

11. Potolea, D. Teoria curriculumului. Note de curs- București, 1991, R.Moldova. Chișinău, Editura Prometeu,1997
12. Radu, I. Ezechil, L. Didactica. Teoria instruirii, -Pitești: Paralele 45, 2005
13. Raileanu-Ciobanu O. Pedagogia competențelor: Suport de curs. Chișinău: Tipografia „Primex Com”, 2015. 120 p.
14. Romiță, I. Formarea cadrelor didactice, Sisteme, politici, strategii, Humanitas Educațional, 2004
15. Socoliuc, N. Cojocaru, V. Formarea competențelor pedagogice pentru cadrele didactice din învățământul universitar. Publishing HOUSE, Cartea Moldovei, Chișinău, 2007
16. Маслов А. Мотивация и личность. Спб. 2001.

## **UNELE ASPECTE INTERDISCIPLINARE PRIVIND DEZVOLTAREA PERSONALĂ A STUDENȚILOR PEDAGOGI**

*Calaraș Carolina, doctor în pedagogie, conferențiar universitar,  
catedra Științe ale Educației și Management al UPSC.*

*ORCID: [0000-0003-1293-9499](https://orcid.org/0000-0003-1293-9499)*

**Rezumat:** Studiul teoretico-aplicativ se focalizează pe precizarea nevoilor de dezvoltare personală a studenților pedagogi și pe determinarea și explicarea aspectelor metodologice de favorizare a procesului de dezvoltare personală la studenți pedagogi din perspectiva interdisciplinară. În acest context, autorul explică condițiile, principiile și strategiile interdisciplinare privind eficientizarea procesului de dezvoltare personală a studenților pedagogi din perspectiva coordonatelor esențiale ale dezvoltării umane.

**Cuvinte cheie:** dezvoltare personală a studenților pedagogi, condițiile dezvoltării personale, principiile dezvoltării

personale, dimensiunile/coordonatele vieții umane, strategiile interdisciplinare de eficientizare a procesului de dezvoltare personală a studenților pedagogi.

**Abstract:** The theoretical-applied study focuses on specifying the personal development of pedagogical students and on determining and explaining the methodological aspects from an interdisciplinary perspective of favoring the personal development process of pedagogical students. In this context, the author explains the conditions, principles and interdisciplinary strategies regarding the efficiency of the personal development process of pedagogical students from the perspective of the essential coordinates of human development.

**Keywords:** personal development of pedagogical students, conditions of personal development, principles of personal development, dimensions/coordinates of human life, interdisciplinary strategies to streamline the personal development process of pedagogical students.

Situația actuală pandemică care a provocat apariția crizei globale de sănătate fizică, psihică și socială la nivel mondial reprezintă una din cele mai mari provocări ale societății umane de după cel de-al doilea război mondial.

În acest context, *societatea postmodernistă focalizată pe servicii și consumerism* trebuie să fie interesată de pregătirea unei generații de specialiști în diferite domenii profesionale sănătoși fizic, stabili din punct de vedere psihoemoțional, consecvenți, perseverenți, responsabili, colaborativi, creativi și rezilienți la stres.

Bineînțeles că, procesul instructiv-educativ din instituțiile superioare de învățământ se focalizează preponderent pe formarea cunoștințelor și competențelor profesionale la studenți și nu a celor personale. Totuși,

funcționarea optimă și eficientă a personalității umane pe plan profesional din perspectiva temporală întotdeauna este expresia sau rezultatul împlinirii sale pe plan personal.

În general, dezvoltarea personală reprezintă un proces existențial foarte complex, multidimensional și necesar personalității umane, însă, acest proces nu poate fi desfășurat/realizat înafara autocunoașterii și acceptării de sine, cunoașterii rolurilor sociale și a relațiilor sale cu natura, sociumul și Universul.

În acest context, dezvoltarea personală a studenților pedagogi, potențiali făuritori ai oamenilor cu orientări valorice, ce vor contribui la formarea-dezvoltarea personalității elevilor reprezintă cea mai importantă premisă de prosperare a societății de viitor.

