

UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA

Cu titlu de manuscris
C.Z.U:159.923 (043.3)

PALADI ALIONA

**INTERCONEXIUNI DINTRE STILUL APRECIATIV
ȘI CONTROLUL PSIHOLOGIC LA TINERI**

511.01 – PSIHOLOGIE GENERALĂ

Teză de doctor în psihologie

Conducător științific:



PLATON Carolina,

doctor habilitat în pedagogie, doctor
în psihologie, profesor universitar

Autor:



PALADI Aliona

CHIȘINĂU, 2015

© Paladi Aliona, 2015

CUPRINS

ADNOTARE (rom, rus, engl).....	5
LISTA ABREVIERILOR.....	8
INTRODUCERE	9
1. ANALIZA SITUAȚIEI ÎN DOMENIUL INTERCONEXIUNII_STIL APRECIATIV– CONTROL PSIHOLOGIC LA TINERI	16
1.1. Stilul apreciativ ca fenomen psihologic.....	16
1.2. Delimitări conceptuale ale controlului psihologic.....	32
1.3. Factori de concordanță ai stilului apreciativ și ai controlului psihologic	41
1.4. Concluzii la Capitolul I.....	47
2. PSIHODIAGNOZA INTERCONEXIUNII STIL APRECIATIV–CONTROL PSIHOLOGIC LA TINERI.....	50
2.1. Designul cercetării	50
2.2. Demersul diagnostic în determinarea interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tinerii specializați în științe socioumaniste (grupa A).....	56
2.3. Demersul diagnostic în determinarea interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tinerii specializați în științe exacte (grupa B).....	62
2.4. Analiza comparativă a rezultatelor obținute între stilul apreciativ, locul de control, stimă de sine și optimism-pesimism pentru tinerii specializați în științe socioumaniste (grupa A) și tinerii specializați în științe exacte (grupa B)	68
2.5. Concluzii la Capitolul 2.....	79
3. DEZVOLTAREA PERSONALĂ PRIN METODE DE OPTIMIZARE A STILULUI APRECIATIV ȘI A LOCULUI DE CONTROL (INTERN/EXTERN).....	83
3.1. Proiectarea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (intern/extern).....	83
3.2. Descrierea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (intern/extern).....	85
3.3. Analiza impactului programului de dezvoltare.....	96
3.4. Profilul personalității eficiente din perspectiva interconexiunii stilului apreciativ și a controlului psihologic	110
3.5. Concluzii la Capitolul 3.....	112
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	114
BIBLIOGRAFIE	116

ANEXE	126
ANEXA 1. Chestionarul SARC	126
ANEXA 2. Chestionarul (Locul de control, Rotter, 1966)	133
ANEXA 3. Scala Rosenberg Stima de Sine.....	136
ANEXA 4. Testul de Orientare spre Optimism/Pesimism (varianta revizuită LOT)	138
ANEXA 5. Tehnici aplicative ale programului de dezvoltare	139
ANEXA 6. Exercițiile blocului întâi de aplicare	140
ANEXA 7. Exercițiile blocului al doilea de aplicare	141
ANEXA 8. Exercițiile blocului al treilea de aplicare	143
ANEXA 9. Exercițiile blocului al patrulea de aplicare	145
ANEXA 10. Fișele de informare	146
ANEXA 11. Datele analizei comparative între grupa A și B (stil apreciativ și tipul locului de control)	149
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII	154
CURRICULUM VITAE.....	155

ADNOTARE

PALADI Aliona „Interconexiuni dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tineri”
Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2015

Structura tezei. Teza conține introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (din 184 de surse), 11 anexe, 115 pagini de text de bază, 29 de tabele, 19 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 16 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: apreciere, stil apreciativ, autocontrol, loc de control (intern și extern), stimă de sine, optimism, pesimism, personalizarea stilului, empatie, eficiență, entități ale profilului.

Domeniul de studiu: psihologia generală.

Scopul cercetării constă în determinarea interconexiunii stil apreciativ-control psihologic la tineri din perspectiva specializării în domeniile socioumanist/exact.

Obiective ale cercetării: analiza literaturii de specialitate cu referire la stilul apreciativ și controlul psihologic; identificarea metodelor psihodiagnostice de determinare a stilului apreciativ și controlului psihologic; analiza tipologiilor stilului apreciativ și a locului de control; stabilirea interconexiunii dintre stil apreciativ și locul de control; elaborarea și implementarea unui program de dezvoltare personală a tinerilor; generalizarea datelor și evidențierea gradului de eficiență a programului; elaborarea profilului tânărului eficient din perspectiva interconexiunii stil apreciativ-control psihologic.

Noutatea și originalitatea științifică: rezidă în dezvoltarea conceptelor de stil apreciativ și control psihologic; identificarea interconexiunii dintre stilul apreciativ (detașat, reflexiv, analogic, empatic), controlul psihologic (intern/extern) și entitățile conexe acestora (stima de sine, optimism/pesimism); elaborarea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control; stabilirea profilului personalității eficiente din perspectiva interconexiunii stil apreciativ-control psihologic; stabilirea relaționării profilului personalității eficiente cu domeniul de specializare a tinerilor.

Problema științifică importantă soluționată constă în determinarea interconexiunii stil apreciativ-control psihologic și conceptualizarea profilului eficient al tânărului, care a contribuit la elaborarea unui program de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control.

Semnificația teoretică a lucrării. Rezultatele studiului completează psihologia generală cu date experimentale noi despre stil apreciativ și locul de control la tineri, generalizează cunoașterea științifică privind interconexiunea stil apreciativ-control psihologic și rolul pe care îl exercită în acest proces stima de sine, orientarea optimistă vs pesimistă și domeniul de specializare.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în posibilitatea de a utiliza rezultatele studiului în valorificarea programului de dezvoltare personală în activitățile de consiliere psihologică și educațională; elaborarea programelor individuale de dezvoltare personală, de relaționare interpersonală, de motivare pentru succes a tinerilor; utilizarea rezultatelor studiului în predarea cursurilor de „Psihologia generală”, „Psihologia vârstelor”, „Psihologia personalității”, „Consiliere psihologică și educațională”.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost implementate în cadrul cursurilor de formare continuă a cadrelor didactice de la USM și din republică; în cadrul comunicărilor la simpozioane și conferințe naționale și internaționale; în cadrul realizării programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (Universitatea de Stat din Moldova); în cadrul cursurilor universitare „Psihologia generală”, „Psihologia adolescentului și adultului”, „Psihologia personalității”, „Psihologia socială”.

АННОТАЦИЯ

Палади Алена «Взаимосвязь между оценочным стилем и психологическим контролем у молодых людей». Диссертация на соискание степени доктора психологии, Кишинев, 2015

Структура диссертации: работа содержит введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиографию из 184 источников, 11 приложений, 115 страниц основного текста, 29 таблиц, 19 рисунков. Результаты исследования опубликованы в 16 научных работах.

Ключевые слова: оценивание, оценочный стиль, самоконтроль, локус контроля (внутренний и внешний), самоуважение, оптимизм, пессимизм, персонализация стиля, эмпатия, эффективность, элементы профиля.

Область исследования: общая психология.

Цель исследования заключается в установлении взаимосвязи между оценочным стилем и психологическим контролем у молодых людей с учетом специализации по точным или гуманитарным наукам. Цель достигнута посредством решения следующих **задач:** теоретический анализ литературы по проблеме оценочного стиля и психологического контроля; анализ методов психодиагностики оценочного стиля и психологического контроля; типологический анализ оценочного стиля и локуса контроля; исследование взаимосвязи между оценочным стилем и локусом контроля; разработка и внедрение программы личностного развития молодых людей; обобщение полученных результатов и исследование эффективности программы; разработка профиля личности с точки зрения взаимосвязи оценочного стиля и локуса контроля.

Научная новизна и оригинальность: результаты исследования дополняют имеющиеся теоретические представления об оценочном стиле и локусе контроля; выявлены взаимосвязи оценочного стиля, локуса контроля и таких характеристик, как самоуважение, оптимизм/пессимизм; разработана программа личностного роста для молодых людей: выделен и описан профиль личности с точки зрения взаимосвязи оценочного стиля и локуса контроля; выявлены и проанализированы особенности взаимосвязи оценочного стиля и локуса контроля у молодых людей с учетом области специализации.

В рамках исследования **решена важная научная проблема** определения взаимосвязи оценочного стиля и локуса контроля у молодых людей разной специализации и создания эффективного профиля молодого человека, а также разработка программы развития личности посредством методов оптимизации оценочного стиля и локуса контроля.

Теоретическая значимость состоит в дополнении научных представлений в области общей психологии об особенностях и взаимосвязи локуса контроля и оценочного стиля у молодых людей различных специальностей, а также о роли самоуважения и оптимистической/пессимистической направленности личности в этих процессах.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования в рамках психолого-педагогического консультирования, при разработке индивидуальных программ личностного роста, межличностного взаимодействия и развития мотивации к успеху у молодых людей; при подготовке учебных материалов по дисциплинам «Общая психология», «Возрастная психология», «Психология личности», «Психолого-педагогическое консультирование».

Внедрение научных результатов: положения диссертационной работы докладывались и обсуждались на научных конференциях; теоретические и практические результаты исследования были использованы при подготовке курсов повышения квалификации дидактического персонала МолдГУ и республики, при подготовке учебных курсов по предметам «Общая психология», «Психология личности», «Возрастная психология», «Психолого-педагогическое консультирование», а также при реализации программы развития личности со студентами МолдГУ.

ANNOTATION

PALADI Aliona "Interconnections between appreciative style and psychological control for young people". Thesis in psychology, Chisinau, 2015

Thesis structure. The thesis contains an introduction, three chapters, conclusions and recommendations, bibliography (of 184 sources), 11 annexes, 115 pages of main text, 29 tables, 19 figures. The results are published in 16 scientific papers.

Keywords: appreciation, appreciative style, self, locus of control (internal and external), self-esteem, optimism, pessimism, customized style, empathy, efficiency, entities profile.

Study field: general psychology

The purpose of the research consisted of establishing interconnections between appreciative style and psychological control for young people from the perspective of specialization in the humanities / exact fields. **Objectives of the research:** literature review in the field with respect to the appreciative style and psychological control (locus of control); identifying psychodiagnostic methods for determination of the appreciative style and psychological control; appreciative style typologies and locus of control analysis; highlighting the interconnection between appreciative style and locus of control; development and implementation of a program for personal development of young people; data generalization and highlighting the efficiency of the program; developing the efficient youth profile from the perspective of interconnection appreciative style - psychological control.

Scientific novelty consists in development of the appreciative style and psychological control concepts; identification of the interconnection between appreciative style (detached, reflective, analog, empathic), psychological control (internal/external) and the entities related to them (self-esteem, optimism/pessimism); development of the program for personal development by using the methods of appreciative style and locus of control optimization; determination of the efficient personality profile from the perspective of interconnection appreciative style - psychological control; determination of the efficient personality profile relationship with the field of young people specialization.

Scientific problem solved is determining interconnection appreciative style - psychological control, and conceptualization of the efficient youth profile, which has contributed to the development of a program for personal development through optimization methods of the appreciative style and locus of control.

Theoretical significance consists. The study results complement General Psychology with new experimental data about appreciative style and locus of control for young people, generalizes scientific knowledge on the interconnection appreciative style - psychological control, and the role that exercises in this process of self-esteem, optimistic orientation vs pessimistic one and the field of specialization.

The practical value lies in the possibility to use the study results in exploiting the personal development program in psychological counseling and educational activities; developing individual programs for personal development, interpersonal relationship, young people motivation for success; use of the study results in the teaching of General Psychology, Developmental Psychology, Personality Psychology, Psychological and Educational Counseling courses.

Implementation of scientific results. The research results have been implemented in the framework of continuing education courses for teaching staff at the MSU and in the country; in communications within the national and international symposia and conferences; in the realization of personal development program through optimization methods of the appreciative style and locus of control (Moldova State University); in teaching university courses "General Psychology", "Adolescent and Adult Psychology", "Personality Psychology", "Social Psychology".

LISTA ABREVIERILOR

LOC – loc de control

LOC-I – loc de control intern

LOC-E – loc de control extern

PP – psihologie pozitivă

SS – stima de sine

LOT-o – orientare optimistă

LOT-p – orientare pesimistă

INTRODUCERE

Actualitatea temei. În societatea contemporană, în care predomină tranzițiile interminabile, flexibilitatea psihică și aprecierea pozitivă, constructivă a situațiilor ar putea salva persoana de stările negative de deprimare, descurajare și de starea de neajutorare.

Cercetarea stilului apreciativ, este indispensabilă pentru a înțelege care mecanisme conduc spre autocunoașterea comportamentului, a activității dominante, a relațiilor interpersonale și social-contextuale. Aprecierea este o parte componentială a mai multor profesii în care anume finalitatea apreciativă este cea care decide dacă personalitatea are sau nu succese în domeniul în care activează. În pofida faptului că aprecierile sunt prezente în cunoaștere, comunicare, interrelaționare și autoreglare, acestea mai au încă lapsusuri pe care trebuie să le suplimentăm cu precizări. Referindu-ne la conceptul de apreciere, menționăm că acesta reflectă stilul individual al persoanei, cel care se află în conjunctură directă cu conceptul de sine.

În viața de zi cu zi, pentru a-i aprecia pe alții și situațiile cu care se confruntă, persoanele operează cu anumite scheme mentale, denumite și scheme cognitive, raționale ori logice. După cum afirmă psihologii cognitivști, anume în baza acestora se dezvoltă un alt tip de schițe ori scheme, și anume cele afective, care sunt extrem de importante pentru relațiile interpersonale. Pe de altă parte, există cercetători care susțin contrariul, cei care oferă primordialitate stilului apreciativ și aspectului emoțional, în baza căruia se formează ulterior stilul cognitiv. Oricum, este necesar să menționăm că fiecare personalitate reprezintă o entitate unică, irepetabilă prin felul său de a fi, prin modalitatea de a gândi, de a percepe și de a relaționa cu cei din jur. Modul de structurare a trăsăturilor și a particularităților într-un tot întreg conferă originalitate fiecărei persoane, această afirmație rămânând valabilă atât sub aspect afectiv, cât și sub cel cognitiv. Toți indivizii sunt emotivi, însă ponderea pe care o are emotivitatea în raport cu alte trăsături deosebește un individ de altul. Anume relațiile dintre trăsături și modul lor de îmbinare determină specificitatea deosebirilor dintre oameni. Se poate afirma că persoanele se deosebesc între ele și după gradul de conștientizare a propriilor cogniții și raționamente, dar și după prezența propriilor emoții. Admiterea realității, adică recunoașterea unor trăsături proprii, atrage după sine integritatea psihică (funcționarea unitară și controlată). Persoanele sunt unice anume prin stiluri, prin maniera proprie de percepere, evaluare rațională, comportament, raportare socială etc., iar funcționarea lor determină maniera ce exprimă modul de îmbinare, ponderare și conștientizare a trăsăturilor într-un ansamblu unitar.

Celălalt unghi al problemei cercetării, legat de control, reprezintă perceperea subiectivă a încrederii în propriile forțe, acest fapt fiind datorat, nu în ultimul rând, autoaprecierii pozitive a sinelui care rezidă în aprecierea favorabilă a celorlalți. Lucrarea de față are menirea să identifice

„structura stabilă”, controlul sub aspect de construct și, mai exact, aspectul cu referire la locul de control, orientarea spre viitor (pozitivă/negativă) și manifestarea eficientă a acestuia la tineri. Abordat fiind din această perspectivă, conceptul de control se reliefează într-o structură specifică și deosebită. Or, controlul psihologic presupune modalitatea sau capacitatea de a menține un echilibru între sine și ceilalți, un echilibru care determină adaptarea eficientă la diferite persoane, cerințe ori situații. Controlul analizat din perspectiva constructivistă ne oferă un tablou general legat de orientarea spre viitor a persoanei (optimistă sau pesimistă), încrederea în sine ori diminuarea acesteia. Anume în aceste condiții, când în relațiile interpersonale apar neînțelegeri, se observă cel mai deslușit tipul de stil și cel de control.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare. Interconexiunea dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tineri este prezentată indirect de mai multe cercetări care confirmă rolul și importanța lor pentru personalitate.

Problematica stilului se află în vizorul diferitor orientări psihologice care încearcă să explice dominarea anumitor aspecte asupra altora pe care le văd ca fiind subordonatoare. În general, *stilul* reprezintă legătura dintre psihic și mediul extern, după И. Шкыратова, М. Холодная [183, 184]. Este susținută ideea că stilul se referă la sine (autoapreciere), dar și la aprecierea altora, s-au menționat trei aspecte importante: *componenta, nivelul și strategia*; s-a subliniat rolul *preferințelor apreciative subiective*, care rămân stabile în manifestare, indiferent de situațiile care survin [33, 39, 51, 57, 101, 159, 161, 171, 173, 177].

Studiile asupra percepției sociale, de asemenea, au scos în evidență următoarele particularități: stabilitatea aprecierilor, variabilitatea apreciativă care este deseori relativă și gradul de identificare a sinelui cu alții. Totodată, stilul este o constantă a personalității care include concepte aderente ca preferințele, compensările și tendințele (orientări emoționale). V.Tolociok menționează că stilul persoanei este constituit din trei ramuri: *cognitivă, individuală (de activitate) și de conducere* [108, 137, 175-178]. În opinia savanților В. Моросанова [169, 170], А. Либин [167], Л. Собчик [175], stilul se manifestă printr-un *activism personal* și la baza stilului se află *tendințe care se găsesc la orice nivel de organizare a personalității*.

În prezent, *aprecierea* în general devine din ce în ce mai mult o noțiune care are legătură cu personalitatea și mai ales cu *potențialul transformator*, care se reflectă în *activitățile pe care le îmbină individul*. Astfel, în tot mai multe arii moderne se observă simbioza cu aprecierea. În această direcție, contribuții importante le-au avut cercetările anterioare ale savanților români. Aprecierea a fost studiată în: activitatea didactică – S.Marcus., T.David., A.Predescu, activitatea terapeutică – A.Bolohan, activitatea literară – S.Marcus., D.Săucan, activitatea scenică – Gh.Neacșu și activitatea judiciară – M.Minulescu [3, 14, 52, 53, 56, 61, 63, 71]. În toate

domeniile enumerate, s-a constatat că este importantă perceperea „exactă și corectă” a altuia, este importantă atât comunicarea verbală, cât și cea nonverbală, menținerea relațiilor interpersonale eficiente, este absolut necesară prezența unei sensibilizări psihice manifestată prin abilitatea de a-l înțelege cât mai adecvat pe celălalt, dar și alte abilități dobândite prin socializare.

În Republica Moldova, domeniul de cercetare a aprecierii poate fi observat în lucrările mai multor autori. Astfel, C. Platon a studiat problema formării și a dezvoltării stilului cognitiv, precum și dimensiunile stilurilor cognitive la preadolescenți [73, 173]. A. Bolboceanu a efectuat un șir de studii asupra eficientizării sinelui, cel care se formează în urma comparației adecvate a sinelui cu alții și care presupune existența unui sine cognitiv stabil [12].

Tematica legată de dezvoltarea sinelui la tineri, dar și la adulți, poate fi identificată și în lucrările a mulți alți autori din Republica Moldova ca J. Racu, V. Gonța [37], L. Chior [19], O. Paladi [12], S. Tolstaia [87].

Problematica controlului psihologic a fost studiată de numeroși cercetători americani, germani și ruși: B. Mopocanova, J. Rotter, K. Wollston, L. Abramson, M. Seligman, S. Carver, S. Harris, M. Lam, M. Loosemore, B. Weiner, K. Gerken, J. Mayer [101, 102, 106, 107, 109, 110, 132, 133]. Controlul psihologic, în opinia savanților, se referă la capacitatea persoanei de a-și autodirija propria viață ori activitate care izvorăște prin impuls de la sine ori de la mediul extern. Prezența controlului deja presupune niște calități supreme ale sinelui: activism în luarea deciziilor, pregătire pentru soluționare constructivă a unor situații care au apărut eventual și derutează membrii implicați în dispute ori conflicte, precum și asumarea riscului pentru decizii corecte.

Totodată, analiza situației în domeniul de cercetare ne-a permis să constatăm că, până în prezent, interconexiunea stil apreciativ–control psihologic a fost insuficient abordată și studiată. În această ordine de idei, realizarea unor studii multidimensionale devine necesară. Din acest punct de vedere, **problema cercetării** constă în studierea și stabilirea interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tineri și elaborarea unor modalități de eficientizare a acestora.

Astfel, **scopul investigației** constă în determinarea interconexiunii stil apreciativ–control psihologic la tineri din perspectiva specializării în domeniile umanist/exact.

În corespundere cu problema enunțată și scopul trasat, ne propunem următoarele **obiective**:

1. a analiza literatura de specialitate cu referire la stilul apreciativ și controlul psihologic;
2. a identifica metodele psihodiagnostice de identificare a stilului apreciativ și a controlului psihologic;

3. a analiza tipologiile stilului apreciativ și a locului de control;
4. a stabili interconexiunile dintre stilul apreciativ și locul de control;
5. a elabora și a implementa un program de dezvoltare personală a tinerilor;
6. a generaliza datele și a evidenția gradul de eficiență al programului;
7. a elabora profilul tânărului eficient din perspectiva interconexiunii stil apreciativ–control psihologic.

Noutatea științifică a cercetării rezidă în: dezvoltarea conceptelor de stil apreciativ și control psihologic; identificarea interconexiunii dintre stilul apreciativ (detașat, reflexiv, analogic, empatic), controlul psihologic (intern/extern) și entitățile conexe acestora (stima de sine, optimism/pesimism); elaborarea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control; stabilirea profilului personalității eficiente din perspectiva interconexiunii stil apreciativ–control psihologic; stabilirea relaționării profilului personalității eficiente cu domeniul de specializare al tinerilor.

Problema științifică importantă soluționată constă în determinarea interconexiunii stil apreciativ–control psihologic și stabilirea profilului eficient al tânărului, care a contribuit la elaborarea programului de dezvoltare personală în vederea aplicării în sistemele de învățământ, de asistență și de consiliere psihologică.

Semnificația teoretică a lucrării. Rezultatele studiului completează psihologia generală cu date experimentale noi referitoare la stilul apreciativ și la locul de control la tineri, generalizează cunoașterea științifică privind interconexiunea stil apreciativ–control psihologic și rolul pe care îl exercită în acest proces stima de sine, orientarea optimistă/pesimistă și domeniul de specializare al tinerilor.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în posibilitatea de a utiliza rezultatele studiului în: valorificarea programului de dezvoltare personală în activitatea de consiliere psihologică și educațională; elaborarea programelor individuale de dezvoltare personală, de relaționare interpersonală, de motivare pentru succes a tinerilor; utilizarea rezultatelor studiului în predarea cursurilor de „Psihologie generală”, „Psihologia vârstelor”, „Psihologia personalității”, „Psihologia socială”, „Consiliere psihologică și educațională”.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost implementate în cadrul cursurilor de formare continuă a cadrelor didactice de la USM și din republică; în cadrul comunicărilor la simpozioane și conferințe naționale și internaționale; în cadrul realizării programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (Universitatea de Stat din Moldova); în cadrul cursurilor universitare „Psihologia generală”, „Psihologia vârstelor”, „Psihologia personalității”, „Psihologia socială”, „Consiliere

psihologică și educațională”.

Aprobarea rezultatelor științifice. Rezultatele științifice au fost discutate și aprobate în cadrul ședințelor Catedrei de Psihologie Aplicată a Facultății de Psihologie și Științe ale Educației a Universității de Stat din Moldova. Valoarea științifică a cercetării a fost confirmată prin comunicări la un șir de foruri naționale și internaționale:

1. Conferința științifică internațională „Schimbarea Paradigmei în Teoria și Practica Educațională”, USM, *Dimensiuni ale stilului cognitiv în educația contemporană*. Chișinău, 2008;

2. Conferința științifică „Creșterea impactului cercetării și dezvoltarea capacității de inovare”, dedicată aniversării a 65-a de la fondarea USM, *Relația dintre stilul apreciativ empatic și locul de control (Locus de control) la studenți*. Chișinău, 2011;

3. Conferința științifică „Creșterea impactului cercetării și dezvoltarea capacității de inovare”, dedicată aniversării a 65-a de la fondarea USM, *Determinarea stilului apreciativ la studenți din perspectiva specializării în științele umaniste și exacte*. Chișinău, 2011;

4. Conferința științifică cu participare internațională „Interferențe universitare – integrare prin cercetare și inovare”, USM, *Precizări de concepte: stiluri de învățare versus stiluri cognitive*. Chișinău, 2012;

5. Conferința științifico-practică cu participare internațională „Teoria și practica administrării publice”, ediția TPAP-2013, *Particularități psihice ale utilizatorilor de internet în raport cu locul de control (Locus of Control)*. Chișinău, 2013;

6. Conferința științifică internațională „Învățământul postmodern: eficiență și funcționalitate”, USM, *Importanța stilurilor apreciative pentru procesul de intercunoaștere*. Chișinău, 2013;

7. Conferința științifică internațională „Învățământul postmodern: eficiență și funcționalitate”, USM, *Programul de eficientizare a stilului apreciativ și optimizare a locului de control la studenți*. Chișinău, 2013;

8. Conferința științifică cu participare internațională „Interferențe universitare – integrare prin cercetare și inovare”, USM, *Aprecierea interpersonală din perspectiva orientărilor implicite și constructive*. Chișinău, 2013,

9. Conferința științifică, „Integrare prin cercetare și inovare”, USM, *Particularități de manifestare a locusului de control*. Chișinău, 2015.

Publicații la tema tezei. Conținutul de bază al tezei a fost reflectat în 16 lucrări științifice, dintre care 9 lucrări – în materialele diverselor conferințe, 7 lucrări – în reviste științifice naționale.

Volumul și structura tezei. Teza este constituită din introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (184 de titluri). Lucrarea conține 11 anexe, 19 figuri și 29 de tabele. Volumul tezei cuprinde 115 pagini de text de bază.

Cuvinte-cheie: apreciere, stil apreciativ, autocontrol, loc de control intern, loc de control extern, stimă de sine, optimism, pesimism, personalizare, empatie, eficiență, profil.

Sumarul compartimentelor tezei.

În secțiunea *Introducere* se descrie actualitatea și importanța problemei abordate, se conturează problema cercetării, se formulează scopul, ipotezele și principalele obiective, se argumentează noutatea științifică, contribuțiile lucrării în plan teoretic și aplicativ, modalitățile de diseminare a rezultatelor investigațiilor teoretice și aplicative, precum și un sumar al organizării și al conținutului tezei.

În *Capitolul 1* sunt abordate conceptele de apreciere în raport cu stilul personalității în general și cu cel cognitiv în mod special, cu anumite variabile personale, cu domeniile de profesionalizare, cu anumite tipologii existente până în prezent și cu aspecte integrative între persoană și mediul social. Au fost examinate caracteristicile stilului apreciativ care constau în: stabilitate în timp, dinamism în manifestare, universalitate (prezență la toți oamenii), individualitate (preferințele apreciative). Totodată, au fost analizate particularitățile stilului apreciativ și a fost evidențiată structura stilului după diverși autori. Sunt descrise entitățile structurale ale stilului apreciativ care se constituie din: valență, polarizare, detalizare, diferențiere, instabilitate, evaluare a rezultatului care este de două tipuri (succes și eșec). Au fost examinate tipurile de stil apreciativ după criteriile de valență și polarizare, care se unesc în patru stiluri apreciative: optimist, pesimist, mediu, polarizat. De asemenea, este descrisă tipologia stilului din perspectiva implicării afective și a identificării cu obiectul care conduce la alte patru stiluri apreciative care reprezintă o pondere mai mare pentru cercetarea noastră și se referă la: stilul apreciativ empatic, reflexiv, analogic și detașat.

A doua parte a primului capitol este rezervată investigației literaturii care s-a preocupat de problematica abordării conceptului de control și autocontrol. Este efectuată distincția între autocontrol (perceperea subiectivă a încrederii în sine) și importanța controlului în raport cu alte persoane. S-a analizat constructul de control care este format din locul de control (intern și extern), orientarea optimistă ori pesimistă a persoanei, precum și tendința acestora spre eficiență. Astfel, s-au abordat noțiuni tangențiale care derivă din legătura cu constructul de control, printre care enumerăm: încrederea în sine, responsabilitatea, activismul, autonomia în decizii și asumarea riscului de implicare în diferite situații.

A fost constatată empiric legătura locului intern de control cu orientarea optimistă, cea

care facilitează adaptarea și eficiența persoanei în mediul social, individual, dar, nu în ultimul rând, și profesional. În final, este propus un demers teoretic în care sunt incluse aspectele interconexionale între stilul apreciativ și controlul psihologic al tinerilor. Printre acestea se menționează: stima de sine (concept principal al personalității), legătura stimei de sine cu aprecierea și stilul apreciativ, stima de sine cu locul de control, stima de sine cu optimismul și cu locul de control etc.

În *Capitolul 2* este prezentat cadrul metodologic general (scop, obiective, ipoteze și modalități de constituire a eșantionului) care a orientat realizarea cercetării aplicate, respectiv metodologia (metodele utilizate pentru colectarea datelor, criteriile care au fost înaintate cu privire la domeniul diferit de specializare al tinerilor în științele socioumaniste și exacte), și rezultatele cercetării constatative, prin care s-a urmărit evidențierea tipului de stil din cele patru chestionate (empatic, reflexiv, detașat, analogic), identificarea locului de control (intern și extern), evidențierea nivelului stimei de sine în raport cu stilul apreciativ, determinarea locului de control și orientarea optimistă vs pesimistă a tinerilor, pentru două eșantioane delimitate după criteriul profil de specializare.

