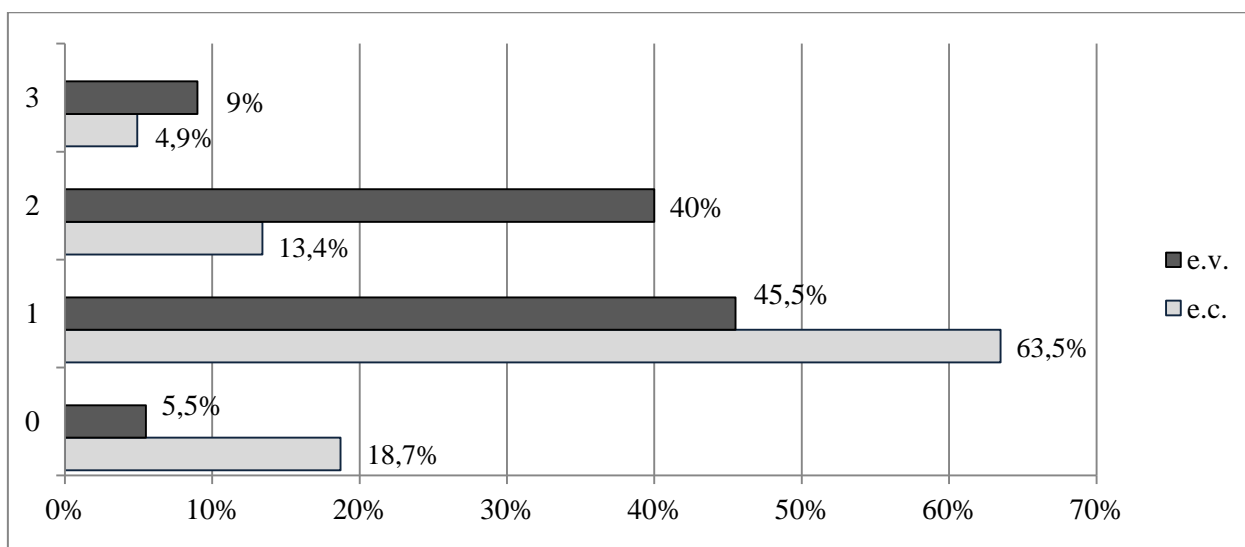
La poziția a IV-a, **Adoptarea unui stil de interacțiune eficientă în cadrul familiei**, rezultate excelente se atestă la treapta a 3-ia: 32% înainte și 51,8% după experiment; respectiv 35 și 57 persoane. Punem aceste rezultate pe seama capacității crescute a subiecților de a orienta membrii familiei spre colaborare eficientă și motivarea lor spre comunicare și relaționare optimă.



**Fig. 3.11. Adoptarea unui stil de interacțiune eficientă în cadrul familiei**

Considerăm că acest randament explică reducerea numărului de subiecți care au luat 1 și 2 puncte. Din interviurile cu subiecții am aflat că interrelaționarea eficientă în cadrul familiei a fost facilitată de cunoștințele achiziționate la seminarele și ședințele de consiliere în grup.

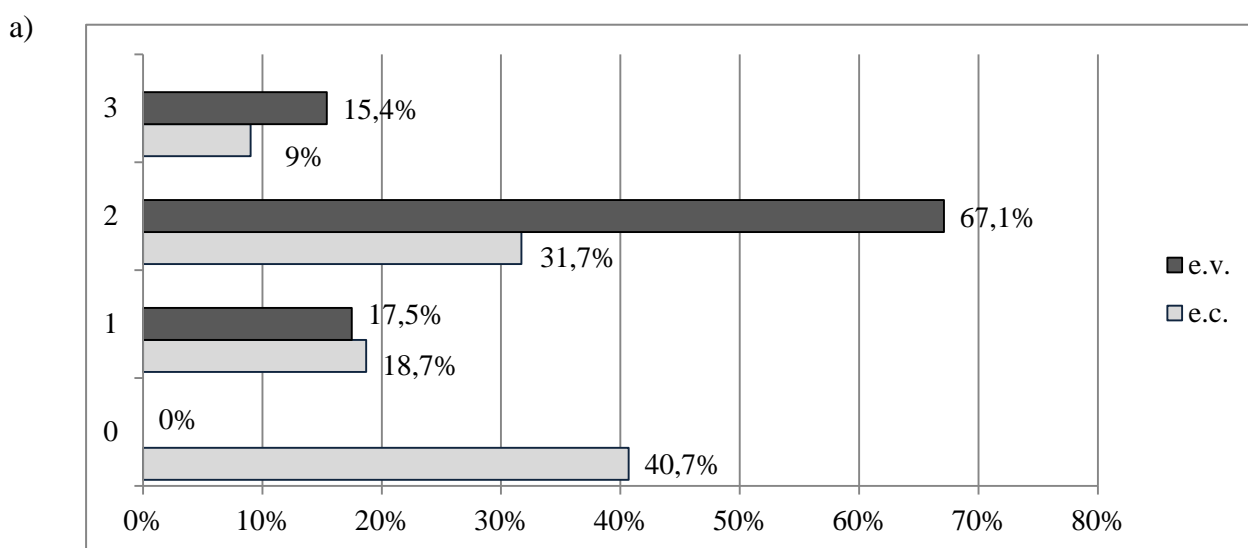
**Poziția a V-a, Gestionarea conflictelor intra- și interpersonale**, prezintă următoarele rezultate:



**Fig. 3.12. Gestionarea conflictelor intra- și interpersonale**

E promițătoare reducerea subiecților notați cu 0 și 1 puncte și creșterea vertiginoasă a celor notați cu 2 și 3 puncte. Acest succes poate fi explicat prin faptul că în rezultatul aplicării Programului de consiliere cursanții au beneficiat de cunoștințe din domeniul de management al sinelui și au exersat strategii de coping, tehnici care au permis facilitarea relaționării cu mediul existențial prin gestionarea eficientă a relațiilor.

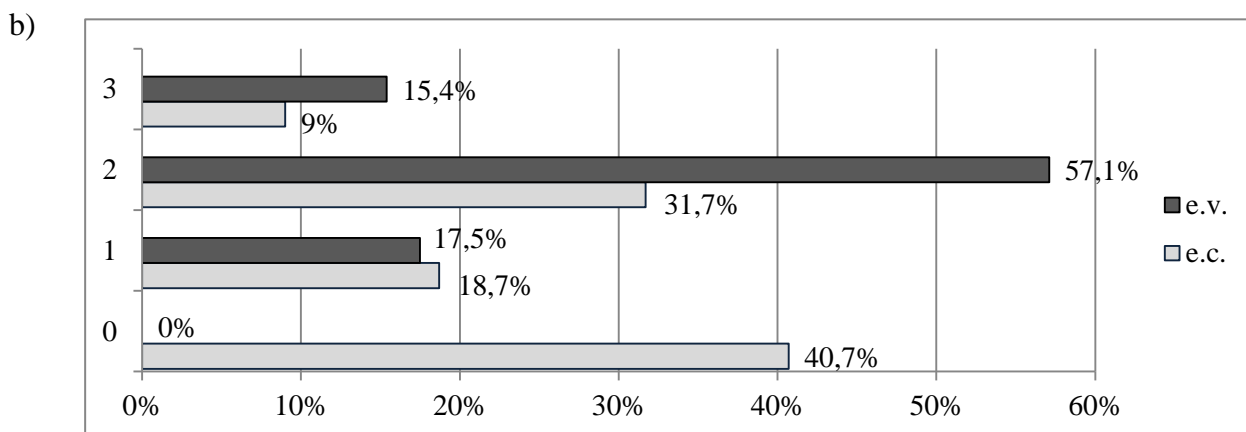
La **poziția a VI-a, Elaborarea strategiilor de eficiență personală la adulți și la copii**), deasemenea se observă o dinamică pozitivă. Aici am delimitat două aspecte, formarea EP la adulți și formarea EP la copii (a; b):



**Fig. 3.13. Elaborarea strategiilor de eficiență personală la adulți și la copii**

La experimentul de constatare, rezultatele s-au aranjat astfel: treapta 0 – 40,7%, treapta 1 – 18,7%, treapta 2 – 31,7%, treapta 3 – 9%. După experimentul de formare clasamentul este următorul: 0 puncte – 0%, 1 punct – 17,5%, 2 puncte – 67,1%, 3 puncte – 15,4%. O mare parte din subiecți inițial avea o idee vagă despre noțiunea de strategie de dezvoltare personală. Ședințele de consiliere în grup au oferit posibilități de a experimenta elaborarea unor astfel de strategii, bazate pe valorificarea punctelor forte, dar și pe perfecționarea punctelor vulnerabile. Cursanții au învățat procedeul resemnificării/recadrării și în acest mod au reușit să schimbe unghiul de percepere a punctelor sale vulnerabile. De exemplu, tendința de a îndepărta momentul de a lua decizii a fost privită ca o trăsătură pozitivă: analizezi bine toate aspectele problemei pentru a lua o decizie pertinentă. Un aspect important al acestor rezultate este creșterea eficienței personale a subiecților, deoarece elaborarea strategiei de dezvoltare personală a fost învățată la încheierea Programului de consiliere. Achizițiile anterioare au permis aceste schimbări.

**Poziția a VII-a, Capacitatea de a forma la copii competența de eficiență personală**, se prezintă grafic astfel:



**Fig. 3.14. Capacitatea de a forma la copii competența de eficiență personală**

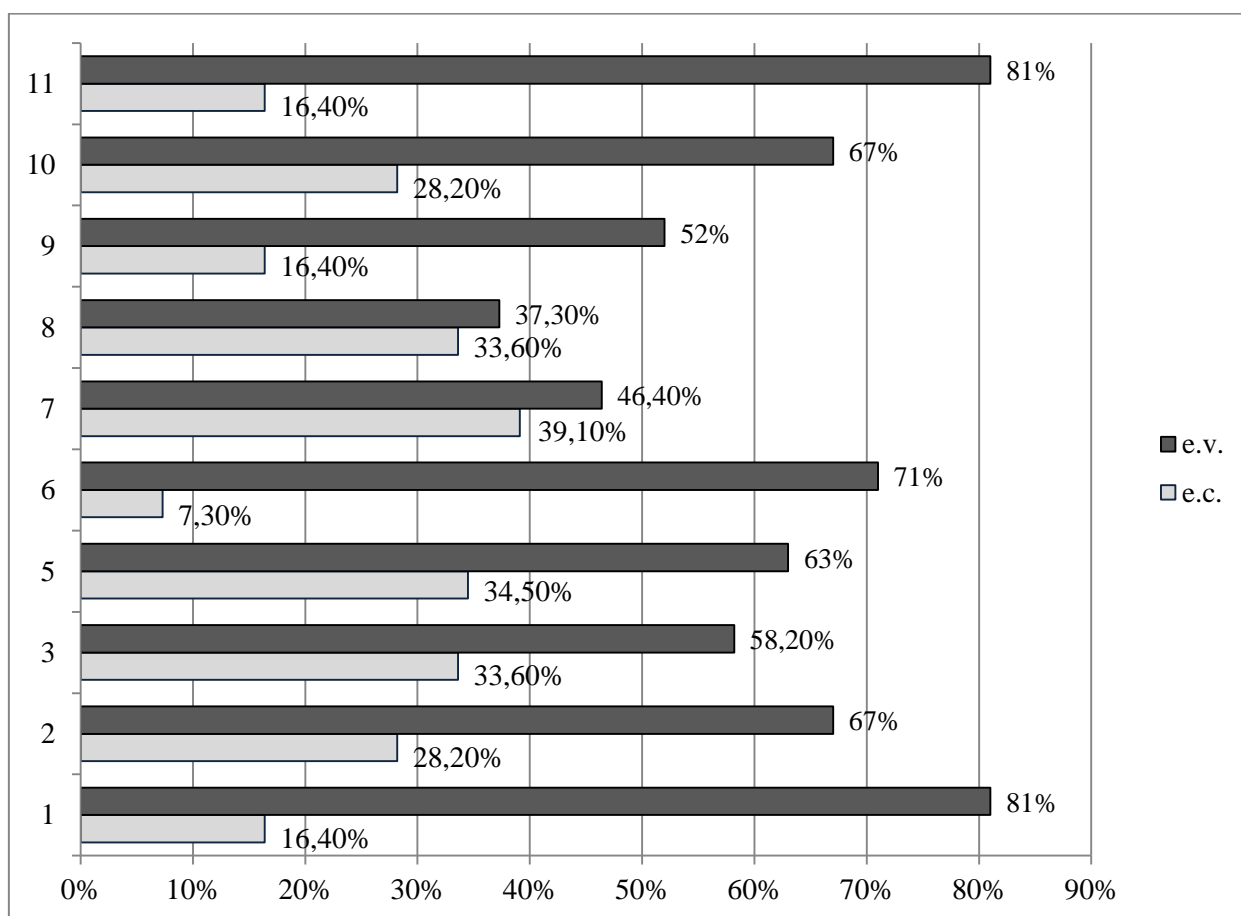
După cum se observă, avem o dinamică interesantă. S-a redus numărul celor evaluați cu 0 și 1 puncte, dar și a celor cu punctaj maxim, cu 0,2%. În schimb a crescut considerabil numărul subiecților cu punctaj mediu, a celor care se apreciază cu calificativul “bine”. Acest salt se datorează faptului că participanții la experiment au însușit un set de cunoștințe și deprinderi care le-au facilitat autocunoașterea. Aplicarea acestor cunoștințe le-a sporit gradul de eficiență personală, care, la rândul său, se reflectă în competența parentală cu indicatorii: formarea autocunoașterii și a autoevaluării, formarea capacității de a-și asuma responsabilitate, formarea capacității de a gestiona relațiile în societate, manifestarea conduitei morale.