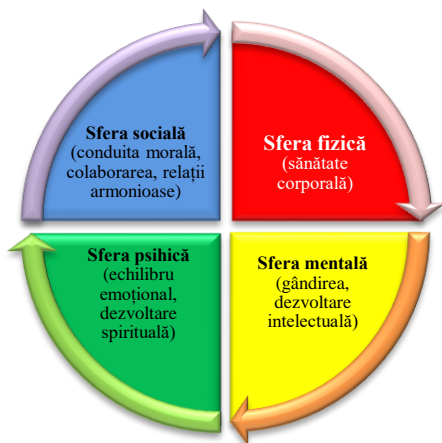
Astfel, considerăm necesar să precizăm și să conturăm unele aspecte teoretice interdisciplinare și strategii practice de eficientizare a procesului de dezvoltare personală a studenților pedagogi, corelându-le cu dimensiunile/sferele constitutive ale întregului proces complex de dezvoltare personală umană pe tot parcursul vieții.

Respectiv, pentru a determina condițiile de eficientizare a dezvoltării personale a studenților pedagogi, noi am apelat la analiza experienței personale de viață, analiza experienței profesionale în domeniul științelor educației și la cunoașterea profundă a reperelor teoretice, care au fost valorificate în baza studiului literaturii de specialitate din domeniul *psihologiei generale, psihologiei personalității, psihologiei dezvoltării, psihologiei*

pozitiviste, teoriei educației, andragogiei, consilierii educaționale, conflictologiei, sociologiei educației, valeologiei, self-managementului și, nu în ultimul rând, filosofiei și axiologiei educației [3, 4].

Așadar, dezvoltarea personală a studenților pedagogi reprezintă un proces valoros și semnificativ ce necesită o abordare holistică, adică, trebuie desfășurat concomitent pe mai multe dimensiuni interconexe ale vieții studentului în conformitate cu particularitățile individual-tipologice și de vârstă ale tânărului specialist: **fizică** (dezvoltarea și menținerea sănătății), **mentală** (dezvoltarea intelectuală și a gândirii raționale), **psihică** (dezvoltarea emoțională și spirituală) și **socială** (dezvoltarea conduitei morale axate pe colaborare și relații armonioase).

### Sferele vieții umane



În esență, **prima condiție psihopedagogică de dezvoltare personală** umană la general și a studenților pedagogi în special ține de **formarea-consolidarea cunoștințelor temeinice despre om, caracteristicile și particularitățile personalității umane, despre viața și activitatea umană din perspectiva mai multor științe**, ca: *anatomia și fiziologia omului, psihologia, pedagogia, andragogia, antropologia, sociologia, filosofia* etc., care conțin cunoștințe profunde, valoroase și actuale pentru **realizarea cunoașterii de sine în funcție de apartinență la sex, în funcție de vârstă, în funcție de rolurile sociale, ocupațiile și aspirațiile umane**, care, de fapt, reprezintă **doua condiție psihopedagogică de dezvoltare personală a studenților pedagogi**.

În continuare, vom puncta, explica și interpreta doar cele mai importante cunoștințe despre om, personalitatea umană, dimensiunile sau contextele vieții umane relevante procesului de dezvoltare personală a studenților pedagogi.

În literatura de specialitate, **individul**, reprezintă ființa de origine vegetală sau animală care face parte dintr-o anumită specie. **Omul** este definit ca ființă superioară, socială, caracterizată prin gândire, inteligență și limbaj articulat, prin poziție verticală și membre superioare apte de a efectua mișcări fine și, cu un grad de adaptare înaltă la orice situație naturală. Unicitatea omului ca ființă sau individ constă în posedarea **conștiinței de sine**, adică, înțelegerii existenței personale, a moralității acțiunilor sale și a contribuției sale la nivel de societate, natură și Univers.

Astfel, cunoașterea structurii de personalitate (*temperament, caracter, aptitudini*), a nivelurilor de dezvoltare umană (*biologic, psihic, social*) și al ansamblului de fenomene cognitiv-comportamentale umane: *mentalitate* (cogniții, convingeri/credințe/valori, emoții, atitudini, trebuințe, etc), *aptitudini, abilități* și *comportamente* care stau la baza *motivației* umane reprezintă elemente necesare pe calea cunoașterii de sine și asigură acceptarea de sine la studenții pedagogi.

