

## UNELE ASPECTE TEORETICE ȘI SUGESTII PRACTICE PRIVIND DEZVOLTAREA PERSONALĂ A CADRULUI DIDACTIC

*Calaraș Carolina, dr., conf. univ.  
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

**CZU: 371.12:159.22**

### **Abstract**

The study contains the conditions of the personal development of the teacher, as follows: *the teacher must know and accept himself as he is; the teacher needs in-depth theoretical training regarding the knowledge of the biopsychophysical particularities of age, the stages and crises of age, the possibilities and the modalities of the harmonious/multilateral development throughout the life; the teacher must have advanced self-management; the teacher must maintain a healthy lifestyle; the teacher must be the holder and maker of the moral-spiritual values.* At the same time, the study analyzes the principles of the teacher's personal development in accordance with the main aspects of human life: *physical, mental, moral, spiritual*, and also offers some psychological and pedagogical strategies for updating and optimizing the process of personal development.

**Key-words:** personal development of the teacher, conditions of personal development, principles of personal development, dimensions of human life, psycho-pedagogical strategies for updating and streamlining the process of personal development of the teacher.

*Suntem ceea ce facem în mod repetat.*

*De aceea măiestria nu este un act, ci o deprindere.*

**ARISTOTEL**

În contextul societății postmoderniste, caracterizate ca una dinamică, schimbătoare, focalizată pe producerea inovațiilor științifice și tehnologice, devine tot mai actuală și valoroasă o nouă paradigmă – paradigma dezvoltării și eficienței personale. În acest context, dezvoltarea personală a cadrului didactic ca deținător și făuritor al orientărilor valorice a tinerei generații, ce contribuie la formarea-dezvoltarea personalității reprezintă cea mai importantă premisă de evoluare și prosperare a societății umane.

Este cert faptul că societatea postmodernistă are nevoie de cadre didactice profesioniste, orientate pozitivist și umanist; responsabile, creative, constructive, colaborative, deschise spre schimbare, așa, încât educația și învățarea pe tot parcursul vieții / formarea continuă să asigure actualizarea celor mai avansate și integrative modalități de dezvoltare a acestora, creând, astfel, oportunități pentru autoperfecționarea lor permanentă.

În virtutea celor relatate, considerăm oportun să precizăm și să conturăm condițiile, principiile și strategiile psihopedagogice de actualizare și eficientizare a procesului de dezvoltare personală a cadrului didactic și să expunem componentele / dimensiunile constitutive ale întregului proces complex de dezvoltare personală pe tot parcursul vieții.

Așadar, paradigma dezvoltării personale este corelată cu teoria eficienței (BRUNER J. *The Process of Education/Procesul educației*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1960; BANDURA A. *Self-efficacy. The exercise of control*. W.H. Freeman and Company, New York. 1997), ambele fiind fundamentate de mai multe științe care au ca obiect de studiu personalitatea umană, procesele și fenomenele psihice și fizice umane, educația și autoeducația copiilor și adulților, activitatea umană și relațiile interumane, printre care: psihologia generală, psihologia personalității, psihologia dezvoltării, psihologia pozitivistă, teoria educației, educația adulților, consilierea educațională, conflictologia, sociologia educației, valeologia, self-managementul etc.

Este incontestabil faptul că dezvoltarea personalității umane ca proces continuu și complex devine eficientă atunci când individul deține un grad înalt de autocunoaștere, autoacceptare, autodisciplină și organizare interioară / autoconducere.

În acest context, pentru a determina *condițiile psihopedagogice de eficientizare a dezvoltării personale a cadrelor didactice*, în scopul desfășurării cu succes al procesului de dezvoltare pe tot parcursul vieții, am apelat la analiza experienței noastre (de circa 25 de ani în domeniul pedagogiei) și a reperelor teoretice, care au fost analizate în baza studiului literaturii de specialitate din domeniile nominalizate anterior [1, 2].