În *Capitolul 3* se prezintă un model de program menit să perfecționeze anumite dimensiuni care se află în relații reversibile. Programul se constituie din modele conceptuale și de intervenție, principii, conținut și etapele urmărite în implementarea unor strategii de antrenare a empatiei prin creativitate, dezvoltarea fluxului de emoții pozitive, creșterea stimei de sine, a încrederii în forțele proprii – care conduc spre personalizarea, eficiența și perfecționarea personalității tânărului. Sunt prezentate rezultatele implementării programului de intervenție care permit evaluarea din punct de vedere cantitativ și calitativ a impactului pe care programul l-a avut în grupul tinerilor specializați în științe exacte. În urma implementării programului, a fost elaborat un profil care întrunește toate aspectele ce țin de personalitatea adaptată, eficientă și optimă din perspectiva interconexiunii stilului apreciativ și a controlului la tineri.

În *Concluzii generale și recomandări* sunt sintetizate rezultatele cercetării, este evidențiată valoarea teoretică și aplicativă a acesteia, sunt propuse sugestii și recomandări pentru diferite categorii de specialiști.

În *Anexe* sunt prezentate tabele, instrumente utilizate în cadrul cercetării, programul de training valorificat în conținutul lucrării.

1. ANALIZA SITUAȚIEI ÎN DOMENIUL INTERCONEXIUNII STIL APRECIATIV–CONTROL PSIHOLOGIC LA TINERI

1.1. Stilul apreciativ ca fenomen psihologic

Stilul apreciativ este unul dintre conceptele-cheie care are menirea să contribuie la monitorizarea autoreglată a conduitei persoanei. Stilul apreciativ este o formațiune cognitiv-afectivă complexă care se constituie din preferințe pentru abordarea, înțelegerea, procesarea subiectivă a informației și evocarea deciziei cu rezonanță afectivă proprie. Deși reprezintă un interes sporit datorită clasamentului superior ocupat în sistemul personal, stilul apreciativ rămâne mai puțin studiat de către psihologi comparativ cu alte tipuri de stil. Totodată, analiza literaturii de specialitate ne-a permis să identificăm mai multe abordări ale stilului apreciativ în raport cu:

1. stilul cognitiv;
2. variabilele de personalitate;
3. trăsăturile de personalitate;
4. perspectiva interconexionistă.

Un rol esențial în sintagma *stil apreciativ* revine conceptului de apreciere, care este macrocomplex și arhiprezent în toate dimensiunile sociale, și conceptului de stil în general. Înainte de a trece la analiza nemijlocită a acestui stil, am elucidat legătura lui cu alte concepte care intră în componența sa. Aprecierea are asemuire cu noțiunile de prețuire, stimă, considerare, judecată și analiză a propriilor decizii sau ale altora. Aprecierile stau la temelia formării atitudinilor față de sine și față de lume, în baza lor se iau hotărâri, și tot datorită lor, apare încrederea ori neîncrederea în propriile judecăți și posibilități.

Până în prezent, mai multe particularități ale aprecierii au fost analizate în cercetările care demonstrează existența unor *relații dintre apreciere și stilurile cognitive*. Astfel, Kolga, în 1976, delimitează stilul apreciativ de cel cognitiv, găsind argumente în favoarea manifestării stilului apreciativ în cadrul relațiilor interpersonale. El considera că aprecierile sunt raportate la impulsivitate vs reflexivitate a gândirii [38, 83, 133]. Autorul a demonstrat că reflexivitatea corelează cu diapazonul extins al aprecierilor și cu deciziile corecte. Acestea necesită un timp mai îndelungat pentru gândire, dar sunt corecte și au puține erori de judecată. Impulsivitatea, însă, corelează cu diapazonul restrâns al aprecierilor și cu deciziile pripite (nereflectate) care deseori sunt și eronate. De aceeași părere este și psihologul J.Kagan, care a cercetat *reflexivitatea raportând-o la impulsivitate*, având în vedere două capete opuse ale aceluiași spectru comun, și anume cel axat pe stilul cognitiv [39, 50]. S-a demonstrat că oamenii care sunt mai lenți în gândire decât media, dar au o capacitate mai exactă (grad înalt de precizie) în soluționarea

diferitor probleme, sunt considerați a fi reflexivi. B. Протасова consideră că stilul persoanei se delimitează în cel cognitiv și cel afectiv, de unde reiese că există și deosebiri majore între acestea. Psihologul propune să se accentueze necesitatea identificării *deosebirilor dintre criteriile de percepere cognitivă și afectivă*. Autoarea explică esența conceptului de *reflexie* din perspectiva meditării cognitive, pe de o parte, și accentuează, pe de altă parte, rolul *reflexiei afective* [167, 184]. Cercetătorul se referă la perceperea sintetică vs analitică, considerând că cei cu percepere sintetică sunt mai predispuși să ofere reflexii afective (aprecieri și autoaprecieri), iar cei cu percepere de tip analitic sunt mult mai pasivi în acest sens.

Autorul E. Петрова, în anul 1997, atrăgea atenția asupra unui aspect foarte necesar în manifestarea stilului și anume – *activismul stilului* pe care persoanele îl dețin sau acesta le lipsește. Astfel, stilul în general, iar cel apreciativ în mod special, poate fi identificat numai în cazul în care se manifestă prin semne ale unei conduite vizibile, prin manifestare activă [167].

Psihologii P. Стернберг și E. Григоренко au analizat legătura stilului apreciativ cu nivelul de inteligență și *competențele apreciative*, competențe care au fost dezvoltate în urma *investirii afective* în contextul relațiilor sociale [139, 142, 143, 145, 151]. Astfel, aprecierea și autoaprecierea se vor dezvolta numai dacă personalitatea va fi în relații de interdependență cu mediul social în care se află în funcție de implicarea afectivă și prin compararea cu ceilalți, rezultă adecvanța apreciativă față de sine și față de ceilalți.

Un alt autor care completează informația cu referire la raportul dintre apreciere și stil este psihologul A. Либин. Anume acesta, în anul 1998, a abordat aprecierea din perspectiva *diferențelor individuale la tineri*. Autorul consideră că stilul apreciativ reprezintă însuși *stilul personalizat al individului* [167]. De asemenea, el a constatat că stilul apreciativ este caracterizat prin *stabilitate în timp și prin orientare mai mult spre viitorul persoanei decât spre trecutul ei*. A. Либин a analizat stilul persoanei și din *perspectiva prezenței vs a lipsei de activism*, menționându-l drept element primordial al stilului apreciativ. Importanța cercetărilor lui A. Либин constă în aceea că a explorat stilul apreciativ din perspectiva unei însușiri generale a personalității, care include astfel toate caracteristicile: biologice, psihologice și sociale. Totodată, el consideră că stilul poate fi exprimat prin particularitățile de percepere a sinelui și a altora, prin reacționarea adecvată ori neadecvată și atipică la anumite evenimente ori conflicte, precum și prin maniera de a întreține o comunicare fructuoasă.

Psihologii A. Палей, И. Шкуратова și М. Холодная la fel au contribuit la „completarea tabloului” ce ține de legătura între apreciere și anumiți parametri ai stilului cognitiv [171, 184, 180]. Datorită lor, s-a constatat că stilul cognitiv și apreciativ se referă atât la sine (autoapreciere), cât și la alții (aprecierea altora). Meritul autorilor menționați constă în faptul că

au pus în evidență importanța aprecierii nonverbale, a gesturilor, a mimicii și a factorilor legați de contextul apreciativ. A. Палей în 1979 a accentuat rolul *labilității (instabilității) apreciative*, care stă la baza luării deciziei în raport cu criteriul *dependența vs independența de câmp*. Autorul a constatat că persoanele dependente de câmp sunt mai flexibile în aprecieri, sunt mai nehotărâte în luarea unor decizii concrete și au o tendință spre schimbarea aprecierilor inițiale. Totodată, persoanele independente de câmp utilizează criterii dure, fixe în apreciere, sunt mai hotărâte și mai stabile în luarea deciziilor [172].

În 1994 И. Шкяратова a constatat că stilul cognitiv simplu vs cognitiv complex determină una dintre *caracteristicile esențiale ale stilului apreciativ* care este *valența apreciativă*. Autoarea susține ideea că stilul se referă la sine (autoapreciere) și la alții, aprecierea altora. Ea a menționat trei aspecte importante: *componența, nivelul și strategia*. Componenta caracterizează sensul aprecierii și tendința ei pozitivă spre socializare, *nivelul* presupune exactitatea și adecvanța, iar aspectul de *strategie* se referă la ambivalență și variabilitate. Persoanele cu simplitate cognitivă îi apreciază pe alții în baza unor criterii comune cu Eul, de aceea are loc o apreciere preponderent pozitivă. Totodată, persoanele cu complexitate cognitivă îi apreciază pe alții mult mai detaliat și dificil, corespunzător unor clișee existente în sistemul personal de aprecieri [184].

Pe de altă parte, avem și constatări antagoniste, la care s-a referit anterior renumitul psiholog J. Bieri, cel care a evidențiat distincții între categoria de subiecți cu stil complex-cognitiv și simplu-cognitiv. Astfel, savantul a explicat că există diferențe individuale între persoanele care dețin stil complex-cognitiv față de cele care dețin stil simplu cognitiv:

a. Persoanele cu stil complex-cognitiv se caracterizează printr-un sistem diferențiat de constructe care permite încadrarea celorlalți în mai multe categorii. Aceștia semnalează distincții majore între sine și alții, de aceea pot prezice mai bine, totodată mai exact, comportamentul celorlalți.

b. Persoanele cu stil simplu-cognitiv au un sistem de „constructe evaluative”, în care distincția dintre constructe este estompată și sărăcăcioasă ca diferențiere. Indivizii cu stil simplu-cognitiv îi încadrează pe ceilalți în puține categorii și manifestă dificultăți cu privire la identificarea comportamentelor și a reacțiilor celorlalți. Totodată, ei îi percep pe ceilalți ca fiind extrem de diferiți și nu-i pot încadra adecvat în patternurile lor [101, 117-119, 133, 161].

Autorul С. Безносов a cercetat stilul apreciativ și a constatat că acesta este format din *preferințe apreciative subiective* care rămân stabile în manifestare indiferent de situațiile care survin [161].

Studiile asupra percepției sociale au scos în evidență următoarele particularități:

- a. stabilitatea aprecierilor;
- b. variabilitatea apreciativă care este deseori relativă; și
- c. gradul de identificare a sinelui cu alții și a celorlalți cu alții [105].

În anul 1982 cercetătorul C. Безносов a evidențiat trei orientări ale stilului personalității: *centrarea spre sine, centrarea spre alții și integrarea (simultan spre sine și alții)* [161]. În același timp, stilul este o constantă a personalității care include concepte aderente ca preferințele, compensările și tendințele (orientări emoționale).

Autorul B. Толочек [176-178] a înaintat ideea că stilul persoanei este constituit din trei ramuri: *cognitivă, individuală (de activitate) și de conducere*. În opinia lui, stilul cognitiv reflectă particularitățile de operare cu informațiile, stilul individual (de activitate) – interacțiunea persoanei cu structurile legate nemijlocit de specificul activității profesionale, iar cel de conducere reflectă particularitățile de interacțiune cu alții. B. Моросанова [169] consideră că stilul se manifestă printr-un *activism personal*, adică în anumite situații specifice și prin anumite conduite concrete, observabile.

Autorii T.Tatchenkery și C.Metzker susțin că „Inteligența apreciativă înseamnă, de fapt, o redefinire conștientă sau inconștientă a cadrului (reîncadrare care se referă la oameni, situații), aprecierea elementelor pozitive prin selecție și judecare a valorii, ori „a vedea partea plină a paharului”, dar și sesizarea modului de evoluție a viitorului pornind de la prezent” [155, p.27]. Aceste idei sunt confluente cu cele înaintate de A.Bandura [57], care se referă la constructul de autoeficacitate, conform căruia, a fost demonstrat că *oamenii își pot crea singuri sistemele de convingeri astfel încât să-și controleze propriile vieți*. Psihologul A.Bandura consideră că există un determinism între gândurile, sentimentele și factorii din mediul care se influențează reciproc și astfel se ajunge la confirmarea propriilor așteptări (expectanțe confirmate). Este necesar de remarcat simplii pași prin care se poate desăvârși inteligența apreciativă în fiecare dintre noi numai învățând să reîncadrăm tot ceea ce se întâmplă în jur, să apreciem aspectul pozitiv, oricât de mic ar fi, și să percepem alternative pentru orice situații – toate ne oferă încredere în sine, viitor, dar și prezent.

Atenția față de apreciere și stilul apreciativ este observată mai ales în SUA, unde cercetările sunt focalizate pe relația acestora cu psihologia pozitivă și monitorizarea adaptării în condiții concrete (de ex.: studenții în contextul universitar, angajații în firmele specializate în domenii IT, angajații în administrarea socială etc.). Unul din pionerii psihologiei pozitive, B. Fredrikson susține ideea că oamenii care trăiesc emoții negative sunt mai restrânși în posibilitățile lor de gândire și acțiune, sunt mai înclinați către o perspectivă îngustă, în timp ce oamenii care trăiesc emoții pozitive au o perspectivă mai largă asupra posibilităților sau a

oportunităților de gândire și acțiune [73-75]. Atunci când prevalează aprecierile pozitive, oamenii sunt mai receptivi la nevoile celor din jur și sunt mai disponibili emoțional pentru a începe niște relații interpersonale eficiente.

Există cercetări care demonstrează legătura ***aprecierii cu anumite variabile personale interdependente***. Menționăm aici legătura dintre:

- *apreciere și trăsăturile de personalitate*

În anul 2010 B.Vlas susține că „analiza vieții proprii din perspectiva apreciativă” este o abordare radical afirmativă a schimbării, care renunță complet la ceea ce se leagă de negativ în persoană și se orientează astfel spre optimism, pe ceea ce este pozitiv și pe puterea de creștere individuală [90, p. 63].

- *apreciere și stilurile de conducere*

În 1982 C. Безносов a analizat stilul democratic și autoritar de conducere, găsind diferențe între implicarea conducătorilor democrați și eficiența soluționării conflictelor față de liderii autoritari. Autorul a demonstrat că liderii și conducătorii autoritari sunt mai neeficienți atât în propria autoapreciere, cât și în aprecierea altora [161].

- *apreciere educațională și stilul de comunicare pedagogică*

Л. Габдулина, S.Marcus, T.David, A.Predescu sunt acei autori care au studiat *aprecierea în activitatea didactică* [24, 28, 47, 49, 53, 64, 162].

A.Bolohan, în 1990, aplică în activitatea sa *terapia apreciativă* care constă în rolul manifestării unei înțelegeri mutuale din partea terapeutului, crearea unor condiții optime în care persoana consiliată are ocazia să-și autodezvăluie personalitatea și trăirile sale [14, 43, 44, 57, 116-119].

S.Marcu, D.Săucan în *activitatea literară* au constatat prezența diferitor stiluri apreciative în redarea mesajelor pentru cititori [53, 53, 80, 81].

Krickley a cercetat, în 1997, rolul percepției pedagogice în aprecierea stilului de învățare la elevi. Autorul a identificat diferențele gender și anumite obstacole ale aprecierii după acest criteriu [167].

Л. Собчик, în 2003, susține ideea că la baza stilului se află niște tendințe care se găsesc la orice nivel de organizare a personalității, începând cu niște predispoziții biologice, finalizând cu trăirile emoționale, activitatea intelectuală, structura motivațională și modalitățile de comunicare. În opinia cercetătorului, integrarea într-o structură unică a personalității se realizează prin componentele ce intră în structura eului real: autocunoaștere, autoapreciere și autocontrol, unde eul ideal stabilește orientarea spre care personalitatea va tinde în procesul de perfecționare, tendință care se dobândește anume în domeniile de activitate profesională [175].

M.Minulescu a evidențiat în 2004 importanța aprecierilor în *activitatea judiciară* care se pot urmări în mesajul oratoric al avocatului și în comunicarea deschisă pentru public [3, 32, 51].

C. Croitoru a analizat rezonanța aprecierii atât în consiliere și activitatea educativă, cât și în formarea profesională. S.Ponea a analizat un aspect nou care se referă la *teologia apreciativă* și care constă în rolul creării unor *grupuri sociale de suport* pentru diferite categorii de solicitanți. F.Nicai contribuie la dezvoltarea conceptului de *medicină și bioetică apreciativă*. A.Sandu și A.Ailincăi, în 2010, consideră important domeniul de *leadership apreciativ* [3, 28]. A.Nicolaescu a cercetat aprecierea din perspectiva intervenției de grup [63]. P. Сафронов a demonstrat în 2011 că există o relație reversibilă între competențele cognitive, stilul cognitiv, și cele afective, care intră în componența stilului apreciativ [173].

Printre cele mai recente abordări ale aprecierii individuale sunt cele legate de analiza *trăsăturilor de personalitate din perspectiva teoriei tipurilor*. Abordările care se referă la analiza trăsăturilor de personalitate din această perspectivă sunt legate de numele mai multor autori, pe care îi vom menționa infra.

A.Anastasi (1988) a fost preocupată de problematica diagnosticului și de formarea competențelor persoanei tinere. Autoarea a analizat creativitatea și rolul acesteia în contextul vieții personale și profesionale a individului. Chintesența afirmărilor sale constă în afirmația că *stilul apreciativ ocupă o poziție intermediară între stilul de procesare a informației despre mediul extern și stilurile de organizare a comportamentului și a acțiunilor* [137].

B. Ганзен și M. Егорова au efectuat studii longitudinale în domeniul formării aprecierilor și au ajuns la concluzia că oricare percepere a realității poate fi efectuată sub diferite perspective [167, 184]: context, timp, energie și caracteristici ale informației. Altfel spus, atunci când persoana apreciază, trebuie să se țină cont și de aceste condiții indispensabile pentru aprecierile veridice.

E. Ильин a redat detaliat rolul aprecierilor în sfera personală și profesională. Autorul a răspuns la întrebarea cu referire la rolul *particularităților personale care intră în componența stilului*. În urma cercetărilor s-a obținut explicația despre anumite trăsături ce influențează alegerea profesiei de pedagog [165].

A fost analizată *orientarea asupra eficienței apreciative* și legătura dintre *profesie și modalitatea de perfecționare a trăsăturilor de personalitate*. Astfel, s-a demonstrat că pedagogii autoritari subapreciază potențialul și sânguința elevilor, totodată, supraapreciază calitățile negative ale elevilor. Pedagogii liberali, dimpotrivă, apreciază calitățile pozitive ale elevilor și le subapreciază pe cele negative. Cele mai adecvate aprecieri sunt emane de către pedagogii democrați [165].

L.Pervin și O.Djon au studiat personalitatea din punct de vedere teoretic și practic. Stilul apreciativ depinde de așteptările (*expectanțele*) pe care le înaintează individul, iar din acest motiv, funcție de *anticiparea unor aprecieri pozitive, persoanele se vor implica* sau nu în situații dificile, cum ar fi cele de conflict [136, 138, 140].

L.Ross și R.Nisbett au pus mai mult accentul pe *dispoziții și preferințe* în aprecieri, dar mai puțin au atras atenția la variabilele situaționale [135]. Trebuie de menționat că studiile respective au fost legate de atribuire și au avut la bază scopul de identificare a erorilor în atribuire.

L.Hjelle a cercetat în 1992 problemele psihologiei personalității printre care au fost: autoaprecierea, autocontrolul și exactitatea aprecierii altuia, precum și eficiența persoanei [130]. J.Ziegler și-a dedicat atenția cercetării componentelor cognitive ale stresului [130]. La fel ca L.Hjelle, a efectuat studii asupra modalităților cognitive de apreciere și asupra eficienței, dar și a autoeficienței persoanei.

Totodată, trebuie de menționat că explicarea stilului a fost abordată și din perspectiva interconexionistă, integrativă. B. Мерлин, О. Андрос și Б. Вяткин au susținut importanța legăturii dintre *aspectul individual și cel social*, având în vedere că temperamentul și dezvoltarea personalității depind de un context social concret [167, 168]. În prezent, teoriile integrative sunt repere importante pentru majoritatea orientărilor psihologice contemporane. Au fost caracterizați asemenea parametri personali, ca cei constituționali, neurodinamici și psihodinamici, ce intră în componența stilului. De asemenea, au fost analizate trebuințele, motivele, aptitudinile și caracterul, ținând cont de scopul identificării caracteristicilor tipologice de bază ale personalității.

A. Исмагилова a cercetat aspectul funcțional al *stilului de comunicare din perspectiva integralității*. Cercetările au fost efectuate având ca subiecți copii preșcolari. Cercetările autorului s-au soldat cu diagnosticarea tulburărilor din sfera cognitivă și distorsiunile apreciative la copii cu paralizie cerebrală [167].

B. Толочек a evidențiat stilurile individuale ale aprecierii pedagogice. Autorul a identificat modalitățile individuale de apreciere și influența lor asupra elevilor. Finalitatea cercetării a oferit posibilitatea utilizării unui program de formare și perfecționare a stilurilor individuale de apreciere. Autorul a evidențiat ideea că aprecierile se dezvoltă după criteriul progresiei [176-178].

B. Чудновский este savantul care a atras atenția la rolul tipului sistemului nervos al copiilor de vârstă preșcolară, demonstrând că aprecierile se dezvoltă odată cu înaintarea în

vârstă. Autorul a efectuat studii comparative între elevi și copii preșcolari, urmărind scopul de a identifica diferențe legate de particularitățile de vârstă în raport cu aprecierile [183].

М. Щукін a cercetat condițiile de dezvoltare a tipologiilor personalității elevilor și influența acestora la diferite categorii de vârstă [167, 182]. Psihologul a studiat și particularitățile autoaprecierilor și formarea stilului personalizat prin intermediul profesiei.

În urma celor relatate, am schematizat o figură care ne oferă o viziune de ansamblu (Figura 1.1).

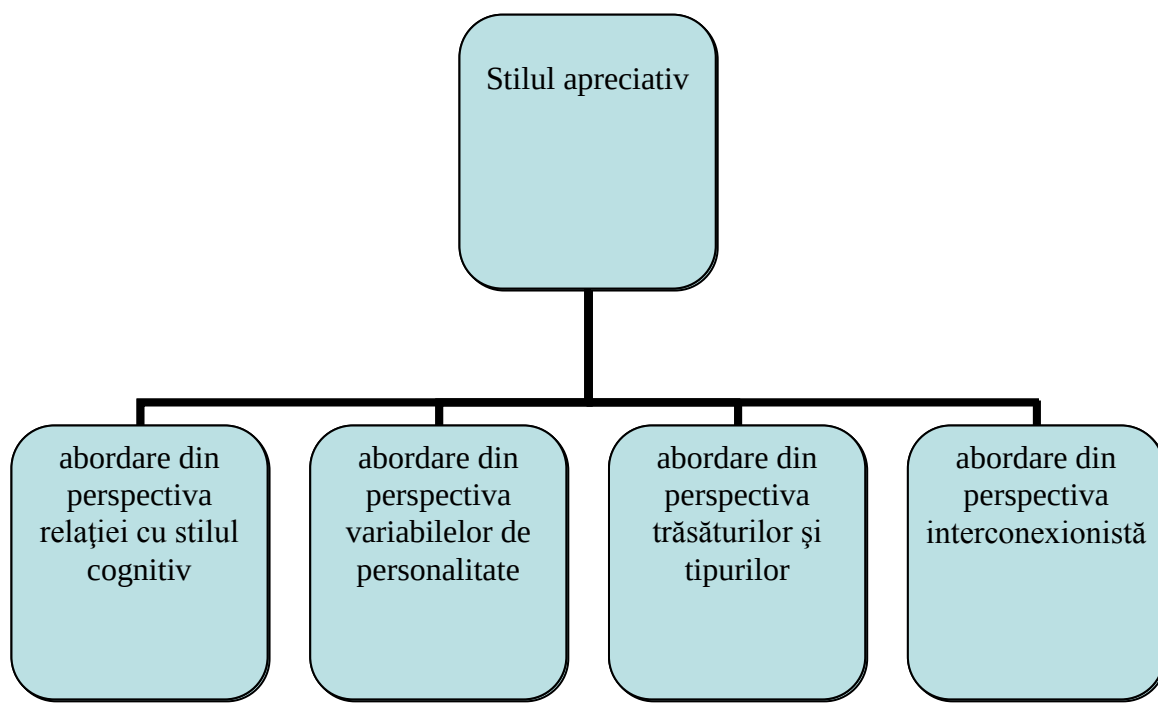


Fig. 1.1. Abordări ale stilului apreciativ

Tangențele pe care le observăm între legătura stilului apreciativ cu stilul cognitiv, cu unele variabile de personalitate, cu anumite trăsături și tipuri, precum și cu anumite aspecte interconexioniste, ne ajută să înțelegem complexitatea acestui pilon important pentru personalitate, cum este cel al aprecierii și stilul apreciativ.

Problema cercetării stilului apreciativ este complicată, deoarece există o gamă întreagă de alte stiluri care și-au dobândit autonomia în domeniul psihologiei contemporane. După cum am menționat supra, acestea au legătură cu stilurile cognitive, emoționale, perceptive și comportamentale. Deși problema stilului apreciativ este extrem de complexă, totuși acesta a obținut un statut și un loc aparte în clasamentul stilistic.

Caracteristici ale stilului apreciativ

Stilul apreciativ se caracterizează prin ceea că se manifestă activ, adică are un caracter dinamic, este relativ stabil, participă la adaptarea persoanei în situații ambigue și are legătură cu

diferite calități personale. Pentru a putea înțelege că există într-adevăr un stil apreciativ, trebuie să analizăm aprecierile pe care le emite aceeași persoană față de mai multe obiecte, oameni ori situații.

Stilul apreciativ se dezvoltă datorită faptului că personalitatea interacționează cu mediul social, cu alți membri care împărtășesc sau nu aceleași interese ori scopuri și se dezvoltă odată cu acumularea propriului tezaur experiențial.

Stilul apreciativ poate fi explicat prin universalitate, dar totodată, și prin relativitate (individualitate). Ca fenomen *universal*, stilul apreciativ este deja personalizat în perioada tinereții și se presupune că individul deține schemele „de apreciere” care sunt integrate în anumite stiluri. *Individualitatea* stilului persoanei este dictată de preferințele pentru anumite aprecieri și de combinarea lor.

Cele mai importante *particularități ale stilului apreciativ* constau în faptul că:

- Se oferă mai mult prin aprecieri pozitive decât negative (valență);
- Se oferă aprecierile amplasate la extremitățile polarizării stilului (mai rar celor neutre sau de mijloc), de exemplu: rău sau bun, timid sau îndrăzneț (polarizare);
- Se oferă mai mult stabil decât instabil, chiar dacă ar trebui în mod obiectiv să se schimbe din cauza modificărilor condițiilor inițiale. Din perspectiva psihologică, aceste particularități sunt *preferințele stabile* ale persoanei manifestate prin apreciere.

Cercetările dedicate stilului apreciativ au evidențiat că cel mai frecvent sunt întâlnite modalitățile de apreciere după caracteristicile „valență” și „polarizare”. Anume acestea au o manifestare stabilă în timp și nu se schimbă indiferent de situație.

În 1984 autorul H. Батурын a constatat că în structura stilului apreciativ sunt prezente câteva aspecte specifice, reflectate în Tabelul 1.1 [159].

Tabelul 1.1. Modalități și caracteristici ale stilului apreciativ

Valența (pozitivă- negativă)	Modalitate de apreciere individuală prin care personalitatea manifestă preferințe stabile pozitive ori negative. În funcție de aceste preferințe apreciative, persoana acceptă ori respinge stimulul. Am putea afirma că persoana va apropia (<i>accepta</i>) obiectul, dacă	Are loc aprecierea diadică prin „bun”- „rău”; „frumos”-„urât”; „interesant”- „neinteresant.”
---	---	--

	acesta este pozitiv apreciat, ori va îndepărta (<i>respinge</i>) obiectul, dacă acesta este apreciat ca negativ.	
Polarizarea (tendința spre poli opuși sau mediu, îndepărtat de polii extremi)	Modalitate de apreciere individuală prin care personalitatea tinde să aprecieze extremele mai degrabă decât aprecierea medie (nepolarizată).	Are loc aprecierea foarte înaltă atunci când obiectul se află la polul extrem pozitiv (de ex.: este „foarte bun”, „extraordinar de bun”), ori invers, în situația când obiectul se află la polul extrem negativ, aprecierea va fi „dezaprobatoare” (de ex.: nu doar „neinteresant, dar și foarte plictisitor”. Trebuie să menționăm că polarizarea depinde de <i>importanța</i> pe care o are obiectul față de subiect. Cu cât este mai interesant și mai important subiectul, cu atât mai polarizate vor fi aprecierile, indiferent dacă e vorba despre respingere (în cazul aprecierii negative) ori apropiere (în cazul aprecierii pozitive). În situațiile în care persoana nu consideră că celălalt reprezintă interes pentru el, aprecierile se vor manifesta ca neutre ori intermediare (de mijloc).
Detalizarea (înaltă-scăzută)	Modalitate de apreciere individuală care se caracterizează prin abilitatea de a structura enumerații complete ori incomplete ale aprecierilor.	Are loc detalizarea înaltă atunci când aprecierile incluse în analiză sunt de diferite valențe și polarizări, fiind privite ca un complex apreciativ. <i>Detalizarea</i> presupune utilizarea a cât mai multor și variate aprecieri care sunt incluse nu doar la polurile extreme, dar și cele medii (aprecieri neutre), dar care sunt indispensabile pentru stilul apreciativ. De ex.: „bun, foarte bun, nu prea bun, mai

		puțin bun, deloc bun”. <i>Detalizarea scăzută</i> presupune includerea unui număr redus de aprecieri și din această cauză este mai puțin exactă. De ex.: „foarte bun”, „deloc nu e bun”.
Diferențierea (înaltă-scăzută)	Modalitate de apreciere individuală care constă în stabilirea asemănarilor și a deosebirilor între aprecierile generale și cele neutre ori între cele cu conotație pozitivă sau negativă.	Diferențierea înaltă constă în descompunerea cât mai amănunțită a aprecierilor în categorii, clase, grupuri ori tipuri, iar diferențierea scăzută, după cum reiese, constă în descompunerea mai generală a aprecierilor.
Instabilitatea (înaltă-scăzută)	Modalitate de apreciere individuală care se caracterizează prin tendința spre schimbare.	Instabilitatea apreciativă depinde de factorii ce caracterizează labilitatea (inconsecvența, instabilitatea) persoanei în general. Aici este necesar să menționăm: chiar dacă unele aspecte ale aprecierii se pot schimba, stilul apreciativ rămâne neschimbat.
Evaluarea (estimare) (înaltă-scăzută) ori <i>apreciere</i> propriu-zisă	Modalitate de apreciere individuală care reflectă <i>rezultatul procesului</i> apreciativ. Acesta poate fi evaluat ca fiind legat de „succes” ori „eșec”.	Evaluarea scăzută se referă la emiterea rezultatului fără includerea emoțiilor și a coloritului afectiv în atingerea scopului, iar în cazul evaluării (aprecierii) înalte, persoana va enunța și aspectele care sunt în legătură cu trăirile afective. De ex.: apreciere scăzută „am reușit”, iar în cazul aprecierii înalte același exemplu ar fi exprimat prin afirmația „am reușit, chiar dacă mi-a fost frică și m-am simțit neîncrezător în forțele mele”.