Reiterăm că, cele mai relevante aspecte ale autocunoașterii reprezintă: *imaginea de sine, aptitudinile și abilitățile personale, aptitudinile și abilitățile profesionale, sistemul motivațional al individului, specificul de gândire, emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare, inclusiv autoeficiența percepută.*

În sensul vizat, *imaginea de sine* reprezintă un construct complex sau un mod în care studenții pedagogi își percep propriile caracteristici *fizice, mentale, emoționale, spirituale, profesionale și sociale*. Cu alte cuvinte, imaginea de sine a studentului pedagog reprezintă un tablou inedit care conține toate cunoștințele despre sine ca om, despre elementele componente ale personalității sale (*temperament, caracter și aptitudini*), despre specificul gândirii/mentalității sale (*valori, credințe, convingeri, trebuințe*) și, nu în ultimul rând, despre stilurile de comunicare și relaționare preferate sau aplicate în funcție de context social.

La rândul său, anume *imaginea clară și pozitivă de sine* contribuie la formarea *conștiinței și acceptării de sine*

și face posibilă deschiderea psihologică a tineretului studios către dezvoltarea potențialului personal și explorarea cu succes a tuturor dimensiunilor / sferelor vieții umane [1, 2].

**A treia condiție psihopedagogică** importantă pentru realizarea eficientă a dezvoltării personale a studenților pedagogi reprezintă **formarea-dezvoltarea motivației pentru autoeducație pe tot parcursul vieții**. Menționăm că, motivația studenților se bazează pe paradigmele pedagogică, umanistă, cognitivă și andragogică de motivare pentru învățare/dezvoltare ce cuprind următoarele variabile [6, 7, 8, 9]:

- interesul și atitudinea studenților pentru dezvoltarea personală;

- motivele dezvoltării personale, percepute de studenți la etapa diagnosticării bio-psiho-sociale;

- cunoașterea și acceptarea necondiționată de sine;

- contextul existențial și socio-profesional de stimulare a studenților pentru activitatea de dezvoltare personală cu modele/exemple demne de urmat - cadre didactice și alte persoane preocupate de dezvoltarea personală;

- strategii de consiliere/autoconsiliere psihopedagogică pentru dezvoltare cu valențe motivaționale (*variate platforme educaționale și programe de consiliere/autoconsiliere pentru dezvoltare*) etc.

În esență, asigurarea și respectarea condiției de formare-dezvoltare a motivației pentru autoeducație pe tot parcursul vieții la studenți pedagogi face posibilă deschiderea psihologică ale acestora către dezvoltarea

potențialului personal și explorarea cu succes a tuturor sferelor vieții umane (*fizică, mentală, psihică și socială*).

**A patra condiție psihopedagogică de dezvoltare personală a studenților pedagogi se referă la formarea competențelor de planificare eficientă a timpului – time management.** Competența vizată cuprinde în sine planificarea, organizarea și controlul asupra desfășurării activităților de dezvoltare personală a studenților pedagogi într-o perioadă delimitată de timp, astfel încât fiecare moment/oră să fie utilizată în mod rațional, eficient și productiv. Competențele de planificare-organizare eficientă a timpului au legături strânse și formează competențele de autoconducere și autocontrol al studentului pedagog. Acestea vizează capacitățile studentului 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. Planificarea eficientă a timpului de către student pedagog și autoconducerea responsabilă 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 [1, 2].

**A cincea condiție psihopedagogică este comportamental-valorică care rezidă în formarea-dezvoltarea și consolidarea conduitei pro-sănătate la studenții pedagogi,** adică centrarea studenților pedagogi,



potențiali făuritori al valorilor existențiale și formatori ai generațiilor în creștere, pe respectarea unui mod sănătos și moral, pozitiv de viață.

Considerăm importantă condiția vizată, deoarece aceasta asigură și susține calitatea vieții umane din perspectiva tuturor sferelor existențiale și stimulează formarea dezvoltarea cunoștințelor și competențelor privind respectarea unui mod sănătos de viață la studenți pedagogi. Menționăm că, 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; respectare a igienei somnului; planificare, organizare și respectare a alimentației raționale; 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; vaccinarea sa; cure de vitamine și microelemente necesare organismului în funcție de sezon sau stare fizică și mintală, etc [1, 2].

Prin urmare, condițiile psihopedagogice de dezvoltare personală a studenților pedagogi corelează cu principiile și strategiile interdisciplinare de dezvoltare personală umană.