Fiecare persoană, cadru didactic, care dorește să valorifice potențialul personalității sale la maximum, în plan personal și profesional, trebuie **să se cunoască și să se accepte pe sine așa cum este** [3, 8]. Această, **primă condiție**, se referă la *conștiința de sine*, adică presupune cunoașterea particularităților de personalitate proprii (aptitudini, temperament, caracter, voință etc.); cunoașterea capacităților și a potențialului său intelectual (ce știu / ce cunosc, ce pot / ce competențe dețin), cunoașterea particularităților și capacităților sale fizice (constituție corporală, mod alimentar necesar tipului de constituție; aptitudinile fizice, regim de activitate intelectuală și fizică potrivit constituției corporale, regim de odihnă și somn etc.) și, nu în ultimul rând, cunoașterea și acceptarea limitelor și incapacităților proprii. Pentru a crea o viziune clară cu privire la procesul de explorare a propriilor caracteristici de personalitate, este necesară descrierea elementelor / aspectelor de autocunoaștere.

Așadar, dezvoltarea personală reprezintă un proces existențial complex, multidimensional și necesar personalității umane, însă, acest proces nu poate fi desfășurat și realizat înafara cunoașterii de sine / autocunoașterii și autoacceptării. Întrucât, anume autocunoașterea caracteristicilor de personalitate: mentalitate (cogniții, convingeri / credințe, emoții, atitudini, trebuințe, etc), aptitudini, abilități și comportamente stau la baza motivației și asigură acceptarea de sine a cadrului didactic prin acțiunile de conștientizare și valorificare a potențialului său. Astfel, cele mai relevante aspecte ale autocunoașterii sunt: *imaginea de sine, aptitudinile și abilitățile personale, aptitudinile și abilitățile profesionale, sistemul motivațional al individului, emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare, inclusiv autoeficiența percepută*.

În sensul vizat, imaginea de sine a cadrului didactic reprezintă un construct complex sau un mod în care persoana își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, spirituale, profesionale și sociale. Cu alte cuvinte, imaginea de sine reprezintă un tablou al personalității cadrului didactic care conține toate cunoștințele despre sine și îi ajută să relaționeze eficient cu sine, cu discipolii și colegii săi, cu mediul social. Respectiv, imaginea de sine poate fi preponderent pozitivă sau negativă, în funcție de experiențele existențiale ale personalității sale, colectate din copilărie, pe parcursul studiilor și activității didactice, până în momentul prezent.

Respectarea condiției de autocunoaștere și autoacceptare, prin analiza conștiinței de sine, va permite cadrului didactic să depășească barierele și limitele psihologice, profesionale, contribuind, la instaurarea stării psihoemoționale de bine / echilibru.

Deci, pentru a trăi viața calitativ, pentru a ne simți bine și sigur în profesie și a ne dăruia elevilor la capacitate maximă, noi, cadrele didactice, trebuie să cunoaștem în profunzime propria personalitate, să conștientizăm ce tip de gândire predomină la noi, de ce ne comportăm în felul în care o facem; să cunoaștem bine propria fiziologie – pulsuniunile și necesitățile organismului, să discernem și să facem alegerea între ambițiile personale și între misiunea divină de dascăl, ca adevărat model, persoană morală, lider demn de urmat.

Autoacceptarea și conștiința de sine face posibilă deschiderea psihologică a personalității cadrului didactic spre creșterea potențialului propriu și explorarea altor domenii ale vieții umane.

O a doua condiție importantă pentru realizarea eficientă a dezvoltării personale este **pregătirea teoretică profundă privind cunoașterea particularităților biopsihofizice, a etapelor și crizelor de vârstă, a posibilităților și modalităților dezvoltării armonioase a omului pe tot parcursul vieții** [3, 8]. Această condiție rezidă în îmbinarea cunoașterii și valorificării optime a particularităților biopsihofizice de vârstă a individului, atât a propriei persoane cât și a elevilor, pe care îi instrui și educăm. Suntem convinși că respectarea acestei condiții va contribui la proiectarea și organizarea evoluției personalității elevului nostru și la emiterea predicțiilor cu privire la probabilitatea șanselor, reușitelor sale în conformitate cu activitatea didactică.