La ultima ședință de consiliere le-am propus părinților o probă specială prin care ei ar putea aprecia cum s-a schimbat calitatea vieții familiei după un an și jumătate de activități în domeniul sporirii eficienței personale. *Criteriile de apreciere* a calității vieții familiei au fost corelate cu cele 10 condiții psihopedagogice și indicatorii de formare a EP, după cum urmează:

- 1) bunăstarea morală –climatul familial;
- 2) comunicarea și relaționarea familială;
- 3) coeziunea/solidaritatea familiei;
- 4) adaptabilitatea familiei;
- 5) modul de viață al familiei;
- 6) gestionarea emoțiilor/cultura emoțională;
- 7) gestionarea stresului;
- 8) managementul familial;
- 9) gestionarea conflictelor familiale;
- 10) educația copiilor.

Am propus părinților *Fișa de apreciere comparativă a calității vieții familiale* și i-am rugat să fie sinceri și obiectivi în alegerea calificativului (calitate inferioară, medie și bună),

pentru etapa inițială (început) și după activitățile de consiliere (Anexa 11). Rezultatele obținute le-am reflectat în figura 3.15.



**Fig. 3.15. Aprecierea comparativă a calității vieții familiei (nivelul inițial și cel bun)**

Rezultatele primite, conversațiile cu adulții și cu copiii ne-au demonstrat că ambele părți sunt satisfăcute de programul pe care l-au parcurs în această perioadă de timp. La întrebarea părinților de ce n-am inclus și calificativul *excelent*, le-am explicat viziunea noastră, care constă în faptul că transformările pe care le-au obținut adulții mai mult corespund calificativelor *bună foarte bună* și aceasta este o apreciere obiectivă. Desigur, în figurile 3.2 – 3.15 am elucidat numai situația comparativă de la etapa constatativă/nivelul inferior și etapa de verificare/postformare, nivelul apreciat ca bun. Celelalte rezultate pot fi studiate și analizate în Anexa 11.

Reieșind din rezultatele investigației noastre, putem afirma că potențialul formativ al *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltare* s-a materializat în:

- achiziționarea cunoștințelor din domeniul pedagogiei, psihologiei, sociologiei educației. Subiecții au reușit să conștientizeze mecanismele de formare a imaginii de sine, a stimei de sine, a conceptului de sine, autoevaluării; au învățat să gestioneze eficient conflictele intra- și interpersonale, relațiile cu mediul existențial. Auto-

cunoașterea a facilitat contactul cu ceilalți membri ai familiei și a contribuit la fortificarea climatului pozitiv în familie;

- modificarea tiparelor eronate cognitive, eliminarea parțială a stereotipurilor moștenite prin tradiție, ce țin de educația copiilor, modelele de familie, rolurile conjugale și parentale se modifică dacă se lucrează permanent cu familia și cu elevii;
- a sporit numărul de părinți care au adoptat un stil de interacțiune eficientă în cadrul familiei cu 55,6%, a celor care au învățat să gestioneze eficient conflictele interioare (cu 62,6%) și interpersonale (cu 43,8%), și-au fortificat competența parentală manifestată prin capacitatea de a realiza optim educația familială și a forma la copii competența de eficiență personală (cu 72%) etc.

Luete în general, rezultatele sunt destul de optimiste, dar procesul de autocunoaștere și auto-perfecționare, în esență, este de lungă durată. Cu siguranță că activitățile desfășurate în cadrul Programului de consiliere sunt un început pentru cei 110 subiecți antrenați în experimentul pedagogic.

În final, putem rezuma, că implementarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care conține reperatele teoretico-aplicative a facilitat apariția schimbărilor de tip evolutiv în atitudinea și comportamentul părinților, dar și a copiilor care au beneficiat direct de reechilibrarea modului de viață al familiei în sens pozitiv.

### **3.4. Concluzii la capitolul 3**

Familia, ca temelie a societății, formează calitățile de bază ale individului și îl inițiază în lumea relațiilor sociale. În acest context, eficiența personală a membrilor adulți ai familiei are un rol decisiv și important. Cercetarea noastră a fost impulsionată de conștientizarea faptului că problemele societății se reflectă în fiecare familie și viceversa. Astfel, mediul familial sănătos și practicile educative aplicate în formarea eficienței personale a individului au un rol crucial în educarea persoanei și integrarea socială optimă a acesteia. Eficiența personală sporește în rezultatul modificării tiparelor cognitive și a celor comportamentale eronate și/sau greșite, ceea ce permite o funcționare calitativă a personalității. Misiunea consilierului constă în oferirea ajutorului și sprijinului în formarea comportamentului adaptativ, care este o componentă importantă în formarea eficienței personale a tuturor membrilor familiei, în special a adulților. Analiza și conceptualizarea efectuată în capitolele precedente au contribuit la fundamentarea științifică și elaborarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care încorporează reperatele teoretico-aplicative ale acestui proces.

- Experimentul pedagogic a parcurs trei etape: etapa de constatare, etapa de formare și etapa de verificare. În cadrul experimentului de constatare au fost aplicate două chestionare-probe pentru a identifica reprezentările subiecților despre eficiența personală a membrilor adulți ai familiei. Răspunsurile obținute și analiza lor au furnizat temele incluse în *Programul de consiliere parentală pentru dezvoltare*. Deasemenea, a fost măsurat nivelul inițial al eficienței personale a subiecților, pentru a urmări dinamica ei în cadrul experimentului de formare. Pe parcursul experimentului de formare au fost desfășurate ședințele de consiliere în grup, consiliere focus-grup, ateliere de formare a competențelor EP. Subiecții au beneficiat de următoarele achiziții: cunoștințe privind particularitățile de personalitate și de vârstă; gestionarea eficientă a crizelor de dezvoltare, cunoștințe despre managementul familial, capacități de autoanaliză, convingeri despre propria valoare, tehnici de sporire a nivelului de eficiență personală etc.
- Implementarea modelului elaborat în concordanță cu *Mecanismul de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor, scopurilor familiei și condițiile psihopedagogice de formare a EP la adulți* în cadrul consilierii psihopedagogice a condus la fortificarea competențelor EP, perfecționarea strategiilor de educație familială și gestionare a comunicării și relaționării în cadrul familiei.
- Rezultatele experimentului de verificare au demonstrat o sporire destul de semnificativă a nivelului eficienței personale a subiecților implicați, de asemenea a facilitat apariția schimbărilor de tip evolutiv în atitudinea și comportamentul părinților, dar și a copiilor care au beneficiat direct de optimizarea competențelor parentale. Astfel, analiza și interpretarea rezultatelor obținute au permis validarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei* și au confirmat funcționalitatea sa, acesta fiind scopul cercetării noastre.
- Totodată, verificarea secvențială a rezultatelor experimentului (care a fost posibilă datorită aplicării tehnicii *Before-and-After Method/înainte și după*) ne-a orientat spre includerea în programul de consiliere nu doar a părinților, ci și a elevilor claselor a III-a și a IV-a, întrucât ultimul indicator cu cele patru tipuri de competențe vizau și conduita copiilor. Astfel, am desfășurat patru ședințe de consiliere cu elevii, paralel incluzând variate aspecte ale autoeducației și formării EP la copii. Acest moment a asigurat o evoluție pozitivă a comunicării-relaționării familiale părinți-copii și a stimulat cultivarea responsabilității adulților și copiilor.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Familia are un rol decisiv în formarea personalității copilului. Relaționarea pozitivă în cadrul familiei permite valorificarea tuturor tipurilor de resurse ale membrilor acesteia și contribuie la sporirea eficienței personale, atât a adulților, cât și a copiilor. Procesul globalizării, migrația și mobilitatea mare a oamenilor, transformările socioeconomice din țara noastră produc schimbări și în structura familiei, iar societatea tradițională cedează locul celei post-moderne, axate pe competiție, activism, creativitate, autodezvoltare, eficiență și autovalorizare în variate domenii. Eficiența adulților se reflectă în manifestarea unui comportament adaptativ și creativ, care poate propulsa familia la un nou nivel, mult mai prosper. Plecând de la analiza, precizarea și interpretarea aspectelor teoretice, celor experiențiale, dar și rezultatele obținute în cadrul experimentului pedagogic, prelucrarea cantitativă și calitativă a acestora, concluzionăm următoarele:

1. Eficiența personală este o anticipare a unor rezultate pozitive în acțiunile întreprinse, bazate pe cunoștințe și abilități. Studiul teoretic a permis stabilirea legăturii dintre autoeficiență și relaționarea pozitivă cu semenii, care atrage după sine sporirea statutului social.
2. Analiza reperelor epistemologice ne-a dat posibilitatea să elucidăm specificul eficienței personale a adulților în cadrul familiei, care constă în capacitatea de a adopta o poziție proactivă și a realiza coraportul între rezultat și posibilitatea de a produce acest rezultat, cu impact pozitiv asupra tuturor membrilor familiei.
3. Abordarea personalității umane prin prisma psihologiei, pedagogiei familiei și a teoriei educației a permis identificarea factorilor interni și externi care contribuie la formarea eficienței personale a adulților în exercitarea rolurilor conjugale și parentale. Descrierea complexelor parentale și a impactului modelator al relațiilor ce se stabilesc între părinți și copii au facilitat determinarea blocajelor în manifestarea eficienței personale [87; 88; 91].
4. Problema EP investigată din perspectiva diacronică a permis să se precizeze abordările teoretice ale eficienței personale, să fie determinat gradul de cercetare a acesteia; să se urmărească apariția și evoluția conceptului și fenomenului vizat în corelație cu analiza, concretizarea și sistematizarea informației privind definițiile și redarea specificului EP a adulților în cadrul familiei.
5. Au fost analizate, descrise și interpretate: indicatorii căsniciei, specificul funcționării subsistemelor sistemului familial, funcțiile tipurile și modelele de familie, complexe



parentale, crizele vieții de familie, modelele taților și ale mamelor pentru a scoate în evidență particularitățile comunicării și relaționării familiale eficiente și a fost elaborată *Grila indicatorilor EP și descriptorii competențelor adulților*.

6. Precizarea componentelor EP, a specificului relațiilor familiale a condus la elaborarea *Mecanismului de interacțiune a funcțiilor, perspectivelor și scopurilor familiei cu condițiile psihopedagogice de formare a EP la adulți*, care ne-a servit drept ghid orientativ în elaborarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP*.
7. Fundamentele pedagogice (teoretice și aplicative) elaborate și incluse în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, valorificate prin intermediul consilierii părinților, s-au dovedit a fi funcționale, deoarece au asigurat formarea competențelor eficienței personale, ceea ce a contribuit la sporirea calității comunicării, relaționării și educației familiale a copiilor.
8. Implementarea *Programului de consiliere parentală pentru dezvoltarea EP* a condus la sporirea competențelor personale, sociale și familiale a părinților și a creat condiții benefice de educație a copiilor în familie [93].
9. Experimentul pedagogic a demonstrat că a sporit EP a adulților, ceea ce s-a observat la nivelul formării competențelor parentale la pozițiile (24) și indicatorii (6). La fel, s-a observat o creștere a calității vieții familiale din perspectiva valorificării competențelor EP; climatul moral în familie a devenit mai bun la 25,4% de familii; coeziunea familiei a sporit la 31% de familii; a devenit mai eficientă gestionarea conflictelor familiale la 40% de familii; nivelul educației copiilor în cadrul familiei a sporit, devenind mult mai bun la 32% de subiecți investigați și bun la 14% de subiecți. Calitatea vieții/starea generală de bunăstare moral-spirituală s-a îmbunătățit la 27% de familii [94; 96].

În concluzie, analiza evoluției conceptului de eficiență personală, stabilirea aspectelor definitorii ale eficienței personale a părinților, identificarea domeniilor de referință pentru formarea competenței parentale a condus la elaborarea și fundamentarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*. Rezultatele experimentului de verificare au demonstrat o sporire semnificativă a nivelului eficienței personale a subiecților implicați în cercetare, care a facilitat apariția schimbărilor de tip evolutiv în atitudinea adulților/părinților, dar și a copiilor care au beneficiat direct de reechilibrarea comportamentului acestora, în sens pozitiv. Analiza și interpretarea rezultatelor obținute a asigurat validarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care

incorporează fundamentale pedagogice elaborate și implementate prin intermediul consilierii psihopedagogice.

Astfel, rezultatele cercetării au confirmat soluționarea **problemei științifice importante** care rezidă în elaborarea fundamentelor pedagogice ale formării eficienței personale la membrii adulți ai familiei, incluse în *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, implementat în cadrul consilierii familiei, ceea ce a condus la formarea competențelor EP și sporirea calității educației copiilor și a vieții familiale. Problema cercetării a fost soluționată prin realizarea următoarelor obiective:

- Examinarea și interpretarea epistemologică a evoluției conceptului și fenomenului de *eficiență personală*.
- Determinarea componentelor și a caracteristicilor definiției ale eficienței personale.
- Identificarea condițiilor psihopedagogice de formare și promovare a EP a adulților în cadrul familiei.
- Stabilirea criteriilor și a indicatorilor EP a membrilor adulți ai familiei
- Elaborarea fundamentelor teoretico-aplicative și structurarea lor în *Modelului pedagogic de formare a EP a membrilor adulți ai familiei*.
- Elaborarea *Programului de consiliere a familiei, centrat pe formarea EP a adulților*.
- Experimentarea *Modelului pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*.

În mod rezumativ, rezultatele cercetării efectuate, pot fi formulate în următoarele **recomandări**:

**La nivel macrostructural:**

- Racordarea documentelor de politici educaționale și reglatoare naționale la documentele internaționale care vizează necesitatea educației adulților pe parcursul vieții în direcția formării eficienței personale, mai cu seamă în funcția de părinte (formare și consolidare a competențelor personale, parentale, sociale și familiale);
- Elaborarea la nivelul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării a unor politici funcționale, care ar obliga mass-media și instituțiile de învățământ din republică să inițieze și să monitorizeze proiecte interesante și de durată privind cultivarea eficienței personale a adulților, a tinerilor și a persoanelor în etate;
- Inițierea de către IȘE a unor proiecte de popularizare sistematică, activă și atractivă a inovațiilor în domeniul Științelor educației la general și a formării EP a membrilor adulți ai familiei, în special;

- Obligarea mijloacelor mass-media să planifice și să organizeze emisiuni radio și TV permanente și de calitate, destinate familiei, EP a părinților, educației copiilor.