Psihologul Н. Батурын a mai constatat existența a patru stiluri apreciative, bazându-se pe

caracteristicile „valență” și „polarizare” apreciativă [159, 160]:

1. *Stilul optimist*

Persoanele optimiste preferă să evalueze alte persoane ori situații printr-o modalitate pozitivă, indiferent de contextul, factorii și condițiile sau consecințele acestei aprecieri. Stilul apreciativ optimist oferă persoanei care percepe încrederea că rezultatul se va solda cu succes. Fiind concentrate pe aspectele pozitive, persoanele cu stil preponderent optimist nici nu sesizează aspectele negative care se „află în preajmă”.

2. *Stilul pesimist*

Persoanele pesimiste obișnuiesc să evalueze alte persoane ori situații printr-o modalitate mai puțin constructivă, adesea chiar distructivă. Mecanismele prin care are loc sesizarea aspectelor negative și a consecințelor lipsite de sens diminuează încrederea persoanei în propriile forțe și capacități.

3. *Stilul mijlociu*

Persoanele cu acest tip de stil apreciativ percep atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative, dar nu se avântă în aprecieri extreme și sunt mai adaptate la situațiile fluctuante ori la relațiile interpersonale în care deseori se iscă certuri, neînțelegeri, conflicte.

4. *Stilul polarizat*

Persoanele cu stil predominant polarizat percep și judecă stimulii și situațiile în termeni extremi de tipul „totul sau nimic”, este un stil categoric și rezistent de-a lungul timpului.

Autorii români S.Marcus și A.Catina au definit stilul apreciativ printr-o manieră personală de abordare, evaluare și interpretare a evenimentelor realității, care se poate manifesta prin aspecte divergente [49-54]. Acești autori au analizat stilul apreciativ din perspectiva unei modalități de *înțelegere* care se desfășoară în registrul afectiv și „caută dezimplicarea rapidă a acelor calități care pun subiectul în relație cu obiectul, a acelor determinări ce conferă semnificații în funcție de ce așteaptă și ce poate primi subiectul în registrul emoțional” [51]. În opinia autorilor menționați, stilul apreciativ se formează:

- *în cadrul relațiilor interpersonale;*

- *prin intermediul percepției interpersonale;*

- *prin activarea unui potențial pe care omul îl posedă cu scop de a se adapta la mediul social.* Acest potențial se află în domeniul afectiv, de aceea *emoțiile pozitive catalizează* relațiile interpersonale, iar cele *negative le stopează*. Atât în inițierea unor relații interpersonale, în urma cărora apar incursiuni pozitive ori negative, cât și în conflictele interpersonale, rezonanța emoțională se va impune nemijlocit. În cercetările având ca obiect delimitarea mecanismelor stilurilor apreciative și a eficienței lor, autorii S.Marcus și A.Catina, în anul 1971, au delimitat

patru tipuri de stiluri [50].

Tipurile de stil apreciativ:

1. *Stilul apreciativ reflexiv*, care este preponderent afectiv, fără ca trăirea să depășească propriile granițe și fără transpunerea acestei trăiri în modele externe. Persoanele cu acest stil raportează modelul extern la sine. Ele tind să utilizeze criterii apreciative rigide, tranșante și o modalitate analitică în abordarea celorlalți. Reflexivitatea este definită ca predispoziția spre meditație. Din aceste considerente, am putea să numim mai metaforic personalitățile care dețin preponderent acest stil – *meditativi*.

2. *Stilul apreciativ detașat* este în mare parte neafectiv. Persoanele cu acest stil preponderent, tind să judece fenomenele realității și pe semenii lor fără criterii afective și fără transpunere în situația altora. Acest stil nu se consideră foarte eficient pentru cunoașterea interpersonală, dar, totuși, în unele situații are funcții adaptative. Detașatul se comportă ca un judecător imparțial într-un context care solicită un comportament participativ. Raportarea judecării cu privire la ceilalți, la punctele de referire generale aflate în afara modelului extern, dar și a propriei persoane, îi acordă detașatului posibilitatea folosirii diferitelor strategii de cunoaștere analitică și impresiv-globală cu aceleași rezultate. Noțiunea metaforică atribuită acestor persoane ar fi similară cu *indiferente*.

3. *Stilul apreciativ analogic* este proiectiv, neafectiv și se caracterizează prin înțelegerea psihologiei altora, prin mijlocirea raționamentelor analogice ce-l pun în postura identificării cu modelul extern. Reprezentanții acestui stil se identifică cu alții pe baza unei asemănări de principii între ei și un model extern. Tendința de identificare cu alții a analogicului permite o oarecare flexibilitate a structurii cognitive, cât și posibilitatea folosirii diferitor strategii cognitive. Judecățile despre alții ale analogicului sunt mai obiective (neinfluențate exagerat afectiv), dar mai puțin acurate, deoarece raționamentul analogic nu este întotdeauna exact. Noțiunea metaforică ce s-ar potrivi persoanelor cu stil predominant analogic ar fi *raționalii*.

4. *Stilul apreciativ empatic* este un stil proiectiv și afectiv, ce se caracterizează printr-o capacitate de transpunere în cadrul intern de referință al altora, folosind ca mijloc de înțelegere trăirile și înțelegerea celuilalt, simultan cu propria experiență afectivă. Obiectivitatea în cunoașterea celorlalți se datorează îmbinării dintre utilizarea propriei experiențe afective și transpunerea în psihologia modelului extern, numită de mulți autori ca proiecție atitudinal-afectivă. Empaticul percepe lumea „ca și cum” ar fi modelul extern. În dicționar, empatia este definită drept o formă de intuire a realității prin identificarea afectivă cu alții. Noțiunea metaforică pe care am putea să o atribuim acestor persoane este *înțelegătorii, indulgenții*.

Autorul S.Marcus a mai înaintat și alte constatări care rezultă din cercetările

experimentale asupra stilului apreciativ [51]:

a. Cu cât există criterii de evaluare și de predicție a altora mai diferențiate, dar și legate parțial între ele, cu atât șansa unei constante comportamental-empatice crește printr-o transpunere adecvată în psihologia celuilalt.

b. Cu cât criteriile sunt excesiv de diferențiate fără posibilitatea de a le și uni între ele, sau dimpotrivă, cu cât criteriile sunt mai nediferențiate, cu atât comportamentul constant empatic este mai deficitar. Acest deficit empatic poate fi explicat fie prin preluarea fragmentară a celuilalt, pierzându-se astfel specificul empatiei, fie prin preluarea extrem de generală a personalității celuilalt, pierzându-se de asemenea specificul empatic.

S.Marcus, la fel ca mulți savanți predecesori, a dezvăluit relația dintre stilul apreciativ și complexitate-simplicitate cognitivă. Astfel, celor cu *stil cognitiv-simplu* le corespunde mai mult un *stil apreciativ detașat*. Aceste persoane nu percep legătura între elementele cognitive și cele afective, semnificative pentru relația interpersonală, ele evită să se implice sau să dea dovadă de vreo inițiativă în cazul unor conflicte inerpersonale. Celor cu *stil cognitiv-complex* le corespunde preponderent un *stil apreciativ analogic*. Aceste persoane, se bazează în perceperea altora pe identificarea excesivă a similarităților între sine și alții. Persoanelor cu *stil reflexiv* le corespunde preponderent un *stil cognitiv intermediar simplu-complex, (intermediar cognitiv)*, care se manifestă printr-o tendință de raționalizare excesivă a criteriilor afective. În relațiile interpersonale subiecții cu stil reflexiv, de asemenea, obțin multe beneficii, datorită „estimării” propriilor avantaje, resurse, dar și beneficii. Deseori reușesc să soluționeze conflictele interpersonale, deși tind de a nu se implica prea mult sub aspect afectiv.

Persoanelor cu *stil empatic* le corespunde un *stil intermediar simplu-complex (intermediar afectiv)*, prin care nici identificarea prea complexă cu celălalt (trecerea peste limita empatică), dar nici identificarea „submedie” nu este prezentă. Persoanele empatice pot să-i perceapă adecvat și cu acuratețe maximă pe ceilalți, adică nici prea detașat, și nici prea implicat. Acest stil empatic este unul eficient și menține latura reglatorie în relațiile interpersonale. Prin socializare, acesta se maturizează și devine eficient mai ales pentru domeniile activităților în care sunt implicate relațiile interpersonale.

În plus, autorii români S.Marcus și A.Catina au înaintat două criterii care delimitează tipurile de stiluri apreciative: primul se referă la elementul afectiv (identificare afectivă) și celălalt la elementul proiecției (transpunere afectivă) [49, 53].

Am inclus în Tabelul 1.2 de mai jos prezentarea schematică a tipurilor de stiluri apreciative raportate la criteriile menționate.

Tabelul 1.2. Criteriile de delimitare a stilului apreciativ

Tipurile de stil apreciativ	Stilul apreciativ reflexiv	Stilul apreciativ detașat	Stilul apreciativ analogic	Stilul apreciativ empatic
Criteriile (transpunere și identificare afectivă)	afectiv și identificare slabă	neafectiv și identificare slabă	neafectiv și identificare puternică	afectiv și identificare puternică

Printre cele mai importante contribuții la dezvoltarea teoriei stilului apreciativ sunt cercetările psihologilor T. Снегирева și C. Platon care au demonstrat ipoteza conform căreia complexitatea cognitivă se raportează indirect la nivelul de inteligență, în schimb, are o legătură mai importantă cu inteligența socială. Anume mediul social este condiția în care are loc învățarea prin experiență a aprecierilor adecvate, corecte și corespunzătoare atât față de sine, cât și față de ceilalți [174].

T. Снегирева și C. Platon au testat copii cu vârsta de 13-14 ani, considerând că ei posedă deja un bagaj de cunoștințe destul de bogat pentru a efectua aprecieri pozitive, neutre și negative. Elevii trebuiau să aprecieze persoanele importante după criterii „neutre și morale”. Rezultatele obținute au fost surprinzătoare, însemnând că nu există legătură între nivelul de inteligență și complexitatea cognitivă. Mai mult decât atât, autorul Kelly a precizat: complexitatea cognitivă depinde de calitatea și de profunzimea relațiilor sociale, precum și de însemnătatea lor pentru personalitate [174]. Meritele autorilor necesită să fie menționate și datorită faptului că au reușit să demonstreze importanța particularităților de vârstă ale stilului cognitiv în general și ale celui apreciativ în mod special.

Mai târziu apar cercetări în care criteriul de vârstă este mult mai mare. Ca exemplu, în calitate de optanți, B. Bolduin a ales tinerii cu vârsta de 33 de ani, de aceeași profesie, și a încercat să le schimbe prin training complexitatea cognitivă, însă rezultatul cercetării nu a confirmat acest scop [103, 113, 141, 149, 167]. Autorul a mai observat că, în urma trainingului, participanții au devenit mai sensibili unii față de alții, a observat atitudini pozitive față de sine și față de comunicarea cu membrii grupului. Psihologul D. Bonarius a propus să fie luate în considerare trei dimensiuni ale stilului apreciativ [148, 156, 167, 184]:

- Conținutul – reprezentat de sensul aprecierii pozitive;
- Nivelul apreciativ – reprezentat de adecvare sau neadecvare apreciativă;
- Strategia – reprezentată de alegerea preferențială a persoanei.

În conformitate cu cele relatate mai sus, putem *concluziona* că aprecierea face parte din sistemul unitar și complex al personalității, fiind răspunzătoare de autoreglarea psihică a personalității. Personalitatea care dispune de un nivel echilibrat de autoreglare psihică este mai adaptată și mai eficientă în relațiile interpersonale. Așadar, este subînțeles faptul că aprecierea și stilul apreciativ se formează în urma percepției și a prelucrării informației, în urma solicitărilor ce vin din mediul social concret și din exterior, în general. Aprecierea depinde de anumite deprinderi cognitive în prelucrarea informației și de anumite preferințe afective care sunt dezvoltate pe parcursul vieții.

De asemenea, aprecierea este condiționată de modalitățile de gestionare emoțională a situațiilor cu care se confruntă personalitatea, de atitudinea față de sine și de unele trăsături individuale stabile. Putem elucida câteva concluzii al acestui subcapitol:

Stilul apreciativ nu exclude, ci presupune aspectul cognitiv, însă așa cum este filtrat în maniere proprii prin cel emoțional. Frecvența de implicare, ponderile de angajare ale planurilor logic și afectiv într-un sistem unitar de cunoaștere determină structurarea stilului apreciativ, care este mai încărcat cu simboluri ale adaptării psihice decât manierele operatorii ale cogniției. În cazul cunoașterii interindividuale, specificul stilului apreciativ se datorează similarității între natura subiectului cunoscător și a obiectului cunoașterii.

Stilul apreciativ se referă la cunoașterea și înțelegerea psihologiei altuia, care este posibilă și se efectuează cu ajutorul „propriei psihologii”, adică cea a subiectului. Astfel, obiectul cunoașterii este modul de a gândi, a simți, a percepe și a se comporta al altui om. Prezența acestui inedit facilitează abordarea obiectului prin proiectare, adică prin posibilitatea de a se transpune în situația obiectului (individului) în vederea înțelegerii și cunoașterii lui ori prin imposibilitatea de a se transpune în situația altuia.

Stilul apreciativ se prezintă prin efortul personalității de a-și desfășura cât mai eficient comportamentul pentru a fi într-un echilibru psihologic cu membrii societății. Argumentul care ar putea susține conceptul de stil apreciativ se bazează pe faptul că unul dintre cele mai curente comportamente umane este *aprecierea adecvată cu scopul asigurării unui echilibru psihologic care se prezintă prin registrul comportamental*.

1.2. Delimitări conceptuale ale controlului psihologic

Dacă ar fi să realizăm un brainstorming la tematica legată de „control”, am putea menționa concepte precum: controlul personal, sentimentul de control, controlul informațional, controlul emoțiilor, locul de control, pierderea controlului, perceperea controlului, dar și concepte care nu utilizează în mod explicit termenul de „control”, însă fac trimitere la acesta: responsabilitate, neajutorare, eficacitate, competență, autonomie, încredere în sine, atribuire cauzale, și lista rămâne deschisă. Totuși, am realizat o cercetare asupra conceptului de control din perspectiva de construct al personalității, care ne oferă posibilitatea unei viziuni de ansamblu.

Controlul psihologic este un concept cu o structură complexă în care avem următoarele componente: autocontrolul conduitei, stăpânirea propriilor reacții emoționale și capacitatea de a menține efortul în activitățile începute. Lipsa controlului psihologic înseamnă impulsivitate, reacții emoționale neadecvate și inhibiția voinței.

Tematica asupra controlului cu caracter personal este extrem de populară în psihologia contemporană. Printre teoriile care intră în dreptul de a ne oferi explicații ale controlului care se referă anume la constructul de control sunt: *teoria locului de control* (J. Rotter) și *teoria optimismului învățat* (M.Seligman). Aceste teorii au corelări similare și sunt cele mai investigate în ultimii cinci-zece ani, deoarece sunt legate de influența asupra comportamentului în relațiile interpersonale.

Locul de control este un concept care reflectă tendința comportamentală a persoanei spre sine ori spre alții și spre mediu. Într-o primă variantă a teoriei lui J.Rotter, au fost înaintate doar două aspecte de localizare subiectivă a controlului care erau considerate a fi globale și stabile contextului – *loc intern și loc extern*. Mai târziu, în 1976, autorul K.Wollston a stabilit trei aspecte ale controlului: controlul care este atribuit *propriului comportament și sinelui personal*; controlul care este atribuit *altor persoane*; controlul care este atribuit *destinului, factorilor legați de context* (politic, economic, religios). Psihologul K.Wollston a concretizat că tipul locului depinde de o situație concretă [128, 144, 146, 150].

Conform teoriei elaborate de J.Rotter, comportamentul persoanei depinde de evaluarea consecințelor și a posibilităților sau a resurselor proprii pentru atingerea scopurilor înaintate. El a constatat că indivizii cu locul intern al controlului se informează și planifică mai bine acțiunile ce conduc spre reușită, ei luptă insistent cu obstacolele și sunt înclinați spre a respecta normele sociale. La fel, în 1966, J.Rotter afirmă că unul din principalele aspecte ale personalității este *modul în care persoana percepe sursa* unor recompense ori întăriri pozitive, sancțiuni ori întăriri negative, adică modul în care stabilește legătura dintre acest sistem și propriul său comportament. El a demonstrat că există două categorii:

- a) persoane care cred că întăririle pozitive sau negative depind de propriile acțiuni;
- b) persoane care cred că întăririle pozitive sau negative depind de forțe exterioare.

Persoanele care sunt incluse în prima categorie sunt considerate a fi responsabile de toate evenimentele care au loc în propria viață, fie că sunt ori nu evenimente pozitive sau negative. Ele sunt *capabile să-și autocontroleze* acțiunile proprii și sunt rezistente la influențele din exterior. În cazurile când au loc situații indezirabile, ele găsesc resurse proprii pentru automotivație după eșec, aceste calități includ persoanele cu *locul intern de control*.

Persoanele care consideră sursa externă ca fiind responsabilă de evenimentele și întâmplările din viața privată sunt reunite în categoria celor cu *locul extern de control*. Ele au un nivel diminuat de control asupra situațiilor, au responsabilitate scăzută și sunt foarte vulnerabile și conformiste la influențele contextului social. În cazurile când au loc situații indezirabile, ele atribuie eșecul destinului ori lipsei de noroc, dar rareori se implică să schimbe situațiile care le provoacă ghinion. J.Rotter consideră internalitatea vs externalitatea ca fiind dimensiunea fundamentală a personalității, totodată și o importantă variabilă semnificativă a comportamentului.

Monteil a demonstrat că dimensiunea internalitatea/externalitatea influențează *modul în care subiectul atribuie cauzele succeselor și ale eșecurilor sale* fie unor factori interni (*atribuire dispozițională*), fie unor factori externi (*atribuire situațională*) [147]. Cercetările lui Monteil au permis să fie declarate următoarele concluzii: „În cazul în care un individ stabilește o legătură între o întărire și propriul său comportament, această legătură va influența probabilitatea de reproducere a comportamentului într-o situație asemănătoare” [147, p. 17]. În situațiile în care persoana consideră că întărirea *recompensa sau pedeapsa* depinde de acțiunea unor factori externi, cum ar fi cei legați de context social, alte persoane ori situații exterioare, această probabilitate nu se manifestă.

Până în prezent au fost efectuate mai multe cercetări care au demonstrat că există niște diferențe individuale între persoanele cu locul intern și cele cu locul extern. Astfel, Le Poulter în 1986 [167] considera că *locul intern* de control duce la o adaptare mai bună la mediu și constă din următoarele caracteristici: *responsabilitate, asumare a riscului, autonomie în luarea deciziei*.

În 1978 Abramson este de părerea că persoanele diferă după modalitatea de răspuns la anumite evenimente ale vieții [2, 147]. Autorul menționa distincția între situațiile în care nimeni nu ar putea supune controlului situațiile (*neajutorare universală*) și situațiile în care evenimentele sunt necontrolabile doar pentru anumiți indivizi (*neajutorare personală*).

B.Weiner a fost interesat în 1979 de autoatribuirile pe care le fac oamenii în situații de *succes și eșec* [157]. Autorul ajunge la concluzia că atribuirile interne ale succesului determină

apariția unor sentimente de mândrie și încredere în propriile forțe. Totodată, atribuirile interne ale eșecului cauzează deprimare și sentimente de neajutorare.

F.Heider [106, 110, 150] consideră că în relațiile interpersonale, mai exact în atribuirea cauzelor, sunt importante trei dimensiuni, și anume: locul (intern vs extern), stabilitatea (stabil vs instabil) și controlabilitatea (controlabil vs necontrolabil), la care se aliniază patru factori: capacitatea – stabilă, internă, necontrolabilă; efortul – instabil, intern, controlabil; dificultatea sarcinii – stabilă, externă, necontrolabilă; șansa – instabilă, externă, necontrolabilă.

Autorul a concluzionat că stabilitatea cauzelor este raportată la cunoștințele și aptitudinile proprii (interiorul persoanei), iar instabilitatea se referă la cauzele situaționale (exterioare, de mediu). Cercetările experimentale efectuate cu scopul de a studia utilizarea celor patru factori în atribuirea *succesului și eșecului* au demonstrat că succesul este atribuit unor cauze interne, dar instabile (efortul), în timp ce eșecul este cauzat fie de factorii interni, dar stabili, fie de factori externi, precum dificultatea sarcinii. Pentru a menține controlul, persoana va tinde să influențeze asupra altora ori asupra situației în cazul în care situația nu o avantajează.

În prezent, termenul „locul de control” este deseori înlocuit prin conceptul „percepere subiectivă a controlului”. Perceperea controlului poate fi explicată prin cel puțin două componente:

a. coerența conduitei, care este determinată de aprecierea subiectivă a posibilităților și încrederea că acțiunile vor conduce la rezultatul dorit; coerența este o condiție obligatorie pentru bunăstarea psihică și satisfacția față de viață.

b. competența (aptitudinea) apreciativă a propriilor posibilități reale necesare pentru realizarea acțiunilor. Acest aspect se apropie foarte mult de conceptul „*autoeficiență*”.

Teoria *neajutorării învățate* descrie minuțios influența negativă asupra comportamentului, sănătății fizice și psihice, a situațiilor stresante în care persoana nu poate face legătura dintre acțiunile proprii și influențele din mediul exterior. Starea de neajutorare învățată este foarte asemănătoare cu simptomele depresiei cronice care se manifestă nu doar prin pasivitate, dar și prin reprimarea unor funcții fiziologice.

S.Carver și S.Harris evidențiază importanța prezicerii unui rezultat, luând în considerare nu numai controlul personal, dar și situația care vine din exterior [116-118]. Autorii consideră că responsabilitatea pentru atingerea scopului revine nu atât responsabilității proprii, dar mai ales *încrederii persoanei în propriile forțe*. Conștientizarea responsabilității proprii este importantă numai în cazul în care rezultatul final poate fi obținut prin acțiuni concrete și prin efort excesiv. În situațiile când rezultatul nu ține de efortul persoanei, perceperea controlului nu este necesară.

În teoria lui J.Rotter se pune accent anume pe *perceperea controlului* [125, 129, 140,

146]. Aprecierea propriilor resurse poate fi greșită. Sunt cunoscute mai multe cauze care conduc la perceperea controlului (autocontrolului). Tendința spre control este una din cele mai importante, iar abilitatea de conducere a propriei vieți este un obiectiv pentru orice persoană. Chiar în situațiile în care nu depinde de efortul pe care îl depune, persoana va încerca să le controleze. Perceperea legată de subiectivitatea controlului poate conduce spre așteptări nerealiste ori spre acțiuni neeficiente de conduită. Ca rezultat, persoana rămâne nepregătită în contextul unei situații stresante ori se dezamăgește în sine, în propriile competențe.

Studiile realizate anterior au stabilit legătura (nu neapărat de genul cauză–efect, ci una corelațională) între locul de control și diverse variabile, iar rezultatele obținute au demonstrat că persoanele cu locul intern de control rețin și reactualizează mai bine materialul didactic prezentat, ele caută activ informații, au o stimă de sine ridicată, se adaptează mai ușor în diferite contexte, sunt mai rezistente la stres și manifestă comportamente active, de implicare, în rezolvarea neînțelegerilor în diverse situații. Un șir de studii se concentrează asupra aspectelor diferențiale dintre tipurile locului de control incluse în Tabelul 1.3.

Tabelul 1.3. Reprezentarea principalelor aspecte diferențiale dintre LOC-E și LOC-I

Tipul de control extern LOC-E	Tipul de control intern LOC-I
• pasivitate socială • nerezistenți la presiunea socială • nu caută beneficii în situațiile de incertitudine • sunt mai negativi în evaluări asupra sinelui ori asupra altora • mai puțin responsabili • puțin creativi, neflexibili în găsirea soluțiilor • nu pot să-și susțină propriile declarații, nu au argumente, deseori reacționează prin evitare, agresivitate pasivă ori anxietate • în relațiile interpersonale se manifestă neeficient, distructiv	• activism social • rezistenți la presiunea socială • caută beneficii în situațiile de incertitudine • sunt mai pozitivi în evaluări asupra sinelui ori asupra altora • responsabili • creativi, flexibili în găsirea soluțiilor • pot să-și susțină propriile declarații prin argumente eficiente • în relațiile interpersonale se manifestă constructiv

Persoanele cu un *loc intern de control* se apreciază ca fiind responsabile pentru acțiunile și consecințele propriului comportament și consideră că dețin controlul asupra situațiilor. Sunt caracterizate prin tendințe continue spre succes, cu eficacitate înaltă și întreprinzătoare, ele sunt încrezătoare în sine și independente, idei susținute de M.Loosemore și M.Lam în cercetările din 2004 [134]. În plus, în opinia autorului K.Gerken, ele sunt mult mai sărguincioase sub aspectul

reușitei academice, manifestă superioritate în contextul competitiv și posedă mai mult activism social comparativ cu persoanele interne [160].

În psihologie mai este susținută și ideea că cei care posedă loc intern au o percepere predominant pozitivă asupra conflictului, ca rezultat din aprecierea pozitivă a sinelui. Luând în considerare ideile lui Silvester obținute în urma cercetărilor din 2002 și a celor ale autorilor M.Loosemore și Ozolins, M.Lam din 2004, persoanele se simt mai sănătoase, au abilități de adaptare mai bune, fapte care sunt susținute de studiile lui Elise în 2003; totodată, ele au mai multe motivații interne conform lui Stenstrom [121, 123, 134, 160].

Persoanele cu loc extern deseori nu manifestă anxietate pentru stabilirea unor noi relații interpersonale, fiind convinși că sociabilitatea și atitudinea deschisă care le caracterizează sunt mai mult decât suficiente. Ele consideră că în stabilirea unor noi relații, cât și în rezolvarea conflictelor apărute la moment, nu există motive de îngrijorare, deoarece oricum nimic nu depinde de ele, astfel eschivându-se de la responsabilitățile ce țin de rezolvarea conflictelor și adoptând strategii pasive și de evitare, conform lui Morry [6, 109, 119, 141].

În prezent există studii, după Martin ș.a., începute în 2006, privind domeniul relațiilor interpersonale, care susțin că oamenii ce dispun de un loc de control extern sunt considerați a fi mai puțin competenți în relațiile interpersonale și inferiori în domeniul abilităților sociale, comparativ cu persoanele care au predominant locul intern de control [103, 104, 128].

Investigațiile referitoare la problemele maritale au raportat că partenerii cu loc intern de control afișează activ mai multe comportamente, iar cei cu loc extern de control cred că implicarea lor nu este importantă în procesul de rezolvare a conflictelor interpersonale (conjugale) și afișează strategii pasive, evitante, în loc să interacționeze în procesul de diminuare a conflictului conjugal. Cercetările lui Doherty începute în 1981 sunt cele care au rămas temelia multor studii asupra problematicei locului de control în cuplu [138, 140].

Pentru a menține relațiile interpersonale, de asemenea este necesar un efort care presupune atât autocontrol al propriilor acțiuni și emoții, cât și dezvoltarea unor competențe, printre care cele empatică, asertivă, negociatoare și creative ocupă un loc central. Persoanele cu loc extern, posedă un potențial intrinsec care poate și trebuie să fie activat, dacă acestea își doresc o viață confortabilă și acordată între propriile necesități și ale altora. În general, o astfel de alegere este înfăptuită în funcție de importanța pe care o are pentru persoană, sânguința și motivația proprie [88].

Toate aceste constatări indică faptul că oamenii își aleg strategiile comportamentale pentru utilizarea lor în procese interpersonale, în conformitate cu niște *scheme prestabilite* anterior, dar și conform așteptărilor legate de aceste relații în viitor. Deseori, persoanele

manifestă reacții emoționale ieșite de sub control din cauza unor convingeri cognitive greșite că nu vor reuși să se descurce cu situația apărută.