În contextul vizat, **respectarea unui ansamblu de principii filosofice reprezintă a șasea condiție**

**interdisciplinară de dezvoltare personală a studenților pedagogi.** Suntem convinși că, studentul care a stăpânit filosofia ca disciplină academică și ca formă specială de cunoaștere a lumii și a ființei umane este un tânăr sau adult care a învățat să gândească autonom, să se accepte necondiționat pe sine și pe ceilalți, să iubească și să ocrotească natura și să se automotiveze continuu pentru dezvoltarea personală pe tot parcursul vieții.

Ansamblu de principii filosofice ale dezvoltării personale umane este fundamentat și dezvoltat de cei mai faimoși filosofi antici, ca: Socrate, Zenon din Kition, Seneca, Epictetus, și împaratul Imperiului Roman Marcus Aurelius – figurile decisive în dezvoltarea filosofiei stoice. Învățătura centrală a stoicismului filosofic fiind focalizată pe cunoașterea și respectarea legilor naturii, promovarea rațională a valorilor existențiale și reziliența personalității umane sau atitudinea bărbătescă în raport cu vicisitudinile vieții [10].

Această filosofie se bazează pe trei piloni ale personalității umane: **virtutea**, **toleranța** și **autocontrolul** și pe patru idei centrale:

- **valoarea** – despre o stare mentală pozitivă/înțelepciune sau gândire rațională;
- **emoțiile** – despre abilități de control al gândirii, recunoaștere și gestionare asertivă a emoțiilor negative;
- **natura** – despre formarea-valorificarea comportamentelor etice / frumoase în variate situații sociale și de mediu și

- **autocontrolul** – ce cuprinde autodisciplina, responsabilitatea, altruismul, perseverența, tenacitatea și consecvența în acțiuni.

Așadar, ideile nominalizate se interpătrund, se completează și conturează aspectele generale ale vieții umane fericite, vieții cu sens [10].

În această ordine de idei, considerăm oportună prezentarea succintă și esențializată a celor mai valoroase principii și strategii filosofice stoice, cunoașterea și urmarea cărora vor eficientiza esențial procesul de dezvoltare personală la studenții pedagogi.

#### **Primul principiu vizează controlul asupra gândirii.**

Împăratul Roman Marc Aurelius menționa că, pentru o viață fericită avem nevoie de foarte puțin [10]. Totul depinde de cum și ce gândim, dacă viața noastră este plină de suferință - să fim atenți la gândurile noastre și să realizăm cât de mult ne ajută sau ne împiedică acestea. Este cert faptul că, de cele mai dese ori nu evenimentele ne afectează, ci modul în care le percepem și le interpretăm. În acest context, interpretarea rațională și pozitivă a evenimentelor vieții umane este principalul mecanism de restructurare emoțională. Acest principiu se realizează prin antrenarea atenției asupra gândurilor disfuncționale și prin aplicarea instrumentelor terapeutice de reconstruire a gândirii, ca: *Stop gândire negativă; Filtrul gândirii; Metoda de disensibilizare a minții de la amintiri și gânduri negative, etc.*

#### **Al doilea principiu constă în dihotomia controlului.**

Filosoful Epictetus spunea că, obsesia de a controla ceea ce

nu este în puterile noastre întotdeauna ne va conduce în suferință. Ideea acestui principiu este de formare-consolidare la studenții pedagogi a abilității de a distinge lucrurile asupra cărora pot influența (*modul de viață, greutatea corporală, obiectele în posesie, propria gândire și comportament*) de la lucrurile asupra cărora nu pot influența (*moartea, natura, anotimpul, timpul, constituția corporală, familia de origine, gândurile și sentimentele altor oameni, vârsta etc*). Acesta este un principiu fundamental prin practicarea căruia tânărul specialist va reduce emoțiile negative și va scăpa de suferință atunci când influența sa asupra lucrurilor este imposibilă [10].