**La nivel microstructural:**

- Introducerea *Educației pentru eficiență personală* în lista disciplinelor opționale și extinderea, aprofundarea ei pe tot parcursul învățământului preuniversitar și universitar, valorificând perspectiva cultivării unui adult eficient în calitate de familist, profesionist și cetățean.
- Implementarea educației pentru eficiența personală a adulților în familie prin intermediul integrării cross-curriculare și promovarea transdisciplinarității în studierea modului psihopedagogic la formarea inițială și continuă a cadrelor didactice și a psihologilor/Facultățile de Pedagogie și Psihologie.
- *Modelul pedagogic de formare a eficienței personale la membrii adulți ai familiei*, care include fundamentele pedagogice ale acestui proces și *Programul de consiliere parentală pentru dezvoltare EP* să fie valorificate în activitatea educațională a instituțiilor de învățământ, ceea ce ar permite optimizarea educației familiale a copiilor și ar contribui la activizarea parteneriatului școală-familie.
- Elaborarea unui *Ghid metodologic pentru cadrele didactice și părinți – Formarea eficienței personale la adulți și copii*.
- Elaborarea și promovarea în școli a *Agendelor pentru cultivarea EP și sporirea calității vieții*, cu explicarea condițiilor de formare și consolidare a eficienței personale axate pe sporirea calității vieții.
- Formarea eficienței personale a părinților prin intermediul activităților de consiliere în cadrul parteneriatului educațional școală-familie-comunitate și a elevilor prin intermediul orelor de dezvoltare personală

Cercetarea realizată a conturat și unele limite, ca de exemplu, participarea insuficientă și destul de pasivă a taților în formarea competențelor EP și desigur că consilierea episodică a acestora în problema vizată. Totodată, cercetarea efectuată deschide perspective noi și reale pentru investigarea aprofundată a formării eficienței personale a adulților în domeniul sporirii calității vieții familiale și a copiilor în dezvoltarea carierii școlare.

## BIBLIOGRAFIE:

1. ANGHEL, Pierre; AMAR, Patrick; DEVIENNE, Jacques. *Dicționar de coaching. Concepte, practici, instrumente, perspective*. Iași: Polirom, 2008, 412 p. ISBN 978-973-46-1046-4
2. ANTONESEI, Liviu. (coord.). *Ghid pentru cercetarea educației*. Iași: Polirom, 2009, 189 p. ISBN 978-973-46-1279-6
3. BANDURA, Albert. *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Revista de psihologie*, 1997, nr.84 pr.2, pag. 191-215.
4. BĂBAN, Adriana. *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj-Napoca: Ed. Ardealului, 2009, 307 p. ISBN 978-975-46-272-3
5. BLAIR, Linda. *Ordinea nașterii*. București: Curtea Veche, 2012, 206 p. ISBN 978-606-600-584-5
6. BONCU, Ștefan; CEOBANU, Ciprian. *Psihologia școlară*. Iași: Polirom, 2013, 318 p. ISBN 978-973-46-4045-4
7. BRADBERRY, Travis. *Codul personalității*. București: Litera, 2012, 250 p. ISBN 978-606-588-296-6
8. CALARAȘ, Carolina. *Cultura autoeducației elevului. Ghid metodologic*. Chișinău: Primex-com SRL, 2010, 139 p. ISBN 978-9975-4120-8-7
9. CALARAȘ, Carolina. *Dirigintele – manager al actului educativ*. Chișinău: CEP USM, 2009, 140 p. ISBN 978-9975-70-811-1
10. CALARAȘ, Carolina. *Conflictologie familială*. Chișinău: Primex-com SRL, 2014, 64 p. ISBN 978-9975-110-05-1
11. CALARAȘ, Carolina. *Formarea culturii relațiilor intergeneraționale. Pedagogia și sociologia educației familiale*. Chișinău: Tipografia UPS „I.Creangă”, 2017 304 p. ISBN 978-9975-110-76-1
12. CALLO, Tatiana; CUZNEȚOV, Larisa; HADÎRCĂ, Maria et.al. *Formarea personalității elevului în perspectiva educației integrate*. Chișinău: IȘE, 2013, 223 p. ISBN 978-9975-56-149-5
13. CAPCELEA, Valeriu. *Filozofie*. Chișinău: ARC, 2013, 492 p. ISBN 978-9975-61-741-3
14. CAREY, Tanith. *Riscurile parentingului competitiv*. Iași: Polirom, 2015, 251 p. ISBN 978-973-46-5314-0

15. CASHDAN, Sheldon. *Vrăjitoarea trebuie să moară. Psihologia basmului*. București: Editura Trei, 2009, 349 p. ISBN 978-973-707-307-5
16. CHIHAIA, Lăcrămioara;CIFOR, Lucia;CIOBANU, Alina. et.al. *Dicționar enciclopedic*. Chișinău:Cartier, 1999, 1808 p. ISBN 9975-949-64-9
17. COJOCARU-BOROZAN, Maia. *Teoria culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2010, 239 p. ISBN 978-9975-46-066-8
18. COJOCARU-BOROZAN, Maia. *Metodologia cercetării culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „I.Creangă”. 2012, 208 p. ISBN 978-9975-46-119-1
19. COSMOVICI, Andrei;IACOB, Luminița. *Psihologie școlară*. Iași: Polirom, 2003, 294 p. ISBN 9736830489
20. COTTRAUX, Jean. *Terapiile cognitive*. Iași: Polirom, 2003, 294 p. ISBN 973-681-424-6
21. CREȚU, Tinca. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2003, 294 p. ISBN 978-973-46-1358-8
22. CRISTEA, Sorin. *Fundamentele pedagogiei*. Iași: Polirom, 2010, 396 p. ISBN 9734615629
23. CRISTEA, Sorin. *Dicționar enciclopedic de pedagogie*. Vol. I. București: Didactica Publishing House, 2015, 831 p. ISBN 9786066832953
24. CUCOȘ, Constantin. *Pedagogie*. Iași: Polirom, 2014, 534 p. ISBN973-9248-03-0
25. CUZNEȚOV, Larisa. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*. Chișinău: CEP USM, 2008, 624 p. ISBN 973-9248-03-9
26. CUZNEȚOV, Larisa. *Filosofia practică a familiei*. Chișinău: Primex-com SRL, 2013, 110 p. ISBN 978-9975-71-418-1
27. CUZNEȚOV, Larisa. *Educația pentru familie din perspectiva educației permanente. Cadru conceptual și metodologic*. Chișinău: Primex-com SRL, 2013, 141 p. ISBN 978-9975-4253-2-2
28. CUZNEȚOV, Larisa. *Consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018, 488 p. ISBN 978-9975-3232-1-5
29. CUZNEȚOV, Larisa. *Familia ca proiect existențial. Management familial*. Chișinău: Primex-com SRL, 2018, 323 p. ISBN 978-9975-3232-7-7
30. DAFINOIU, Ion. *Elemente de psihoterapie integrativă*. Iași:Polirom, 2007, 230 p. ISBN 978-973-46-0843-0
31. DAVIDSON, Richard.;BEGLEY, Sharon. *Creierul și inteligența emoțională*. București: Litera,2013, 358 p. ISBN 978-606-686-074-1

32. DOISE, Willem.;MUGUY, Gabriel. *Psihologie socială și dezvoltare cognitivă*. Iași: Polirom, pp.29-56. ISBN 973-683-107-8
33. DELIEGE, Robert. *Introducere în antropologia structurală*. Chișinău: Cartier, 2009, 188 p. ISBN 978-9975-79-514-2
34. DIDIER, Julia. *Dicționar de filosofie*. Larousse. București:Editura Univers enciclopedic, 2009, 371 p. ISBN 9789739243001
35. DRIMBA, Ovidiu. *Istoria culturii și civilizației*. Vol. VII. București: Vestala, 2003, 368 p. ISBN 973-9211-70-4
36. DRIMBA, Ovidiu. *Istoria culturii și civilizației*. Vol. XI. București: Vestala, 2003, 464 p. ISBN 978-973-642-133-4
37. DROBOT, Loredana. *Consiliere integrativă educațională. Elemente de psihopatologie*. București: Editura V&I Integral, 2009. ISBN 978-973-1883-16-8
38. DUMITRU, Ioan Alexandru. *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice*. Iași: Polirom, 2008, 332 p. ISBN 978-973-46-0869-0
39. EKMAN, Paul. *Emoții date pe față*. București: Editura Trei, 2011, 346 p. ISBN 978-973-707-559-8
40. ELLIS, Albert. *Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine*. București: Editura Trei, 2015, 300 p. ISBN 978-606-719-166-0
41. ENĂCHESCU, Constantin. *Trata de igienă mentală*. Iași: Polirom, 2008, 452 p. ISBN 973-46-0951-2
42. ENĂCHESCU, Constantin. *Trata de psihologie morală*. Iași: Polirom, 2008. ISBN 978-973-46-0910-9
43. ENGLER, Brandy. *Bărbații de pe canapeaua mea*. București: Litera, 2013, 256 p. ISBN 978-606-686-026-0
44. GAGNE, Robert. *Condițiile învățării*. București: EDP, 1975, pp. 27-42. ISBN 978-606-31-0783-2
45. GAVRELIUC, Alin. *Psihologie interculturală*. Iași: Polirom, 2011, 362 p. ISBN 978-973-46-1883-5
46. GOLEMAN, Daniel; MCKEE,Anne.; BOYATZIS, Richard. *Inteligența emoțională în leadership*. București: Curtea Veche, 2007, 320 p. ISBN 978-973-669-329-8
47. GOODI, Jack. *Familia europeană. O încercare de antropologie istorică*. Iași: Polirom, 2003, 251 p. ISBN 973-6811506

48. GORDON, Thomas. *Părintele eficient*. București: Editura Trei, 2014, 358 p. ISBN 978-973-707-897-1
49. GRAHAM, Alexander. *Psihologia educației*. București: Editura Trei, 2009, pp.7-31. ISBN 978-973-594-935-8
50. GRANT, Wendy. *Rezolvarea conflictelor*. București: Teora, 1998, 136 p. ISBN 973-601-952-7
51. GUEGUEN, Nicolas. *Psihologia manipulării și a supunerii*. Iași: Polirom, 2009, 298 p. ISBN 973-46-0540-8
52. GUIMAN, Jose;WEBER-ROUGET, Beatrice. *Terapii scurte de grup*. Iași: Polirom, 2006, 368 p. ISBN 973-46-0448-1
53. GUȚU, Vladimir. *Pedagogie*. Chișinău: CEP USM, 2013, 508 p. ISBN 978-9975-71-450-1
54. HOLDEVICI, Irina. *Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim*. București: Editura Științelor Medicale, 2005, 601 p. ISBN 973-86571-1-3
55. HORNEY, Karen. *Psihologia femeii*. București: Editura Trei, 2012, 319 p. ISBN 978-973-707-668-7
56. HORNEY, Karen. *Autoanaliza*. București: Editura Trei, 2014, 262 p. ISBN 978-973-707-864-3
57. ILUȚ, Petru. (coord.). *Dragoste, familie și fericire*. Iași: Polirom, 2015. ISBN 9789734651245
58. ILUȚ, Petru. *Psihologie socială și sociopsihologie*. Iași: Polirom, 2009, 628 p. ISBN 978-973-46-1486-8
59. ILUȚ, Petru. *Sociopsihologia și antropologia familiei*. Iași: Polirom, 2005, 296 p. ISBN 973-46-0077-X
60. JESPER, Jull. *Copilul tău competent*. București: Univers, 2003. ISBN 978-606-771-090-8
61. JUNG, Carl Gustav. *Omul și simbolurile sale*. București: Editura Trei, 2017, 474 p. ISBN 978-606-40-0111-5
62. JOIȚA, Elena. *Instruirea constructivistă – o alternativă. Fundamente. Strategii*. București: Aramis, 2006, pp.7-38. ISBN 973-679-316-8
63. KAST, Verena. *Fiecele tatălui, fiii mamei*. București: Editura Trei, 2013, 237 p. ISBN 978-973-707-937-4

64. KAST, Verena. *Umbra din noi. Forța vitală subversivă*. București: Editura Trei, 2013, 184 p. ISBN 978-973-707-890-2
65. KIEL-HINRICHSEN, Monica. *De ce nu ascultă copiii. Consiliere pentru părinți și educatori*. București: Univers Enciclopedic Junior triade, 2015, 309 p. ISBN 9786067040700
66. KONYA, Zoltan; KONYA, Agnes. *Terapia familială sistemică*. Iași: Polirom, 2012, 296 p. ISBN 978-973-46-3075-2
67. LELEU, Gerard. *Bărbatul de azi explicat femeilor*. București: Editura Trei, 2009, 392 p. ISBN 978-973-707-2917
68. LELEU, Gerard. *Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, sexualitate*. București: Editura Trei, 2003, 208 p. ISBN 978-973-707-465-2
69. LEVI-STRAUSS, Claude. *Antropologia structurală*. București: Politică, 2011, 252 p. ISBN 978-973-46-2131-6
70. LISIEVICI, Petru. *Teoria și practica consilierii*. București: Teora, 1998, 136 p. ISBN 973-575-223-9
71. LITIN, Scott C. *Ghidul sănătății familiei*. București: ALL, 2008, 1442 p. ISBN 9735716461
72. LUCAS, Patricie; LEROZ, Stephanie. *Divorțul pe înțelesul copiilor*. Chișinău: Cartier, 2008, 96 p. ISBN 978-9975-79-397-1
73. MANN, Dave. *Terapia Gestalt. 100 de teme și tehnici fundamentale*. București: Editura Trei, 2013, 390 p. ISBN 978-973-707-690-8
74. MASLOW, Abraham. *Motivație și personalitate*. București: Editura Trei, 2013, 567 p. ISBN 978-973-707-905-3
75. MATTEWS, Gerard, DEARY, Ian, WHITEMAN, Martha. *Psihologia personalității*. Iași: Polirom, 2005, 508 p. ISBN 973-46-0127-X
76. MEARNS, Dave; THORNE, Brian. *Consilierea centrată pe persoana în acțiune*. București: Editura Trei, 2010, 371 p. ISBN 978-973-707-402-7
77. MICLEA, Mircea. *Psihologie cognitivă*. Iași: Polirom, 1999, pp. 24-33. ISBN 978-973-46-2249-8
78. MICLEUȘANU, Zinaida. *Bazele consilierii. Ghid metodologic*. Chișinău: Primex-com SRL, 2015, 127 p. ISBN 978-9975-110-24-2
79. MITROFAN, Iolanda; CIUPERCĂ, Cristian. *Psihologia vieții de cuplu*. București: SPER, 2002, 494 p. ISBN 973-83-83-7456