Asupra locului de control de asemenea influențează factorii afectivi timpurii, care determină stabilirea localizării tipului de control. De ex.: atitudinea evitantă din copilărie va determina locul extern de control la vârsta adultă, iar un atașament securizant va determina dezvoltarea locului intern de control.

Ignorarea ori agresivitatea părinților la fel vor dezvolta neîncrederea în sine, anxietatea, deprimarea la copil, iar dacă în decursul socializării aceste emoții se vor repeta succesiv, la vârsta adultă se poate manifesta cu siguranță un loc extern de control (neeficient din punct de vedere social). Învățarea emoțională a unor strategii (ascultare activă, creativitate, comunicare asertivă, imaginație anticipativă axată pe succes) permite influența asupra convingerilor pesimiste, neeficiente și disfuncționale ale individului. Lipsa acestor competențe emoționale deseori conduce spre declanșarea conflictelor, resimțite de persoană ca fiind catastrofale, distructive și negative [89].

Controlul este o formațiune complexă, deoarece se referă atât la sine, *autocontrol*, cât și la ceilalți. După cum reiese din analiza teoretică a conceptului de control, acesta este apropiat de „perceperea subiectivă”, responsabilitate pentru succese sau eșecuri, implicare susținută de motivația internă, *de locul intern de control*, ori de tendința de a evita responsabilitatea pentru orice fel de consecințe, *locul extern de control*.

Există o legătură a controlului și cu noțiunea de *autoeficiență*, care poate fi explicată prin aceea că: cu cât este mai înalt nivelul de autoeficiență, cu atât este mai încrezătoare în sine persoana.

La rândul ei, încrederea în sine și în propriile puteri dinamizează persoana, o orientează pozitiv spre acțiune, o motivează spre atingerea scopurilor. O importanță primară are optimismul ori pesimismul, care chiar din etapa inițială vor determina personalitatea să acționeze ori să evite pasiv rezultatul sau scopul propus.

Astfel, structura conceptului de control și conținutul acestuia sunt reprezentate în Figura1.2.

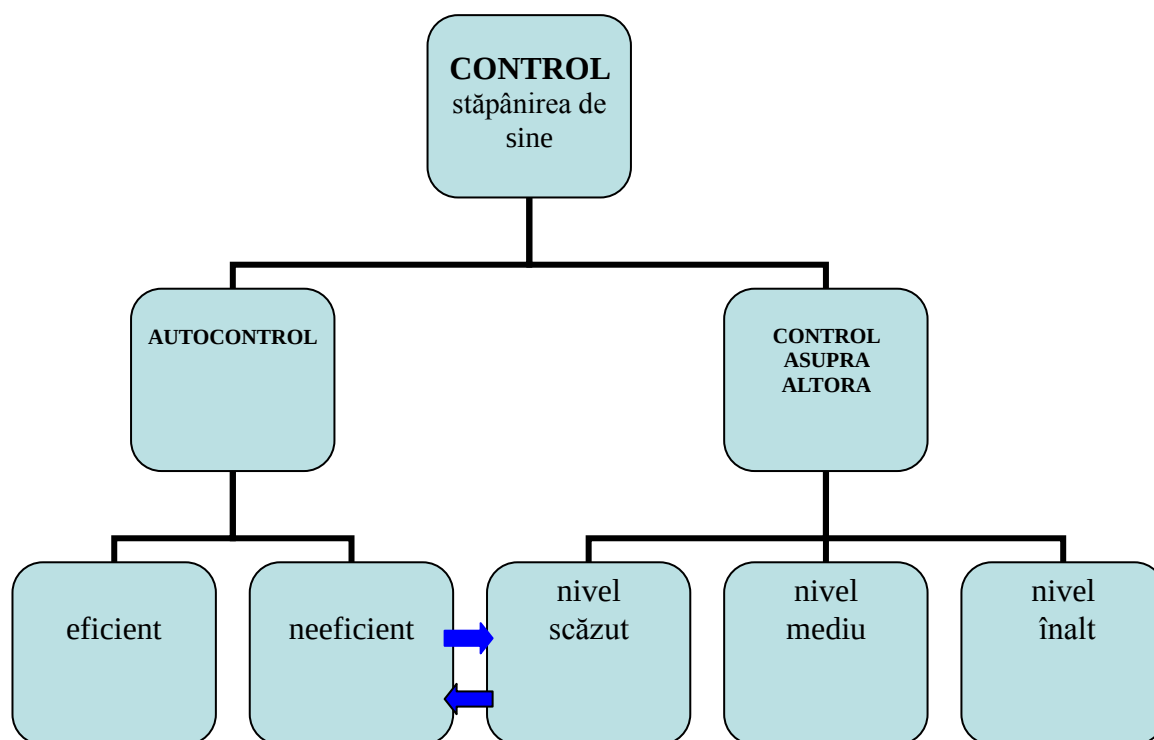


Fig. 1.2. Structura conceptului de control

Concluzionând, putem susține că persoanele care au încredere în sine (autocontrolate) și sunt mai eficiente pot obține succese mai mari decât cele care nu au încredere în sine și nu dețin autoeficiență și control asupra situației. La fel și în relațiile cu ceilalți, indivizii cu autocontrol neeficient vor manifesta nivel scăzut de control asupra altora. Persoanele cu loc extern de control se subapreciază, considerându-i pe alții deținătorii pârghiilor asupra evenimentelor din propria viață, sunt mai puțin responsabile pentru acțiunile și consecințele lor, iar din acest motiv locul extern de control este considerat neeficient pentru personalitate. Persoanele cu un loc intern de control se apreciază ca fiind responsabile pentru acțiunile și consecințele propriului comportament și consideră că dețin controlul asupra situațiilor.

În raport cu locul de control, M.Seligman descrie fenomenul neajutorării dobândite ori eșecului dobândit [82, 119]. Autorul menționează influența negativă pe care o are eșecul asupra personalității, asupra sănătății fizice și psihice, asupra comportamentului și a situațiilor în care persoana nu poate să-și stabilească echilibrul între sine și mediul extern, astfel trăind o stare de derutare foarte asemănătoare cu depresia. Eșecul dobândit apare în urma pierderii controlului și a speranței.

Conceptul dual optimism–pesimism reiese din reformularea modelului de neajutorare învățată. Acest model explică de ce oamenii acționează într-un mod pasiv, necorespunzător cu posibilitățile lor într-o situație care, în mod normal, ține de competența lor. Potrivit lui M. Seligman, oamenii pot acționa neajutorat, deoarece au învățat greșit să se manifeste în acest

mod.

Elementul critic al neajutorării învățate este un sentiment diminuat al *controlului personal*. În opinia autorului, comportamentul eficient poate fi dezvoltat prin diverse modalități: prin încurajare nonverbală și verbală (empatie), prin creșterea stimei de sine care adesea este cauza relațiilor disfuncționale, prin creșterea încrederii în sine și prin catalizarea unei gândiri pozitive. Conform modelului de neajutorare învățată, „neputința persoanelor” rezultă din experiența eșuată anterior sau din evenimentele necontrolabile ce au avut loc în trecutul persoanei, idei susținute de J.Mayer și M.Seligman în 1986 [152]. *Necontrolabilitatea* este definită și în termeni cu referire la situațiile spontane, subite, prin care răspunsurile sunt influențate de o anxietate înaltă (*neajutorare universală*). Iar în explicarea neajutorării trebuie neapărat să se țină cont de interpretarea cauzală a evenimentelor, (*neajutorare personală*).

Optimismul reprezintă o variabilă de personalitate care indică modul obișnuit al oamenilor de a explica evenimentele ce au loc în viața personală. Definirea optimismului drept *expectanță sau așteptare* a unor rezultate pozitive, iar a pesimismului drept *așteptare a unor rezultate negative*, a fost susținută de savanții Carver și Scheier, care au propus această definiție în 2002 [116].

Optimismul, după părerea lui C.Peterson, este legat de dispoziția afectivă pozitivă, perseverența și rezolvarea eficientă a problemelor, este axat pe succes, starea bună de sănătate, o viață mai bună și lipsită de situații psihice traumatizante [145]. Prin contrast, optimismul prevestește depresia, pasivitatea, eșecul, înstrăinarea socială, morbiditatea și chiar mortalitatea.

În concepția lui M.Seligman, modul de a gândi al optimiștilor nu este același în situații favorabile și în situații nefavorabile. Autorul consideră optimismul și opusul acestuia pesimismul, ca fiind extremitățile unui construct bipolar pe care l-a denumit stil explicativ. Prin stil explicativ al unei persoane M.Seligman înțelege modul obișnuit al acesteia de a explica evenimentele pozitive și negative. În opinia autorului, optimiștii se deosebesc de pesimiști prin felul în care percep cauzele situațiilor. Persoanele care se situează la polul optimist al stilului explicativ (optimiste) cred că evenimentele plăcute sunt frecvente, au o durată îndelungată, au cauze generale și sunt declanșate de unii factori conexionați cu calitățile propriei persoane. În schimb, evenimentele neplăcute sunt privite de optimiști ca fiind rar întâlnite comparativ cu cele plăcute și sunt legate de diferite situații particulare și sunt provocate de factorii externi, precum întâmplarea sau alte persoane [82, 152].

Meritul autorului M.Seligman a constat, pe lângă multe altele, și în faptul că a demonstrat existența a trei dimensiuni de-a lungul cărora pot varia explicațiile cauzelor evenimentelor: *stabilitatea, globalitatea și personalizarea (internalitatea)*. Parametrii optimismului-

pesimismului în raport cu locul de control:

1. Stabilitatea

Conform acestui aspect, optimistul interpretează evenimentele pozitive ca având un *caracter permanent și de lungă durată* (de ex.: „întotdeauna am succese”), iar evenimentele negative ca având un *caracter instabil și de scurtă durată* (de ex.: „azi am avut succes”) ori accidental (de ex.: „numai acum am avut succes”).

2. Globalitatea

Optimistul consideră că evenimentele pozitive au un caracter universal (de ex.: „am succes în toate”). Pesimistul evaluează evenimentele negative prin caracter concret (de ex.: „am succes numai la matematică”). Optimistul percepe evenimentele negative ca fiind cu conotație concretă (de ex.: „nu am succese numai la dansuri”). Pesimistul percepe evenimentele negative ca având o conotație universală (de ex.: nu am decât ghinion).

3. Personalizarea

Anume prin acest aspect optimismul are legătura cea mai directă cu locul de control. Atunci când au loc evenimente negative, persoanele pot să identifice cauzele fie în exterior (loc extern de control), în cazul optimiștilor, fie în interior (loc intern de control), în cazul pesimiștilor. Totodată, atunci când au loc evenimente pozitive, majoritatea persoanelor tind să-și atribuie succesele lor înșiși (optimiștii) ori dacă consideră succesul accidental, persoana este pesimistă. Personalizarea este cel mai important dintre parametrii optimismului și cel mai indicat pentru înțelegerea individului. Personalizarea răspunde la întrebarea: *cum și ce simte persoana?* față de sine și alții, iar parametrii unu și doi descriu *ce anume face* individul.

L. Abramson menționează, în 1978, că un stil optimist reprezintă tendința de a explica evenimentele negative prin cauze externe, instabile și specifice, iar evenimentele pozitive prin cauze interne, stabile și globale [98]. Studiile anterioare ale lui M.Seligman, 1986, au confirmat că stilul pesimist determină apariția simptomelor depresiei și o atitudine neajutorată, neeficientă persoanei în relațiile sociale [152]. Alte studii au demonstrat faptul că stilul optimist poate prezice performanța școlară sau randamentul înalt la locul de muncă, opinii susținute de M.Seligman, E. Schulman [82, 152].

1.3. Factori de concordanță ai stilului apreciativ și ai controlului psihologic

Studiile axate pe cercetarea stilului apreciativ și a controlului psihologic demonstrează legătura lor cu diferite variabile componențiale comune: legătura cu *stima de sine*, cu variabilele *succes-eșec*, cu *profesionalizarea în anumite domenii de specializare*.

În formarea aprecierii și a stilului apreciativ, rolul stimei de sine este primordial. Stima de sine se dezvoltă în urma evaluării rezultatelor obținute în decursul vieții. Este cunoscută axioma conform căreia: stima de sine înaltă ori medie este consecința unor nenumărate succese care au avut loc în viața persoanei, și viceversa, stima de sine scăzută este determinată de eșecurile repetate în traseul vieții. În aceeași ordine de idei, autorul W.James a înaintat o definiție „matematică” a stimei de sine care este reprezentată printr-o fracție, unde la numărător sunt amplasate „succesele obținute”, iar la numitor „aspirațiile sau pretențiile inițiale” [36, 84].

Stima de sine reprezintă o *raportare afectivă constantă față de sine* și presupune valorizarea, acceptarea și evaluarea eului. Sub aspectul raportării globale a stimei de sine, ea poate fi: *pozitivă, medie (echilibrată) sau negativă*.

În literatura de specialitate există mai multe contribuții la dezvoltarea conceptului stimei de sine [5, 16, 19, 78, 102]:

- Stima de sine este de natură afectivă.
- Stima de sine este un fenomen care se poate dezvolta și care poate fi afectat deopotrivă de experiențe și comportament. Stima de sine are două surse: o sursă internă (realizările proprii) și una externă (afirmațiile altora).
- Stima de sine ca produs al culturii, societății, familiei și relațiilor interpersonale. Dacă până la Rosenberg stima de sine a fost considerată un fenomen psihologic și personal, Rosenberg introduce o nouă dimensiune, el recunoaște stima de sine ca fiind un fenomen social.
- Stima de sine văzută ca și construct sau o trăsătură dobândită.

Stimă de sine se intersectează cu imaignea de sine, între ele există o relație de intercondiționare, pentru că gradul de autoapreciere și autoacceptare depinde de modul în care ne percepem. M.Zlate susține că *imagea de sine* include totalitatea reprezentărilor, a ideilor și a credințelor individului despre propria sa personalitate [94]. Cu alte cuvinte, este vorba de felul cum se percepe individul, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raport cu ceilalți. După cercetările autorului sus-numit, *imagea de sine* este o reflectare a personalității reale a individului, a felului său concret de a fi, care-și trage originea fie din personalitatea ideală, fie din cea reală sau din cea proiectată. Ne formăm prin apartenența la un grup social, prin compararea cu alții, fiind influențați de o situație socială sau de unele personalități din mediul

social. Astfel, U.Șchiopu susține că *imaginea despre sine* este expresia concretizată a modului în care se vede o persoană oarecare [86].

V.Gonța, în lucrarea *Formarea imaginii de sine la adolescenți*, a propus o definiție prin care afirmă că „imaginea de sine reprezintă un sistem de montaje ale individului, orientate spre sine, care includ concepțiile, aprecierile și tendințele comportamentale proprii, care se constituie în ontogeneză, parcurgând anumite trepte și devenind relativ stabile în adolescență” [37, p. 53].

În majoritatea calităților pe care noi le atribuim personalității noastre persistă momentul apreciativ, în unele vădit, iar în altele – voalat. În procesul de formare a imaginii de sine, persoana implicit conferă calităților personale o apreciere, fie ea pozitivă sau negativă. Criteriile de apreciere, de obicei, sunt reprezentările de cultură generală, socială, individual-valorice, contemporane individului, standarde, stereotipuri de percepție, principii morale, norme de conduită însușite de el pe parcursul vieții. Sensul apreciativ reflectă reacția subiectivă, presupusă a omului asupra celor din jur referitor la el însuși, ceea ce determină, în mare măsură, atât socializarea și raportarea lui la cei din jur, cât și succesul propriu.

Savanții din domeniul psihologiei contemporane au ajuns la concluzia că este necesar să fie analizate două forme ale stimei de sine [33, 92]:

(1) Stima de sine globală (*global self-esteem*), legată de valorizarea, acceptarea și evaluarea generală a eului, care formează baza unei autoaprecieri afective;

(2) Stima de sine specifică (*specific self-esteem*), evaluări specifice ale eului sau care se referă la autoaprecieri specifice pe diferite dimensiuni relevante de evaluare, cum ar fi de exemplu, autoaprecierea atractivității fizice, a popularității, a competenței etc.

Astfel, cercetările contemporane au evidențiat importanța pe care o au cele două forme ale stimei de sine și care variază de la o persoană la alta. Mai mulți autori au ajuns la concluzia că între cele două forme ale stimei de sine există o influență mutuală bidirecțională.

Stima de sine înaltă presupune prezența sentimentului de autoapreciere, de autoeficiență, convingerea că individul are anumite competențe care îi asigură performanța. Stima de sine *înaltă* este prezentă la persoana care este mândră de cine este și cum este, se simte bine, superioară față de alții, manifestă un nivel înalt de autoprotejare a propriei imagini pe care o consideră incontestabil doar favorabilă. Aceste persoane care posedă stima de sine ridicată se încadrează ușor în activități de promovare a propriului eu. Ele își asumă foarte ușor *succesul* și, în același timp, sunt dispuse să atribuie *eșecul* cauzelor externe [110, 124, 126].

În situațiile când persoanele cu stima de sine ridicată obțin o performanță scăzută sau sunt criticate, ele răspund prin criticarea altora, adică sunt active. În condițiile în care le este amenințat eul, persoanele cu stima de sine ridicată sunt tentate să insiste pe stabilirea unor

scopuri dificile și riscante, ajungând să obțină un rezultat final mai slab decât persoanele cu stima de sine scăzută. Atunci când nu le este amenințat eul, persoanele cu stima de sine ridicată reușesc să stabilească scopuri optime și sunt capabile să le realizeze.

O viziune aparte cu referire la persoanele ce dispun de stimă de sine ridicată este prezentă în cadrul teoriilor umaniste după C.Rogers [149]. Astfel, o persoană cu stima de sine ridicată se percepe ca fiind întotdeauna o ființă valoroasă, este mulțumită de sine și se respectă, recunoscând și acceptându-și în același timp defectele sale. Sentimentele le oferă o viziune de ansamblu pozitivă față de propria lor ființă, se bazează pe *convingerea valorii intrinseci* a individului și nu necesită să fie continuu validată sau promovată. Chiar și în situațiile de eșec, la aceste persoane stima de sine nu este afectată. O astfel de stimă de sine se mai numește stimă de sine necondiționată.

Stima de sine scăzută e specifică celui care nu are încredere în forțele proprii și care are sentimentul că nu va reuși. Persoanele cu *stimă de sine scăzută* nu se implică în activități cu caracter competitiv, nu sunt motivați și nici nu sunt ambițioși. Din cauza unei aprecieri negative, persoanele cu stima de sine scăzută sunt predispuse spre inactivitate, evitare a obstacolelor și adoptă modalități disfuncționale de viață: depresie, pierderea sensului vieții, lipsă de inițiativă. Unul din cele mai evidențiate paletе se referă la *ineficiența și inadaptarea socială*. Persoanele care au stima de sine scăzută sunt precaute și nesigure. De fapt, după cum susține Baumeister în 1989, astfel de persoane au stiluri comportamentale orientate spre minimalizarea expunerii deficiențelor personale [132]. Conceptul despre sine al persoanelor de acest fel este frecvent confuz, iar, după părerea lui Campbell, este incert și mai curând neutru decât negativ [115]. Aici trebuie să menționăm indiferența persoanei față de sine și față de alții, care menține desigur inactivitatea și lipsa de inițiativă.

Persoanele care au stima de sine scăzută, reacționează mult mai aprig la eșec decât persoanele cu stima de sine ridicată aflate în situații similare. Ele reacționează de obicei, conform autorilor Brown și Dutton, prin trăiri emoționale negative ca devalorizarea propriei persoane, se autoculpabilizează, își atribuie responsabilitatea deplină pentru eșec [112]. O explicație posibilă ar consta în faptul că, spre deosebire de persoanele cu stima de sine ridicată, cele cu stimă scăzută consideră că eșecurile particulare au impact negativ asupra autoevaluării globale, că aceste eșecuri îi reprezintă. Din cauza acestei încredințări, atunci când au eșec, ajung cu ușurință să constate că sunt incompetente și incapabile să facă ceva corect. Aceste convingeri amplifică și mențin reacțiile afective negative.

Persoanele cu loc extern au stima de sine scăzută și nu au încredere în propriile forțe, după cum au confirmat M.Loosemore și M.Lam în studiile lor din 2004 [134]. Ele sunt sceptice,

dogmatice și se simt incompetente, iar ca urmare, au niveluri mai înalte de anxietate, stres și depresie. Autorii S.Gašić-Pavišić, S.Joksimović și D.Janjetović au cercetat stima de sine în raport cu locul de control la tinerii sportivi [128]. A fost stabilită o corelație semnificativă pozitivă între stima de sine înaltă, loc intern de control și intenția adolescenților de a se ocupa cu sportul, precum și corelație negativă între variabilele stima de sine, control extern și incertitudinea de a se ocupa cu sportul sau nu.

Funcțiile îndeplinite de imaginea de sine au o mare importanță pentru progresul individului. Despre rolul și însemnătatea imaginii de sine și autoaprecierii în procesul de autoactualizare ne vorbește S. Tolstaia. În monografia *Психологические особенности самоактуализации женщин среднего возраста* [87] este analizat specificul procesului de actualizare în perioada vârstei mijlocii la femei. Considerând cunoașterea de sine drept o capacitate a omului de a ține un dialog cu sine însuși, autoarea susține ideea lansată de unii psihologi umaniști precum că procesul cunoașterii de sine este o condiție indispensabilă a autoactualizării sinelui. Cercetarea efectuată a demonstrat că autoactualizarea este într-o relație reciprocă cu autocunoașterea și autoperfecționarea, oferind semnificație personalității în parcursul său existențial [87, p. 92].

Un alt factor de bază evidențiat în cercetare este *succes-eșec*, sau *orientarea optimistă vs pesimistă*. Prezența stimei de sine înalte la unele persoane poate determina reacții comportamentale care se manifestă diferit atunci când intervine un eșec. Pentru unele persoane aprobarea celorlalți este atât de importantă, încât nici nu pot să admită vreun eșec. Din cauza unei nevoi acute de aprobare socială persoanele cu stima de sine defensivă sunt înclinate, mai ales după un anume eșec, să se angajeze activ în activități care să le schimbe imaginea socială, încercând să obțină aprobarea celorlalți, să influențeze situațiile sociale în scopul de a-și mări șansele pentru promovarea eului. Pentru că nu percep eșecul drept o amenințare atât de gravă pentru propriul eu, o persoană care are o stimă de sine ridicată este mai puțin obsedată de evitarea sau remedierea eșecului public. După experiența unui eșec, persoanele cu o stimă de sine defensivă se descriu într-o manieră extrem de pozitivă, comparativ cu persoanele cu stimă de sine naturală care nu fac acest lucru.

Există mai multe cercetări care susțin o legătură reversibilă între locul de control intern și optimism, iar explicația care derivă din această relație se datorează autocontrolului înalt asupra tuturor fenomenelor și evenimentelor ce au loc în viața persoanei. Unele persoane pot fi influențate să-și dezvolte niște competențe de autocunoaștere care pun accent pe reușitele din diverse domenii, pe eficiența îndeplinirii unor sarcini, funcții și roluri sociale. Conștientizarea propriilor valori ale sinelui, fixarea asupra scopului și încrederea în reușită pot mobiliza persoana

în structurarea pașilor concreți în atingerea succesului fie personal, fie interpersonal.

Din cele menționate, legătura cu aspectul apreciativ al persoanei este evident. Optimismul este asociat cu un control mai mare asupra percepției situațiilor viitoare decât a celor prezente. Așteptarea (anticiparea) rezultatelor pozitive se poate sprijini fie pe *încrederea în eficiența proprie*, fie pe *expectanțe venite din exterior*. Atât sub aspect intern – *optimismul* bazat, de exemplu, pe perceperea propriei eficiențe, cât și sub aspect extern – *optimismul* bazat pe forțe externe pot contribui la așteptările unor rezultate pozitive. Autorul S. Coopersmith în 1984 se referă la „descoperirea transformatoare a surselor generatoare de vitalitate a sistemelor vii în momentele lor de maximă eficiență și de maximă capacitate creatoare. El se referă la descoperirea eficienței persoanei, la dezvoltarea și fructificarea acesteia [119].

O atenție deosebită în studiul problemelor legate de stil apreciativ și loc de control este acordată *domeniului de profesionalizare*. Tinerii care au ales domeniul în care relațiile interpersonale sunt mai des solicitate obțin nivel mai înalt de autoapreciere și stil apreciativ pozitiv, eficient. Totodată, mediul profesional în care relațiile interpersonale nu reprezintă valoare atât de mare formează stiluri personalizate neutre sau negative. Stabilirea relației dintre stilul apreciativ și profesie este foarte distribuit în cercetări, începând cu identificarea unor calități ori trăsături concrete, până la stilul profesional propriu-zis. Pentru exemplificare putem menționa stilul apreciativ în activitatea didactică, care poate fi: reflexiv, empatic, detașat ori analogic, după Marcus, David, Predescu [49], ori stiluri apreciative educaționale: adecvat, neadecvat, după Л. Габдулина [162], până la stil apreciativ terapeutic, după Bolohan, [14], stil apreciativ scenic (empatic, neempatic) – Neacșu [61].

Autorul de origine rusă Е. Ильин este cel care a demonstrat rolul aprecierilor și al stilului apreciativ în sfera profesională pedagogică [165]. Psihologul a determinat legătura dintre subapreciere, supraapreciere care erau prezente atât la elevii, cât și la profesorii studiați, și a demonstrat ineficiența stilului apreciativ negativ. Stilul apreciativ negativ este cel care provoacă repulsie, cel care îndepărtează obiectul de subiect.

În cartea sa *Optimismul se învață* M.Seligman afirmă că optimiștii, comparativ cu pesimiștii, „se descurcă mai bine la școală și la facultate, la muncă și pe terenul de sport. În mod obișnuit, depășesc predicțiile testelor de aptitudine” [82].

În diferite organizații au fost desfășurate diverse traininguri în urma cărora s-a constatat existența reală a dimensiunii internalitate/externalitate. Acestea au devenit repere științifice importante, deoarece demonstrează că: cei cu *locul intern de control* dominant sunt mai satisfăcuți de profesia în care activează, sunt mai puțin stresați și au un nivel de autocontrol mai înalt asupra evenimentelor, sunt mai rezistenți la stresul provocat la serviciu și sunt mai atașați de

instituția în care lucrează. Totuși, afirmația că persoana are un loc intern de control sau extern poate fi admisă numai dacă avem o situație conextuală concretă. În teoria sa, C.Peterson chiar a evidențiat ideea că locul de control reprezintă o formă a *expectanței generalizate*, ce constituie o caracteristică a personalității și face parte dintr-o situație psihologică concretă [144].

Respectiv, stima de sine se constituie din sentimentele noastre raportate la propriul nostru eu. Încrederea în sine face trimitere la credințele despre eul personal. Altfel spus, stima de sine ține de domeniul afectivității, în timp ce încrederea în sine se referă la domeniul cognitiv. Perceperea autoeficacității (self-efficacy), după autorul A.Bandura, se referă, de asemenea, la dimensiunea credințelor despre propria persoană [103]. A.Bandura a definit autoeficiența ca fiind convingerea sau încrederea persoanei în propriile sale capacități de a organiza și de a îndeplini acțiunile necesare pentru a obține rezultatul dorit.

Incapacitatea de a controla evenimentele determină stări de incertitudine, neliniște, stres și emoții negative. Aici intervine *autoeficiența percepută*, care „este credința de a se comporta în anumit fel, încât să-și atingă scopurile”. Eficacitatea este abilitatea de a produce un efect (competență), iar autoeficacitatea este o credință (corectă ori incorectă) în puterea de a produce efectul respectiv.

Pentru a-și dezvolta autoeficiența, persoana trebuie să creadă că deține control asupra situației, că acțiunile pe care le va întreprinde vor conduce la succes și la realizarea scopului. Altfel spus, anume încrederea în succes determină persoana să se implice, să fie activă, să găsească soluții pentru a-și atinge rezultatul mult râvnit.

Elemente fundamentale care contribuie la dezvoltarea autoeficienței sunt:

1. performanțele anterioare personale;
2. experiența dobândită în decursul vieții;
3. persuasiunea verbală (darul de a convinge);
4. starea fiziologică la momentul anticipării sarcinii;
5. perceperea colectivă;
6. clasa socială din care face parte persoana.

Autoeficiența este un concept fundamental în categoria convingerilor despre sine asupra succesului și asupra stării de bine (optimiste).

Dezvoltarea încrederii în sine este legată de persistența individului solicitat și de disponibilitatea lui de a depune eforturi continue pentru a se perfecționa. A.Bandura explică autoeficacitatea sau încrederea în sine, convingerea și abilitatea personală în obținerea succesului.

În încercarea de a explica interconexiunea dintre stilul apreciativ și control putem rezuma

că există într-adevăr unele tangențe pe care le vom diagnostica în capitolul ce urmează.

Mai jos, în Figura 1.3, am reprezentat diferențele dintre variabilele care ne interesează.