**Al treilea principiu ține de încetinirea/calmarea emoțiilor copleșitoare.** Rolul emoțiilor, al afectivității, în general, în viața oamenilor este fundamental. Ele energizează, stimulează și direcționează activitatea cognitivă și practică, atitudinile și comportamentul omului. Acțiunea emoțiilor poate fi *pozitivă* (de mobilizare, susținere energetică etc.) sau *negativă* (demobilizare, apatie, dezangajare etc). Indiferent de rolul lor, emoțiile pot fi controlate, iar acțiunea lor transformată într-un factor adaptativ și de dezvoltare personală a individului/tânărului specialist. Controlul propriilor emoții și trăiri afective presupune, în esență, controlul modului de relaționare cu sine, cu mediul, de comunicare și interacțiune cu ceilalți.

Autocontrolul emoțiilor presupune punerea în funcție a unor mecanisme psihice represive (*stăpânirea vocii, stăpânirea gesturilor, utilizarea adecvată a cuvintelor*) și

cognitive (*de decentrare-recentrare pe alte gânduri prin raționalizare, justificare, anticipare*) și a exercițiilor/tehnicilor de gestionare a emoțiilor (*exerciții de respirație, meditația, jurnalul personal, afirmațiile, autosugestiile, verbalizarea, exteriorizarea, etc*) [3, 4, 5].

**Al patrulea principiu se referă la mediul de dezvoltare personală al studenților pedagogi.** Mediul, ca entitate foarte generală influențează pozitiv sau negativ procesul de dezvoltare personală a studentului pedagog și cuprinde următoarele componente esențiale:

- mediul *geografic* (totalitatea factorilor de natură geoclimatică);
- mediul *social* (tipul de societate în cadrul careia se realizează dezvoltarea personală);
- mediul *comunitar* (satul, comuna, orașul care exercită influențe de natură educativă);
- mediul *familial* (strămoși, tipul de familie de origine și tipul de familie întemeiată);
- mediul *instituțional* (instituția de învățământ sau organizația în care activează tânărul specialist);
- mediul/*cercul de prieteni* (format din oameni și prieteni care stimulează sau împiedică și degenerează procesul de dezvoltare personală) etc.

Cu scopul optimizării procesului de dezvoltare personală a studentului pedagog recomandăm ca, periodic, componentele mediului de dezvoltare personală să fie analizate din perspectiva *modelului de introspecție personală - Piramida lui Robert Dilts*.

**Al cincilea principiu ține de contemplarea mortalității sau „Amintește-ți că ești muritor”.**

Seneca spuse: *...hai să ne pregătim mințile ca și cum am fi spre sfârșit de viață, hai să nu amânăm nimic, hai să balansăm cartea vieții în fiecare zi. Cel care aplică atingeri finale în fiecare zi niciodată nu duce lipsă de timp.*

Marcus Aurelius spuse: *... viața asta o poți părăsi în orice clipă, păstrează această posibilitate în minte, în tot ceea ce faci, spui și gândești...*

Realizarea că avem o singură viață care ar putea să fie scurtă este un foarte bun motivator pe calea dezvoltării personale [10]. Respectiv, aplicarea acestui principiu de dezvoltare personală reprezintă o meditație asupra propriei persoane și nu asupra celor dragi, scopul fiind de a ne aminti că suntem muritori și trebuie să fim conștiincioși și responsabili pentru fiecare moment al vieții sale.

*Meditația asupra morții ca tehnică terapeutică se realizează în fiecare seară și conține cinci întrebări care trebuie să fie abordate nouă înșine:*

- Dacă nu m-ași fi trezit mâine dimineața ași fi eu satisfăcut/ă de cum am petrecut această zi?
- Am făcut activități fizice/sanogene pentru corpul/organismul meu?
- Cum am exprimat dragostea față de familie și cei dragi?
- M-am dăruit pe deplin în munca/ activitatea mea?
- Ce am făcut în folosul altor oameni (comunității/societății), în folosul naturii și Universului?

Acest exercițiu de introspecție și stimulare a conștiinței de sine va ajuta studentul să se antreneze/pregătească pentru o viața personală, socială și profesională plină de sens.

Așadar, principiile filosofice prezentate și explicate au un caracter teoretico-aplicativ și stau la baza numeroaselor terapii psihologice care au ca scop eficientizarea procesului de autocunoaștere și dezvoltare personală umană, după cum urmează:

- *Logoterapia* lui Viktor Emil Frankl;
- *Terapia rațional – emotivă și comportamentală/REBT* lui Albert Ellis;
- *Terapia cognitivă* lui Aron Beck;
- *Terapia cognitiv comportamentală/TCC* cu fondatorii săi Albert Ellis și Aron Beck;
- *Terapia ocupațională* cu fondatorii americani: A. Mayer, E.Tracy, H.J. Hall, W.R. Dunton, E.C. Slagle și G.E. Barton, etc.

