

## DEZVOLTAREA PERSONALĂ LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL ȘI LICEAL

*POPESCU Maria, dr., lector UPSC „Ion Creangă”*

*COJOCARU Irina, doctorandă UPSC „Ion Creangă”*

**Abstract:** *Adolescence is considered the most controversial ontogenetic period in terms of psychological, pedagogical and social interpretations. This distinct stage of human development is characterized by profound changes that significantly affect the human being, through qualitative and quantitative changes. We are witnessing a true metamorphosis that operates structurally and functionally, standing out through changes at the biological, mental, moral level, etc. Given the complexity of these transformations and their immediate consequences, it is recommended that all actors involved in monitoring the development of adolescents (parents, teachers, school counselors) pay more attention to their vocational options. They are in the process of defining their identity and professional preferences. That is why the preparation of adolescents and young people for a successful career and a personal life to be satisfied with is no longer supported exclusively by the baggage of theoretical knowledge and, respectively, by the practical skills accumulated during the school years.*

**Keywords:** personal development, students, preadolescents, self-knowledge, self-esteem

Dezvoltarea personală capătă o importanță deosebită în perioada preadolescenței și adolescenței, deoarece în această perioadă se dezvoltă activ emoțiile, autocunoașterea și autoafirmarea, îmbunătățind conștiința de sine, capacitatea de a reflecta și capacitatea de a lua decizii. Dezvoltarea personală a fiecărui individ depinde în mare măsură de conștientizarea și identificarea nevoilor (informații despre sine și ceilalți, abilități sociale, competențe) care vor conduce spre atingerea scopului. Atingerea scopului și a obiectivelor depinde în mare măsură de resursele de care dispune individul (timp, bani, cunoștințe, abilități etc.) și mai ales de motivația necesară [2, 3, 4, 8].

Adolescentul contemporan trăiește într-o lume plină de incertitudine, tensiuni psihosociale, schimbări socioeconomice și politice, evoluție și redefinire a profesiilor / joburilor și ocupațiilor ș.a.m.d. În acest context, dezvoltarea personală a elevilor din ciclul gimnazial și cel liceal are menirea să ajute preadolescenții și adolescenții să ocupe nișa sa în societate, să se integreze eficient în ”noua realitate” pornind de la înțelegerea și acceptarea propriilor dorințe, nevoi, aspirații. Dezvoltarea personală pornește de la autoanaliză, autocunoaștere și auto acceptare, ceea ce este primordial pentru elevi, deoarece această etapă distinctă a dezvoltării umane este caracterizată de modificări profunde care impactează semnificativ ființa umană, prin schimbări calitative și cantitative. Asistăm la o adevărată metamorfoză care operează structural și funcțional, reliefându-se prin schimbări la nivel biologic, psihic, moral și emoțional [8].

Pentru elevi, școala reprezintă locul în care își petrec o mare parte din timpul lor și de aceea ea este un cadru important în care putem promova dezvoltarea personală și sănătatea mentală.

Greenberg și colaboratorii săi (2003) au demonstrat experimental că mediul educațional are un rol foarte important în formarea identității elevilor, în dezvoltarea relațiilor interpersonale și a abilităților transferabile [apud 5]. Iată de ce, preocuparea pentru confortul psihologic al elevilor trebuie să fie o prioritate. Este nevoie de o cultură a școlii, cu activități care să promoveze: un concept de sine pozitiv și realist al elevilor, abilitatea de gestionare a emoțiilor, reziliența, optimismul, capacitatea de a face față frustrării, dar și o serie de competențe sociale; toate acestea le vor permite elevilor să se înțeleagă pe sine și să îi înțeleagă pe ceilalți, să empatizeze cu ceilalți, să fie toleranți și să construiască relații bune cu colegii lor și cu mediul extrașcolar, favorizând astfel o dezvoltare care sprijină obiectivele educaționale, reușita școlară, dar și dezvoltarea personală (Durlack et al., 2011; Weare & Nind, 2014) [apud 5].

Conform CASEL (organizația Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), o dezvoltare sănătoasă a copilului și a adolescentului presupune dezvoltarea următoarelor competențe [apud 5]:

- conștientizarea sinelui (emoțională): identificarea emoțiilor, recunoașterea punctelor tari, încredere în sine, autoeficacitate;
- autoreglare/management/control emoțional: controlul impulsurilor, managementul stresului, autodisciplina, autoreglare emoțională;
- abilități sociale/conștientizare socială: empatie, respect pentru ceilalți, acceptarea necondiționată a celorlalți, acceptarea perspectivelor;
- competențe de relaționare: construirea relațiilor, intimitate etc.;
- luarea deciziilor în mod responsabil: competitivitate, reflecție, rezolvarea conflictelor, responsabilitate etică și socială etc.