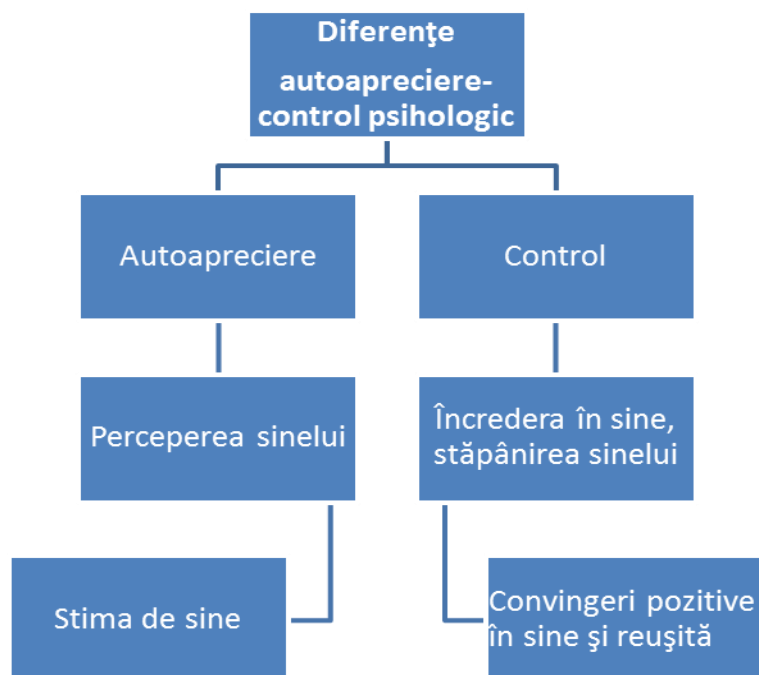


Fig. 1.3. Shema diferențelor dintre autoapreciere și control

Gândurile influențează emoțiile, iar această afirmație poate fi schematizată astfel: gânduri → emoții → performanță. Pe de altă parte, emoțiile de asemenea pot fi cele care vor influența gândirea. Astfel, formula ar fi: emoții → gânduri → eficiență.

1.4. Concluzii la Capitolul I

1. Analiza situației în domeniu ne-a permis să determinăm că aprecierea și stilul apreciativ se formează în baza cunoașterii sociale, în urma percepției și prelucrării informației, în urma solicitărilor care vin din mediul social concret și din exterior în general.

Aprecierea depinde de anumite deprinderi cognitive în prelucrarea informației și de *preferințe afective* care sunt dezvoltate pe parcursul vieții. Totodată, aprecierea este condiționată de modalitățile de gestionare emoțională a situațiilor cu care se confruntă personalitatea, de atitudinea față de sine și față de unele trăsături individuale stabile. Stilul apreciativ nu exclude, ci presupune aspectul cognitiv, însă așa cum este filtrat în maniere proprii prin cel emoțional. Frecvența de implicare, ponderile de angajare ale planurilor logic și afectiv într-un sistem unitar de cunoaștere determină structurarea stilului apreciativ. Stilul apreciativ se prezintă prin efortul personalității de a-și desfășura cât mai eficient comportamentul pentru a fi într-un echilibru psihologic cu membrii societății. Stilul apreciativ poate fi explicat prin universalitate, dar

totodată și prin relativitate (individualitate). Ca fenomen *universal*, stilul apreciativ este deja personalizat în perioada tinereții și se presupune că individul deține schemele „de apreciere” care sunt integrate în anumite stiluri. *Individualitatea* stilului persoanei este dictată de preferințele pentru anumite aprecieri și de combinarea lor. Stilul apreciativ se formează: *în cadrul relațiilor interpersonale, prin intermediul percepției interpersonale și prin activarea unui potențial pe care omul îl posedă cu scopul de a se adapta la mediul social*. Acest potențial se află anume în domeniul afectiv, de aceea un rol important pentru acest stil îl ocupă emoțiile pozitive.

2. În ceea ce privește controlul, s-a stabilit că este o formațiune complexă care se referă atât la sine (autocontrol), cât și la control asupra altora. Conceptul de control este apropiat ca sens de perceperea subiectivă a sinelui și a altora. Constructul de control concentrează într-un sistem unitar locul de control, optimismul și eficiența care rezultă din aceste elemente combinate. Locul intern de control este mai eficient și deține caracteristici speciale ca: responsabilitate pentru succese sau eșecuri, implicare activă în căutarea soluțiilor, asumarea riscului atât pentru succes, cât și pentru eșec. Locul de control extern este caracterizat prin pasivitate, neimplicare, evitarea responsabilităților, iar în relațiile interpersonale este sesizat ca unul neeficient și dezadaptat. Locul intern se afiliază perfect tabloului optimismului, emoțiilor pozitive și din acest motiv persoana reușește să obțină succes, și viciversa, locul extern se află în raport mai mare cu emoțiile negative și pesimismul.

3. Interconexiunea dintre stilul apreciativ și control psihologic este reprezentată de conceptul stimă de sine, viabil atât pentru apreciere, cât și pentru control. Chintesența stilului apreciativ îl formează stima de sine, care este latura reglatorie din punct de vedere afectiv al preferințelor și din acest motiv a fost analizată detaliat și pe niveluri (înaltă, medie, scăzută). Stima de sine combinată cu locul intern de control formează autoeficiența persoanei. Adică, perceperea subiectivă a sinelui (componentă afectivă) și încrederea în sine (componenta cognitivă) formează personalitatea eficientă. Persoanele cu autoeficiență diminuată sunt orientate spre eșec, deoarece ele percep eronat scopul, propriile resurse în atingerea scopurilor, nu au încredere în sine și ajung să se autoconvingă că nu vor putea schimba nimic. Totodată, încrederea în forțele proprii orientează și motivează pozitiv persoana spre obținerea succesului, de unde reiese că încrederea în sine raportată la stima de sine (perceperea subiectivă, afectivă) dezvoltă personalitatea.

4. Legătura stimei de sine cu locul de control a fost cercetată anterior în raport cu manifestarea în situații specifice (sănătate, satisfacție de viață, depresie, relații părinte-copil, conflicte interpersonale, relații maritale, în activitatea profesională).

Pentru a demonstra coerența demersului nostru teoretic, am recurs în continuare la etapa de diagnosticare a concluziilor teoretice, care este prezentată în următorul capitol. **Problema cercetării** constă în necesitatea stabilirii interconexiunii stil apreciativ–control psihologic la tineri și a modalităților de eficientizare a lor.

Pentru a demonstra epistemic concluziile obținute, am recurs la psihodiagnoza interconexiunii stil apreciativ–control psihologic la tinerii specializați în diverse domenii. **Scopul cercetării** constă în determinarea interconexiunii stil apreciativ–control psihologic la tineri din perspectiva specializării în domeniile umanist/exact.

Obiectivele cercetării:

- studiul și analiza literaturii de specialitate cu referire la stilul apreciativ și controlul psihologic;
- analiza metodelor psihodiagnostice de identificare a stilului apreciativ și a controlului psihologic;
- determinarea stilului apreciativ și a tipului locului de control;
- stabilirea interconexiunii stil apreciativ–loc de control la tineri;
- elaborarea și implementarea unui program de training pentru dezvoltarea personală a tinerilor;
- prelucrarea și generalizarea datelor, evidențierea gradului de eficiență a programului;
- elaborarea concluziilor și a recomandărilor.

2. PSIHODIAGNOZA INTERCONEXIUNII STIL APRECIATIV–CONTROL PSIHOLOGIC LA TINERI

2.1. Designul cercetării

După cum am arătat în capitolul I, unul dintre aspectele esențiale ale cercetării noastre îl reprezintă *stilul apreciativ*, care la vârsta tinereții se manifestă prin conduită. Tânărul are un bagaj de cunoștințe atât despre sine, cât și despre alții, are deja acumulate informații despre normele și valorile altora și are dezvoltat un sistem propriu de *preferințe* care se încadrează în stilul apreciativ.

Pe de o parte, domeniul de specializare profesională este foarte important pentru tânăr, deoarece anume prin profesie are loc personalizarea completă a stilului. Angajarea tinerilor în profesie consolidează și îmbogățește structura personalității. Integrarea inițială și adaptarea la profesie permite dobândirea unei reale identități de sine în sfera ocupațională. Tânărul asociază ființei sale ocupația sa de bază, învățarea sau postul de muncă. Precizăm că o treime din studenții participanți în cercetarea noastră erau la moment sau au fost anterior angajați în diferite sfere social-profesionale.

Domeniul de specializare, de rând cu profesia, înglobează pe deplin calitățile tinerilor. Uneori obțin succese, alteori eșecuri, dar acestea îi ajută pe tineri să-și formeze o autoevaluare (autoapreciere) mai exactă despre propria personalitate. Unii tineri nu reușesc să-și identifice potențialul pentru anumite specializări în domeniul socioumanist ori exact. Chiar printre respondenți au fost tineri care au declarat că viitoarea profesie nu va avea nicio legătură cu studiile universitare, evocând motive „că nu se regăsesc ca specialiști” în domeniul pe care l-au ales. Oricare ar fi latura componentială a identității profesionale, tinerii posedă deja o schemă preferențială după care abordează propria personalitate, îi evaluează pe alții și după care se conduc în viața cotidiană.

Un alt aspect important și necesar pentru personalitatea tinerilor îl reprezintă *controlul* cu toate componentele sale, extinzându-se de la autocontrol (cognitiv, afectiv, perceptiv, mnezic, verbal, comportamental) până la locul de control abordat din perspectiva de construct individual. Atât stilul apreciativ, cât și controlul, indiferent de specializarea în domeniile socioumanist ori exact, în ansamblu au un rol adaptativ.

În raport cu specializarea, aceste două variabile se exprimă prin prezența unei eficiențe ori prin lipsa ei. În același context, trebuie să menționăm că personalizarea stilului apreciativ atinge valori semnificative de dezvoltare în cadrul activității dominante de învățare și prin specializare (socioumanistă ori exactă) a tinerilor, care se prezumă că influențează asupra localizării unui anumit tip de control.

Eficientizarea stilului apreciativ depinde de anumite competențe (mai des emoționale decât cognitive) care pot fi învățate și dezvoltate prin programe de antrenament și perfecționare continuă a tinerilor, prin traininguri sau workshop-uri.

În contextul celor relatate, demersul psihodiagnostic a avut drept scop determinarea interconexiunii dintre stilul apreciativ și tipul locului de control la tineri.

În conformitate cu scopul propus, au fost înaintate **ipotezele cercetării**:

- Există interconexiuni între stilul apreciativ și controlul psihologic la tineri.
- Stilul apreciativ și locul de control la tineri relaționează cu orientarea optimistă spre viitor.

Rezultatele științifice principale înaintate spre susținere:

1. Interconexiunea dintre stilul apreciativ, controlul psihologic și entitățile conexe acestora conduce la stabilirea unor profiluri specifice ale personalității tinerilor.

2. Specificitatea profilurilor este asigurată de influența unui șir de variabile pre- cum: tipul stilului apreciativ (detașat, reflexiv, analogic, empatic), tipul locului de control (intern/extern), entitățile conexe (stima de sine, optimism/ pesimism).

3. Profilul personalității variază în funcție de domeniul de specializare a tinerilor (socioumanist/exact).

4. Eficientizarea profilurilor personalității poate fi realizată prin aplicarea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control.

Etapele cercetării. Psihodiagnosticul s-a realizat în două etape:

1. În prima etapă au fost colectate materialele teoretice în vederea identificării felului în care este abordată și interpretată problema de studiu în literatura de specialitate, națională și din străinătate în domeniul psihologiei persoanei, psihologiei cognitive, psihologiei pozitive și diferențiale, după care au fost selectate metodele psihodiagnostice corespunzătoare pentru realizarea experimentului de constatare.

2. În a doua etapă a fost realizat un demers diagnostic cu scopul determinării tipurilor de stiluri apreciative la tineri și identificarea tipului locului de control din perspectiva domeniului de specializare (socioumanist ori exact).

De asemenea, în această etapă au fost colectate, analizate și prelucrate datele culese în cadrul experimentului constatativ.

În cadrul demersului diagnostic ne-am propus să realizăm o serie de sarcini:

1. Determinarea stilului apreciativ al tinerilor;
2. Identificarea locului de control intern și extern;
3. Stabilirea nivelului stimei de sine;

4. Identificarea orientării optimiste vs pesimiste;
5. Determinarea corelației dintre stilul apreciativ, tipul locului de control, stimă de sine și optimism vs pesimism;
6. Compararea rezultatelor obținute în grupa A (tinerii specializați în științe socioumaniste) și B (tinerii specializați în științe exacte);
7. Examinarea rezultatelor obținute și compararea lor cu ideile prezentate de autorii care s-au ocupat de studiul stilului apreciativ și locul de control, analizând legăturile specifice dintre diverși indicatori;
8. Elaborarea profilurilor de eficientizare.

Pentru a realiza sarcinile propuse în cadrul demersului diagnostic și pentru a verifica ipotezele înaintate, au fost utilizate următoarele *metode psihodiagnostice*:

A. Chestionarul SARC – proba de evaluare a stilurilor apreciative și de abordare a conflictelor (M. Caluschi, C. Fetcu) (Anexa 1).

Scopul chestionarului SARC constă în identificarea tipurilor de stiluri apreciative.

Conținutul chestionarului cuprinde o scală formată din 14 situații a câte șase variante posibile de răspuns (dintre care 5 sugerate în itemi și una alternativă, care permite optantului să aleagă o soluție proprie, preferată).

Chestionarul identifică patru stiluri apreciative:

- Stilul apreciativ empatic – în care subiectul se simte celălalt pentru a-i re trăi stările, gândurile, acțiunile fără pierderea propriei identități, are capacitatea de transpunere în situația părților aflate în conflict;
- Stilul apreciativ analogic – subiectul care se încadrează în acest stil reușește să-i înțeleagă pe ceilalți în baza unui raționament analogic predominant analitic și cognitiv;
- Stilul apreciativ detașat – un stil neproiectiv și neafectiv, adică subiecții aparținând acestui stil îi judecă pe cei din jurul lor pe baza unui raționament critic, nu se transpun în situația altora, nu apelează la experiența afectivă atunci când apreciază un conflict;
- Stilul apreciativ reflexiv – un stil afectiv, dar neproiectiv, subiecții care preferă acest stil fac aprecieri subiective pe baza experienței afective proprii, filozofează pe tema conflictelor, dar amână rezolvarea problemelor, fac judecăți tranșante, rigide și neimplicative.

Chestionarul SARC este bine structurat și conține: foaie de răspuns (Anexa 1) și grila SARC (cu cheia răspunsurilor).

Trebuie să menționăm că stilul apreciativ poate fi identificat doar în situațiile în care se face observabil prin reacțiile la unele evenimente, prin înțelegere și bunăvoință ori prin conduite defensive (detașare, negare, agresivitate, anxietate). Chestionarul SARC îndeplinește perfect

aceste condiții și, respectiv, este instrumentul cel mai indicat pentru identificarea tipului de stil.

B. Chestionarul Locul de control (Rotter) (Anexa 2)

Scopul chestionarului constă în determinarea tipului locului de control intern versus extern.

Conținutul chestionarului cuprinde 29 de itemi, dintre care 23 vizează direct locul de control, iar 6 itemi au fost incluși de autor pentru a face mai ambiguu scopul testului (1, 8, 14, 19, 24, 27). Fiecare item conține două afirmații, una atașată la internalitate, iar cealaltă – la externalitate.

Conținutul itemilor se referă la domenii variate ale vieții (succes academic și profesional, relații interpersonale, relații în familie, politice, sociale). În itemi este reflectată viziunea proprie asupra locului de control ca și construct multidimensional. Astfel, sunt incluse întrebări care urmăresc să detecteze convingerile persoanelor față de diverse aspecte, printre care menționăm: convingerile față de relațiile părinți–copii, față de evenimentele precedente din propriul traseu existențial, față de relația profesor–elev, față de eșec, față de responsabilitate proprie în luarea deciziilor, față de ghinion și alte aspecte generale.

În interpretarea rezultatelor am ținut cont de următorii parametri: scorul obținut poate varia pe intervalul de valori 0-23 de puncte. Un scor ridicat (mai mare de 13) indică externalitatea, un scor scăzut indică internalitatea.

Diferențele majore între tipurile locului de control care au fost detectate în urma studiului nostru empiric sunt prezentate în Tabelul 2.1 Locul de control se referă la măsura în care indivizii cred că pot controla evenimentele care îi afectează. Indivizii cu locul controlului intern cred că evenimentele rezultă în primul rând din propriul lor comportament și din acțiunile întreprinse de ei înșiși. Cei cu locul controlului extern cred că alții îi influențează puternic ori soarta, norocul și alte evenimente sau forțe din exterior sunt responsabile pentru toate evenimentele.

Tabelul 2.1. Diferențe majore între tipurile locului de control

Tinerii cu locul de control extern cu scorul > 13 puncte	Tinerii cu locul de control intern cu scorul < 13 puncte
• se supun celorlalți; • nu își asumă responsabilități pentru acțiunile proprii; • atribuie eșecul ghinionului, hazardului, altor persoane și nicidecum lor înșiși;	• se consideră responsabili pentru ceea ce li se întâmplă; • își atribuie eșecul dacă întâmpină o înfrângere, acesta îi motivează să fie mai eficienți în viitor;

• dacă întâmpină înfrângeri, sunt dezamăgiți; • nu sunt satisfăcuți de munca pe care o desfășoară; • sunt vulnerabili la stres și depresie cronică, sunt motivați mai mult de ceea ce îi înconjoară decât de propria persoană, e posibil ca ei să obțină mai greu succese personale; • sunt foarte ușor influențabili de către ceilalți; • preferă jocurile bazate pe noroc și șansă.	• nu se conformează ușor; • sunt mulțumiți de munca pe care o îndeplinesc; • sunt independenți; • sunt conștienți de propria valoare • au o puternică motivație interioară, ceea ce îi conduce mai repede spre succes; • își înaintează planuri pe termen îndelungat.
---	--

Cei cu un loc intern de control manifestă comportament adaptat și au tendința de a încerca acțiuni mult mai adecvate pentru influențarea altor persoane.

Or, cei cu loc extern de control manifestă comportament dependent și mai puțin adaptat, pentru că sunt deseori influențați să-și schimbe opiniile și atitudinile anterioare.

C. Scala Stima de Sine (Rosenberg) (Anexa 3).

Scopul scalei Rosenberg constă în identificarea nivelului stimei de sine la tineri.

Conținutul scalei cuprinde 10 itemi cu 4 posibilități de răspuns între total dezacord (1 punct) și total acord (4 puncte). Scala este alcătuită din 5 itemi cotați direct și 5 itemi inversați. Punctajul care se acordă pentru fiecare item variază între 1 și 4 puncte. Scorul final se obține prin însumarea punctelor obținute la cei 10 itemi.

Această scală a fost elaborată inițial pentru a măsura sentimentul global al valorii personale. Itemii 2, 5, 6, 8, 9 se cotează invers. Scorurile pot fi cuprinse între 10 și 40, scorurile ridicate indică o stimă de sine scăzută. Coeficientul Cronbach = 0,89, raportat de autor, indică o bună consistență internă, iar fidelitatea test-retest e cuprinsă în studiile autorului între 0,85 (la o săptămână interval) și 0,88 (la două săptămâni interval).

La cotearea rezultatelor au fost luate ca etalon valorile cuprinse între: 10-16 puncte – stima de sine scăzută; 17-33 de puncte – stima de sine medie; 34-40 de puncte – stima de sine înaltă.

Stima de sine se referă la încrederea în capacitatea proprie de a gândi, în capacitatea de a face față provocărilor fundamentale ale vieții și la încrederea în posibilitatea studenților de a avea succes, de a fi fericiți, la sentimentul că sunt îndreptățiți să-și afirme trebuințele și dorințele,

să-și împlinească valorile și să se bucure de rezultatele eforturilor depuse. Stima de sine are influență directă asupra relațiilor interpersonale.

Astfel, itemii sunt axați pe descoperirea *calităților valoroase ale persoanei, a atitudinii față de sine, a respectului față de sine, adică a acelor calități care ar putea energiza ori stopa potențialul apreciativ al tinerilor*.

Este necesar de menționat că stima de sine reprezintă o nevoie umană profundă și puternică, esențială pentru o adaptare sănătoasă a individului, adică pentru o funcționare optimă și împlinirea de sine. Cu alte cuvinte, stima de sine reprezintă încrederea autentică în propria „minte și în propriul discernământ”, ceea ce înseamnă *încrederea în capacitatea de a lua decizii corecte și de a face alegeri adecvate*.

Reprezentând un element esențial pentru stilul apreciativ, stima de sine menține echilibrul psihic pe care-l posedă unii studenți, iar alții îl posedă mai puțin. Nivelul global al stimei de sine al unei anumite persoane influențează considerabil alegerile pe care le face în viață și stilul său existențial optimist ori pesimist. În acest context, o stimă de sine înaltă este asociată cu strategii de căutare a dezvoltării personale și de acceptare a riscurilor, a erorilor, în timp ce o stimă de sine scăzută, în mod constant, implică mai curând strategii de apărare și de evitare a riscurilor și a eșecurilor.

D. Chestionarul LOT-R (Revised Life Orientation) (Anexa 4)

Scopul constă în determinarea orientării spre optimism vs pesimism la tineri. Subiecții au fost rugați să răspundă la întrebări, ținând cont de corespunderea cu propriile lor convingeri. LOT-R a fost sugerat să fie măsurat ca o trăsătură generală de optimism vs pesimism de către Burke, Joyner și Wilson (2000).

Conținutul chestionarului se constituie din 10 itemi care măsoară diferențele individuale în ceea ce privește optimismul (itemii 1,4,5), precum și pesimismul (itemii 3,8,9). Rezultatele obținute sunt înregistrate pe o scară de la 1 (dezacord puternic) la 5 (acord puternic).

Există studii care „consideră” și evaluează optimismul și pesimismul drept un fenomen unidimensional. Totuși, cele mai multe dintre ele cuantifică separat scorurile pentru optimism și pesimism, astfel coeficientul α (*alfa*) pentru subscala optimism a fost de .68 și .80 pentru subscala pesimism. S-a calculat coeficientul de consistență internă α Cronbach atât pentru întreaga scară, cât și pentru subscalele testului de optimism și pesimism.

Prelucrarea statistică a datelor și calcularea indicilor de corelație Pearson cu reprezentarea lor grafică ulterioară a fost efectuată în baza programelor Microsoft Excel și SPSS 14.

Lotul demersului diagnostic a fost format din 360 de studenți cu media de vârstă de 21,2 ani. Investigația este axată pe etapa de vârstă care corespunde începutului tinereții și din acest

considerent au fost în calitate de optanți tinerii care învață la Universitatea de Stat din Moldova.

Criteriul general după care au fost selectați subiecții a fost specializarea în științe umaniste și, respectiv, în științe exacte. Astfel, am inclus în cercetare 180 de studenți specializați în științe umaniste (psihologi și psihopedagogi), care formează grupa A, și 180 de studenți specializați în științe exacte (chimie, fizică, biologie și tehnologii informaționale), care formează grupa B.

2.2. Demersul diagnostic în determinarea interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tinerii specializați în științe socioumaniste (grupa A)

Grupul A a fost constituit din 180 de studenți specializați în științe socioumaniste, studenții facultății de Psihologie și Științe ale Educației, USM.

1. Psihodiagnoza stilului apreciativ la tinerii specializați în științe socioumaniste (grupa A)

Pentru a identifica stilul apreciativ am aplicat chestionarul SARC. Datele obținute sunt prezentate în Figura 2.1.

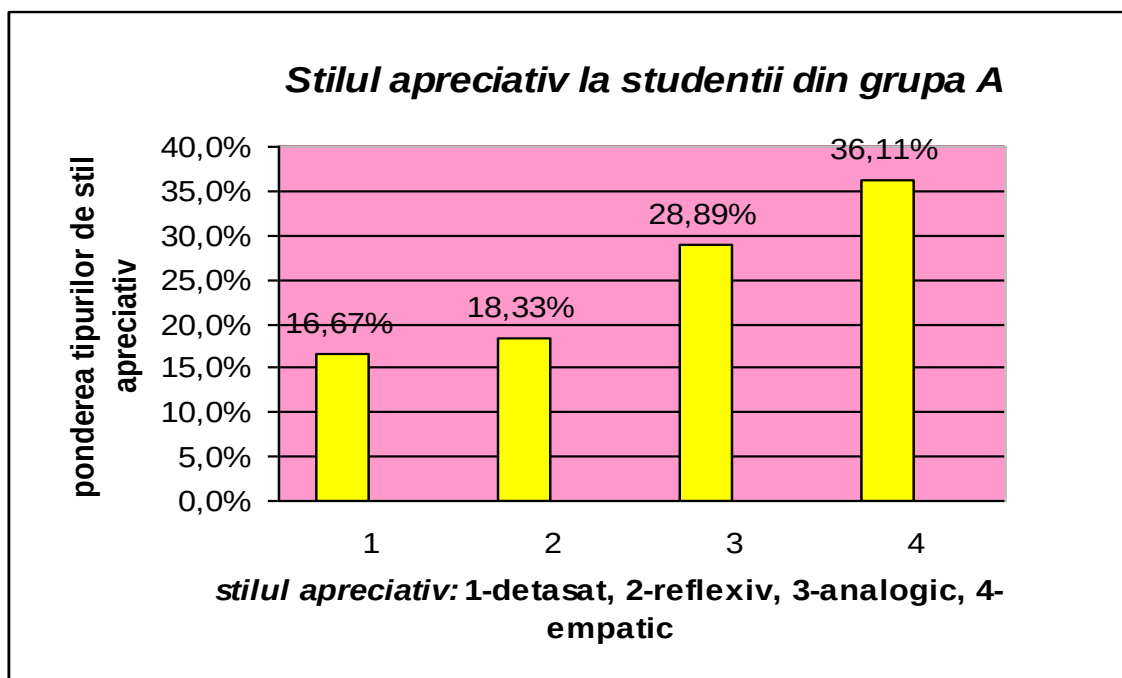


Fig. 2.1. Stilul apreciativ la studenții din grupa A

Concluziile la care am ajuns sunt reflectate în cele ce urmează.

1) 36,11% de tineri se caracterizează prin stil empatic. Aceasta înseamnă că ei sunt mai

sensibili în privința inițierii și a menținerii relațiilor interpersonale constructive.

2) 28,89% de tineri manifestă stil analogic. Aceasta se poate explica prin faptul că tinerii cu stil dominant analogic au un nivel de identificare afectivă înaltă, dar îi categorizează pe ceilalți după criterii similare propriei persoane. În situații de neînțelegeri interpersonale, acești tineri vor manifesta un interes pentru celălalt funcție de faptul dacă alții se încadrează în „schemele” lor comprehensibile prestabilite anterior.

3) 18,33% de tineri se caracterizează prin stil reflexiv. Procentajul de 18,33% obținut pentru stilul apreciativ reflexiv se explică prin faptul că mulți tineri au posibilitatea să-și dezvolte anumite competențe pentru a putea menține relații interpersonale favorabile, totuși nu pun în practică sau nu acceptă pe deplin schimbarea stilului cu care s-au „obișnuit” și îl consideră intangibil, cu nivel înalt de adecvare. În relațiile interpersonale, dar și în situațiile de conflict, reflexivul va avea tendința de a judeca „la rece” chiar și problemele emoționale sau sentimentale.

4) 16,67% de tineri manifestă stil detașat care exprimă lipsa dorinței de implicare activă în situațiile în care este necesară implicarea.

Analiza calitativă a răspunsurilor la itemi ne-a furnizat de asemenea informații utile. Astfel, itemul: *Când are loc un conflict politic și cei din jur se implică mai mult sau mai puțin, eu...* a generat o doză mare de curiozitate. Tinerii trebuiau să aleagă din variantele oferite opțiunea care este mai aproape de propriile preferințe evaluative (apreciative):

- a. consider că mediatorii pregătiți și analiștii politici pot contribui la stingerea lui;
- b. caut singur cauzele logice și obiective ale discordiei și le ofer celor implicați;
- c. evit să mă implic în dispută;
- d. de când mă știu, nu am dat niciodată atenție conflictelor politice;
- e. mă implic afectiv, discut cu cei din jur fenomenul, mă identific cu ambele părți pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă și ce va urma;
- f. altă variantă.

Mai mulți tineri au fost interesați de acest domeniu și la varianta alternativă f. pentru răspuns, au argumentat opiniile proprii față de clasa politică actuală. O parte din tineri s-au arătat afectiv implicați în problemele politice (deci au manifestat implicare afectivă). Iar la o altă extremă s-au regăsit tinerii care evită implicarea în disputele și demagogiile politice. Tinerii au un sistem personal de valori, care deseori nu corespunde cu cel impus de societate ori de clasa politică. Fiind rebeli datorită particularităților de vârstă, tinerii se implică activ în asemenea gen de polemici. Evitarea, la fel ca și implicarea prea activă în „conflictele politice” reprezintă două poluri ale aceluiași spectru apreciativ.

O curiozitate sporită s-a arătat și față de următorul item: *Când la nivelul comunității*

(presă, TV, radio etc.) se discută despre o dispută interetnică, eu...Tinerii au manifestat răspunsuri care indică preferințele pentru implicare activă, rezultat obținut pentru mai bine de 73% din tot eșantionul de optanți.

Printre indicatorii principali ai stilului sunt cei legați de stabilirea cauzelor în exterior sau interior (a. *consider că problema poate fi aplanată sau mediată de specialiști*; sau e. *consider că nu mă privește și nu-i dau atenție*). În scopul de a identifica strategia pe care o adoptă studentul în cazul situațiilor incerte, au fost incluși itemi care realizează acest țel.

Itemul: *Când sunt în dificultate, eu...* tinde să identifice dacă strategiile adoptate de student sunt de natură constructivă, activă sau evitantă, distructivă, neimplicativă. Astfel, dacă respondentul *caută să rezolve singur cât mai repede situația* (varianta a), înseamnă că el își cunoaște limitele și potențialul cu ajutorul cărora ar putea face față solicitărilor. Totodată, este lesne de înțeles că detașatul nu ar „vedea” altă soluție mai bună decât evitarea dificultăților.

Un alt item din chestionar se referă la identificarea conflictului interior, cel care ține de trebuințele personale și posibilitățile de realizare.