În această ordine de idei conchidem că, respectarea condițiilor, principiilor și strategiilor interdisciplinare de eficientizare a procesului de dezvoltare personală la studenții pedagogi stimulează formarea-consolidarea virtuților cardinale de personalitate, ca:

- ***înțelepciunea practică*** – abilitatea de a te comporta în situații complexe într-o manieră calmă, logică și informată;
- ***cumpătarea*** – exersarea autocontrolului și a moderației în toate aspectele vieții;

- **onestitatea** și **corectitudinea** - tratarea etică a celorlalți, chiar dacă au greșit;
- **curajul** - în viața de zi cu zi care va forma o atitudine conștiincioasă și pozitivă față de sine, față de societate, natură și Univers.

La rândul lor, virtuțile nominalizate vor asigura realizarea procesului de evoluare a personalității studentului de la individualism către sociocentrism.

În urma celor relatate, dorim să menționăm că, cadrele didactice universitare ce asigură programul de studii masterale *Consilierea și educația familiei* la facultatea *Științe ale educației și informatică* al UPSC, desfășoară sistematic (online și offline) activități de consiliere psihopedagogică privind dezvoltarea personală a studenților pedagogi și valorifică experiența proprie de dezvoltare personală și experiența profesională de ajutor, sprijin, îndrumare și ghidare a persoanelor ce se află în procesul de căutare de sine și a sensului vieții prin intermediul platformei educaționale **Școala Dezvoltării Personale**.

### **Referințe bibliografice:**

1. CALARAS C., *Unele aspecte teoretice și sugestii practice privind dezvoltarea personală a cadrului didactic*. Articol În: culegerea materialelor Conferinței Științifice Internaționale „Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului”. Seria XXII, Vol.II. Chișinău, UPS Ion Creangă, 8 - 9 octombrie, 2020, pag. 73. ISBN 978-9975-46-451-2.
2. CALARAȘ C., Minciuc V. *Caleidoscop. Ghid destinat cadrelor didactice, părinților, bunicilor, tinerilor și*



- adolescenților preocupați de căutarea și cultivarea de sine.* Chișinău, 2020, Tipogr.: Primex-Com SRL, ISBN 978-9975-46-459-8, CZU 37.017.93, C 13, 52 p.: fig.
3. DUMITRU I. Al., *Personalitate, atitudini și valori.* Timișoara: Editura de Vest, 2001.
  4. DUMITRU I. Al., *Educație și învățare. Aspecte psihoindividuale, psihosociale și manageriale.* Timișoara: Editura: Eurostampa, 2001.
  5. DUMITRU I. Al., *Consiliere psihopedagogică. Bazele teoretice și sugestii practice.* Iași, Ed. Polirom, 2008.
  6. LOWE H., *Introducere în psihologia învățării la adulți.* București, EDP, 1978.
  7. NEACȘU I., *Motivație și învățare.* București, EDP, 1978.
  8. ЗМЕЁВ С.И., *Андрогогика и образование взрослых: Основные понятия и термины.* In: Понятийный аппарат педагогики и образования, Вып. 2. Екатеринбург, 1996, с. 308-324.
  9. ИЛЬИН Е.П., *Мотивация и мотивы.* СПб., Изд-во „Питер”, 2002. 9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание, Личность. Москва, „Политиздат”, 1975.
  10. ПИЛЬЮЧИ МАССИМО, *Как быть стойком. Античная философия и современная жизнь.* Изд. Альпина нон-фикшн, 2018.

**FACTORI ȘI CONDIȚII ÎN DEZVOLTAREA  
GÂNDIRII ȘTIINȚIFICE LA PEDAGOGI PRIN  
PRISMA EFICIENTIZĂRII PROCESULUI  
EDUCAȚIONAL**

**SANDULEAC Sergiu, doctor, conferențiar universitar**  
*Universitatea Pedagogică de Stat “Ion Creangă” din Chișinău*  
ORCID iD: 0000-0003-2040-4670