Conștientizarea sinelui reprezintă abilitatea de a recunoaște corect propriile emoții, gânduri, valori și înțelegerea manierei în care acestea influențează propriul comportament. De asemenea, implică capacitatea de evaluare a calităților și a limitelor personale, coroborată cu o mentalitate orientată spre dezvoltarea personală, încredere în sine optimă și un optimism realist. Subcompetențele pe care le include autoconștientizarea sunt (CASEL, 2015) [apud 5]:

- identificarea și înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți;
- înțelegerea relației dintre gânduri, emoții și comportamente;
- percepție corectă de sine;
- încredere în sine;
- autoeficacitate.

De fapt, această competență se referă la abilitatea noastră de a modifica propriile percepții, atitudini, gânduri și comportamente pentru a ne dezvolta, pentru a deveni mai buni. Pentru ca aceste schimbări să se producă eficient, este necesar un anumit nivel de conștientizare. Mai mult, abilitățile

personale de autoreglare emoțională și comportamentală sunt dependente de abilitatea noastră de autoconștientizare. Primul pas în ceea ce privește dezvoltarea competențelor sociale și emoționale este acela de a conștientiza ce aspecte necesită schimbare (Baumeister & Vohs, 2003) [apud 5].

În ultimii ani, au fost depuse eforturi consistente pentru a încuraja profesorii să utilizeze la clasă activități de dezvoltare personală și coaching sau de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale (de ex., cursuri de formare continuă adresate cadrelor didactice). În ciuda acestor preocupări evidente, din varii motive, numărul acțiunilor concrete realizate cu adolescenții în această direcție, au fost mai degrabă activități extrașcolare sau activități realizate ocazional de către consilierii școlari (Opre, Benga, Dumulescu & Buzgar, 2018) [apud 5].

Când vorbim despre programe curative și psihopreventive, psihologul, psihopedagogul, consilierul psihologic folosește o serie de tehnici mult mai complexe, precum restructurarea cognitivă și modificările comportamentale. Acestea presupun o pregătire profesională adecvată, realizată în cadrul programelor de formare inițială și continuă a specialiștilor în consiliere psihologică și psihoterapie. Ca urmare, aceste tehnici/proceduri pot fi utilizate doar de profesioniștii care au parcurs și care au finalizat un astfel de program de pregătire.

Psihologia aplicată are drept obiectiv formarea culturii psihologice și ajutorarea omului în soluționarea problemelor de viață. Iar cultura psihologică include următoarele componente:

- Autocunoașterea și autoaprecierea adecvată;
- Cunoașterea și acceptarea celorlalți;
- Capacitatea de a conduce cu propriul comportament și emoții.

Fiecare persoană trebuie să posede o cultură psihologică, formarea acestei culturi este cu precădere sarcina de bază a celui care reprezintă serviciul psihologic școlar și anume psihologului sau psihopedagogului din școală, desigur conlucrând eficient cu profesorii și părinții elevilor.

Dezvoltarea competenței de autoconștientizare permite elevilor să înțeleagă aspecte importante care îi va ajuta în procesul de învățare, oferindu-le oportunitatea de a explora felul în care ei învață. Abilitatea de a recunoaște și de a interpreta corect emoțiile contribuie semnificativ la eficiența comunicării, a relațiilor sociale și facilitează învățarea în contexte sociale (Mayer, Caruso & Salovey, 1999) [apud 5]. O serie de studii au arătat că abilitatea de conștientizare a emoțiilor crește calitatea relațiilor interpersonale și starea de bine în rândul elevilor de gimnaziu și liceu (Brackett & Mayer, 2003; Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000) [apud 5]. Mai mult, abilitățile emoționale sunt importante în ceea ce privește reușita școlară (Salovey & Sluyter, 1997) [apud 5]. Spre exemplu, percepția corectă a emoțiilor contribuie la expresivitatea artistică și în scris, la interpretarea textelor literare, la dezvoltare creativității. De asemenea, experiențierea sănătoasă a emoțiilor negative poate facilita atenția la detalii și gândirea analitică. Totodată, înțelegerea vocabularului emoțional și a dinamicii emoționale proprii și a celorlalți contribuie la cooperarea în