La itemul: *Când se întâmplă să apară o discordanță între trebuințele mele și posibilitățile de a le împlini, eu...*tinerii au răspuns în mare parte (83%) prin varianta *meditez la o soluție care să nu-mi tulbure conștiința și liniștea sufletească* (c) și prin varianta *caut să mă inspir dintr-o situație asemănătoare pe care am rezolvat-o* (d).

La itemul: *În conflictele în care am fost implicat până acum, mai degrabă eu...* care elucidează atitudinea globală față de succes, eșec, conflicte în care a fost implicat tânărul, studenții au oferit următoarele variante de răspuns:

- a. am fost partea care a avut de suferit, cel provocat;
- b. recunosc, am fost sursa generatoare de divergență sau cel care a aprins scânteia;
- c. am avut rolul purtătorului de cuvânt care a tranzacționat soluția finală;
- d. am căutat să previn, să aplanez situația ca divergența de interese.

O observație relevantă asupra rezultatelor obținute e legată de faptul că varianta alternativă f. doar uneori a fost completată de tinerii din grupa A.

Prin urmare, putem concluziona că rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului în grupa A ne oferă un tablou amplu cu referire la tipul de stil și modalitățile specifice în abordarea conflictelor.

2. Determinarea locului de control la tinerii specializați în științe socioumaniste (grupa A)

Pentru a identifica locul de control am aplicat chestionarul lui Rotter. Datele obținute sunt prezentate în Figura 2.2.

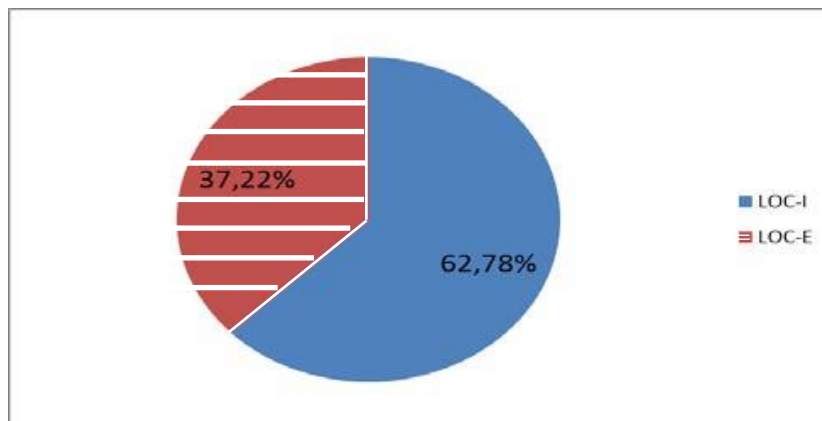


Fig. 2.2. Locul de control la studenții din grupa A

În grupul tinerilor care sunt specializați în domeniul socioumanist predominarea locului intern de control este dovedită de 62,78%, fapt care poate fi explicat prin mai multe argumente. În primul rând, ei dobândesc încrederea în propriile puteri de autocontrol, dar și control asupra altora. În al doilea rând, datorită faptului că sunt încadrați în seminare și traininguri prevăzute de curriculumurile universitare, ei își pot dezvolta acele aspecte care sunt necesare profesiei de psiholog.

3. Analiza rezultatelor referitoare la stilul apreciativ în relație cu locul de control

Întrucât scopul cercetării constă în determinarea interconexiunii dintre stilul apreciativ și tipul locului de control la tineri, vom analiza în continuare relația dintre aceste variabile.

Datele obținute sunt prezentate în Figura 2.3.

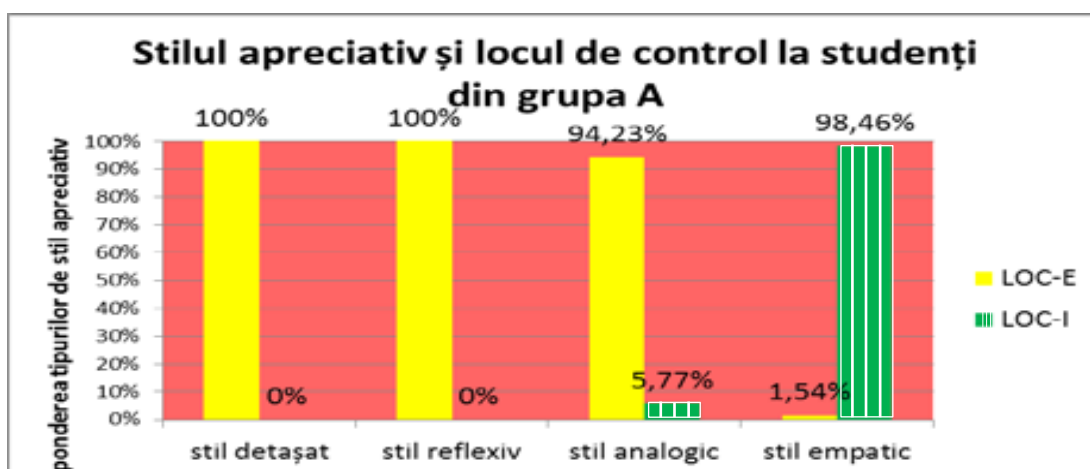


Fig. 2.3. Relația stil apreciativ-locul de control la studenții grupei A

Pentru stilul detașat și cel reflexiv corelarea cu locul de control extern este de aproximativ 100%, ceea ce ar putea fi explicat prin aceea că detașații nu doresc să se implice, iar reflexivii nu văd necesitatea de a se implica pentru a interrelaționa empatic. De aici reiese că tinerii cu stil apreciativ reflexiv sunt preponderent orientați spre meditare și chibzuire în loc de acționare, evitare a responsabilităților de implicare în rezolvarea situațiilor incerte. Ei consideră că cineva ori ceva „din afară” se face responsabil pentru relațiile interpersonale ori evenimentele care se vor desfășura în continuare.

Conform datelor obținute, 98,46% din tinerii empatici se caracterizează printr-un tip de control intern (Figura 2.4). Aceasta înseamnă că tinerii posedă un autocontrol, sunt cumpătați, sunt responsabili față de sarcinile care le sunt înaintate și totodată sunt capabili să se identifice printr-o similaritate afectivă cu ceilalți.

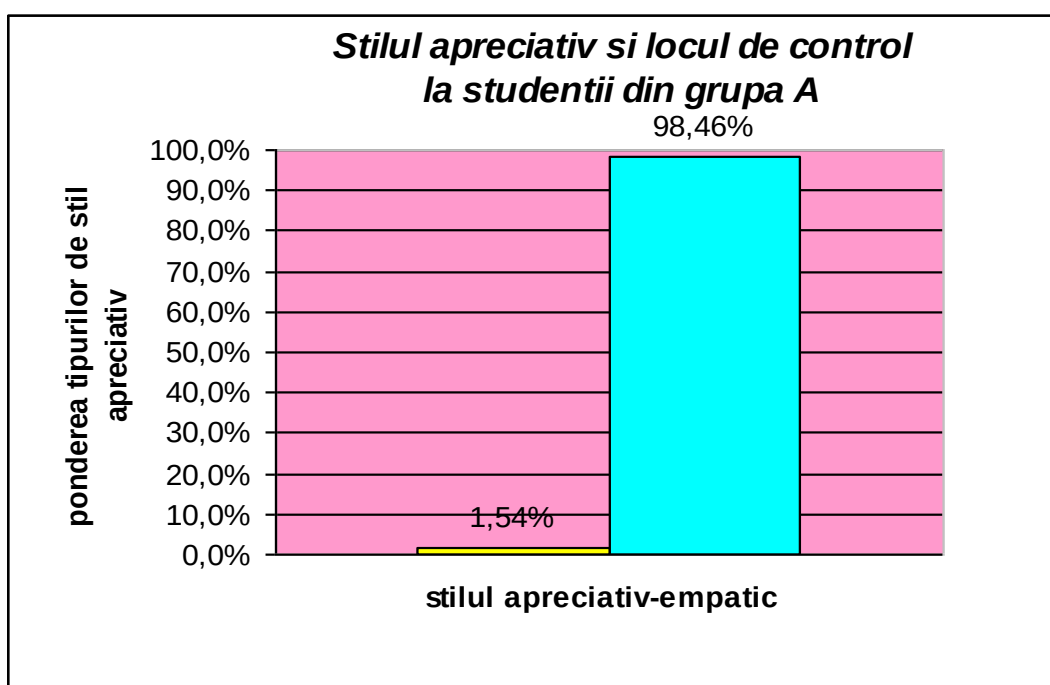


Fig. 2.4. Ponderea stilului apreciativ empatic cu locul de control

94,23% din tinerii cu stil apreciativ analogic se caracterizează printr-un tip de control intern (Figura 2.5). După cum observăm, acești tineri se identifică cu alții numai dacă resursele, competențele și rezultatele personale coincid cu ale celorlalți.

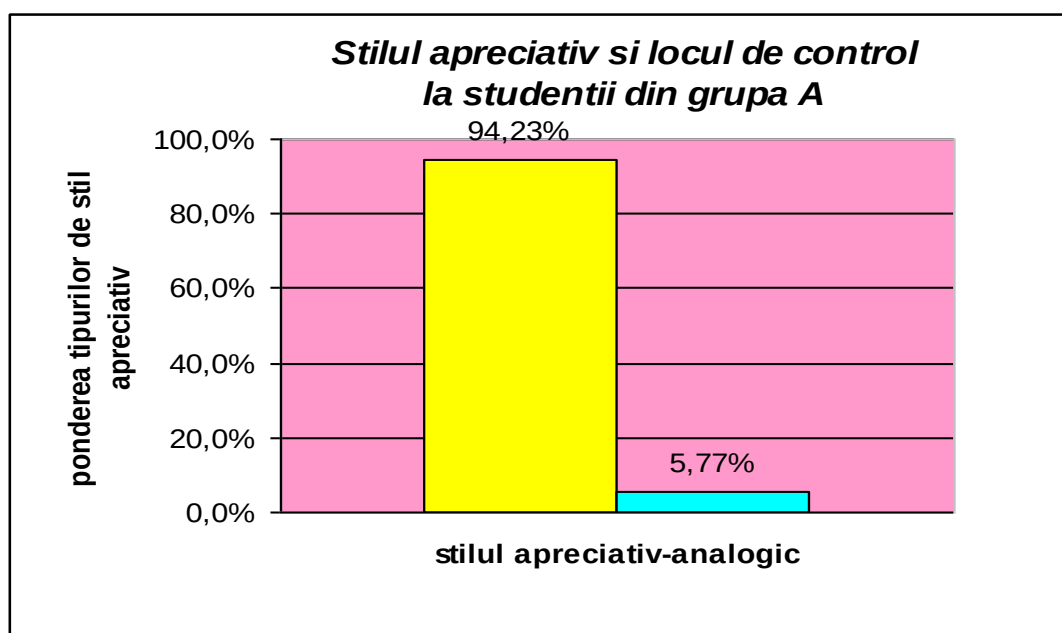


Fig. 2.5. Ponderea stilului apreciativ analogic cu locul de control

Chestionarul aplicat pentru cercetarea noastră ne-a permis să observăm care este aspectul pe care se sprijină tinerii specializați în domeniul științelor exacte. Astfel, unii itemi sunt orientați spre identificarea poziției față de sine mai mare, când persoana tinde să dețină control asupra situațiilor ori față de alții, când tinde să considere că nu este împuternicită să schimbe desfășurarea evenimentelor. Ca și în eșantionul anterior, ne-am propus să analizăm calitativ răspunsurile față de cele mai frecvente întrebări.

La itemul care se referă la atitudinea globală despre succes-eșec: *Multe dintre evenimentele din viață se datorează în parte ghinionului*, tinerii au răspuns afirmativ. Pentru mulți tineri, eșecul reprezintă o provocare spre noi realizări, iar ghinionul nu poate fi acceptat totalmente ca un crez al vieții.

În aceeași ordine de idei, peste 69% au răspuns afirmativ la itemul: *Eșecurile oamenilor rezultă din greșelile personale*, iar explicația care derivă aici constă în aceea că tinerii sunt orientați mai mult spre propriile resurse, spre propriile eforturi și motive în depășirea situațiilor incerte.

Tinerii au răspuns afirmativ în marea majoritate la itemul: *În decursul vieții, orice individ poate câștiga stima și respectul pe care îl merită*. Conștientizarea propriilor resurse este legată nu doar de încrederea în sine, dar și de încrederea în reușita altora. În condițiile în care altul este apreciat pozitiv, are loc creșterea puterii de autorealizare.

Itemul cu referire la identificarea atitudinii față de alte persoane: *Din păcate, valoarea unui om este adesea nerecunoscută, oricât de mult s-ar strădui*, a elucidat un moment

reprezentativ pentru cercetarea noastră. Tinerii au ales varianta de răspuns care se află în acord deplin cu această afirmație. Dat fiind faptul că deja au trăit unele eșecuri fie în traseul personal al vieții fie în raport cu unele persoane, fie că au avut eșec ori insucces la anumite discipline, au fost întotdeauna profund marcați de aceste evenimente.

În condițiile când eșecul prevalează asupra succesului, se formează mecanismele defensive, printre care *evitarea* devine motto al vieții și este în corelație cu stilul apreciativ detașat. Pentru itemul: *Cele mai multe eșecuri se datorează lipsei abilităților, ignoranței, lenei sau tuturor la un loc*, care identifică poziția persoanei față de conceptul de insucces, rezultatele oferite de studenți denotă că într-adevăr, reușita și eșecul depind de locul intern de control.

Concluzia este că tinerii pot să depună efort, să-și asume responsabilități pentru deciziile luate, să-și administreze propria viață, dar pentru aceasta au nevoie să-și amplifice și să-și perfecționeze abilitățile ce corespund unui autocontrol înalt și locului intern de control.

Lotul demersului diagnostic a fost format din 360 de studenți cu media de vârstă de 21,2 ani. Investigația este axată pe etapa de vârstă ce corespunde începutului tinereții și din acest considerent au fost în calitate de optanți tinerii care învață la Universitatea de Stat din Moldova. Criteriul general după care au fost selectați subiecții a fost specializarea în științe umaniste și, respectiv, în științe exacte. Astfel, am inclus în cercetare 180 de studenți specializați în științe umaniste (psihologi și psihopedagogi), care formează grupa A, și 180 de studenți specializați în științe exacte (chimie, fizică, biologie și tehnologii informaționale), care formează grupa B.

2.3. Demersul diagnostic în determinarea interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tinerii specializați în științe exacte (grupa B)

Grupul B a fost constituit de asemenea din 180 de studenți specializați în științe exacte (chimie, fizică, biologie și tehnologii informaționale), studenții facultăților de Chimie și Tehnologie Chimică, de Fizică și Inginerie, de Biologie și Pedologie, de Matematică și Informatică a USM.

1. Psihodiagnoza stilului apreciativ la tinerii specializați în științe exacte (grupa B)

Altore 180 de studenți li s-au aplicat aceleași chestionare SARC și Locul de control. În urma prelucrării datelor obținute, am efectuat transformarea lor în procente.

Datele obținute au fost transferate în Figura 2.6 din care se observă că:

- 1) 36,67% din subiecții grupei B au obținut preponderent tipul de stil apreciativ reflexiv.
- 2) 22,22% din tineri au obținut stil apreciativ analogic.
- 3) 21,67% stil apreciativ empatic.

4) 19,44 % au obținut tipul stilului apreciativ detașat.

Faptul că cea mai înaltă pondere este atribuită stilului apreciativ reflexiv (36,67%) poate fi explicat prin dominarea raționalității vs sferei emoționale la acești tineri.

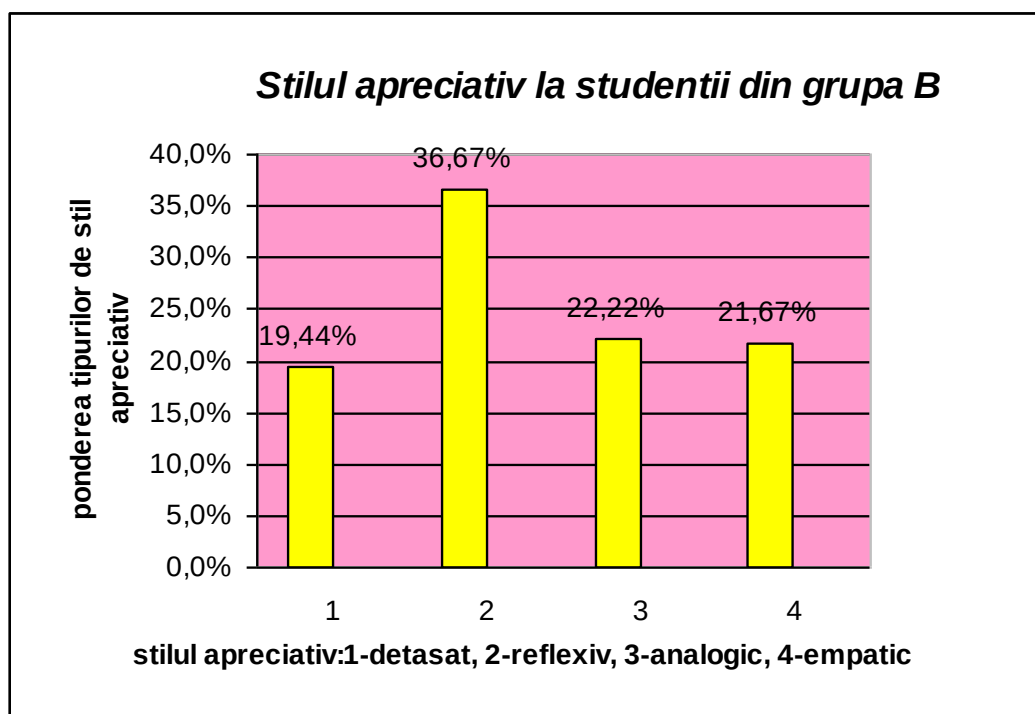


Fig. 2.6. Stilul apreciativ la studenții din grupa B

Valori similare au fost înregistrate pentru cei care au stil empatic și analogic. Explicația pe care o putem oferi aici constă în aceea că tinerii sunt tentați să identifice cât mai multe criterii similare între sine și alții, iar odată ce le identifică, ei devin mai dispuși să „se apropie” de obiect, dar asta are loc numai datorită *intereselor raționale*, nu empatiei. Oricum, în prima grupă de respondenți a fost înregistrat procentajul mai mare pentru stilul apreciativ empatic, și anume 36,11%.

Analiza calitativă a rezultatelor chestionarului care are drept scop identificarea stilului apreciativ au fost obținute mai multe variante relevante de răspuns pentru un grup de itemi. Astfel, itemul: *Când sunt pus în situația (mi se cere) de a interveni într-o discuție, eu...* a fost obținută o pondere înaltă 74% din respondenți prin varianta *b. (Încerc să negociez cu fiecare parte ca fiecare să fie în câștig)*, fapt care ne înclină să considerăm că negocierea este o modalitate constructivă la care apelează tinerii pentru a oferi soluții constructive.

A arăta prin comportament și prin compromis bunăvoința față de persoanele aflate în anumite dispute este o strategie eficientă legată de empatie. Deși sunt mai puțini, 21,67% de tineri care au stil apreciativ empatic, comparativ cu cei din grupa A cu 36,11%, pentru acest item

au optat mai mult de 52% din respondenți. Or, pentru același item s-a ales o altă variantă alternativă e. (*Îi pun față în față încercând să intermediez, să-i fac să se înțeleagă reciproc*).

Cu scopul de identificare a stilului apreciativ în cazul conflictelor, am fost interesați să observăm răspunsul la itemul care urmează:

În rezolvarea unei probleme sociale sau a unui conflict, eu... – tinerii au răspuns cel mai des prin următoarele variante: e. mă detașez de problemă, o privesc din afară și ofer soluții sigure din experiența mea; a. rezolv conflictul apelând la situații analogice, trăite de mine; și foarte puțini au ales varianta c. mă transpun în situația părților aflate în conflict și încerc o soluție convenabilă așteptărilor ambelor părți.

Pentru determinarea preferinței de alegere a strategiei de depășire a conflictelor, tinerii au răspuns la următorul item: *În conflictele în care am fost implicat până acum, mai degrabă eu...* am fost partea care a avut de suferit. Acest răspuns relevă o atitudine în care tânărul se autocompătimește pe sine, dar recunoaște că a fost implicat în niște situații neplăcute.

2. Determinarea locului de control la tinerii specializați în științe exacte (grupa B)

În următoarea etapă ne-am propus ca scop identificarea locului de control intern ori extern la studenții din grupa B. Datele obținute au fost transpuse în Figura 2.7.

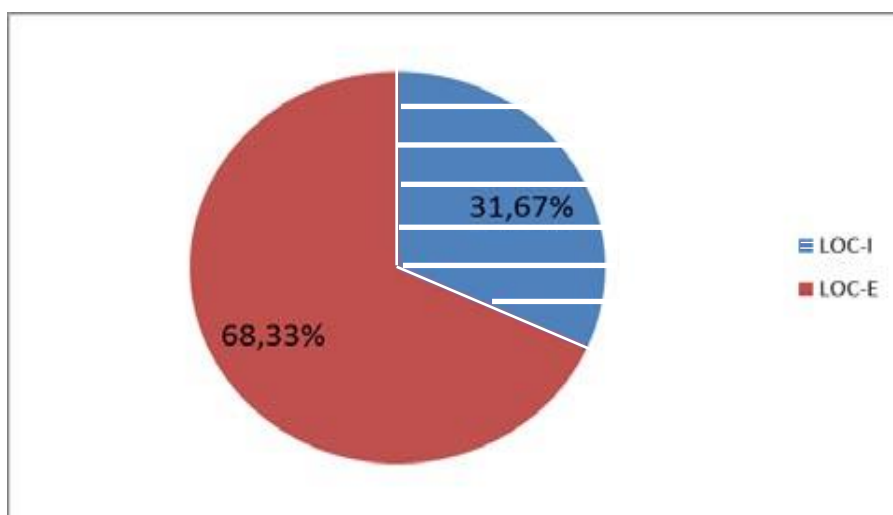


Fig. 2.7. Locul de control la studenții din grupa B

Tinerii care fac parte din grupa B – studenții specialităților din domeniul exact – au obținut procentaj mai mare pentru locul extern de control – 68,33%. Astfel, tinerii care profesază în domeniile exacte sunt mai retrași, mai analitici, mai independenți. Aceste calități sunt într-adevăr specifice lor, însă, atunci când ne referim la control, după cum reiese și din rezultatele obținute, tipul locului de control poate fi predominant extern.

3. Analiza rezultatelor referitoare la stilul apreciativ în relație cu locul de control

În Figura 2.8 de mai jos sunt repartizate datele obținute, luând în considerare ponderea tipului de stil apreciativ dominant în relație cu locul de control.

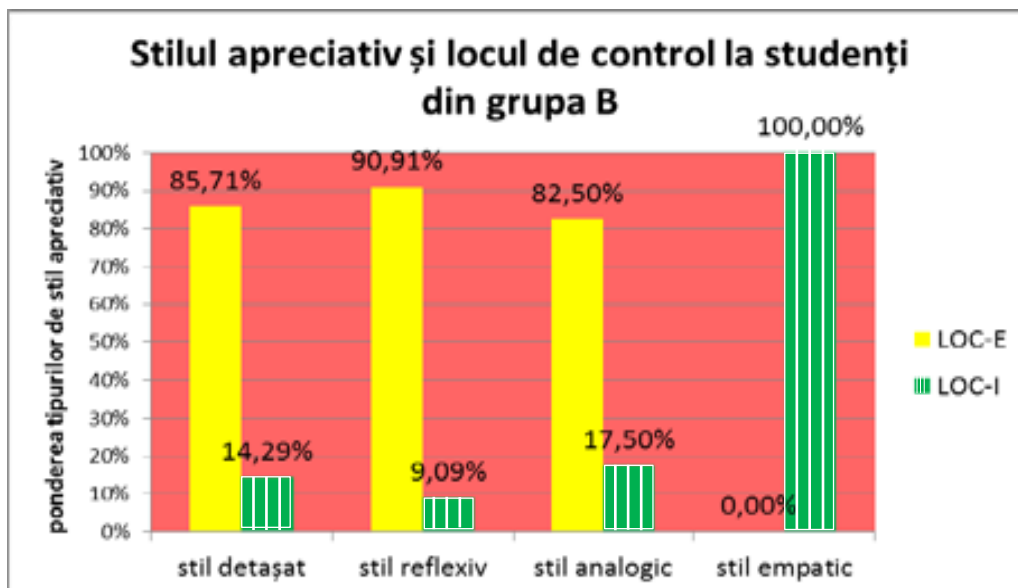


Fig. 2.8. Relația stil apreciativ-locul de control la studenții grupei B

Pentru ca să fie cât mai reprezentative, datele obținute au fost amplasate în corespundere cu fiecare tip de loc intern/extern și stilul apreciativ în parte. Am inclus în figurile 2.9-2.11 de mai jos rezultatele cu privire la ponderea stilului apreciativ în raport cu tipul locului de control.

Stilul apreciativ empatic are pondere înaltă cu locul intern de control – 100%, rezultat ce confirmă faptul că între empatie și locul intern ar exista interconexiune.

Pentru tinerii cu stil apreciativ reflexiv, locul de control extern a fost marcat de 90,91%, iar locul intern a fost identificat la doar 9,09% (Figura 2.9).

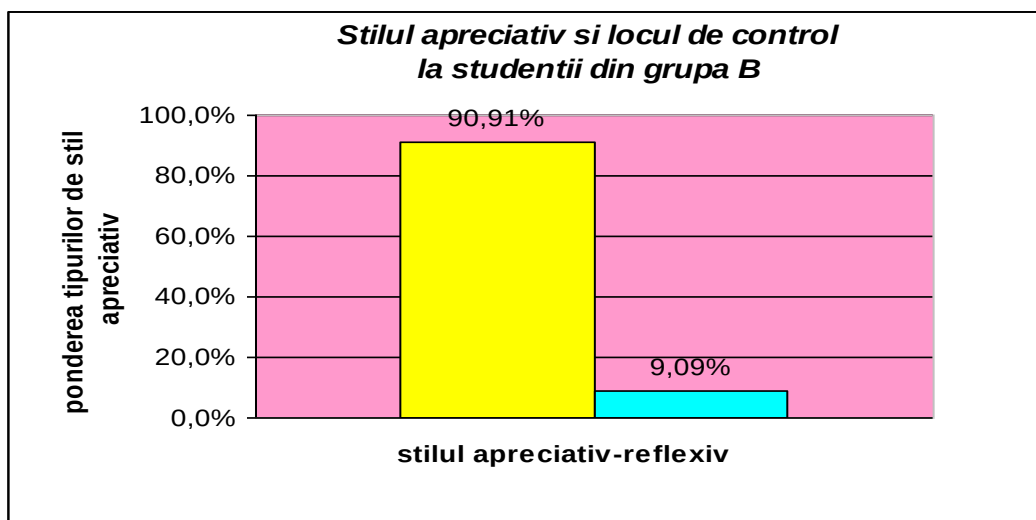


Fig. 2.9. Ponderea stilului apreciativ reflexiv cu locul de control

Aceasta ar însemna că studenții cu stil apreciativ reflexiv, la fel ca și cei cu stil apreciativ detașat, încearcă să explice cauzele unor evenimente prin intervenția ce vine din afară. Studenții care posedă stil apreciativ reflexiv evită implicarea activă, de aceea a fost obținut un procentaj atât de înalt.

Studenții cu stil apreciativ detașat, care constituie 19,44%, au obținut pentru variabila loc de control extern 85,71%, iar pentru locul intern de control 14,29% (Figura 2.10), ceea ce ar putea fi explicat prin aceea că detașații nu doresc să se implice în relații cu alții.

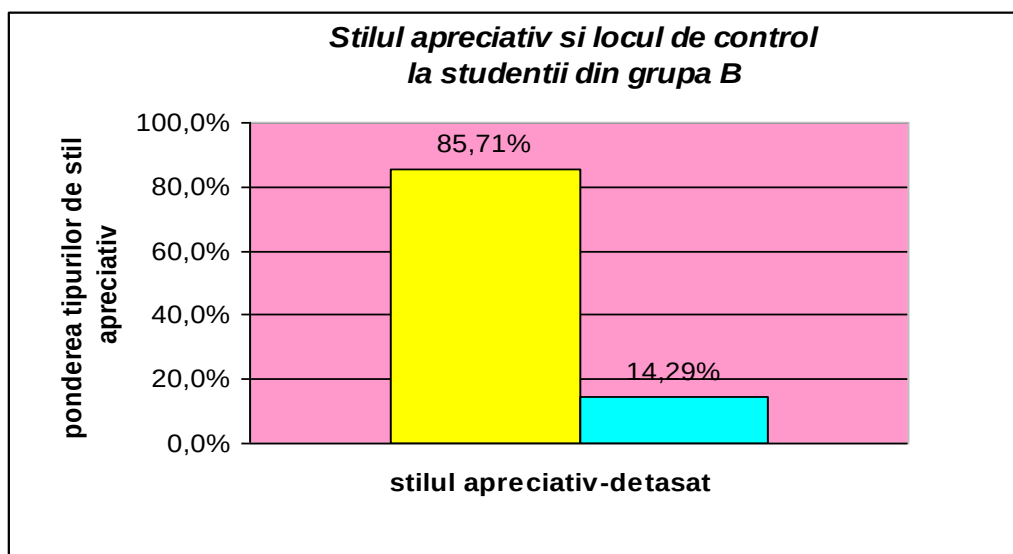


Fig. 2.10. Ponderea stilului apreciativ detașat cu locul de control

Un număr destul de mare din totalul optanților cu stil analogic (22,22%) au obținut pentru tipul locului de control extern 85,50% și, respectiv, 17,50% pentru locul de control intern (Figura 2.11).