80. MITROFAN, Iolanda. *Cursa cu obstacole a dezvoltării umane*. Iași: Polirom, 2003, 480 p. ISBN 9736814408
81. MITROFAN, Iolanda; VASILE, Diana. *Terapii de familie*. București: SPER, 2012, 250 p. ISBN 973-85329-3-0
82. MORALDI, Veronique. *Ghidul părintelui responsabil. Relația mamă-fiuică*. București: House of Guides, 2013, 344 p. ISBN 978-606-8403-56-4
83. NEACȘU, Ioan. *Introducere în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2010, 334 p. ISBN 973-46-1798-2
84. NECULAU, Adrian. *Educația adulților*. Iași: Polirom, 2004, 350 p. ISBN 973-681-743-8
85. NEGOVAN, Valeria. *Introducere în psihologia educației*, ed. a II-a rev. București: Editura Universității, 2007, pp.7-24. ISBN 973-749-018-5
86. NORWOOD, Robin. *Femei care iubesc prea mult*. București: Litera, 2014, 362 p. ISBN 978-606-686-579-1
87. **PEREU, Tatiana**. Abordarea istorică a conceputului de eficiență personală. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale cu genericul „Învățământul superior: valențe și oportunități educaționale, de cercetare și transfer educațional”*. Chișinău, 2016, pp.200-204. ISBN 978-9975-71-826-4./www.usnm.md
88. **PEREU, Tatiana**. Dimensiuni ale eficienței personale. // În: *Analele Științifice ale doctoranzilor și competitorilor. Vol. XV. Partea I „Probleme actuale ale științelor umaniste”*. Chișinău, 2016, pp.281-287. ISBN 978-9975-46-296-9./www.upsc.md/ro/
89. **PEREU, Tatiana**. Familia din perspectiva eficienței personale. // În: *Analele Științifice ale doctoranzilor și competitorilor. Vol. XVI. Partea a II-a „Probleme actuale ale științelor umanistice”*, 2017, pp.164-172. ISBN 978-9975-46-235-8./www.upsc.md/ro/
90. **PEREU, Tatiana**. Specificul eficienței a adulților în cadrul familiei. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale (ediția a II-a) „Familia – factor existențial de promovare a valorilor etern-umane”*. Chișinău, 2017, pp.222-230. ISBN 978-9975-46-325-6./www.upsc.md
91. **PEREU, Tatiana**. Eficiența stilului educativ și impactul complexelor parentale asupra educației familiale a copiilor. // În: *Didactica Pro*, nr.4-5, octombrie 2019, pp.27-31 (categoria C). ISSN 1810 – 6455./ www.prodidactica.md/revista
92. **PEREU, Tatiana**. Coordonata praxiologică de formare a eficienței personale la membrii adulții ai familiei. // În: *Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației*,

- nr.9 (129) 2019, pp.156-163 (categoria B). ISSN 1857-2103. ISSN online 2345-1025/www.usm.md
93. **PEREU, Tatiana.** *Eficiența personală a adulților în cadrul familiei: comunicare și relaționare.* Monografie. Chișinău: Primex-Com, 2019, 179 p. ISBN 978-9975-3319-5-1/www.cc. sibimol.bnm.md
94. **PEREU, Tatiana.** Unele aspecte ale consilierii psihopedagogice a familiei. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Interdisciplinaritate și dialog multicultural”*. Chișinău, 26-27 septembrie 2019 (în curs de publicare).
95. **PEREU, Tatiana.** Eficiența personală a membrilor adulți ai familiei în contextul valorificării stilurilor parentale. // În: *Materialele Conferinței Doctoranzilor în științele educației de la Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca*, 15 mai 2020 (în curs de publicare).
96. **PEREU, Tatiana.** Consilierea pentru eficiență personală în situații de criză. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme ale științelor socioumaniste și modernizării învățământului”*. Chișinău, 8-9 octombrie 2020 (în curs de publicare).
97. PIAGET, Jean. *Psihologia copilului*. Trad. De Liviu Papuc. Chișinău: Cartier, 2011, 160 p. ISBN9975-79-719-1
98. PANIȘOARĂ, Ovidiu. *Comunicarea eficientă*. Iași: Polirom, 2008, 418 p. ISBN 978-973-46-0979-6
99. PREHT, Richard. *Dragostea. Gene egoiste, chimie sau romantism*. București: Litera, 2014, 349 p. ISBN 606-686-504-3
100. RAILEANU, Olga. *Consiliere educațională ca factor de armonizare a relațiilor preadolescenți-părinți*. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2017, UPS „I. Creangă”.
101. ROGERS, Carl. *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*. București: Editura Trei, 2008, pp. 7-29. ISBN 978-973-707-244-3
102. SALOME, Jacques; GALLAND, Sylvie. *Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege*. București: Curtea Veche, 2009, 371 p. ISBN 978-973-669-714-2
103. SALOME, Jacques. *Vorbește-mi ... am atâtea să-ți spun*. București: Curtea Veche, 2012, 284 p. ISBN 978-606-588-278-2
104. SATIR, Virginia. *Terapie familială*. București: Editura Trei, 2011, 284 p. ISBN 978-973-707-482-9
105. SĂLĂVĂSTRU, Dorina. *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004, 286 p. ISBN 973-681-553-9

106. SĂLĂVĂSTRU, Dorina. *Psihologia învățării*. Iași: Polirom, 2009, 228 p. ISBN 973-461-5254
107. SCHMITT, Laurent. *Primii pași în psihoterapie*. Iași: Polirom, 2011, 238 p. ISBN 978-973-46-1994-8
108. SCHAFFER, Rudolf. *Introducere în psihologia copilului*. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2007, pp. 20-47. ISBN 973-7973-21-6
109. SCHUTZENBERGER, Anne Anceline. *Exerciții practice de psihogenealogie*. București: Editura Trei, 2014, 108 p. ISBN 978-606-719-212-4
110. SEGALEN, Martine. *Sociologia familiei*. Iași: Polirom, 2011, 438 p. ISBN 978-973-46-1995-5
111. STOICA-CONSTANTIN, Ana. *Conflictul interpersonal*. Iași: Polirom, 2011, 438 p. ISBN 973-681-784-9
112. ȘPAC, Silvia. *Educația pentru mass-media a elevilor din treapta învățământului primar. Ghid metodologic*. Chișinău: Primex-com SRL, 2014. ISBN 978-9975-110-15-0
113. ȘPAC, Silvia. *Fundamente pedagogice ale educației pentru mass-media în cadrul colaborării școală-familie (treapta învățământului primar)*. Teză de doctor în științe pedagogice (531.01). Chișinău, 2014, 207 p.
114. VLĂDILĂ, Liana-Nicoleta. *Copilul și Arborele. Studiu de caz*. București: SPER, 2012, 56 p. ISBN 978-606-8429-01-4
115. VOINEA, Maria. *Psihosociologia familiei*. București: Universității, 1996, 102 p. ISBN 973-87104-6-4
116. VRĂSMAȘ, Ecaterina. *Intervenția socioeducațională ca sprijin pentru părinți*. București: Aramis, 2008, 250 p. ISBN 978-973-679-531-2
117. WILSON, Jim. *Terapia centrată pe copii*. Iași: Polirom, 2011, 232 p. ISBN 973-46-1890-3
118. WINNICOTT, Donald Woods. *Copilul, familia și lumea exterioară*. București: Editura Trei, 2015, 304 p. ISBN 978-973-707-683-0
119. YALOM, Irvin. *Mama și sensul vieții*. București: Humanitas, 2011, 286 p. ISBN 978-973-50-3097-1
120. YALOM, Irvin. *Psihoterapie existențială*. București: Editura Trei, 2012, 605 p. ISBN 978-973-707-691-5
121. ZIGLAR, Zig. *Putem crește copii buni într-o lume negativă*. București: Curtea Veche, 2013, 304 p. ISBN 978-606-588-488-5

122. ZLATE, Mielu. *Introducere în psihologie*. Iași: Polirom, 2013, pp. 29-47. ISBN 973-683-412-3
123. АДЛЕР, Альфред. *Воспитание детей. Взаимодействие полов*. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998, 448 с. ISBN 5-222-00308-6
124. АЛЕШИНА, Юлия. *Индивидуальное и семейное психологическое консультирование*. Москва: Класс, 2004, 106 с. ISBN 5-86375-111-8
125. БЕРН, Эрик. *Игры, в которые играют люди*. Москва: Эксмо, 2012, 350 с. ISBN 978-5-699-57213-7
126. БОЖЕДАЙ, Владислав. *Один человек плюс Бог/ Наша психология*, №9 (87), 2014, с. 60-63.
127. ВЫГОТСКИЙ, Л. С. *Психология развития человека*. Москва: Смысл. Эксмо, 2005, 1136 с. ISBN 5-699-13728-9
128. ГРЭЙ, Джон. *Мужчины с Марса, Женщины с Венеры*. Москва: София, 2006, 320 с. ISBN 978-5-91250-756-4
129. КАРАБАНОВА, О. А. *Психология семейных отношений и основы семейного консультирования*. Москва: Изд-во Гардарики, 2005, 320 с. ISBN 5-8297-0189-8
130. КЛЯЙНЕНБЕРГ, Эрик. *Жизнь соло. Новая социальная реальность*. Москва: Альпина нон-фикшн, 2018, 279 с. ISBN 978-5-91671-800-3
131. Кристенсен, Клейтон; Оллворт, Джеймс. *Стратегия жизни*. Москва: Альпина Паблишер, 2018, 278 с. ISBN 978-5-9674-7001-7
132. КУРПАТОВ, Андрей. *Конфликты и комплексы*. Москва: Олма, 2013, 242 с. ISBN 978-5-373-00332-2
133. КУРПАТОВ, Андрей. *5 великих тайн мужчины и женщины*. Москва: Олма, 2013, 236 с. ISBN 978-5-373-00333-9
134. КУРПАТОВ, Андрей. *Счастье вашего ребенка*. Москва: Олма, 2013, 312 с. ISBN 978-5-373-05902-0
135. ЛЕБОН, Гюстав. *Психология масс*. Москва: Питер, 2016, 222 с. ISBN 978-5-496-02142-5
136. ЛЕВИ, Владимир. *Куда жить*. Москва: Книжный клуб, 2012, 350 с. ISBN 978-5-98697-260-2
137. ЛЕВИ, Владимир. *Искусство быть другим*. Москва: Книжный клуб, 2013, 382 с. ISBN 978-5-98697-276-3

138. МАРКОВСКАЯ, И. М. *Тренинг взаимодействия родителей с детьми*. СПб.: Речь. 2005, 150 с. ISBN 5-9268-0030-7
139. МАХОВСКАЯ, Ольга. *Семья по.../ Наша психология*, №6 (85), 2014, с. 104-107.
140. МЕЛИЯ, Мария. *Бизнес – это психология. Психологические координаты жизни современного делового человека*. Москва: Альпина Паблишер, 2018, 510 с. ISBN 978-5-9614-6877-9
141. МОНИНА, Г. Б. *Психологическое консультирование детей и подростков: Учебник*. СПб. Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011, 210 с. ISBN 978-5-94047-255-1
142. НИКИФОРОВ, Г. С. (ред.). *Психология здоровья*. Санкт-Петербург: Питер, 2006. ISBN 5-9268-00-93-5
143. СТОЛЯРЕНКО, Л. Д. *Психология*. Москва: Питер, 2012, 591 с. ISBN 978-5-459-01052-7
144. УИЛСОН, Роберт. *Квантовая психология. Управление сознанием*. Москва: София, 2014, 224 с. ISBN 978-5-906686-38-1
145. ФАБЕР, Адель; МАЗЛИШ, Элейн. *Братья и сестры*. Москва: Эксмо, 2014, 311 с. ISBN 978-5-699-49990-8
146. ФРАНКЛ, Виктор. *Сказать жизни «Да!»* Москва: АНФ. 2015, 237 с. ISBN 978-5-91671-357-2
147. ФРЕЙД, Зигмунд. *Введение в психоанализ*. Минск: Попурри, 1997, 602 с. ISBN 985-438-014-9
148. ФРОМ, Эрих. *Искусство любить*. Москва: АСТ, 2016, 222 с. ISBN 978-5-17-084593-4
149. ФРОМ, Эрих. *Бегство от свободы*. Москва: Изд-во АСТ, 2017, 288 с. ISBN 978-5-17-091681-8
150. ЦИРЮЛЬНИК, Борис. *О стыде*. Москва: РИПОЛ классик, 272 с. ISBN 978-5-386-10065-0
151. ЧИКСЕНТМИХАЙИ, Михай. *Поток. Психология оптимального переживания*. Москва: Смысл, 2011, 460 с. ISBN 978-5-91671-119-6
152. ШЕВЧЕНКО, Маргарита. *Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых*. Москва: Изд-во АСТ, 2017, 176 с. ISBN 978-5-17-100855-0
153. ЮНГ, Карл Густав. *Практика психотерапии*. Минск: Харвест, 2003, 359 с. ISBN 985-13-1711-X