mediul educațional și la adaptarea cerințelor școlare (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000; Feldman, Philippot & Custrini, 1991; Halberstadt, Denham & Dunsmore, 2001) [apud 5]. Dincolo de complexitatea transformărilor de la nivel fizic și psiho-comportamental, o analiză atentă a literaturii de specialitate coroborată cu experiența noastră practică, relevă faptul că această etapă a dezvoltării aduce cu sine o serie de provocări. Ele îi vizează atât pe adolescenții aflați în plin proces de schimbare, cât și pe adulții care interacționează cu ei și care sunt responsabili de monitorizarea evoluției lor (părinți, cadre didactice, consilieri etc).

Regretabil este faptul că în instituțiile de învățământ din Moldova accentul cade pe instruire, pe predarea materiilor, pe componenta instructivă în procesul didactic. Situația la noi în țară este foarte delicată, după cum a raportat Iana Ciobanu (psiholog în Centrul de Psihologie Practică), la Conferința „Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali” desfășurată la 12 noiembrie 2021, – din 144 instituții de învățământ din Chișinău doar în 34 sunt psihologi, iar din aceste din urmă nu întotdeauna predau cursul de dezvoltare personală specialiștii (psihologii, psihopedagogii).

Acum, însă, o importanță majoră îi revine procesului educativ care trebuie să se axeze pe participarea individului la activități susținute de psihologi, psihopedagogi în scopul dezvoltării proprii personalități - interes manifestat de către preadolescenți și adolescenți. Procesul prin care un adolescent este capabil să interacționeze, să se integreze și să se adapteze la mediul social, ajustându-și comportamentul după cerințele mediului care este influențat de modul în care se autoapreciază acesta, de stima de sine, încrederea în forțele proprii. Adolescentul se implică activ în analiza propriei persoane, de multe ori retrăgându-se din lumea reală pentru a se găsi pe el însuși. Stadiul de dezvoltare în care se află imaginea de sine reflectă caracteristicile acestei vârste. Răspunsurile despre sine preadolescentul și adolescentul le găsește în informațiile provenite din mediul familial și social [7].

Tocmai datorită frecvenței reflecțiilor asupra propriei persoane, putem spune că imaginea de sine își atinge apogeul în adolescență. Aceasta câștigă complexitate și se extinde asupra majorității trăsăturilor de personalitate. Tot la această vârstă se definește și imaginea ideală de sine, care este influențată de persoanele semnificative pentru adolescent sau modele oferite de mass-media. Adolescentul descoperă că în el/ea coexistă visare și practic, calități morale înalte și motive scăzute, altruism și egoism, jenă asociată cu dorință sexuală și un interes acut pentru detaliile sexului, reevaluarea sinelui și dorința de a părea relaxat, ascuțimea și timiditatea, sinceritatea și secretul etc. Aceste contradicții îngreunează răspunsul elevilor la întrebarea: Cine sunt eu? De ce eu sunt așa ? Care este rostul meu în viață ? etc.

În ceea ce privește dezvoltarea cognitivă a elevilor, o provocare cheie o reprezintă formarea în rândul preadolescenților și adolescenților a capacității de luare a deciziilor în mod responsabil.

Ținând cont de specificul percepțiilor și de raționamentele lor, elevii din ciclul gimnazial și liceenii sunt adesea expuși unor comportamente de risc, dar mai ales presiunii pe care o exercită grupul social. Pe de altă parte, având în vedere faptul că maturitatea în gândire este un predictor valabil al deciziilor responsabile (Fischhoff, Crowell & Kipke, 1999), e necesar ca școala și părinții să conștientizeze faptul că pot sprijini adolescentul prin mai multe modalități (Baron & Thomley, 1994; Gueguen & De Gail, 2003; Erber & Markunas, 2006) [apud 5]:

- oferirea mai multor opțiuni la care să se gândească și dintre care să aleagă atunci când iau o decizie;
- explicarea modului în care emoțiile, fie ele pozitive sau negative, acționează asupra gândirii și comportamentului nostru.