Bineînțeles că pregătirea teoretică profundă a cadrului didactic se realizează pe două planuri majore de formare și dezvoltare personală: *formarea inițială / de bază și formarea continuă (perfecționarea profesională)*. În acest context ținem să menționăm că planul primar în formarea inițială a personalității umane se desfășoară din copilărie până în tinerețe și este organizat și desfășurat în familie și instituțiile de învățământ pe care le frecventează copilul, adolescentul și tânărul. Mai apoi, agenții sociali / instituțiile educaționale specializate au o contribuție specifică și fundamentală în vederea formării / dezvoltării personalității cadrului didactic. Această formare presupune dobândirea de către persoană, în cazul nostru, de către viitorul cadru didactic, a unor cunoștințe, competențe și abilități în următoarele domenii: psihologia și pedagogia generală, fundamentele științelor educației, filosofia educației, psihologia vârstelor / dezvoltării, psihologia învățării, psihologia comunicării, psihologia sănătății, pedagogia și psihologia socială, didactica, managementul educațional, metodologia educației și autoeducației, metodologia disciplinelor de profil etc.

Formarea / dezvoltarea continuă a personalității cadrului didactic este orientată în direcția adoptării unui stil personalizat și eficient de activitate profesională, ajustată la cerințele sistemului educațional și la schimbările societății contemporane. Acest aspect presupune și perfecționarea continuă a individului / cadrului didactic prin intermediul schimbului de experiență profesională organizată în cadrul instituției și / sau a organismelor educaționale la nivel raional, municipal, republican sau chiar internațional, ca, de exemplu: proiecte educaționale, traininguri, work-shopuri, activități de mobilitate educațională, seminare etc. Foarte eficiente sunt strategiile de formare personală continuă de tipul variatelor cercuri pe interese (artistice, plastice, de creație, sportive etc.) și lectura literaturii de specialitate, literaturii artistice și de popularizare a științei, vizionarea unor emisiuni TV, accesarea unor site-uri specializate etc.

**A treia condiție** psihopedagogică de eficientizare a dezvoltării personale a cadrului didactic, deosebit de importantă, se referă la ***self-managenet***.

Cercetătorul rus В. Кирпичев [Apud 9, 10, 11], consideră că conceptul cheie al self-managementului este conștiința de sine ca formă de reflectare asupra sinelui în raportare cu realitatea, aceasta fiind asociată cunoașterii de sine. După cum am menționat anterior, cunoașterea de sine are ca obiect de studiu propria persoană, adică personalitatea sa în toate ipostazele și funcțiile umane și profesionale, inclusiv a capacității de gestionare a gândurilor, sentimentelor, deciziilor, acțiunilor și comportamentelor.

Competența de autoconducere a cadrului didactic vizează capacitățile acestuia de a lucra eficient în direcția unor obiective semnificative, de a fi flexibil în fața unor situații neprevăzute, de a lua decizii adecvate în scopul realizării obiectivelor stabilite și de obținere a rezultatelor

scontate în vederea dezvoltării personale. Luarea unei decizii argumentate generează eficientizarea proceselor de proiectare / planificare, organizare / desfășurare, autocontrol și autoevaluare, care reprezintă elementele cheie în vederea atingerii succesului personal și profesional pe tot parcursul vieții.

Cadrul didactic ce posedă un self-management avansat este caracterizat prin inteligență, reziliență, performanță academică, echilibru psihoemoțional, beatitudine spirituală și capacitate de adaptare la schimbările sociale și educaționale parvenite.

Următoarea, **a patra condiție**, reprezintă *centrarea persoanei/cadrului didactic pe respectarea unui mod sănătos de viață*. Considerăm importantă această condiție, deoarece componentele constitutive ale întregului proces complex de dezvoltare personală pe tot parcursul vieții corelează cu componentele fundamentale de organizare și respectare a modului sănătos de viață și se desfășoară prin activități de:

- planificare și respectare a regimului zilei;
- planificare, organizare și respectare a alimentației raționale;
- respectare a igienei somnului;
- planificare și organizare a muncii intelectuale;
- planificare și desfășurare a muncii fizice;
- planificare și organizare a odihnei (active, pasive);
- practicare sistematică a exercițiilor și culturii fizice sau a unui sport;
- practicare a plimbărilor în aer liber;
- profilaxia maladiilor prin vizitarea sistematică a medicului de familie sau a specialiștilor necesari; vaccinaresa; cure de vitamine și microelemente necesare organismului în funcție de sezon sau stare fizică și mintală etc.