154. ЯЛЮМ, Ирвин. *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти*. Москва: Изд-во «Э», 2015, 384 с. ISBN 978-5-699-83823-3
155. ЯЛЮМ, Ирвин. *Дар психотерапии*. Москва: Изд-во «Э», 2016, 352 с. ISBN 978-5-699-7847-5
156. Codul familiei al Republicii Moldova (actualizat la 01.03.2016). ISBN 978-9975-3117-5-5
157. Dicționar explicativ ilustrat al limbii române. Chișinău: Arc, 2007. ISBN 978-9973-61-155-8
158. CRISTEA, Sorin. *Dicționar de termeni pedagogici*. București: Editura Didactica, 1998. <http://www.ro.scribd.com/doc/> (vizitat 30.01.16).
159. DORON, Roland. *Dicționar de psihologie*. București: Editura Humanitas, 1998.
160. MITROFAN, Iolanda, MITROFAN, Nicolae. *Elemente de psihologie a cuplului*. București: Casa de editură și presă Șansa SRL, 1994, 98 p. <http://www.slideshare.net> (vizitat 17.07.2016).
161. NASR, Sayyed Hossein. *Introducere la Islam. Cine este Omul?* <http://www.blogspot.com> (vizitat 09.06.2016).
162. ZAMFIR, Cătălin. *Dicționar de sociologie*. București: Baber, 1998. <http://www.ro.scribd.com/doc/> (vizitat 30.01.2016).
163. ГУРЕВИЧ, П. С. *Христианская версия человека*. <http://society.polbu.ru> (vizitat 09.06.2016).
164. [www.demografie.md](http://www.demografie.md). (vizitat 14.07.2016).
165. [www.disercot.com/content/sotsialnye-predstavleya-o-rolevyh-otnosheniyah-v-sovremennoi-seme](http://www.disercot.com/content/sotsialnye-predstavleya-o-rolevyh-otnosheniyah-v-sovremennoi-seme). (vizitat 23.07.2016).
166. [www.ponjatija.ru/node/](http://www.ponjatija.ru/node/) (vizitat 09.06.2016).
167. [www.psihoconsultanta.wordpress.com](http://www.psihoconsultanta.wordpress.com) (vizitat 29.07.2016).
168. [www.psychologos.ru](http://www.psychologos.ru) (vizitat 30.07.2016).
169. [www.scritub.com](http://www.scritub.com) (vizitat 12.02.2017).
170. <http://www.medtorents.com> (vizitat 30.01.2016).
171. [www.s-meridian.com](http://www.s-meridian.com) (vizitat 10.07.2016).
172. [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro) (vizitat 26.04.16).
173. [www.gov.md](http://www.gov.md) (vizitat 04.05.2019).
174. [www.academia.edu/29077236/DICȚIONAR\\_DE\\_PROVERBE\\_ȘI\\_ZICĂTORI\\_ROMĂNEȘTI](http://www.academia.edu/29077236/DICȚIONAR_DE_PROVERBE_ȘI_ZICĂTORI_ROMĂNEȘTI) (vizitat 31.07.2020).
175. [www.ro.scribd.com/document/59603081](http://www.ro.scribd.com/document/59603081) (vizitat 31.07.2020).

## ANEXE

Anexa 1

### Glosar

- Autoevaluare** – faptul de a-și evalua propriile merite [154].
- Competențe parentale** – presupun mobilizarea unui ansamblu de resurse: cunoștințe, abilități, priceperi, experiențe, atitudini, scheme, capacități ce-i permit părintelui să-și realizeze eficient rolurile sale în raport cu copilul [26, p. 309].
- Conceptul de sine** – schemă mentală a sinelui, esența sau identitatea lui, însemnând modul în care ne categorizăm atât conduitele exterioare, cât și stările interne [58, p. 321].
- Consiliere** – acțiunea de a consilia și rezultatul ei, sfătuire [154, p. 214].
- Conștiința socială** – abilitatea de a empatiza, empatie [46, p. 72].
- Convingere** – părere fermă asupra unui lucru [154, p. 223].
- Cultură emoțională** – constituie o entitate complexă, integrată organic în structura personalității, determinată socio-profesional, care pune în evidență comportamente socialmente învățate exprimate în competențe emoționale [17, p. 24].
- Disonanța cognitivă** – concept ce desemnează o stare de disconfort psihic pe care individul o încearcă datorită prezenței simultane a două cogniții inconsistente [102, p. 74].
- Eficiență personală** – credințele unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor [3].
- Familia armonioasă** – modelul de familie care posedă un înalt grad de coeziune a membrilor săi, disciplină, control comunicare, posibilități de afirmare a fiecăruia, îndeplinește adecvat toate funcțiile, asigurând satisfacerea necesităților vitale ale membrilor săi [26, p. 96].

- Familia dezarmonioasă** – se mai numește și disfuncțională, deoarece nu este în stare să asigure realizarea funcțiilor sale. Disfuncțiile pot apărea în orice domeniu al vieții de familie: relațional, economic, cultural, afectiv; nașterea, creșterea și educația copiilor [26, p. 97].
- Gânduri automate** – gânduri negative care întunecă spiritul pacientului și provoacă sentimente de tristețe [20, p. 58].
- Inteligența emoțională** – include autocontrolul, zelul, perseverența și capacitatea de automotivare [46, p. 10].
- Reziliență** – cât de încet sau de repede îți revii în urma unor adversități [31, p. 13].
- Stil emoțional** – un mod consecvent de a răspunde experiențelor din viața noastră... Stilul Emoțional influențează probabilitatea de a simți anumite stări emoționale de moment, de a avea anumite trăsături și dispoziții emoționale [13, p. 12].
- Terapie cognitiv-comportamentală** – poate fi considerată un produs de sinteză, întrucât preia aspecte operaționale din terapiile comportamentale, dar propune, în plus, un model de funcționare mental care ne apropie imediat de psihanaliză [20, p. 15].



Anexa 2. Chestionar-aplicație. Grila indicatorilor EP și descriptorii competențelor adulților

Nr. d/o	Indicatorii eficienței personale a adulților	Descriptorii competențelor de valorificare a eficienței personale
1	2	3
I. PDPP	<p><b>Adultul manifestă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de percepere a identității de sine;</li> <li>• capacități de percepere și înțelegere a imaginii de sine;</li> <li>• capacități de percepere și înțelegere a trăsăturilor de personalitate;</li> <li>• încredere în propriile forțe.</li> </ul>	<p><b>Adultul este capabil să:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) identifice componentele identității de sine;</li> <li>2) expună componentele imaginii de sine;</li> <li>3) caracterizeze esențializat și succint trăsăturile de personalitate;</li> <li>4) descrie/caracterizeze manifestarea încrederii în propriile forțe.</li> </ol>
II. PDGEP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de percepere și înțelegere a imaginii de sine;</li> <li>• capacități de percepere și înțelegere a emoțiilor membrilor familiei;</li> <li>• capacități de gestionare a emoțiilor proprii;</li> <li>• capacități de gestionare a emoțiilor membrilor familiei.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5) Nominalizeze emoțiile proprii trăite cel mai frecvent;</li> <li>6) nominalizeze emoțiile trăite cel mai frecvent de membrii familiei sale;</li> <li>7) expună cum gestionează emoțiile proprii (negative)</li> <li>8) expună cum gestionează emoțiile negative a membrilor familiei.</li> </ol>
III. AGCFE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportament optimist,</li> <li>• comportament pozitiv/moral;</li> <li>• comportament creativ;</li> <li>• inițiativă și încredere în luarea deciziilor.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9) identifice/caracterizeze comportamentul optimist;</li> <li>10) descrie comportamentul pozitiv/moral;</li> <li>11) descrie comportamentul creativ;</li> <li>12) expună manifestarea inițiativei și încrederea în luarea deciziilor.</li> </ol>
IV. AGIFP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de îndrumare/orientare a membrilor familiei spre o colaborare optimă;</li> <li>• capacități de stimulare/motivare a membrilor familiei spre comunicarea și relaționarea eficientă;</li> <li>• capacități de gestionare a conflictelor interioare;</li> <li>• capacități de gestionare a conflictelor familiale interpersonale.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13) elaboreze strategii de colaborare optimă cu membrii familiei;</li> <li>14) elaboreze strategii de stimulare a comunicării și relaționării eficiente în cadrul familiei;</li> <li>15) caracterizeze modalitățile de gestionare a conflictelor interioare;</li> <li>16) caracterizeze modalitățile de gestionare a conflictelor familiale interpersonale.</li> </ol>
V. EGSDEPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de gestionare a propriilor crize de vârstă;</li> <li>• capacități de elaborare și valorificare a strategiilor de autoperfecționare/dezvoltare personală;</li> <li>• capacități de valorificare a <i>punctelor sale forte</i>.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>17) elaboreze strategii de gestionare a propriilor crize de vârstă;</li> <li>18) elaboreze strategii de gestionare a crizelor de vârstă a copiilor;</li> <li>19) elaboreze strategii de autoperfecționare, dezvoltare personală;</li> <li>20) propună modalități de valorificare a <i>punctelor sale forte</i>.</li> </ol>
VI. DEPC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacități de formare la copii a eficienței personale;</li> <li>• capacități de folosire optimă a metodelor și strategiilor educative;</li> <li>• capacități de a forma la copii responsabilitatea;</li> <li>• capacități de orientare/formare la copii a abilităților de autoeducație.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>21) elaboreze un program de formare la copii a eficienței personale;</li> <li>22) elaboreze strategii, scheme, modele de educație familială optimă;</li> <li>23) propună modalități de formare a responsabilității la copii;</li> <li>24) întocmească un program (strategic și operațional) de formare la copii a abilităților de autoeducație.</li> </ol>

1. Perceperea și conștientizarea particularităților personale.
2. Perceperea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și a emoțiilor membrilor familiei.
3. Adoptarea comportamentului eficient în cadrul familiei.
4. Adoptarea unui stil de interacțiune eficientă în cadrul familiei.
5. Gestionarea conflictelor intra- și interpersonale.
6. Elaborarea strategiilor de eficiență personală.

**Notă:** La fiecare indicator au fost descrise competențele elucidate în Grila indicatorilor EP și descriptorilor competențelor adulților.

Părinții au fost rugați să se aprecieze cu:

0 – nesatisfăcător;

1 – satisfăcător;

2 – bine;

3 – foarte bine.

Această probă asigură verificarea adăugătoare a abilităților și competențelor EP a adulților.

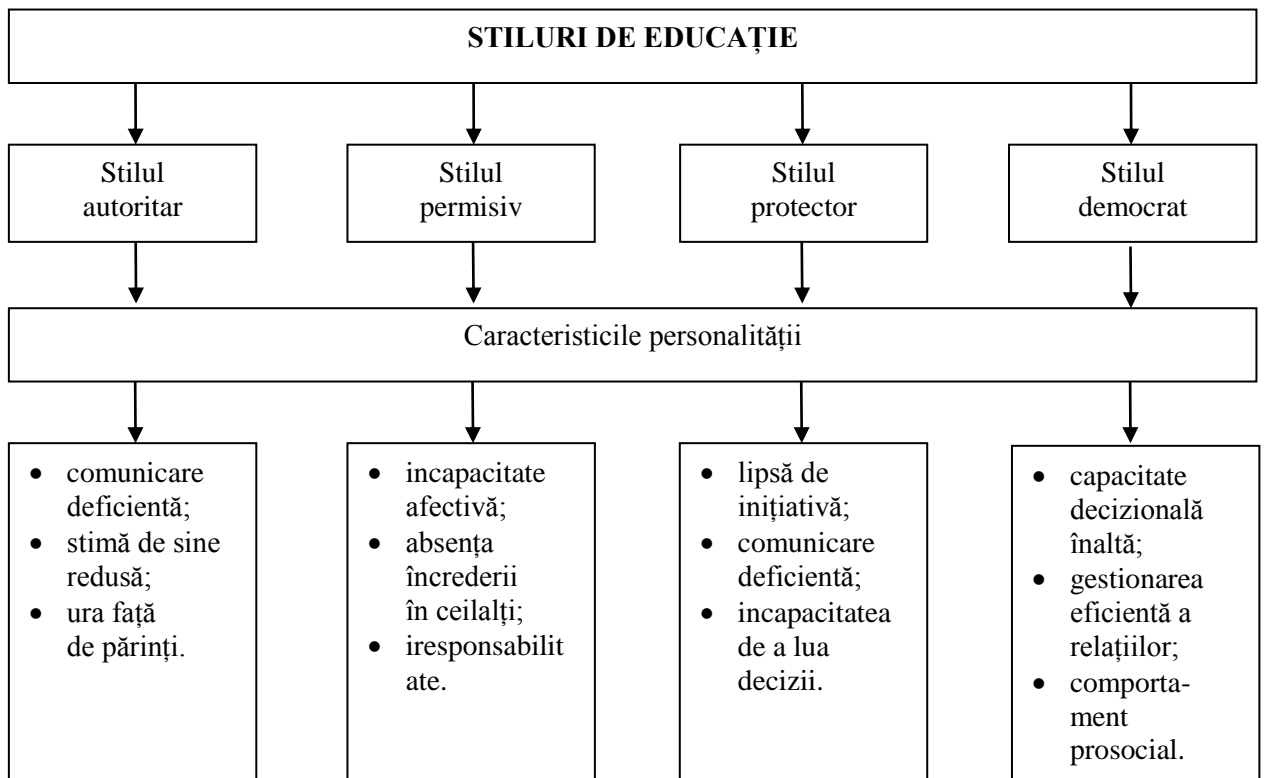
Anexa 4. Definițiile eficienței personale elucidate în dicționare