Caracteristicile pe care un elev de liceu le conferă dezvoltării uneia sau alteia dintre calitățile sale pot corespunde realității, dar pot fi subestimate sau supraevaluate. Mai mult, aceste estimări pot varia brusc de la mare și scăzut și invers. Aceasta este o manifestare a adolescenței și tinereții caracteristice a reevaluării frecvente a valorilor. Evaluându-se, elevii de gimnaziu și liceu, de regulă, se compară cu ceilalți. Mai mult, aceștia pot evalua aceleași acțiuni ale lor și ale altor oameni în moduri diferite, deoarece îi judecă pe ceilalți prin acțiunile lor și despre ei înșiși - prin motivele acțiunilor lor. Prin urmare, băieții și fetele se pot apropia mai strict fie de ei înșiși, fie de ceilalți, în funcție de actul cărui îi atribuie un sens mai nobil [1, 3].

Dinamismul ridicat al dezvoltării societății actualizează problema dezvoltării personalității, inclusiv a inteligenței emoționale. Pentru socializarea cu succes a personalității este vital dezvoltarea competenței în domeniul inteligenței emoționale printr-o dezvoltare personală continuă. Cercetările indică faptul că inteligența emoțională sporită duce la o sănătate mai bună, la realizări școlare și la relații mai puternice. Este un set de abilități învățabil, măsurabil, bazat pe știință, care ajută adolescenții să se realizeze și să construiască relații sociale constructive cu cei din jur [5].

O echipă de cercetători a relevat faptul că evoluția cognitivă a adolescentului pune bazele gândirii sale morale, onestității și comportamentului prosocial (cum ar fi voluntariatul, grija față de ceilalți) (Eisenberg, Carlo, Murphy & Van Court, 1995) [apud 5]. Putem sprijini această dimensiune a dezvoltării prin modelarea comportamentului altruist și de ajustare a celorlalți, prin dezvoltarea gândirii laterale, prin încurajarea și exprimarea mai multor puncte de vedere. Cadrele didactice și părinții pot discuta despre diverse teme care fac apel la corectitudine și la moralitate într-o atmosferă pozitivă, în care adolescenții sunt încurajați să se exprime, să pună întrebări, să-și clarifice valorile și să-și evalueze raționamentul (Santilli & Hudson, 1992) [apud 5]. Astfel, pot fi incluse și corect conceptualizate în cadrul activităților școlare, aspecte ce țin de rasism, dizabilitate, inegalitate socială, incluziune, acceptarea necondiționată a celorlalți etc.

În contextul vieții contemporane, unde tehnologiile moderne și inteligența artificială acaparează tot mai multe domenii ale activității, dezvoltarea personală ce asigură un nivel înalt al calității vieții umane devine una dintre problemele stringente ale psihologiei moderne. Există mulți factori socio-economici care au un efect distructiv asupra dezvoltării sferei emoționale, de exemplu, accelerarea ritmului vieții, creșterea stresului emoțional, creșterea nivelului de anxietate la preadolescenți [6, 7]. Prin activitățile propuse în cadrul cursului de dezvoltare personală toate aceste fenomene nedorite pot fi diminuate sau eradicate total.

La vârsta preadolescență și adolescență o importanță majoră îi revine construcției propriiei identități, ceea ce presupune dezvoltarea conceptului de sine - setul de credințe pe care le are adolescentul despre sine; și a stimei de sine - care se referă la cât de mult se apreciază pe sine adolescentul, la cum se evaluează el ca individ. Deoarece această etapă de dezvoltare este prin excelență o etapă în care adolescentul se definește pe sine, încearcă să afle "cine este", trebuie acordată o atenție deosebită nivelului stimei de sine și imaginii corporale (schimbărilor fizice).

Harter (1990) susține că la începutul adolescenței, acestea influențează direct evaluarea globală a propriei persoane (de ex., afirmația "sunt grasă" poate echivala cu convingeri de tipul "sunt urâtă"/ "sunt lipsită de valoare"/ "nimeni nu mă place") [apud 5].

Pentru a-și dezvolta identitatea, adolescenții trebuie să experimenteze diverse situații în mod direct, ceea ce poate oferi, inclusiv, activitățile în cadrul orelor de dezvoltare personală în ciclul gimnazial și liceal. Dincolo de aceste experiențe nemijlocite, adulții pot sprijini dezvoltarea sinelui prin identificarea intereselor adolescenților, sprijinirea dezvoltării anumitor aptitudini, dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor cu care se confruntă, încurajare și sprijin constant în momentele dificile, acces la sprijin psiho-emoțional (de ex., consiliere psihologică, program de psihoprofilaxie), comunicare constructivă și ascultare activă.