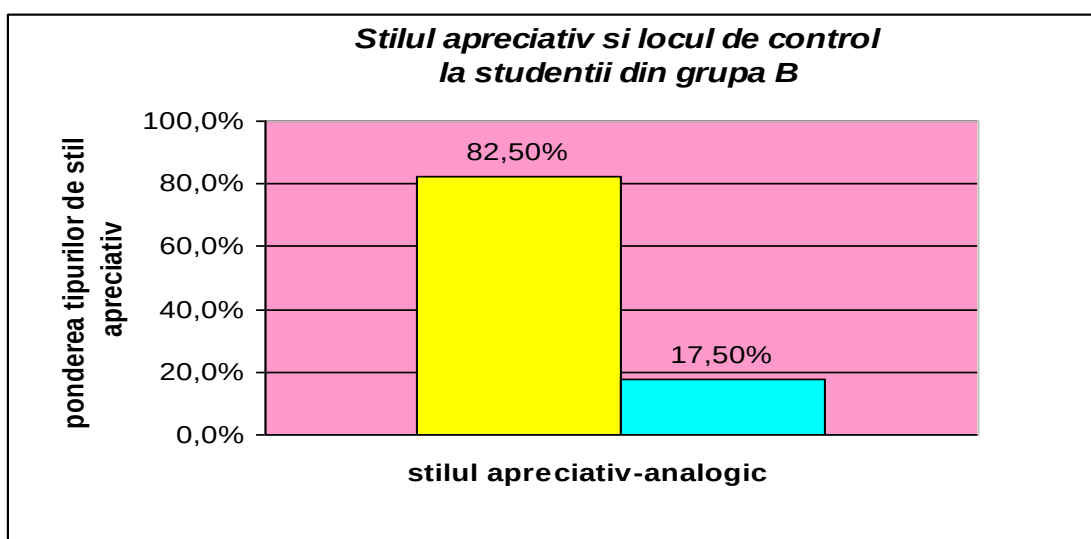


Fig. 2.11. Ponderea stilului apreciativ analogic cu locul de control

Numai în situațiile când studenții cu stil apreciativ analogic sunt interesați de ceilalți, având în vedere criteriile similare cu ale lor proprii, ei își vor manifesta interesul față de situația în care se află.

Analiza calitativă a răspunsurilor la itemii chestionarului au identificat cele mai frecvente alegeri efectuate de către studenți. Printre acestea menționăm itemii care au format clasamentul de top al tinerilor din grupa B. De exemplu, au fost interesați mai mult de 55% din respondenți de itemul *Ereditatea are rolul principal în determinarea personalității*. Prin afirmarea respectivă, persoana recunoaște că totul în viață este premeditat, că odată ce ai un genofond precar, nu vei putea să te realizezi în mod optim. Incapacitatea ori dorința de a depune efort pentru perfecționarea proprie este compensată la acești tineri prin argumente de tip cineva ori ceva, care nu depinde de mine, mi-a determinat traseul existențial.

Ori, pentru itemul *Nu o dată mi-am dat seama că ceea ce trebuia să se întâmple s-a și întâmplat*, la fel s-a obținut un scor destul de ridicat – aproape 70% au indicat această afirmație care, la fel, ține să accentueze rolul cauzelor externe. Probabil, este foarte confortabil pentru tineri să-și abandoneze responsabilitățile de implicare în propria viață și găsirea cauzalităților în afara propriului eu. Au fost și tineri care au răspuns invers la întrebarea respectivă, de aceea nu ar fi corect să generalizăm că toți tinerii din grupa B tind spre localizarea externă a controlului.

Astfel, pentru itemul: *Lăsați la voia întâmplării, problemele nu s-au rezolvat niciodată la fel de bine, ca atunci când am hotărât să acționez eu însumi pentru a le rezolva*, rezultatele obținute sunt aproape de 47% pentru întreaga grupă. Tinerii pot manifesta implicare foarte activă, dacă asta se referă la o motivație intrinsecă, adică are interese fie ele cognitive, afective ori interpersonale.

Un rezultat interesant a fost obținut în urma analizei următorului item care constă în identificarea unor legături dintre materia predată și comprehensiunea ei: *De multe ori, întrebările la examen tind să fie atât de departe de cursul predat, încât disciplina pare a fi puțin folositoare*. Printre particularitățile tinerilor, în mod normal, se regăsește curiozitatea pentru ceea ce este nou, ceea ce poate fi pus în practică în viitoarea profesie ori în viața cotidiană. Totodată, se atestă și prezența unei motivații scăzute pentru învățare și acumularea de cunoștințe, de aceea tinerii găsesc cauza insuccesului sau a dificultăților de învățare în exterior (materia predată necorespunzător, prea complicat, personalitatea profesorului, prestația lui etc).

Mulți tineri au răspuns afirmativ la întrebarea ce ține de localizarea succesului profesional: *Obținerea unui loc de muncă depinde de situația a fi la locul potrivit în momentul potrivit*. O explicație rezonabilă pe care o putem înainta aici ar fi cea legată de contextul concret în care se află tinerii. Funcție de faptul că nu putem deține control asupra tuturor evenimentelor,

dar este important ca tinerii să poată delimita factorii obiectivi de cei subiectivi atunci când este vorba despre angajare în domeniul profesional.

Referitor la planificarea acțiunilor și adoptarea unor strategii concrete în dobândirea rezultatului dorit, tinerii au răspuns la itemul următor: *Când îmi fac planuri, sunt aproape întotdeauna sigur că le voi putea îndeplini*. Totodată, răspunsul ne informează despre încrederea în sine, în propriile puteri și asumarea responsabilităților pentru obținerea scopului înaintat.

Itemul următor ține să dezvăluie atitudinea față de oameni în general: *În orice om există ceva bun*. Răspunsul obținut este foarte apropiat de axiomă, deoarece toți tinerii au răspuns afirmativ la acest item. Tinerii sunt persoane cu o latură afectivă foarte bogată în trăiri intense de ură, dragoste, anxietate, depresie, fericire ori nefericire, dar este îmbucurător și faptul că ei „văd în altul ceva bun, valoros”. Privitor la noroc, majoritatea (80%) a optat pentru lipsa acestuia în viața personală.

Astfel, pentru itemul: *În cazul meu, a obține ce vreau are puțin de a face cu norocul*, tinerii au ales varianta inversă. Iar pentru itemul care are ca scop identificarea valorilor social-politice și resurselor (inerne vs externe) persoanei, tinerii au răspuns de asemenea prin înfirmarea acestui fapt.

Astfel, la itemul: *Luând parte în mod activ la problemele sociale și politice, oamenii pot controla evenimentele mondiale*. Scepticismul este și el o latură caracteristică a personalității tânărului, fiindcă acesta oferă oportunitatea de a gândi independent și neinfluențat de grupul ori contextul social. În cazuri extreme, tânărul își dobândește așa nivel de scepticism care se referă nu doar la „lipsa încrederii în alții, dar și la lipsa încrederii în sine”.

2.4. Analiza comparativă a rezultatelor obținute între stilul apreciativ, locul de control, stimă de sine și optimism-pesimism pentru tinerii specializați în științe socioumaniste (grupa A) și tinerii specializați în științe exacte (grupa B)

1. Analiza comparativă a rezultatelor obținute între stilul apreciativ și locul de control în grupele A și B

La următoarea etapă am efectuat compararea dintre rezultatele obținute de subiecții grupei A și B în vederea verificării unor diferențe între stil apreciativ și locul de control în aceste două grupuri.

Pentru a facilita vizibilitatea datelor comparate între grupuri, am inclus rezultatele în Figura 2.12 – pentru stil apreciativ și Figura 2.13 – pentru locul de control.

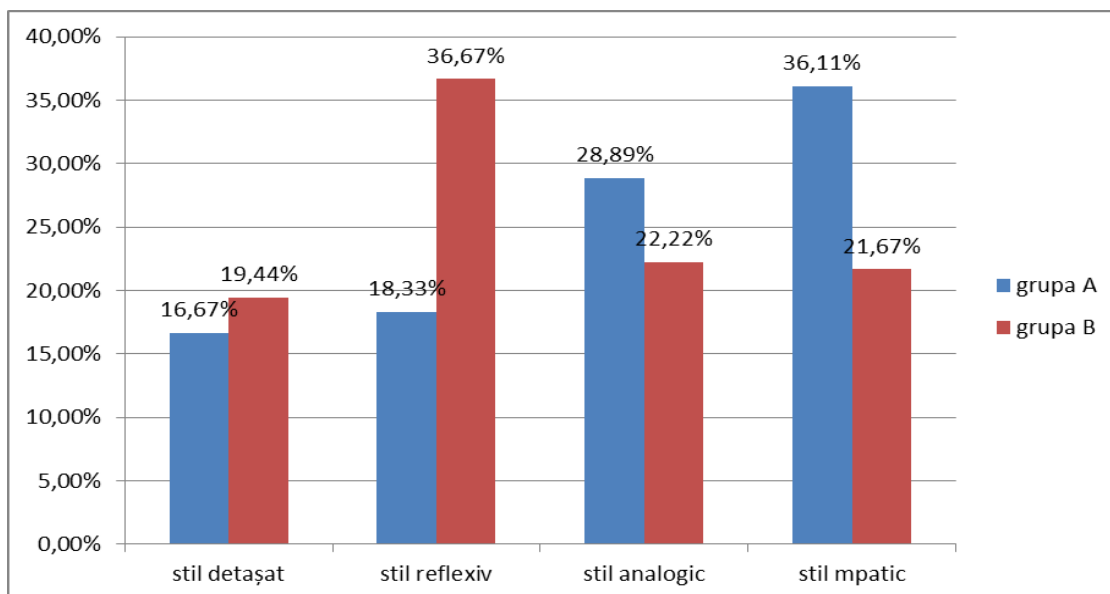


Fig. 2.12. Rezultatele comparative ale datelor la stil apreciativ în grupa A și grupa B

Conform rezultatelor obținute, în grupul A predomină stilul apreciativ empatic, iar în grupul B – stilul apreciativ reflexiv. Astfel, studenții profilului umanist mai des aleg stilul apreciativ empatic ($t = 2,773$, $p \leq 0,01$). Aceasta înseamnă că ei sunt mai sensibili în privința inițieri și a menținerii relațiilor interpersonale constructive. Iar studenții profilului exact aleg mai des stilul apreciativ reflexiv ($t = 4,001$, $p = 0,00$).

Analizând rezultatele la locul de control, am obținut următoarele rezultate: din 180 de tineri ai grupei A, au obținut loc intern de control 62,78%, iar loc extern 37,22%, cei din grupa B au obținut loc extern în proporție de 68,33% și 31,67% loc intern. Rezultatele sunt prezentate în Figura 2.13.

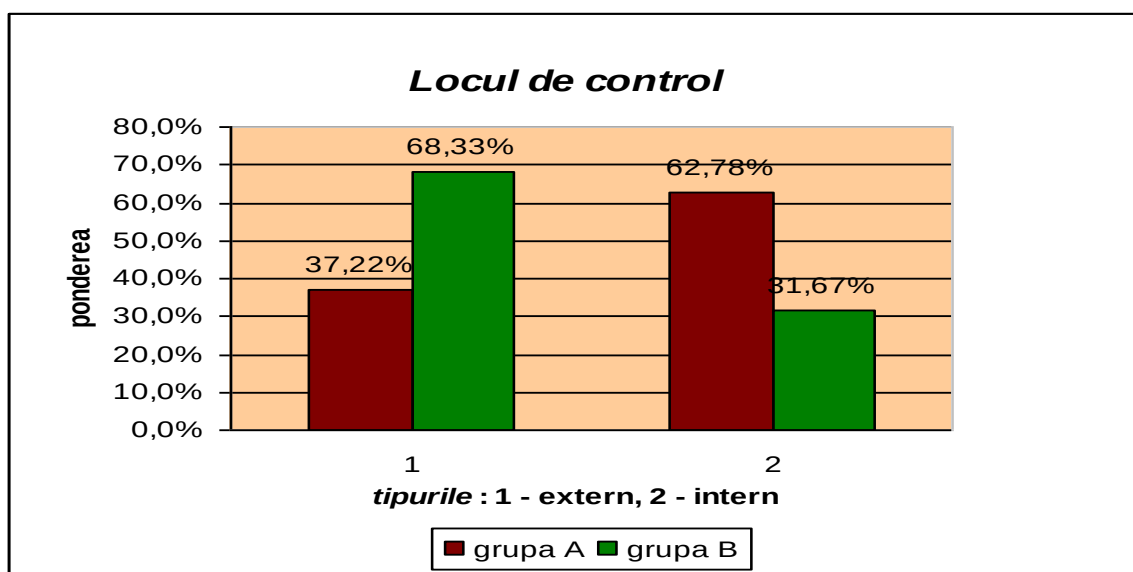


Fig. 2.13. Rezultatele comparative ale locului de control în grupele A și B

În urma analizei statistice a diferențelor de medii dintre două grupuri în baza criteriului t-Student, am stabilit că în grupul tinerilor care sunt specializați în domeniul socioumanist se observă predominarea locului intern de control, fapt care poate fi explicat prin mai multe argumente. În primul rând, ei dobândesc încrederea în propriile puteri de autocontrol, dar și de control asupra altora. În al doilea rând, datorită faptului că sunt încadrați în seminare și traininguri prevăzute de curriculumurile universitare, ei își pot dezvolta acele aspecte care sunt necesare profesiei de psiholog.

Pe de altă parte, tinerii care fac parte din grupa B au obținut un procentaj mai mare pentru locul extern de control ($t = 3,578$, $p \leq 0,01$). Cum poate fi interpretat acest rezultat care la prima vedere este sesizat ca un paradox? Suntem obișnuiți să credem că tinerii care profesează în domeniile exacte sunt mai retrași, mai analitici, mai independenți. Aceste calități le sunt într-adevăr specifice, însă atunci când ne referim la control, după cum reiese și din rezultatele obținute, tipul locului de control poate fi predominant extern.

2. Analiza comparativă a rezultatelor obținute între stilul apreciativ, locul de control, stimă de sine și optimism-pesimism pentru tinerii din grupele A și B

În vederea confirmării sau infirmării ipotezei înaintate precum că există interconexiuni între stilul apreciativ, locul de control, stima de sine și optimism-pesimism, am apelat la metoda de prelucrare statistică a datelor prin intermediul coeficientului de corelație liniară, Bravais-Pearson.

În urma aplicării metodei am obținut următoarele rezultate pe care le-am inclus în Tabelul 2.2.

Tabelul 2.2. Interconexiunile dintre stilul apreciativ și locul de control

Stil apreciativ	LOC-E	LOC-I	Stima de sine	Optimism	Pesimism
Stilul detașat					
r	0,337	-0,296	-0,225	-0,176	0,176
p	0,01	0,01	0,01	0,05	0,05
Stilul reflexiv					
r	0,304	-0,301	-0,316	-0,340	0,340
p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Stilul analogic					
r	0,424	-0,397	-0,354	-0,313	0,313

<i>p</i>	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Stilul empatic					
<i>r</i>	-0,836	0,878	0,779	0,742	-0,742
<i>p</i>	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Stilul apreciativ detașat cu LOC-E, $r = 0,337$, $p = 0,01$ are legătură direct proporțională, adică cu cât este mai pronunțat stilul detașat, cu atât mai mare este legătura cu LOC-E, și viciversa, cu cât este mai externalizat locul de control, cu atât mai directă e legătura cu stilul detașat.

Stilul apreciativ detașat cu LOC-I, $r = -0,296$, $p = 0,01$ are legătura invers proporțională, adică cu cât stilul detașat este mai pronunțat, cu atât mai puțin se combină cu LOC-I, și invers.

Există o *corelație semnificativă între stilul empatic și LOC-I* ($r = -0,878$, $p = 0,01$), este o legătură direct proporțională, adică cu cât stilul apreciativ este mai pronunțat (se manifestă comportamental), cu atât mai des persoana apelează la caracteristicile ce intră în componența LOC-I, și invers, cu cât persoana are un stil mai puțin pronunțat din punct de vedere empatic, cu atât legătura semnificativă între aceste variabile scade. Acest fapt este explicabil prin aceea că empaticul este responsabil, se implică, conștientizează seriozitatea deciziilor sale, se autocontrolează pe sine și monitorizează situația în direcția constructivă.

Stilul apreciativ detașat cu stima de sine $r = -0,225$, $p = 0,01$ are legătura invers proporțională, adică cu cât stilul apreciativ detașat este mai pronunțat (prin evitare), cu atât mai scăzut este nivelul stimei de sine, adică cu cât neimplicarea, evitarea, care sunt componente specifice stilului apreciativ, vor fi mai profunde, cu atât mai diminuată va fi stima de sine. Deoarece există o legătură invers proporțională între aceste variabile, reiese că cu cât stima de sine este mai scăzută, cu atât persoana va tinde să manifeste conduite detașate.

Stilul apreciativ detașat cu optimismul $r = -0,176$, $p = 0,05$, legătura este invers proporțională, adică cu cât stilul apreciativ detașat este mai pronunțat, cu atât mai scăzut este nivelul optimismului, adică cu cât persoana evită să se implice activ fie în relații interpersonale, fie în soluționarea unor conflicte iscate, cu atât ea este orientată spre pesimism.

Rezultatele obținute pentru stilul analogic și empatic în grupele A și B sunt incluse în Tabelul 2.3 de mai jos.

Tabelul 2.3. Coeficientul de corelație semnificativă între stilul apreciativ, locul de control, stima de sine și optimism–pesimism

Stilul analogic				
LOC-E	LOC-I	stima de sine	optimism	pesimism
0,156	-0,075	-0,236	-0,045	0,045
<i>p</i>		0,05		
Stilul empatic				
LOC-E	LOC-I	stima de sine	optimism	pesimism
-0,104	0,275	0,155	0,196	-0,196
<i>p</i>	0,01		0,05	0,05

Coeficientul de corelație semnificativă este între stilul apreciativ analogic și stima de sine, legătura este invers proporțională, adică cu cât stilul analogic este mai pronunțat (se manifestă mai des), cu atât stima de sine este mai scăzută, și invers, cu cât stilul apreciativ se manifestă mai rar, cu atât stima de sine este mai înaltă. De aici rezultă că tinerii cu stil analogic care încearcă să găsească criterii similare între ei înșiși și alții au un nivel al stimei de sine scăzut din cauza faptului că se implică în relații interpersonale numai dacă au interese comune.

Există *corelații semnificative între stilul apreciativ empatic și optimism* în care legătura este direct proporțională, cu cât stilul empatic este mai pronunțat, cu atât nivelul optimismului este mai mare, totodată, cu cât stilul empatic este mai puțin pronunțat, cu atât nivelul de optimism scade. Tinerii care dețin stil apreciativ empatic sunt flexibili în gândire și pot găsi soluții la cele mai complicate probleme ori situații, sunt originale și au emoții pozitive care prevalează asupra celor negative.

Stilul apreciativ *empatic coreleză semnificativ cu pesimismul, iar legătura este invers proporțională*, adică cu cât stilul apreciativ empatic este mai pronunțat, cu atât pesimismul este mai scăzut, altfel spus, stilul apreciativ empatic determină menținerea unei bune dispoziții de moment, o stare generală de bine, care poate fi diminuată în cazul prevalării unor gânduri pesimiste.

Pentru stilul apreciativ reflexiv și cel apreciativ detașat nu au fost determinate corelații semnificative cu variabilele menționate.

Au fost identificate corelațiile pentru a trece la analiza cantitativă a rezultatelor, am efectuat analiza calitativă în baza chestionarului Rosenberg după câțiva itemi care sunt reprezentativi pentru cercetarea noastră. La itemul: *Cred că sunt un om de valoare sau cel puțin la fel de bun ca alții*, respondenții din ambele grupe A și B au răspuns majoritar prin afirmațiile

de acord absolut și de acord, ceea ce denotă că tinerii se autoapreciază înalt și în comparația cu alții se percep pozitiv.

Pentru itemul: *Am o atitudine pozitivă față de propria persoană*, de asemenea, rezultatul a fost unul semnificativ pentru întregul eșantion. *Optanții se percep ca fiind valoroși, cu potențial de creștere personală*. Totodată, a fost identificată și altă latură opusă încrederii în sine prin itemul: *Nu cred că am prea multe lucruri cu care mă pot mândri*, la care aceiași studenți anterior afirmaseră că au încredere în sine. Explicația care ar putea fi admisă este că tinerii, datorită vârstei, sunt foarte activi social. Astfel, ei sunt încadrați în mai multe relații, angajamente, roluri, printre care sunt și unele ce par a fi nu tocmai motive de laudă.

Pentru itemul: *Aș vrea să pot avea mai mult respect față de propria persoană* mulți tineri au răspuns prin afirmații „de acord absolut”. Printre cele mai importante sarcini ale tinerilor sunt căutarea afirmării sinelui la nivelul personalității proprii și tendința de la cel real spre cel ideal. Ei își doresc respect din partea altora, doresc să le fie luate în considerare propriile decizii, argumente și fapte.

În continuare avem analiza calitativă a răspunsurilor la cei mai importanți itemi ai orientării spre optimism–pesimism. Astfel, pentru itemul: *În situații de incertitudine, eu, de regulă, mă aștept la cel mai bun rezultat*, tinerii au răspuns foarte diferențiat, indiferent de domeniul de specializare în care sunt încadrați.

Pentru itemul: *Eu sunt întotdeauna optimist față de viitor*, au fost sesizate răspunsuri diferite chiar pentru această etapă de constatare calitativă. Rezultatele denotă că studenții din grupa A, cu specializare în științe umaniste sunt mai optimiști decât cei din științe exacte. Una din explicații ar putea fi că studenții de la specialitatea psihologie și psihopedagogie cunosc mai multe modalități de identificare și depășire a emoțiilor și a situațiilor negative cu care se confruntă.

Pentru itemul: *Eu nu aștept ca evenimentele să decurgă așa cum doresc*, respondenții au răspuns și aici foarte difuz, fapt confirmat de rezultatele prelucrării cantitative. În continuare am recurs la analiza cantitativă a rezultatelor.

3. Analiza statistică a diferențelor între grupa A și grupa B în vederea stilului apreciativ

Pentru următoarea etapă au fost aleși respondenții din ambele grupe cu același tip de stil apreciativ și am comparat rezultatele metodelor aplicate, pe care le-am inclus în Tabelul 2.4.

Tabelul 2.4. Diferențele dintre stilul detașat și variabilele: loc de control, stimă de sine, optimism/pesimism

Stilul Detașat	LOC-E	LOC-I	Stima de sine	Optimism	Pesimism
Grupa A domeniul umanist	16, 00	0,00	16,1	7,53	7,47
Grupa B domeniul exact	10,83	2,6	14,47	8,3	6,7
<i>t</i>	3,77	3,19			
<i>p</i>	0,001	0,003			

În Tabelul 2.5 sunt incluse rezultatele obținute pentru stilul reflexiv.

Tabelul 2.5. Diferențele dintre stilul reflexiv și variabilele: loc de control, stimă de sine, optimism/pesimism

Stilul Reflexiv	LOC-E	LOC-I	Stima de sine	Optimism	Pesimism
Grupa A domeniul umanist	15, 57	0,00	15,27	6,82	8,18
Grupa B domeniul exact	12,12	12,12	14,73	7,88	7,12
<i>t</i>	2,83	9,74		2,18	2,18
<i>p</i>	0,008	0,001		0,097	0,037

Există *diferențe majore funcție de domeniul de specializare pentru LOC-I*, $t= 9,74$, $p=0,001$, *adică locul intern la respondenții din domeniul umanist este semnificativ mai mic decât la cei din domeniul exact*, deci, la ei este sunt mai pronunțate criteriile care țin de responsabilitate, autonomie în decizii, activism, efort și sunt mai dinamici, mai implicați în diferite situații dificile. Deoarece posedă aceste caracteristici în raport cu stilul apreciativ reflexiv, respondenții umaniști au obținut pentru internalizare diferențe semnificative.

Există *diferențe esențiale în funcție de domeniul de specializare pentru optimism* $t=2,18$, $p=0,097$, *adică tendința la respondenții din domeniul umanist este semnificativ mai diminuată (scăzută) decât la cei din domeniul exact*, deci, respondenții percep evenimentele pozitive ca având un caracter universal, sunt deschiși în comunicare, sunt flexibili în gândire și sunt binedispuși, deoarece optimismul diminuează din trăirile negative ale persoanei.

Există *diferențe considerabile funcție de domeniul de specializare pentru pesimism* $t=2,18$, $p=0,037$, *adică tendința spre pesimism la respondenții din domeniul umanist este semnificativ mai scăzută decât la cei din domeniul exact*, deci, pozitivismul în aprecierea situațiilor este mai pronunțat decât negativismul, de aceea respondenții acestui grup sunt mai

puțin pesimiști.

În Tabelul 2.6 sunt incluse rezultatele obținute pentru stilul analogic.

Tabelul 2.6. Diferențele dintre stilul analogic și variabilele: loc de control, stimă de sine, optimism/pesimism

Stilul Analogic	LOC-E	LOC-I	Stima de sine	Optimism	Pesimism
Grupa A domeniul umanist	15,02	0,25	16,21	7,48	7,52
Grupa B domeniul exact	11,13	2,15	14,6	8,61	6,38
<i>t</i>	3,37	3,94	2,27	3,35	3,35
<i>p</i>	0,001	0,001	0,02	0,001	0,001

Există *diferențe semnificative funcție de domeniul umanist și exact pentru LOC-E- $t=3,37$, $p=0,001$, nivelul la respondenții din grupa A (umaniști) este evident mai înalt decât la respondenții cu domeniul de specializare exact, adică tinerii de la domeniile exacte depind de contextul concret în care încearcă să găsească similitudini între ei înșiși și alții, au orientare mai înclinată spre cauzele exterioare decât spre cele interioare.*

Există *diferențe semnificative pentru LOC-I $t=3,94$, $p=0,001$, ceea ce poate fi explicat prin nivelul mai scăzut la respondenții cu profil umanist decât la respondenții cu profil exact, adică caracteristicile locului intern de control sunt mai pronunțate la umaniști.* Deoarece umaniștii sunt mai tentați să găsească resursele proprii în depășirea obstacolelor, ei au un nivel mai avansat al autocontrolului și sunt mai responsabili în luarea unor decizii și acțiuni, la ei predomină LOC-I.

Pentru *stima de sine $-t=2,27$, $p=0,02$ nivelul la respondenții din domeniul umanist este semnificativ mai înalt decât la respondenții din domeniul exact, adică perceperea propriei valori, perceperea unei anticipări legate de succes și reușită sunt acele atuuri pe care se bazează tinerii din grupa A.*

Există *diferențe semnificative pentru optimism $t=3,35$, $p=0,001$ între domeniile umanist și exact, nivelul la respondenții umaniști fiind evident mai înalt.* Adică tinerii din grupa A sunt orientați mai mult decât cei din grupa B spre reușite, depun efort în proiectarea, soluționarea și acceptarea rezultatelor. În cazul în care au eșec, tinerii umaniști încearcă să identifice situațiile analogice din experiența precedentă și să găsească alternative pentru atingerea succesului. În Tabelul 2.7 sunt incluse rezultatele obținute pentru stilul detașat.

Tabelul 2.7. Diferențele dintre stilul empatic și variabilele: loc de control, stimă de sine, optimism/pesimism

Stilul Empatic	LOC-E	LOC-I	Stima de sine	Optimism	Pesimism
Grupa A profil umanist	0,26	6,94	23,18	10,75	4,25
Grupa B profil exact	11,32	2,12	14,34	8,38	6,61
<i>t</i>	10,92	10,09	12,97	6,98	6,98
<i>p</i>	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

Diferențe semnificative în funcție de profil au fost calculate pentru LOC-E – nivelul la respondenții domeniului umanist este considerabil mai scăzută $t=10,92$ $p=0,0001$ decât la tinerii domeniului exact, adică tinerii din grupa A, care au preponderent stil apreciativ empatic, mai mult sunt concentrați pe propriile resurse interioare în depășirea obstacolelor, în luarea inițiativei asupra controlului. Deoarece tinerii empatici se implică activ în declanșarea, menținerea și soluționarea diferitor probleme interpersonale, ei folosesc propriul potențial și nu așteaptă ca soluția să apară de la sine.

Diferențe observabile funcție de domeniul de specializare au fost calculate pentru LOC-I – nivelul acestuia la respondenții care fac parte din grupa A este semnificativ mai înalt $t=10,09$, $p=0,0001$ decât la cei din domeniul exact, adică tinerii umaniști sunt implicați atât cognitiv, cât și afectiv, dar și comportamental, în situațiile incerte sau de conflicte și își asumă responsabilitatea pentru eșecul sau succesul care se poate solda în consecință.

Există diferențe între domeniile de specializare pentru stima de sine $t=12,97$, $p=0,0001$, adică nivelul stimei de sine este mai înalt la tinerii din domeniul umanist de specializare comparativ cu tinerii din domeniul exact. Acest fapt se datorează unui șir de factori printre care menționăm că specializarea în domeniul psihologiei și al psihopedagogiei oferă posibilități de cunoaștere mai eficientă a sinelui și a altora. Stima de sine poate fi dezvoltată prin pași concreți de antrenare prin intermediul programului de dezvoltare. Totodată, studenții din grupa A au posibilitatea să-și autoevalueze propriile emoții negative, să descopere potențialul interior camuflat în emoții pozitive și să-l valorifice în cadrul orelor prevăzute pentru seminare.