<b>Dicționarul explicativ al limbii române (I. Coteanu)</b>	<b>Dicționar de sociologie (C. Zamfir)</b>	<b>Dicționar de psihologie (R. Doron)</b>	<b>Dicționar de termeni pedagogici (S. Cristea)</b>
1	2	3	4
<p><b>Eficiență</b> – expresie a raportului dintre rezultatele obținute și cheltuielile efectuate într-o anumită perioadă de timp pentru obținerea lor.</p>	<p><b>Eficiență</b> – măsura rezultatelor unei activități raportate la eforturile făcute.</p>	<p><b>Eficiență</b> – desemnează, în general, randamentul unui comportament.</p>	<p><b>Eficiență</b> – indicator general, care consemnează raportul existent între obiectivele pedagogice stabilite la nivelul sistemului și al procesului de învățământ și rezultatele obținute în condițiile folosirii anumitor resurse.</p>

Anexa 5. Tipologii ale personalității (autor T. Bradberry)

Tipologia	Puncte forte	Dificultăți
1	2	3
1. <i>Aliatul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bun ascultător, stabilește ușor relații, îi ajută pe ceilalți.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greu menține motivația când e singur, nu tolerează comportamentul lipsit de respect, autoafirmare dificilă.</li> </ul>
2. <i>Arhitectul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate decizională bună, bun organizator, atent la detalii.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toleranță scăzută la schimbări, încredere insuficientă în instinct, din cauza detaliilor nu vede întregul.</li> </ul>
3. <i>Antrenorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bun consilier și constructor de relații</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestionare ineficientă a timpului și intoleranță pentru rezultate nesatisfăcătoare.</li> </ul>
4. <i>Detectivul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ușor stabilește standarde și păstrează vederea de ansamblu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cu greu recunoaște greșelile și nu poate lua decizii rapide.</li> </ul>
5. <i>Diplomatul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaționare eficientă și entuziasm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greu se autoafirmă în fața celorlalți și acceptă recunoștința.</li> </ul>
6. <i>Întreprinzătorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deține controlul și se poate concentra pe rezultatul final.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autostăpânire slabă și ineficiență în lucrul de echipă.</li> </ul>
7. <i>Expertul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Are motivație intrinsecă și se motivează rapid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este extrem de autocritic și perfecționist.</li> </ul>
8. <i>Inovatorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilitatea și creativitatea îi sunt caracteristice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este impulsiv și își păstrează cu greu interesul.</li> </ul>
9. <i>Mobilizatorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este sigur de sine, optimist, alege încercările dificile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uneori pare nehotărât și are tendința de a se împotmoli în rutină.</li> </ul>
10. <i>Motivatorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Are excelente aptitudini de comunicare și posedă charismă.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaționează dificil cu persoanele pesimiste și deseori administrează ineficient timpul.</li> </ul>
11. <i>Oportunistul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifestă ingeniozitate în soluționarea problemelor, exigență și independență.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toleranță scăzută la lucrul în echipă și nu suportă munca de rutină.</li> </ul>
12. <i>Cercetătorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este încrezut în forțele proprii și pune accentul pe rațiune și logică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu se bazează pe instincte și acceptă greu schimbarea.</li> </ul>
13. <i>Sponsorul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bun expert în comunicare și apreciază contribuția celor din jur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Își asumă multe angajamente și astfel cu greu duce la îndeplinire.</li> </ul>
14. <i>Strategul</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcătuiește planuri excelente cu soluții reușite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este nerăbdător și are frică de eșec.</li> </ul>

Subsistemele sistemului familial	Parametrii sistemului familial	
	sociali	etici/morali
<ul style="list-style-type: none"> <li>– soț-soție;</li> <li>– părinți-copii;</li> <li>– fraterne: frate-soră;</li> <li>– bunic-bunică;</li> <li>– bunici-nepoți.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– hotarele interne;</li> <li>– hotarele externe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– regulile familiei;</li> <li>– standardele de interacționare;</li> <li>– miturile familiei;</li> <li>– istoria familiei;</li> <li>– stabilizatorii familiei.</li> </ul>



### **I. Tematica eventuală pentru consilierea adulților**

- Particularitățile de vârstă ale persoanei adulte și ale copilului.
- Rolurile parentale eficient îndeplinite.
- Impactul stilului parental asupra EP a copilului.
- Psihologia basmelor.
- Gestionarea eficientă a crizelor de vârstă.
- Componentele unui mod de viață sănătos.
- Managementul stresului.
- Strategii de tip coping.
- Formarea conduitei morale la copii.
- Educația economică în familie.
- Educația estetică în familie.
- Modele de familii eficiente.
- Familia monoparentală.
- Interacțiunea eficientă în cadrul familiei.
- Familia nucleară și cea extinsă – autoactualizarea părinților.
- Gestionarea eficientă a conflictelor interpersonale.
- Ce este o relație ecologică.
- Stima de sine.
- Imaginea de sine.
- Gestionarea eficientă a conflictelor interpersonale.
- Elaborarea unei strategii de dezvoltare personală.
- Eficiența personală a adulților.

### **II. Tematica eventuală pentru consilierea elevilor/copiilor**

- Sunt o personalitate. Identitatea de sine, stima de sine și imaginea mea.
- Particularitățile comportării unui elev de vârstă școlară mică.
- Temperamentul și caracterul meu.
- Aptitudini și posibilități. Învăț a mă instrui și autoeduca.
- Normele morale și bunele maniere. Îmi dezvolt gustul estetic.
- Munca îl formează pe Om. Autoservirea și autoeducația.
- Sunt un fiu bun și/ sau o fiică bună.
- Comunic și mă comport eficient.
- În ce constă eficiența personală a unui școlar mic.

## Anexa 8. Chestionar de opinii privind eficiența personală a adulților în familie

1. Care sunt valorile familiei dvs.?

---

2. Ce valori ați moștenit de la părinții dvs.?

---

3. Cum este climatul în familia dvs.?

- 1) echilibrat, binevoitor;
- 2) instabil, vulcanic;
- 3) distant, rece.

4. Ce relații domină în diada soț-soție:

- de colaborare/parteneriat;
- de dictat (din partea cui?);
- de confruntare/conflictuale.

5. Ce relații domină în cuplul copii-părinți?

1. de tutelare;
2. de colaborare;
3. de dominare;
4. de confruntare;
5. de neamestec.

6. Cum luați deciziile în familie?

1. la sfatul familiei;
2. separat;
3. numai o persoană(*capul familiei*)

7. Cine este educatorul principal în familie?

---

8. Cine este *capul* familiei?

---

9. Cine este inițiatorul în consolidarea eforturilor pentru atingerea unui scop?

---

10. Ce conflicte predomină în familie?

1. de incertitudine;
2. de atracție-frică;
3. de disperare.

11. Cum credeți, are nevoie familia de o instruire specială în direcția optimizării inter-comunicării? (Argumentați)

---

---

---

12. Identificați, ce componente ale eficienței personale a membrilor adulți ai familiei cunoașteți:

---

---

13. În ce constă eficiența personală a fiecărui membru al familiei?

---

---

---

14. Propuneți strategii de dezvoltare a EP a adulților.

---

---

---

---

---

---

---



Anexa 9. Tabel de distribuție cu rezultatele obținute la prima probă/studiul comparativ

Indicatorii EP	Nr. d/o	Competențele de verificare a EP			
		Experimentul de constatare		Experimentul de verificare	
		s.	%	s.	%
<b>PDPP</b>	1	27	19	89	81
	2	23	21	93	84,5
	3	24	22	107	97,3
	4	36	33	109	99
<b>PDGEP</b>	5	68	62	108	98,1
	6	67	61	109	99
	7	43	39,1	95	86,3
	8	41	37,2	92	83,6
<b>AGCFE</b>	9	79	72	110	100
	10	78	71	110	100
	11	63	57,3	107	97,2
	12	63	57,3	107	97,2
<b>AGIFP</b>	13	39	35,4	100	91
	14	41	37,3	98	89
	15	34	31	103	93,6
	16	53	48,2	101	92
<b>EGSDEPA</b>	17	31	28,2	99	90
	18	33	30	104	94,5
	19	35	32	107	97,2
	20	37	33,6	101	92
<b>DEPC</b>	21	19	17,3	98	89
	22	17	15,5	97	88,1
	23	21	19,1	102	92,7
	24	22	20	101	92

### Studiu de caz

Alexandra are 41 de ani, soțul ei, Anatol – 43 de ani. Are doi copii: fiica Natalia de 16 ani, fiul Dumitru de 7 ani. Anatol pleacă sistematic în Rusia, unde este angajat pe perioade a câte 6 luni. Alexandra îngrijește copiii și face menajul, nefiind angajată în câmpul muncii. A venit la consilier cu o problemă ce ține de comunicarea deficientă cu fiica sa. Ea consideră că fiica Natalia are nevoie de consiliere, deoarece a devenit retrasă, vorbește puțin cu mama. Am invitat-o pe Natalia la o convorbire, în urma căreia s-a constatat că fata se dezvoltă conform normelor psihofizice corespunzătoare vârstei. Este o persoană inteligentă, modestă și, ca orice adolescent, este în căutare de sine. Este pasionată de cultura orientală și în prezent studiază limba coreeană. Își iubește mult familia, dar îl evidențiază în mod deosebit pe tata, afecțiunea căruia îi lipsește în perioada când el pleacă în Rusia. La următoarea ședință Alexandra a recunoscut că în urmă cu câteva luni a avut o altercație cu soțul ei, iar fiica i-a auzit certându-se. Furioasă, soția i-a spus soțului că poate să plece din familie și nimeni nu-i va simți lipsa. Fata consideră că plecările tatei sunt din vina mamei, iar copiii au de suferit enorm. De atunci relația Alexandrei cu fiica a devenit deficientă. Cu toate că soții s-au împăcat, fiica nu poate uita incidentul. Din convorbirea cu Alexandra s-a constatat că ea parcurge criza vârstei de mijloc, cu următoarele manifestări:

- extenuare,
- căsnicia este considerată o prinsoare,
- imaginea de sine are cote reduse,
- nivelul stimei de sine scăzut.

Ea necesar să menționăm că soțul Anatol a depășit apogeul crizei vârstei de mijloc și acum are o atitudine mai calmă față de evenimentele vieții. Alexandra a avut o convorbire cu soțul despre perioada pe care o parcurge și i-a solicitat ajutor și suport afectiv. I s-a recomandat să citească volumul „Psihologia vârstelor” [21], din care a selectat informația despre particularitățile de vârstă ale copiilor și strategiile de depășire a crizelor dezvoltării. Astfel, Alexandra a conștientizat faptul că ceea ce i-a părut comportament defectuos este doar manifestarea crizei de vârstă la adolescenți. A reușit să restabilească relația cu fiica sa. La una din ședințe a fost invitat și Anatol. Relația dintre partenerii conjugalii s-a îmbunătățit și ambii au recunoscut că fiica lor are nevoie de suportul mamei și al tatei, în special. S-a decis ca tatăl și fiica să petreacă mai mult timp împreună, să practice activități în comun.

Crizele sunt inevitabile în fiecare familie, ele fiind un indiciu al dezvoltării. Înțelepciunea celor care vor să păstreze mariajul constă în soluționarea constructivă a conflictelor, creând noi perspective pentru familie. Familia lui Anatol și a Alexandrei a depășit momentele de criză, deoarece ambii au dat dovadă de înțelepciune și răbdare. Cel mai mare beneficiu din urma acestei crize a fost creșterea eficienței de sine, fapt care i-a ajutat să amelioreze relația cu fiica și să-i ofere suportul necesar fiului în adaptarea la școală. Alexandra a reușit să transforme criza într-un avantaj. Ea a studiat la cursurile de cosmetologie și a inițiat propria afacere. Astfel i-a demonstrat soțului că este eficientă și merită respect.

În concluzie, menționăm că sub impactul furiei, geloziei și a nesiguranței soții uneori nu mai văd un viitor al relației, chiar dacă el există obiectiv. Intervenția consilierului familial facilitează depășirea crizelor de acest gen și le permite partenerilor conjugal să-și restabilească perspectivele familiei.

O familie eficientă este creată de personalități dezvoltate, cu un comportament conștient – aud și sunt auziți, își gestionează corect emoțiile și își asumă responsabilitatea pentru acțiunile sale. Familia eficientă se bazează pe normele de relaționare civilizată. Putem grupa regulile de conviețuire în familie astfel [165]:

1. **Teritoriul/responsabilitatea.** Toate evenimentele din familie au loc pe trei teritorii: al meu, al tău, comun. Fiecare este responsabil de teritoriul său, iar chestiunile ce țin de teritoriul/responsabilitatea în comun se vor discuta și negocia. Nu este tolerată imixtiunea pe teritoriul celuilalt. Dacă, însă, deciziile și modul de viață al unui membru afectează toată familia, atunci teritoriul devine comun.
2. **Deciziile.** Procesul decizional respectă o regulă: dacă e responsabilitatea mea – eu decid. Problemele ce țin de traiul în comun se discută de toți membrii familiei, chiar și copiii, participă la luarea deciziilor, în dependență de capacitatea lor de a-și expune opinia argumentat.
3. **Gestionarea conflictelor interpersonale.** Discutarea și soluționarea constructivă a conflictelor în familie ține de respectarea câtorva reguli:
  - a) se discută doar o chestiune. Până când n-a fost găsită soluția, altă problemă nu poate fi discutată.
  - b) niciun subiect nu poate fi evitat, însă tema care trezește reacții dureroase este abordată atent și la momentul potrivit. În cazul când *capul familiei* a decis să închidă subiectul pentru a evita degradarea discuției într-o ceartă, ceilalți

membri ai familiei se supun. Cel care a continuat își asumă responsabilitatea pentru consecințe.

c) negocierile vor decurge mai ușor dacă sintagmele *poziția/părerea mea* și *poziția/părerea ta* se vor înlocui cu *poziția/părerea nr.1* și *poziția/părerea nr. 2*.

d) se dă prioritate deciziilor care vor forma un viitor mai bun pentru familie.

e) problema trebuie soluționată. Dacă negocierile eșuează, *capul familiei* își asumă responsabilitatea procesului decizional.