Ultima condiție, **a cincea**, se rezumă la *orientarea valorică a personalității cadrului didactic*. Această condiție presupune posedarea a unui orizont cultural larg ce cuprinde pregătirea, perfecționarea continuă și creația de specialitate a cadrului didactic, fundamentate și susținute de cultura moral-spirituală a personalității sale și de respectarea și promovarea valorilor general umane în activitatea profesională și în viața socială [7].

După cum am menționat mai sus, aceste condiții sunt indispensabile procesului de dezvoltare personală și eficientă a cadrului didactic.

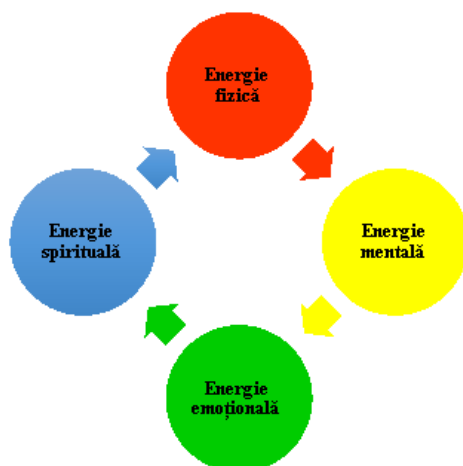
În această ordine de idei, considerăm oportună și valoroasă prezentarea succintă și esențializată a paradigmei, numite *Viața la capacitate maximă*, definită și fundamentată de către cercetătorii americani **Jim Loehr** și **Antony Schwartz** [4]. Aceasta vizează cunoașterea, îmbinarea și utilizarea optimă de către om a patru surse de energie: *fizică, mentală, emoțională și spirituală*, care se interpătrund și se completează reciproc, contribuind la asigurarea calitativă și cantitativă a tuturor dimensiunilor vieții umane.

În opinia cercetătorilor, completarea, corelarea și valorificarea energiilor nominalizate servește atingerii și menținerii unui nivel optim de activitate și viață umană [4]. Ideile principale ale acestei paradigme, după Jim Loehr & Tny Schwartz sunt formulate în trei teze:

**1. Personalitatea umană poate funcționa la potențial maxim**, adică se poate angaja complet și calitativ în activitățile existențiale *în cazul utilizării raționale a patru surse de energie separate, dar conexe* (Figura 1).

Menționăm că acest principiu demonstrează complexitatea ființei umane și necesitatea abordării dezvoltării personale pe cele patru planuri concomitent. Așadar, și cadrul didactic

trebuie să fie conștient de structura energetică a personalității sale și să fie interesat și auto/motivat în valorificarea potențialul său uman până la adânci bătrânețe. Astfel servind exemplul de integritate personală și profesională generațiilor în creștere.



**Fig. 1. Patru surse de energie pentru o viață la capacitate maximă**

**2. Personalitatea umană are nevoie de antrenarea sistematică a patru planuri / surse de energie** indispensabile dezvoltării personale. Autorii susțin că acest principiu stă la baza formării și consolidării deprinderilor de un mod de viață sănătos, respectiv eficient. Pentru realizarea acestui principiu cel mai indicat instrument considerăm *regimul zilei*. Acest instrument cuprinde în sine planificarea și realizarea pe parcursul zilei a tuturor formelor / activităților necesare cadrului didactic pentru completarea, menținerea / fortificarea și valorificarea sănătății fizice, psihice și intelectuale. Bineînțeles că, acesta trebuie să conțină toată varietatea de activități zilnice, precum: *intelectuale* (activitatea didactică, activitatea de cercetare, lectura etc.); *fizice* (mesele, somnul, înviorarea, variate munci fizice inclusiv grijile casnice, exercițiile fizice etc.); *de recreiere* (gama de activități de creație care produce deosebită plăcere sieși, membrilor de familie și altor persoane apropiate) etc. Este important ca regimul zilei să fie actualizat sistematic potrivit vârstei, sexului, rolurilor de familist și profesionist, intereselor personale și, nu în ultimul rând, particularităților sale individual-tipologice.

**3. Implicarea deplină și conștiințioasă în toate tipurile de activități pe plan personal și profesional pentru atingerea unor performanțe înalte** [4]. Acest principiu, corelează cu primile două, punând accent pe importanța atomotivației, importanța atitudinii pozitive față de activitate și importanța perseverenței în toate tipurile de activități pentru atingerea finalităților scontate.