În ultimii ani, asistăm la un interes tot mai conturat pentru dezvoltarea personală [ 9]. Multe state au adoptat deja programe specifice de stimulare a abilităților socio-emoționale ale copiilor și tinerilor, au fost dezvoltate resurse și programe de formare a cadrelor didactice, iar activitățile realizate în afara curriculumului (programe de tip after-school, tabere tematice, activități educative în cadrul unor organizații non-guvernamentale etc.) își recapătă treptat atributul de experiențe de învățare relevante pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale. Acest interes reprezintă o rezultată a unui cumul de factori care au condus la reafirmarea importanței personalității umane în educație [apud 5].

La final conchidem că preadolescența și adolescența, prin particularitățile lor psiho-educative specifice, presupune o altă paradigmă formativă decât cea aplicabilă până în gimnaziu, dar și reconsiderarea importanței unor competențe-cheie. Preadolescența și adolescența este considerată cea mai controversată perioadă ontogenetică din punct de vedere al interpretărilor

psihologice, pedagogice și sociale. Această etapă distinctă a dezvoltării umane este caracterizată de modificări profunde care impactează semnificativ ființa umană, prin schimbări calitative și cantitative. Dată fiind complexitatea acestor transformări și a consecințelor lor imediate, este recomandabil ca toți actorii implicați în monitorizarea evoluției adolescenților (părinți, profesori, consilieri școlari) să acorde o atenție sporită dezvoltării personale și opțiunilor lor vocaționale. Elevii de gimnaziu și liceu au mai degrabă nevoie ca școala să le ofere cadrul de dezvoltare a unei serii de abilități non-cognitive (stabilitate și control emoțional, motivație intrinsecă, reziliență, învățarea autoreglată), să încurajeze o comunicare deschisă, promptă, pozitivă, să creeze un climat care să asigure siguranță, validare emoțională și academică, interacțiuni eficiente între toți participanții la actul educațional (elevi, profesori, consilieri școlari, părinți, conducerea școlii. Dezvoltarea personală este un proces continuu, prin care ne schimbăm în mai bine pe noi înșine, în fiecare zi. Nu ne-am născut perfecți și nici învățați, putem însă să depunem un efort pentru a dobândi autocunoaștere, abilități și comportamente noi, pentru ca viața personală și profesională să fie mai împlinită. Bineînțeles că această este mult mai eficient să se implementeze în perioadele optime de dezvoltare personală – preadolescența și adolescența, cu o ulterioară evoluție personală pe întreaga ontogeneză a individului. Noi toți, pe parcursul vieții, dobândim multe cunoștințe și abilități, învățăm la școală; părinții, profesorii și mentorii oferă sfaturi și îndrumă copiii. Însă, dacă am cunoaște de la început, încă de pe băncile școlii ce vom face în viață și cu ce resurse, drumul nostru ar fi mai simplu. Dezvoltarea personală este un proces desfășurat de-a lungul vieții și reprezintă o cale de a ne evalua propriile abilități, luând în considerare scopul și obiectivele în viață pe care le-am stabilit, în vederea realizării și maximizării potențialului nostru.

### **Bibliografie:**

1. BONCU, ȘT., CEOBANU, C. *Psihosociologie școlară*. Iași: Polirom, 2013. 380 p.
2. CRISTEA, S. Educația morală. În: *Didactica pro*, 2010, nr. 3, pp 53-56.
3. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Polirom, 2006. 458 p.
4. PIAGET, J. *Epistemologia genetică*. Cluj: Dacia, 1973. 104 p.
5. OPRE, A. (coord.) *Ghid de dezvoltare socială și emoțională (pentru licee)*. București, 2020. 232 p.
6. RACU, Iu., RACU, J. *Personalitatea preadolescentului anxios*. În: *Studia Universitatis Moldaviae / Universitatea de Stat din Moldova*, 2014, nr. 5, pp. 111-120.
7. RACU, Iu. *Anxietatea de autoapreciere la preadolescenți*. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*, 2012, nr. 1, pp. 30-35.
8. RACU, Ig., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: UPSC, 2013. 212 p.
9. SZEKELY, A. *Iluzii și prejudecăți în dezvoltarea personală*  
[https://www.youtube.com/watch?v=6HO9FNT2ah0&ab\\_channel=Canal33](https://www.youtube.com/watch?v=6HO9FNT2ah0&ab_channel=Canal33)