4. **Obligațiunile membrilor familiei.** Fiecare membru al familiei are obligațiunile sale.

La repartizarea lor se ține cont de capacitățile și preferințele fiecărui, precum și de utilitatea lor. Într-o familie unită, cel care poate – face mai mult.

5. **Negativul și sancțiunile.** Climatul afectiv în familie, bazat pe înțelegere și respect, este o normă. Acuzațiile și reproșurile sunt excluse, iar comunicarea decurge într-un fâgaș calm. Dacă a fost încălcat vreun punct din înțelegerea încheiată și vinovatul a fost avertizat, însă n-a reacționat, atunci se aplică sancțiunile prevăzute de înțelegerea încheiată de comun acord. Cel care este sancționat își poate alege singur pedeapsa care îi este clară și eficientă. În cazul când problema penalizării trezește disensiuni, chestiunea este soluționată de capul familiei.

În societatea noastră, care se conduce de tradiția patriarhală, normele de relaționare menționate mai sus își fac loc cu mare greu. Femeile ar accepta acest model, dar bărbații nu sunt pregătiți să-și asume grija menajului, a copiilor, a părinților în etate, chiar dacă nu pot asigura un venit financiar consistent. Resetarea rolurilor și repartizarea obligațiilor în familie ar decurge mai eficient dacă femeia ar delega treptat soțului sarcinile ce țin de menaj și educația copiilor, atunci când ea are șanse mai mari să ridice familia pe o treaptă socială mai înaltă. O condiție indispensabilă este ca fiecare partener conjugal să depășească stereotipurile gender și să aplice modelul autorealizării.

În rezumat, familia este un mod de organizare a societății, un mediu natural pentru creșterea și dezvoltarea membrilor ei, în special a copiilor. Pentru o persoană proactivă familia este unul din cele mai importante proiecte ale vieții, care îi permite să-și descopere și exploreze propriile resurse și să-și manifeste eficiența personală.

Schimbările din domeniul economic, politic și social au produs și transformări ale noțiunii de familie. Tot mai des familia nucleară cedează locul familiei monoparentale, alcătuite dintr-un părinte, de regulă mama, și un copil/copii minori. Evident, eficiența personală a adultului scade dramatic. Suprasolicitarea părintelui duce la căderi nervoase, comunicarea părinte – copil decurge cu mari dificultăți, iar capacitatea de gestionare a

conflictelor se reduce până la cote critice. Această situație are un impact negativ asupra copilului, care se manifestă prin tulburări comportamentale, deficit de atenție, disfuncții la nivel psihosomatic, relaționare deficientă cu cei din jur. Mama încearcă să execute și rolul tatălui, creându-i copilului o imagine distorsionată a rolului pe care trebuie să-l adopte fata sau băiatul. În fața părintelui rămas singur cu grija creșterii copilului apare un șir nesfârșit de probleme, printre care menționăm:

- depresia;
- starea materială instabilă;
- anxietatea provocată de divorț;
- comportamentul non-adaptativ al copilului, ca reacție la despărțirea părinților;
- probleme ce țin de autoritate, educație, responsabilitate;
- dezechilibrul dintre viața familială și carieră etc.

Copilul rămas cu mama deseori devine un „țap ispășitor” pentru reducerea tensiunii nervoase a părintelui și a frustrărilor. Creșterea continuă a tensiunii psihice la copii provoacă disfuncții comportamentale, sentimentul de vină, a rușinii. În opinia psihologilor [11; 25; 26; 28; 43; 48; 58; 59], absența tatălui/bărbatului este un factor care predispune la apariția unor probleme în dezvoltarea psihică a copilului. Deficitul de influență masculină se manifestă prin:

- dezvoltarea redusă a capacităților analitice, a orientării în spațiu, în favoarea dezvoltării competenței verbale;
- comunicarea deficientă cu reprezentanții sexului opus;
- atașamentul exagerat față de mamă, fapt care poate duce la dezvoltarea unor fobii;
- probleme cu stabilirea identității de gen.

Într-o familie nucleară, mama este responsabilă de crearea climatului afectiv, care emană înțelegere, încredere, căldură. Tatăl execută funcțiile de control și reglare a comportamentului. În familia monoparentală mama încearcă să execute toate funcțiile, ceea ce este, de cele mai multe ori, imposibil. Băieții sunt expuși mai mult consecințelor negative, deoarece în tendința de a-și proteja fiul de greutate și responsabilități mama îngreuiază formarea caracterului masculin. Distorsiunile comportamentului matern în familiile monoparentale:

1. **Copilul ia locul soțului.** Mama solicită exagerat atenția copilului, se implică exagerat în viața lui și îi limitează contactele cu prietenii.
2. **Hipertutelarea.** Mama ține copilul „legat” de sine, îi limitează independența din teama de a se despărți în viitor de el, îi „frânează” formarea sentimentului de competență. Ca urmare, se observă regresul dezvoltării personalității.

3. *Lipsa de afecțiune* ca metodă de sancționare a comportamentului indezirabil.

4. *Formarea sentimentului de vină* drept mijloc de control al procesului de educație. Manifestarea independenței este blocată de teamă.

În dorința de a aduce un echilibru în familie mamele din familiile monoparentale adoptă în comunicarea cu copilul, de regulă, unul din stilurile bazate pe: a)colaborare, b)izolare, c)competiție. Comunicarea bazată de *colaborare*, compromis reciproc și sprijin îl face pe copil să adopte poziția unei persoane proactive și autoeficiente. *Izolarea* copilului și eliminarea lui din procesul decizional îl poate provoca pe copil să acționeze „pe la spatele” mamei din dorința de a-și manifesta sentimentul de competență. *Competiția* în comunicarea părinte-copil, bazată pe critica reciprocă și tendința de autoafirmare pe contul celuilalt, este o consecință a destrucției familiei.

În concluzie, mama și copilul se află într-un iureș al emoțiilor și acțiunilor distructive, iar nevroza și infantilizarea personalității copilului sunt consecințe inevitabile.

### Studiu de caz

Ana are 35 de ani și lucrează educatoare într-o grădiniță de copii din mun. Chișinău. De doi ani a divorțat de soț și are în grijă fiul de 7 ani, Corneliu.

La prima întâlnire Ana a produs o impresie plăcută, dar se simțea o nesiguranță în voce. Deoarece prima dată am văzut-o atunci când și-a înscris copilul în clasa întâi, am pus nesiguranța pe seama emoțiilor. Chiar în prima lună de școlarizare Corneliu a manifestat un comportament violent. Luând în considerare că era în perioada de adaptare la viața de elev, ieșirile acestea păreau un lucru obișnuit. Lua obiectele unor elevi și le pune pe banca altora, când copilul nu era în bancă, Corneliu îi studia caietele, se uita prin geantă. Deseori mușca din chiflele sau tartinele colegului de clasă fără permisiune. Colegii de clasă se plâneau de comportamentul lui Corneliu. Mama a fost pusă la curent cu situația, însă n-a luat măsuri. Toate au continuat până când Corneliu a sustras din geanta mamei trusa de cosmetice și a adus-o la școală. Anume atunci mama a devenit receptivă la sugestiile mele. Se interesa zilnic despre comportamentul fiului și încerca să-l stabilizeze. Situația nu s-a schimbat mult. Corneliu continua să-i necăjească pe colegi, găsind alte metode. Am analizat bine starea lucrurilor și am descoperit că el necăjea copiii care erau aduși în clasă de tați. Acesta a fost punctul de cotitură. Am avut o convorbire cu Corneliu din care am înțeles că băiatul suferă mult din cauza despărțirii de tată, mai ales că tatăl nu manifestă dorința de a-și vedea fiul. I-am aplicat testul arborelui și am reușit să stabilesc că există o traumă psihologică ce

corespunde cronologic cu momentul divorțului părinților. Au urmat ședințele de desensibilizare, băiatul a fost înscris la o secție de lupte marțiale, în clasă i-a fost repartizată sarcina de gospodar al clasei. Consilierea nu s-a limitat, bineînțeles, doar la lucrul cu băiatul. Este evident că problemele din comportamentul lui Corneliu țin în mare parte de eficiența personală scăzută a mamei. Divorțul a fost precedat de o perioadă extrem de dificilă. Soțul o abuza fizic acasă, iar în ultimul timp și la serviciu, având martori copiii din grădiniță și părinții lor. Suferința fizică și cea morală au adus-o pe Ana în pragul disperării și ea a hotărât să divorțeze. Acest proces a trezit o avalanșă de sentimente negative – umilință, rușine, culpabilitate – care au ricoșat în stima de sine a tinerei femei. Ana manifesta rezistență și consilierea decurgea anevoios. Cea mai eficientă cale au fost ședințele cu părinții din cadrul experimentului de formare. Prin aplicarea Programului de consiliere pentru formarea eficienței personale la membrii adulți ai familiei s-au obținut rezultate satisfăcătoare. După o introducere în care a fost explicat conceptul *stima de sine*, a fost aplicat testul lui Rosenberg și fiecare cursant și-a verificat nivelul stimei de sine. În continuare a fost elucidat fiecare element al stimei de sine: sentimentul de siguranță, sentimentul de apartenență/ sentimentul de competență, autocunoașterea și explicat modul de formare a acestuia. Exercițiile din psihologia pozitivă a lui M. Seligman [apud 148] sunt ușor de aplicat și eficiente în formarea stimei de sine. Exercițiul „**Trei Lucruri Bune**” constă în a așterne zilnic, timp de o săptămână, trei lucruri care merg bine și motivele care au condus aici. Astfel sunt trecute în revistă calitățile și competențele de care persoana nu este conștientă, „**Jurnalul Succesului**”, persoana își notează într-un jurnal succesele obținute, momentele de maximă satisfacție, evenimentele care îi sporesc încrederea în sine și fortifică stima de sine. Ana a frecventat toate ședințele din cadrul experimentului, inclusiv ședința focus-grupului cu tema „Familia monoparentală”. După trecerea în revistă a problemelor cu care se confruntă părintele și copilul din familia monoparentală a urmat o convorbire în care mamele și-au împărtășit propria experiență în gestionarea evenimentelor vieții. Schimbul de păreri a avut efect benefic asupra tuturor, fapt imediat reflectat în comportamentul copiilor, aceștia devenind mai liniștiți, binevoitori și vioi.

Menționăm că un obstacol serios în calea consilierii este moștenirea stereotipurilor de tipul *nu scoate gunoiul din casă*. Femeile din situația Anei manifestă reticențe la intervențiile din exterior, evită să vorbească despre problemele cu care se confruntă pentru a păstra o imagine „în rând cu lumea”. Considerăm că seminarele pentru dezvoltare personală sunt cea mai potrivită strategie pentru aceste persoane, deoarece astfel:

- se creează sentimentul de apartenență: tu faci parte dintr-un grup în care toți au același obiectiv;
- nu este afectat sentimentul de siguranță: nimeni nu știe exact ce probleme ai și astfel se evită manifestarea sentimentului de vină și a complexului de inferioritate;
- atmosfera seminarelor contribuie la un schimb intens de experiență, ceea ce sporește sentimentul de competență.

Acești factori au jucat un rol decisiv în procesul de recuperare a Anei. În prezent ea continuă să țină piept tuturor problemelor inerente vieții unei femei divorțate, dar reușește să le gestioneze eficient.

Divorțul a devenit un fapt obișnuit pentru societatea noastră și nu mai este blamat ca în trecut. Însă tendința de a crea un parteneriat nou este puternică, astfel familiile recompuse sunt privite ca o salvare a reputației celui divorțat. Familia recompusă presupune existența unui copil care trăiește cu un părinte și noul partener al acestuia. De regulă, copilul este nevoit să interacționeze cu soțul mamei, iar tatăl biologic este permanent absent. Situația poate genera un lanț nesfârșit de conflicte, dacă nu este gestionată corect. Cuplul în grija căruia se află copilul este responsabil de dinamica dezvoltării lui. Partenerul nou trebuie să fie deschis și să comunice eficient cu copilul, fără a recurge la restricții sau pedepse. Mama are datoria de a manifesta o grijă deosebită în situația dată, iar înțelegerea dintre ea și partener este importantă pentru păstrarea echilibrului. Cerințele și regulile clare și unice urmează a fi respectate de ambii, deoarece permisivitatea partenerului și restricțiile impuse de mamă pot genera un conflict de proporții atât între soț și soție, cât și între părinte și copil. Dacă se alege implicarea partenerului în procesul educativ, aceasta se face prin intermediul discuțiilor și negocierilor între soți, iar înțelegerea este adusă la cunoștința copilului. Însuși modul de organizare a familiei recompuse poate fi un focar de conflicte. Consilierul familial acordă ajutorul necesar în identificarea erorilor și asistă familia în explorarea altor modalități de interacțiune în cadrul acestei familii. După cum am menționat mai sus, în urma divorțului copilul rămâne, de regulă, cu mama. Foarte rar se lasă copilul în grija tatei, cu acordul benevol al mamei. Această situație are un impact dramatic asupra întregii vieți a copilului. Pentru bărbat îngrijirea copilului este o experiență deosebită, în care el este asistat de bunică, mătușă, soră și alte femei din familie. Pentru copil, privarea de afecțiunea mamei provoacă o traumă profundă. Lipsit de dragostea necondiționată a mamei, de siguranța afectivă oferită de mamă copilul trăiește experiența abandonului, cu repercusiuni negative asupra existenței sale. Situația se agravează atunci când copilul care se simte abandonat de mamă este o fată.