Dat fiind faptul că, în studiu am acordat atenție deosebită completării și valorificării energiilor / dimensiunilor *fizică* și *cognitivă* a cadrului didactic, în încheiere, propunem câteva sugestii privind completarea și valorificarea *energiilor emoțională / psihică* și *moral-spirituală* a cadrului didactic, după cum urmează:

- respectarea principiilor comunicării pozitive;
- evitarea sau reducerea la minim a comunicării cu persoane toxice / negative;
- antrenarea gândirii pozitive prin diferite tehnici: recunoștință, scrisori psihoterapeutice, oprirea și reconstruirea conștiință a gândului apărut - *Stop gândire negativă*, vizualizarea, autosugestia, afirmațiile, meditația *mindfulness*, meditația *transcendentă*, comunicarea-relaționarea cu persoane pozitive etc;
- respectarea conștiință a bunelor maniere acasă și în societate;

- practicarea sistematică a hobby-ului și / sau a altor ancore pozitive (de 2 – 3 ori pe săptămână): *croșetatul, brodatul, cântatul la instrumente muzicale și / sau vocalul, scrierea versurilor, desenul/pictura, modelarea artistică din argilă sau plastilină* etc;
- realizarea acțiunilor de ajutor și sprijin persoanelor și animalelor aflate în dificultate; a actelor de caritate, binefacerilor și donațiilor (1 – 2 ori pe lună) etc.

Reiterăm că, cadrele didactice trebuie să fie interesate și antrenate în valorificarea continuă și echilibrată a patru dimensiuni ale activității umane pentru fortificarea sănătății personale și crearea condițiilor favorabile pentru dezvoltarea personală la elevi și părinții acestora.

Respectarea conștientă a condițiilor și principiilor dezvoltării personale, precum și utilizarea sistematică a tehnicilor nominalizate va contribui la formarea atitudinii pozitive a cadrelor didactice față de sine, față de viață și activitate, la optimizarea modului de viață, la dezvoltarea calităților afectiv-volitive, la formarea trăsăturilor pozitive de caracter și personalitate ca: reziliența, pozitivismul, bunăvoința, inteligența emoțională și mintală, coerența în gânduri și acțiuni și încrederea în sine.

### BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRU, I. Al. *Personalitate, atitudini și valori*. Timișoara: Editura de Vest, 2001.
2. DUMITRU, I. Al. *Educație și învățare. Aspecte psihoindividuale, psihosociale și manageriale*. Timișoara: Editura: Eurostampa, 2001.
3. CUZNETOV, LARISA. *Filosofia practică a familiei*. Chișinău: CEP USM, 2013.
4. LOEHR, J.; SCHWARTZ, A. *The Power of Full Engagement. Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. FREE PRESS, 2003.
5. CALARAȘ, C., Formarea continuă a dirigintei în contextul postmodernității: diagnoză, eficiență și prognoză. În: *Revista de științe socio-umane*, UPSC, nr. 3 (31) 2015, pp.18-25.
6. CALARAȘ, C. *Managementul autoeficienței dirigintei: autoeducație și autoperfecționare*. În culegerea *Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului*. Ediția 2018, UPS Ion Creangă, aprilie, 2018.
7. CALARAȘ, C. Cadrul de interacțiune valorică în activitatea cadrului didactic și cultura pedagogică. În materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională: *Învățământ superior: tradiții, valori, perspective*. Vol. II din 27 – 28 septembrie 2019. UST. Chișinău.
8. CUZNETOV, LARISA. *Consilierea parentală. Ghid metodologic*. Chișinău: Primex-Com SRL, 2013.
9. КАДЫРОВА, С. В.; НЕМЦЕВА Е. А.; ТУЛЬЧИНСКИЙ, Г. Л. *Self-managment в сфере культуры и искусства*. Учебное пособие. СПб.: Планета Музыки, 2013.
10. Кожевникова А.В., Долженкова М.И. Применение технологий self – менеджмента в досуговой деятельности <http://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/6-visheslovatskie-chtenia/kozhevnikova.pdf>
11. Self-менеджмент или 5 навыков успешного менеджера <https://www.itctraining.ru/biblioteka/menedzhment/self-menedzhment/>