## Studiu de caz

La 28 de ani Sergiu a divorțat de soție, mai bine-zis, ea l-a părăsit pe el și fiica lor, Veronica, de 5 ani. A plecat în Italia la lucru și nu s-a mai întors. După divorț fata a rămas cu tatăl, altă alternativă nici nu exista. Sergiu s-a recăsătorit cu Natalia. Fetița care s-a aflat o vreme în grija tatei și a bunicăi, acum are mamă vitregă. Natalia și-a luat în serios rolul de mamă: se ocupa de creșterea și educația Veronicăi, îi oferea afecțiune din plin, a introdus-o în familia sa de origine și i-a creat condiții favorabile pentru dezvoltare. Peste un an se naște copilul comun al Nataliei și al lui Sergiu, o fetiță pe nume Beatrice. Veronica s-a implicat activ în îngrijirea bebelușului și era bucuroasă că are o soră. Până la vârsta de 12 ani toate au fost bune. Criza de vârstă a fetei a coincis cu criza de dezvoltare a familiei, cea de 7 ani. Tot mai des se aducea în discuție subiectul divorțului, apoi a urmat o separare pe termen scurt. Natalia chiar a plecat pentru un an în Italia, motivând cu situația materială precară. Veronica a trăit experiența abandonului a doua dată. Tatăl a ales să se alcoolizeze pentru a evita confruntarea cu realitatea. În această perioadă consilierea s-a axat pe restabilirea echilibrului psihologic al Veronicăi. După ședințele de desensibilizare și aplicarea strategiilor de coping, Veronica a învățat să-și gestioneze situația la un nivel satisfăcător. Întoarcerea mamei vitrege a fost privită cu suspiciune, fata nu mai avea încredere în intențiile pozitive ale mamei. Natalia a încercat să restabilească relațiile ruinate cu soțul său și fiicele abandonate. Beatrice a acceptat-o cu generozitate, iar Veronica a adoptat o poziție de observator. Sergiu a reușit să țină sub control dependența de alcool, din dorința de a păstra soția alături. Ambii soți făceau eforturi pentru a păstra mariajul, relația cu Veronica rămânând o problemă. Am avut o convorbire cu Natalia pentru a înțelege cum vede ea situația. Natalia a recunoscut că nu știe ce să facă, toate încercările ei de a restabili relația cu Veronica au fost considerate de fată drept tentative de invadare a spațiului personal. Pentru început Nataliei i-au fost aduse la cunoștință particularitățile de vârstă al adolescenților, pentru a identifica în comportamentul Veronicăi manifestările crizei de vârstă și a le trata ca atare. Apoi a fost explicată formarea sentimentului de abandon, deoarece fata a fost părăsită de două ori: de mama biologică și mama vitregă. Natalia a încetat să mai facă ceva pentru a se apropia de Veronica, respectând hotarele impuse de fată. Tot procesul a necesitat o răbdare îndelungă din partea Nataliei, însoțită de înțelegere și suport. Mai des se convoca *consiliul familiei* la care fiecare membru își expunea opinia argumentată cu privire la vreo problemă. Părerile Veronicăi erau ascultate cu atenție și apreciate pentru abordarea creativă a situației. Atmosfera în casă s-a mai destins, iar Veronica a devenit mai sociabilă. Bineînțeles, mai este mult de lucru la acest caz.

Dinamica lui depinde în mare parte de înțelepciunea părinților, de capacitatea de iertare a Veronicăi, de eficiența personală a Nataliei și a lui Sergiu în gestionarea propriei relații.

În rezumat, consilierea familiei este o componentă importantă în formarea eficienței personale a tuturor membrilor familiei, în special a adulților. Modificarea tiparelor cognitive, formarea comportamentului adaptativ și eliminarea stereotipurilor moștenite de tradiție duc la sporirea autoeficienței și creșterea calității vieții. Familia, cel mai important proiect al vieții, este un poligon bun pentru experimentarea eficienței personale, a autocunoașterii și autoactualizării. Consilierul familial interacționează cu fiecare membru al familiei, stabilește o relație de încredere și identifică structura ierarhică. Definierea problemei este urmată de perspectivele fiecărui membru al familiei asupra problemei. În timpul interacțiunii cu membrii familiei consilierul observă paternurile de relaționare în familie, subsistemele/coalițiile. Terapeutul/consilierul acționează într-un mod non-directiv: nu oferă soluții, judecăți de valoare care ar pune clientul în ipostaza de lipsă de putere personală. Beneficiarul are șansa să descopere el însuși ce se petrece cu el, ce urmează să facă. Astfel, descoperirea și explorarea propriilor resurse contribuie la creșterea eficienței personale, iar sprijinul consilierului familial facilitează traversarea acestui proces.

Anexa 11. Fișa de apreciere comparativă a calității vieții familiale  
(înainte și după consilierea părinților)

Criteriile aprecierii vieții familiale	Constatarea			Verificarea		
	Calitate inferioară	Calitate medie	Calitate bună	Calitate inferioară	Calitate medie	Calitate bună
1	36/32,7 %	45/41%	29/26,4%	21/19,1%	32/29,1%	57/52%
2	27/24,5%	43/39,15	40/36,4%	7/6,4%	42/38,2%	61/55,4%
3	37/33,6	40/36,4%	33/30%	13/11,8%	33/30%	64/58,21%
4	38/34,5	47/42,7%	25/22,7	11/10%	30/27,3%	69/63%
5	8/7,3%	51/46,4%	51/46,4%	6/5,1%	36/33%	78/71%
6	43/39,1%	38/34,5%	29/26,4%	33/30%	26/23,6	51/46,4%
7	37/33,6%	67/61%	6/5,4%	23/21%	46/42%	41/37,3%
8	18/16,4%	61/55,4%	31/28,2%	7/6,4%	46/42%	57/52%
9	31/28,2%	52/47,3%	27/24,5%	11/10%	32//29,1%	67/61%
10	18/16,4%	43/39,1%	49/44,5%	13/11,8%	29/26,4%	89/81%

## **DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII**

Subsemnata, Pereu Tatiana, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctor sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Pereu Tatiana \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

## CURRICULUM VITAE

### I. DATE PERSONALE:

*Numele de familie și prenumele:* **Pereu Tatiana**

*Data nașterii:* 12 aprilie 1975

*Locul nașterii:* Republica Moldova, mun. Chișinău



### II. STUDII:

- 2015 – prezent – Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, studii de doctorat, specializarea: Teoria generală a educației.
- 2013 – 2015 – Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, studii de masterat în Științe ale educației, specializarea: Consiliere și educația familiei.
- 1996 – 2001 – Universitatea de Stat din Moldova, studii de licență la facultatea de Litere, specializarea: Literatura română.
- 1990 – 1994 – Școala Normală „A. Mateevici” din Chișinău, calificarea: educator în instituțiile preșcolare cu specializarea Artă plastică.
- 1982 – 1990 – Școala medie de cultură generală nr. 39 din Chișinău.

### III. STAGII DE CERCETARE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ:

- noiembrie 2015 – am participat la seminarul de instruire *Organizarea procesului educațional din perspectiva educației incluzive*, Liceul Teoretic cu Profil de Arte N. Sulac din Chișinău.
- noiembrie 2015 – am participat la seminarul instructiv-metodic cu tema *Metodologia și Procedura de intervenție a lucrătorilor instituțiilor de învățământ în caz de abuz, neglijare, exploatare a copilului*, Liceul Teoretic cu Profil de Arte N. Sulac, Chișinău.
- noiembrie 2015 – am participat la seminarul de instruire *Organizarea procesului Educațional din perspectiva educației incluzive*, Liceul Teoretic Cu Profil de Arte N. Sulac din mun. Chișinău.

- 06-08 iunie 2016 – am participat la programul de formare continuă a cadrelor didactice preuniversitare, în cadrul Modulului tematic „Evaluarea criterială prin descriptori” , Institutul de Științe ale Educației, Chișinău.
- 04-06 martie 2017 – am participat la programul de formare continuă a cadrelor didactice preuniversitare, în cadrul Modulului tematic „Evaluarea criterială prin descriptori, clasa a II”, Institutul de Științe ale Educației, Chișinău.
- 27 februarie 2018 – am participat la seminarul instructiv-metodic *Managementul timpului -cale spre optimizarea performanțelor profesionale*, Liceul Teoretic cu Profil de Arte N. Sulac, Chișinău.

#### **IV. DOMENII DE INTERES ȘTIINȚIFIC:**

Teoria generală a educației: Fundamentele pedagogiei, Pedagogia familiei, Pedagogia adulților, Consilierea educațională, Consilierea parentală.

#### **V. ACTIVITATE PROFESIONALĂ:**

- 1996 – până în prezent – învățătoare în Liceul Teoretic cu Profil de Arte N. Sulac din Chișinău.
- 1993 – 1996 – educatoare în Instituția preșcolară nr. 55 din Chișinău.

#### **VI. PARTICIPĂRI LA FORURI ȘTIINȚIFICE (NAȚIONALE ȘI INTERNAȚIONALE):**

- mai 2016 – Conferința Științifică anuală a doctoranzilor, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din mun. Chișinău, cu articolul *Dimensiuni ale eficienței personale*.
- septembrie 2016 – Conferința Științifică Internațională cu genericul „Învățământul superior: valențe și oportunități educaționale, de cercetare și transfer inovațional”, Chișinău, USM, cu articolul *Abordarea istorică a conceptului de eficiență personală*.
- mai 2017 – Conferința anuală a doctoranzilor, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din mun. Chișinău, cu articolul *Familia din perspectiva eficienței personale*.
- 15-16 mai 2017 – Conferința Științifică Internațională „Familia-factor existențial de promovare a valorilor etern-umane” (ediția a II-a). – Chișinău: UPS „Ion Creangă”, cu articolul *Specificul eficienței personale a adulților în cadrul familiei*.
- 26-27 mai 2019 – Conferința Științifică Internațională „Interdisciplinaritate și dialog multicultural”, - Chișinău: UPS „Ion Creangă”, cu articolul *Unele aspecte ale consilierii psihopedagogice a familiei*.
- 15 mai 2020 – Conferința doctoranzilor în științele educației. – Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai, cu articolul *Eficiența personală a membrilor adulți ai familiei în contextul valorificării stilurilor parentale*.

## VII. LUCRĂRI ȘTIINȚIFICE PUBLICATE:

La tema tezei de doctor: Monografie – 1 *Eficiența personală a adulților în cadrul familiei: comunicare și relaționare*. Chișinău: Primex-Com, 2019, 179 p. ISBN 978-9975-3319-5-1; articole științifice – 9.

- PEREU, Tatiana. Abordarea istorică a conceputului de eficiență personală. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale cu genericul „Învățământul superior: valențe și oportunități educaționale, de cercetare și transfer educațional”*. Chișinău, 2016, pp.200-204. ISBN 978-9975-71-826-4./www.usnm.md
- PEREU, Tatiana. Dimensiuni ale eficienței personale. // În: *Analele Științifice ale doctoranzilor și competitorilor. Vol. XV. Partea I „Probleme actuale ale științelor umaniste”*. Chișinău, 2016, pp.281-287. ISBN 978-9975-46-296-9./www.upsc.md/ro/
- PEREU, Tatiana. Familia din perspectiva eficienței personale. // În: *Analele Științifice ale doctoranzilor și competitorilor. Vol. XVI. Partea a II-a „Probleme actuale ale științelor umanistice”*, 2017, pp.164-172. ISBN 978-9975-46-235-8./www.upsc.md/ro/
- PEREU, Tatiana. Specificul eficienței a adulților în cadrul familiei. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale (ediția a II-a) „Familia – factor existențial de promovare a valorilor etern-umane”*. Chișinău, 2017, pp.222-230. ISBN 978-9975-46-325-6./www.upsc.md
- PEREU, Tatiana. Eficiența stilului educativ și impactul complexelor parentale asupra educației familiale a copiilor. // În: *Didactica Pro*, nr.4-5, octombrie 2019, pp.27-31 (categoria C). ISSN 1810 – 6455./ www.prodidactica.md/revista
- PEREU, Tatiana. Coordonata praxiologică de formare a eficienței personale la membrii adulții ai familiei. // În: *Studia Universitatis Moldaviae, Seria Științe ale Educației*, nr.9 (129) 2019, pp.156-163 (categoria B). ISSN 1857-2103. ISSN online 2345-1025 /www.usm.md
- PEREU, Tatiana. *Eficiența personală a adulților în cadrul familiei: comunicare și relaționare*. Chișinău: Primex-Com, 2019, 179 p. ISBN 978-9975-3319-5-1/ www.cc.sibimol.bnrm.md
- PEREU, Tatiana. Unele aspecte ale consilierii psihopedagogice a familiei. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Interdisciplinaritate și dialog multicultural”*. Chișinău, 26-27 septembrie 2019 (în curs de publicare).
- PEREU, Tatiana. Eficiența personală a membrilor adulți ai familiei în contextul valorificării stilurilor parentale. // În: *Materialele Conferinței Doctoranzilor în științele*

*educației de la Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca, 15 mai 2020 (în curs de publicare).*

- PEREU, Tatiana. Consilierea pentru eficiență personală în situații de criză. // În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme ale științelor socioumaniste și modernizării învățământului”*. Chișinău, 8-9 octombrie 2020 (în curs de publicare).
- PEREU, Tatiana. Unele aspecte ale consilierii familiei în situații de dificultate. // În: *Revista „Acta et Commentationes”* (în curs de publicare).

#### **VIII. COMPETENȚE LINGVISTICE ȘI DE COMUNICARE:**

- Limba română (maternă);
- Limba engleză (începător);
- Limba rusă (fluent).

#### **IX. DATE DE CONTACT:**

*Adresa:* Chișinău, strada 3 Drumul Schinoasei, 1 A.

*Telefoane de contact:* mobil 069090565;

*E-mail:* pereu.tatiana@gmail.com