Prelucrarea statistică a datelor prin identificarea coeficientului de corelație Pearcon și aflarea diferențelor dintre rezultatele obținute de către tinerii specializați în cele două grupuri A și B ne-au ajutat să identificăm 48 de profiluri care constau din variabilele: stil apreciativ (4), loc de control (extern, intern), stimă de sine (3 niveluri), orientare (optimistă, pesimistă). Fiecare stil a obținut câte 12 profiluri în care s-au luat în considerare toate variabilele menționate.

Am inclus în Tabelul 2.8 de mai jos profilurile elaborate în urma prelucrării statistice pentru ambele grupe A și B. În tabel au fost evidențiate cu bold cele mai eficiente profiluri.

Tabelul 2.8. Profilurile generale ale tinerilor

Tipul stilului apreciativ	Locul de control	Stima de sine	Optimism Pesimism
DETAȘAT	LOC-E	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism
	LOC-I	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism
ANALOGIC	LOC-E	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism
	LOC-I	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism

REFLEXIV	LOC-E	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism
	LOC-I	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism
EMPATIC	LOC-E	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism
	LOC-I	SS-scăzută	optimism
		SS-scăzută	pesimism
		SS-medic	optimism
		SS-medic	pesimism
		SS-înaltă	optimism
		SS-înaltă	pesimism

2.5. Concluzii la Capitolul 2

Rezultatele obținute în urma demersului diagnostic, de constatare, ne permite să înaintăm următoarele concluzii:

1. Există deosebiri între stilurile apreciative caracteristice tinerilor din diferite domenii de specializare.

Astfel, în grupa A, formată din 180 de tineri specializați în științe umaniste, s-au obținut următoarele rezultate relevante: stil empatic au obținut 36,11% din tineri, comparativ cu cei din grupa B, care au obținut un rezultat de 21,67% pentru acest tip; stil apreciativ reflexiv în grupa A posedă 18,33% de respondenți, iar în grupa B – 36,67%, ceea ce poate fi explicat prin faptul că tinerii specializați în științe exacte sunt mai puțin empatici (afectivi), dar mai mult raționali.

Pentru stilul apreciativ analogic, în grupa A rezultatul este de 28,89%, pe când pentru acest stil în grupa B au optat doar 22,22%. Explicația constă în faptul că tinerii umaniști caută asemănări „dezimplicări afective” și în aspectele mai puțin pronunțate din punct de vedere comportamental, cum ar fi: mesaje implicite ale corpului, limbajul gesturilor, privirea interlocutorului, timbrul vocii, intonația, pe când tinerii de la specialitățile exacte caută numai asemănări după interese, opinii ori scopuri.

Referitor la stilul detașat, în grupa tinerilor umaniști indicele calculat este de 16,67%, mai scăzut față de 19,44% care au fost înregistrate la respondenții din domeniul exact. Evitarea de a se implica în diferite situații poate fi explicată prin lipsa dorinței de a schimba ceva, lipsa motivației pentru a crește și pentru a dezvolta propria personalitate, stima de sine diminuată și perceperea negativă a rezultatului.

2. Există corelații între stilul apreciativ și locul de control din perspectiva domeniilor de specializare.

În grupa A (tinerii umaniști) s-a obținut pentru stilul apreciativ empatic indicii de 98,46% pentru locul intern de control, iar pentru locul extern –1,54%. Pentru stilul analogic s-a obținut indicii de 94,23% pentru locul extern și 5,77% pentru locul intern. Totodată, în acest grup locul extern a fost identificat în proporție de 100% în raport cu stilul apreciativ reflexiv și 100% pentru stilul detașat. Pentru grupa A, interconexiunea dintre stil și locul de control este parțial confirmată.

În grupa B (tinerii din domenii exacte) s-a obținut pentru stilul apreciativ empatic indicii de 100% pentru locul intern de control, respectiv 0% pentru loc extern. În schimb, pentru stilul detașat și locul de control extern au optat 85,71% din respondenți și 14,29% pentru locul intern. Pentru stilul analogic s-a obținut indicii de 82,5% pentru locul extern și 17,50% pentru locul

intern. Pentru stilul apreciativ reflexiv și loc de control extern s-a obținut 90,91% și 9,09% în raport cu locul intern. Pentru generalizarea informației cu referire la locul de control, conchidem că în grupa A au obținut LOC-I 62,78% și LOC-E 37,22% din tineri. Respectiv, în grupa B, LOC-I au obținut 31,67% și LOC-E 68,33% din respondenți.

3. Există diferențe între stilul apreciativ și locul de control cu alte variabile ce reprezintă chintesența personalității, și anume: cu stima de sine și orientarea optimistă versus pesimistă spre viitor. Pentru *profilul detașat* există diferențe semnificative în raport cu profilul de specializare umanist și exact, la variabilele LOC-E; $t = 3,77$, $p = 0,001$, adică nivelul LOC-E la respondenții umaniști din grupa A este *semnificativ mai mare* decât la cei specializați în științe exacte, care fac parte din grupa B. Există diferențe semnificative funcție de profil pentru LOC-I; $t = 3,19$, $p = 0,003$, adică nivelul LOC-I la respondenții cu profil umanist este *considerabil mai mare* decât la cei cu profil exact.

Există diferențe evidente funcție de profil pentru optimism $t = 2,18$, $p = 0,097$, adică tendința la respondenții cu profil umanist este semnificativ mai diminuată (scăzută) decât la cei cu profil exact, altfel spus, respondenții percep evenimentele pozitive ca având un caracter universal, sunt deschiși în comunicare, sunt flexibili în gândire și sunt binedispuși, deoarece optimismul diminuează trăirile negative ale persoanei.

Există diferențe semnificative funcție de profil pentru pesimism $t = 2,18$, $p = 0,037$, adică tendința spre pesimism la respondenții cu profil umanist este vizibil mai scăzută decât la cei cu profil exact, deci, pozitivismul în aprecierea situațiilor este mai pronunțat decât negativismul, de aceea respondenții acestui grup sunt mai puțin pesimiști.

Pentru *profilul analogic* există diferențe majore funcție de profilul umanist și exact pentru: LOC-E- $t = 3,37$, $p = 0,001$, la respondenții din grupa A (umaniști) nivelul este semnificativ mai înalt decât la respondenții cu profil exact, adică tinerii de la profil real depind de contextul concret în care încearcă să găsească similitudini între ei înșiși și alții, au mai degrabă orientare spre cauzele exterioare decât spre cele interioare.

Există diferențe semnificative pentru LOC-I $t = 3,39$, $p = 0,001$, ce poate fi explicat prin nivelul mai scăzut la respondenții cu profil umanist decât la respondenții cu profil exact, adică acele caracteristici ale locului intern de control sunt mai pronunțate la umaniști. Deoarece umaniștii sunt mai tentați să găsească resursele proprii în depășirea obstacolelor, ei au un nivel mai avansat al autocontrolului și sunt mai responsabili în luarea unor decizii și acțiuni, la ei predomină LOC-I.

Nivelul stimei de sine ($t = 2,27$, $p = 0,02$) la respondenții cu profil umanist este semnificativ mai înalt decât la respondenții cu profil exact, adică perceperea propriei valori, perceperea unei

anticipări legate de succes și reușită sunt acele atuuri pe care se bazează tinerii din grupa A.

Există diferențe considerabile pentru optimism $t=0,35$, $p=0,001$ între profilurile umanist și exact, nivelul acestuia la respondenții umaniști fiind semnificativ mai înalt. Adică, tinerii din grupa A sunt orientați mai mult decât cei din grupa B spre reușite, depun efort în proiectarea, soluționarea și acceptarea rezultatelor. În cazul în care au eșec, tinerii umaniști încearcă să identifice situațiile analogice din experiența precedentă și să găsească alternative pentru atingerea succesului.

Diferențe evidente pentru *profilul empatic* au fost calculate pentru:

LOC-E – nivelul acestuia la respondenți profilului umanist este semnificativ mai scăzut $t=10,92$ $p=0,0001$ decât la tinerii cu profil exact, adică tinerii din grupa A, care au preponderent stil apreciativ empatic, mai mult sunt concentrați pe propriile resurse interioare în depășirea obstacolelor, în luarea inițiativei asupra controlului. Deoarece tinerii empatici se implică activ în declanșarea, menținerea și soluționarea diferitor probleme interpersonale, ei folosesc propriul potențial și nu așteaptă ca soluția să apară de la sine.

LOC-I – $t=10,09$, $p=0,0001$ nivelul acestuia la respondenții care fac parte din grupa A este semnificativ mai înalt decât la cei cu profil exact, adică tinerii umaniști sunt implicați atât cognitiv, cât și afectiv, dar și comportamental, în situațiile incerte sau de conflict și își asumă responsabilitatea pentru eșecul sau succesul care se poate solda în consecință. Există diferențe între profiluri pentru stima de sine $t=12,97$, $p=0,0001$, adică nivelul stimei de sine este mai înalt la tinerii cu profil umanist comparativ cu tinerii de la profilul exact.

4. Există mai multe profiluri generale care au putut fi deduse după experimentul diagnostic, însă nu toate se prezintă în mod eficient și nu toate au rol adaptativ pentru tineri. Astfel, s-a demonstrat că tinerii care au obținut preponderent un stil apreciativ detașat, indiferent de specializarea în domeniu, nu sunt activi în obținerea unor performanțe mai mari, unor rezultate mai bune la studii și deseori au sentimentul lipsei de responsabilitate pentru situațiile în care se află. De asemenea, este constatată valoarea stimei de sine medii și înalte, care, conform rezultatelor obținute, stimulează eficient tinerii prin încrederea în sine și în reușită.

În urma psihodiagnozei interconexiunii stil apreciativ–control psihologic la tineri din perspectiva domeniilor de specializare, am obținut rezultate pe care le-am ajustat la proiectarea și implementarea unui program de dezvoltare personală.

Programul a fost propus cu scopul de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control care presupune: dezvoltarea abilităților empatică, printre care înțelegerea sinelui, a trăirilor celuilalt, antrenarea în situații în care să fie dezvoltat autocontrolul și încrederea în sine (comunicare asertivă), creșterea stimei de sine, cu scopul dezvoltării personalității adaptate.

Astfel, scopul general al demersului de intervenție a constat în elaborarea, implimentarea și evaluarea impactului unui program de dezvoltare prin metode de *optimizare a stilului apreciativ și a locului de control*. În corespundere cu acest scop am ținut cont de următoarele *obiective*: de identificare a lotului experimental rezultat la finele cercetării de constatare a unui grup de tineri specializați în domeniul științelor exacte; de informare a tinerilor selectați despre condițiile programului de dezvoltare a personalității și menirea lui; de diagnosticare a tipului de stil apreciativ, a locului de control, a nivelului stimei de sine și a tipului de orientare optimistă vs pesimistă; de formare a profilurilor eficiente și adaptate pentru tineri.

Din cele menționate reiese că programul de intervenție aplicat în capitolul care urmează este o alternativă benefică pentru tinerii care sunt specializați în domenii de studii exacte.

3. DEZVOLTAREA PERSONALĂ PRIN METODE DE OPTIMIZARE A STILULUI Apreciativ ȘI A LOCULUI DE CONTROL (INTERN/EXTERN)

3.1. Proiectarea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (intern/extern)

Scopul acestei etape a cercetării constă în elaborarea și implementarea unui program complex de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (intern/extern). În realizarea demersului de intervenție am pornit de la următoarea *ipoteză*: implementarea unui program destinat dezvoltării stilului apreciativ, al optimizării locului de control, creșterea stimei de sine și a stimulării emoțiilor optimiste ar avea impact pozitiv asupra tinerilor specializați în domeniul științelor exacte.

Ținând cont de specificul tematic legat de interconexiunea variabilelor stabilite în structura personalității, a fost ales demersul care integrează mai multe categorii de intervenții. Pe de o parte, avem stilul apreciativ pe care ne-am propus să-l optimizăm și să-l eficientizăm, pe de alta, locul de control pe care ne-am propus să încercăm să-l interiorizăm.

Psihologia este provocată să formeze personalități eficiente care ar putea să-și manifeste potențialul în diverse domenii de activitate profesională. Pentru aceasta e necesar de a menține în stilul apreciativ eficient, de a crește stima de sine diminuată și de a internaliza locul de control al personalității. Stilul apreciativ este, după cum am menționat anterior, modalitatea de percepere, abordare și înțelegere a celorlalți prin raportarea la sine. S-a demonstrat prin diverse cercetări anterioare avantajul stilului apreciativ empatic și, totodată, ineficiența stilului apreciativ detașat, de aceea, considerăm oportună anume dezvoltarea gradientelor empatică prin diverse tehnici psihologice.

În afară de înțelegerea adecvată a celorlalți, pentru menținerea unor relații eficiente și adaptate la cerințele mereu schimbătoare din societate, personalitatea trebuie să dispună de niște componente primordiale: autocontrol, loc de control intern, stimă de sine ridicată, gândire pozitivă și orientare optimistă spre viitor. Anume aceste componente au fost luate în considerare la proiectarea programului nostru de dezvoltare.

Cercetarea de față se referă la orientarea umanistă care promovează idei pozitive bazate pe sfera afectivă a persoanei. Orientarea umanistă are ca demers o viziune optimistă, axată pe emoțiile pozitive și orientare spre un viitor de succes. Pentru a se încadra plenar în contextul vieții sociale și pentru a fi împlinit ca personalitate, individul trebuie să depună efort în a se înțelege adecvat pe sine, dar și pe alții. Reprezentantul psihologiei pozitive M. Seligman [152] a expus ipoteza care susține totalmente orientarea umanistă, și anume: „Pentru ca o persoană să fie

fericită, împlinită, adaptată, trebuie puse accentele pe ceea ce încă mai este bun în ea, pe acele aspecte care o vor dezvolta, adică pe încrederea în sine, emoții pozitive, optimism și control asupra vieții proprii”. Anterior, psihologul A.Maslow [55] a exprimat ideea conform căreia personalitatea este unică și irepetabilă datorită contopirii între componentele de ordin biologic și cele de ordin social. Încrederea în sine ca personalitate, perceperea propriei valori, efortul depus în satisfacerea trebuințelor individuale sunt condiții care asigură unicitatea persoanei. În legătură strânsă cu orientarea umanistă este și orientarea existențialistă, care susține că fiecare persoană este capabilă să-și înainteze scopuri imediate sau legate de viitor ori de destin, dar ea trebuie să depună efort, activism propriu și voință pentru a le realiza, V.Frankl [123]. În aceeași ordine de idei, reprezentatul umanist C.Rogers [149] menționa că fiecare persoană trebuie să-și asume responsabilități pentru propriile decizii, să se angajeze și să fie activă pentru realizarea lor cu succes.

Metodele și tehnicile propuse până în prezent au reușit să elucideze doar parțial, fragmentar aspectele care ne interesează în această problematică legată de personalitatea tinerilor. Programul proiectat și implementat „Dezvoltarea personală prin metode de eficientizare a stilului apreciativ și optimizare a locului de control” se constituie din mai multe blocuri aplicative.

Primul bloc aplicativ al programului are scopul de identificare și dezvoltare a aspectelor empatică ca elemente corelate cu stilul apreciativ empatic.

Al doilea bloc aplicativ urmărește scopul de a identifica și de a optimiza autocontrolul, locul de control și încrederea în sine. Totodată, am urmărit scopul de influență asupra locului extern de control și antrenarea spre internalizarea locului de control. Influența asupra locului extern de control are legătură directă cu conceptul stima de sine din următoarea etapă.

Al treilea bloc aplicativ are scopul de a dezvolta stima de sine, care se manifestă pregnant prin perceperea încrederii în sine și prin dominarea afectivă. Astfel, combaterea emoțiilor negative, la rândul ei, conduce spre autocontrol și orientare optimistă în viitor, precum și încrederea în reușită, în succes.

Al patrulea bloc aplicativ urmărește scopul de stimulare a emoțiilor pozitive și de orientare spre sfera optimistă a tinerilor.

Activitățile de training, elaborate și desfășurate de noi în vederea stimulării tendințelor de dezvoltare personală a participanților, constituie instrumente eficiente pentru:

- promovarea cunoașterii de sine, a autodezvăluirii, identificarea și conștientizarea priorităților personale;
- dezvoltarea libertății interne și externe;

- consolidarea „eului”, creșterea autoaprecierii și a încrederii în sine;
- susținerea persoanelor în confruntarea cu propriile probleme, care nu sunt unice, dar, dimpotrivă, pot fi întâlnite și la alte persoane;
- dezvoltarea imaginației și a aptitudinii de a gândi neobișnuit, original;
- armonizarea sferei intelectuale și a celei emoționale;
- stimularea activității de căutare și descoperire de noi oportunități.

Scopul general al demersului de intervenție a constat în elaborarea, implementarea și evaluarea impactului unui program de dezvoltare prin metode de *optimizare și eficientizare a stilului apreciativ și a locului de control*.

Obiective:

- stimularea dorinței de autocunoaștere și înțelegere a lumii sale interioare;
- dezvoltarea capacităților de recunoaștere a calităților personale și ale celorlalți;
- formarea capacităților de identificare a resorturilor ascunse ale personalității și utilizarea lor pentru schimbarea personalității spre mai bine;
- crearea sentimentului stabilității interioare și a încrederii în sine;
- dezvoltarea abilității de monitorizare responsabilă a propriului Eu și asumarea responsabilității pentru consecințele alegerilor făcute.

Proiectul experimental a fost elaborat în perioada aprilie-mai 2012 și a fost pus în aplicare în perioada septembrie-ianuarie 2013.

Caracteristicile eșantionului implicat în experiment: Experimentul formativ s-a desfășurat în cadrul Universității de Stat din Moldova. Deși inițial au fost selectați 26 de studenți, chiar după primele două ședințe din motive obiective (îmbolnăvire) și subiective (doi studenți au refuzat să participe, alții doi au participat formal doar la câteva ședințe), au rămas fideli până la finele programului doar 20 de optanți. Toți participanții au fost selectați după criteriul general – specializarea în științe exacte.

3.2. Descrierea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control (intern/extern)

Fiecare personalitate e unică și irepetabilă în felul său de a fi ori de a cunoaște. Cunoașterea emoțională nu exclude, ci completează acele lacune cognitive pe care posibil că le are fiecare persoană.

Programul aplicat are ca scop dezvoltarea *gradientelor empatice* (termen preluat de la

S.Marcus) și a aspectelor care pot influența asupra controlului psihologic exprimat prin locul de control al persoanei. Printre aceste componente un rol primordial îl au empatia, stima de sine, autocontrolul, emoțiile pozitive și orientarea spre viitor.

Programul a fost divizat în trei etape:

1. **Etapa de inițiere** (pregătirea și organizarea subiecților). În această etapă sarcinile majore au fost formarea grupului, înaintarea anumitor cerințe și norme, formarea coeziunii de grup și cunoașterea interpersonală între membrii grupului. Durata acestei etape (pre-program) de pregătire și inițiere a fost de 2 ședințe timp de 2 ore 40 minute.

2. **Etapa de aplicare** a tehnicilor psihologice s-a desfășurat pe o perioadă de 13 ședințe cu frecvența de 1 oră 20 min. săptămânal și dublu în săptămânile impare (adică 4 ore în două săptămâni).

3. **Etapa de finalizare (2 ședințe)**. În total au fost planificate și realizate 17 ședințe. De remarcat că ultimele ședințe au fost planificate și realizate în ultima săptămână.

1. Etapa de inițiere. În cadrul acestei etape pregătitoare, am avut intenția de a forma în primul rând coeziunea grupului. A fost proiectat planul de lucru cu studenții și am convenit la stabilirea unui grafic al ședințelor. Aceste două ședințe au avut loc în prima săptămână, ținând cont și de factorii obiectivi, precum că programul trebuia să fie încadrat pe parcursul unui semestru întreg de studii, că studenții erau de la aceeași specialitate și au mai relaționat între ei, luând în considerare și eventualele absențe de la ședințe. Metodele inițiale pe care le-am aplicat au fost: asocierea liberă de idei, comunicarea deschisă, prezentarea sinelui (autoprezentarea) celorlalți membri ai grupului. Primele două ședințe au fost, după cum am amintit supra, pentru pregătirea și formarea grupului propriu-zis și au inclus următoarele metode:

Metoda *Asociere liberă de idei* (Anexa 5) a permis depistarea unor trăsături de personalitate care mai târziu, în urma aplicării testelor la etapa a doua, au confirmat observațiile efectuate asupra participanților. A fost dificilă inițierea dialogului față de prezentarea proprie, unii dintre studenți erau foarte activi, alții, dimpotrivă, mai închiși în sine.

Metoda *Comunicare deschisă* (Anexa 5) a permis expunerea verbală a unor așteptări de la programul la care participau. Prin metoda observației am depistat că așteptările lor corespundeau în mare parte cu scopul programului. Totodată, am observat o oarecare rezistență din partea unui participant față de eficacitatea finală a scopului. În decursul ședințelor ulterioare, totuși, el a reușit să se încadreze foarte activ în discuțiile inițiate de participanții la program.

Metoda *Prezentarea sinelui* (Anexa 5) a fost propusă cu scopul de a identifica unele aspecte legate de tematica care ne interesează. De exemplu: cum percep acum trecutul, prezentul, dar mai ales viitorul, cine i-a ajutat ori i-a influențat în cele mai importante decizii până la

momentul de față, dacă se simt responsabili pentru acele evenimente la care au fost participanți activi etc.

Astfel, prin intermediul discuțiilor libere și a prezentării sinelui a fost identificată o notă de pesimism cu referire la prezentul, trecutul, dar mai ales în perceperea viitorului. Chiar în această etapă inițială, am observat studenți care nu doreau să participe la discuții, manifestând deschis rezistență.

Tinerilor li s-a propus să-și exprime opiniile față de motivația și dorința de a participa la program. Scopul acestor intenții a fost să determinăm dacă motivația pentru schimbarea personală este intrinsecă ori extrinsecă. Pentru această etapă au fost propuse exerciții și tehnici psihologice care sunt legate de inițierea tipică unui training ori program. Spre exemplu: studenții au fost îndemnați să asocieze metaforic propria personalitate cu vreo reprezentare prin desen. De asemenea, au fost rugați să împărtășească desenele personale membrilor grupului. Totodată, studenților li s-a asigurat contextul securizant în care s-au desfășurat ședințele și comunicarea non-directivă.

2. Etapa de aplicare. Această etapă s-a desfășurat pe parcursul a 13 ședințe. În cadrul acestei etape am avut intenția de a dezvolta unele componente personale care ar conduce la creșterea eficienței pentru relațiile interpersonale și pentru sine însuși și care au fost incluse în blocurile menționate anterior. Astfel, urmează să parcurgem etapizarea acestora și să explicăm tehnicile constitutive.

Primul bloc aplicativ al programului are scopul de identificare și dezvoltare a aspectelor empatice ca elemente definitorii pentru stilul apreciativ empatic.

La această etapă au fost aplicate următoarele exerciții (Anexa 6):

- Exercițiul „Numele meu este” are scopul de a facilita cunoașterea reciprocă a membrilor grupului;
- Exercițiul „Cine sunt eu?” are ca scop autocunoașterea și cunoașterea reciprocă;
- Testul de autocunoaștere urmărește scopul de aprofundare a cunoștințelor despre propria personalitate;
- Jocul de rol „Ce cred eu despre alții?” are ca scop identificarea atitudinii față de alții.

Al doilea bloc aplicativ este inclus cu scop de a identifica și de a optimiza autocontrolul, locul de control și încrederea în sine. Influența asupra locului extern de control are legătură directă cu conceptul stima de sine. Au fost propuse următoarele exerciții (Anexa 7):

- Identificarea cauzelor stimei de sine diminuate;
- Exercițiul „ Eu pot să...” are ca scop stabilirea domeniilor de competență personală,

identificarea și conștientizarea propriilor „talente” ori resurse ascunse;

- Învățarea unor principii și reguli utile pentru sine;
- Exercițiul „Ziua de naștere” are ca scop mărirea nivelului de încredere în sine;
- Exercițiul „Telefonul încrederii” are ca scop dezvoltarea relațiilor interpersonale, încrederea în forțele proprii, formarea de comunicare eficientă.

Al treilea bloc aplicativ are scopul de a dezvolta stima de sine care se manifestă pregnant prin perceperea încrederii în sine și prin dominarea afectivă. Astfel, combaterea emoțiilor negative, la rândul ei, conduce spre autocontrol și orientare optimistă în viitor, precum și încrederea în reușită, în succes (Anexa 8). Au fost realizate următoarele exerciții:

- Exercițiul de „Conștientizare a propriilor resurse psihologice”;
- Exerciții de dezvoltare a asertivității „Eu pot să spun nu”;
- Exerciții de dezvoltare a ascultării active cu scopul de a observa limbajul nonverbal și de a putea verbaliza emoțiile celui care relatează evenimente importante din viața sa.

Al patrulea bloc aplicativ are scopul de stimulare a emoțiilor pozitive și de orientare pe sfera optimistă a tinerilor (Anexa 9). Au fost aplicate:

- Exercițiul „Cum îmi văd viitorul în următorii cinci ani?”;
- Exerciții focalizate pe „Umor”.

ȘEDINȚA 3

Activitatea 1. „Numele meu este”

Scopul: de a facilita cunoașterea reciprocă a membrilor grupului.

În cadrul ședinței au fost utilizate activități care au avut sarcina de autocunoaștere și cunoaștere. A fost creată o ambianță favorabilă pentru prezentarea deschisă a sinelui.

Activitatea 2. „Cine sunt eu?”

Scopul: autocunoașterea și cunoașterea reciprocă.

Este binevenită atunci când începe oricare lucru în echipă, dar mai cu seamă în dezvoltarea sinelui și a sferei afective.

Activitatea 3. „Testul de autocunoaștere”

Scopul: completarea cunoștințelor individuale cu informații despre propria personalitate

Testul se constituie din cinci afirmații pe care le-au îndeplinit respondenții:

- a. Mie îmi place să stau singur mai mult decât cu prietenii, deoarece...
- b. Mie îmi place să mă gândesc la viitorul meu, deoarece...
- c. Mie nu-mi place să vorbesc despre trecutul meu, deoarece...
- d. Am trăit mai mult emoții pozitive decât negative în viață, deoarece...

e. Vreau cel mai mult ca să se îndeplinească dorința, deoarece...

Această activitate a fost oferită pentru a o continua și a prezenta la liberă alegere pentru ședința ce urma să aibă loc.

Activitatea 4. Jocul de rol „Ce cred eu despre alții?”

Scopul: identificarea atitudinii față de oameni, în general, dar mai ales față de membrii grupului, în mod particular. Membrii au fost rugați să se împartă în perechi, să-și aleagă câte un rol și să dialogheze între ei timp de cinci minute, apoi în fața grupului.

Această activitate prevede urmărirea unui scop ascuns pentru respondenți, dar foarte clar pentru moderator, și anume cel cu referire la aspectele legate de empatie: percepția interpersonală, recunoașterea emoțiilor și cadrul perceptual pentru înțelegerea altora. Pentru dezvoltarea stimei de sine care reprezintă un aspect subiectiv al persoanei acestea au o importanță majoră deoarece reflectă atitudinea personală derivată din comparația sinelui cu al celorlalți. Conceptul menționat exprimă cele mai valoroase trăsături ale persoanei și, practic, determină activismul personalității ori lipsa acestuia. Stima și respectul față de sine reprezintă simpatia și recunoașterea propriilor resurse, a potențialului său individual. În cercetările psihologice anterioare au fost delimitate acele criterii care determină valorizarea stimei de sine. Astfel, printre calitățile necesare creșterii stimei de sine le menționăm pe următoarele: a cunoaște cum să te exprimi, a putea să promiți, a dispune de curaj, a fi tacticos, a putea fi familiar, a putea să comunici, a fi serios, a putea să convingi.

Toate aceste calități se pot dobândi prin învățarea asertivității. În cazul afirmării de sine, învățarea acționează la două niveluri:

- Expunerea progresivă la situații agasante, corespunzătoare formării unei obișnuințe;
- Achiziția treptată de competențe sociale care favorizează expunerea la situația-problemă.

În programul nostru ne-am condus de aceste sugestii și am inclus exerciții concrete pentru învățarea și antrenarea asertivității. A fi asertiv înseamnă a avea puterea de afirmare prin exprimarea propriilor gânduri, trăiri și convingeri într-un mod onest, respectând totodată opiniile celorlalți.

O modalitate de antrenament asertiv este *jocul de rol* – o tehnică psihologică destinată pentru manifestarea conduitelor disfuncționale (de ex.: teama de a vorbi în fața colegilor, jena și nesiguranța în propriile cuvinte). Prin punerea în scenă, sub forma unor mici roluri, a unor situații-problemă și repetarea lor, are loc disensibilizarea, până când persoana se simte capabilă să înfrunte problema respectivă. Prin intermediul jocului de rol, studenții s-au descătușat în exprimarea liberă și au recăpătat încrederea în sine.

Pe parcursul programului am avut intenția și de a-i familiariza pe tinerii cu informații ce le-ar putea fi de ajutor în a se cunoaște pe sine și pe alții mai profund.

De exemplu, fișa de informare 1. „*Aprecierile negative față de sine*”(Anexa 10)

Aprecierile negative față de sine sunt expresia modalităților greșite de a gândi despre sine și se pot manifesta în mod diferit:

1. *Suprageneralizarea* presupune construcția unei reguli generale, universal-valabile pornind de la un singur eveniment: „Dacă am luat o notă mică la o disciplină, înseamnă că niciodată nu voi cunoaște acest domeniu”. Suprageneralizarea blochează dezvoltarea personală și limitează alternativele.

2. *Etichetarea* reprezintă folosirea de adjective stereotipe, etichete, fără a lua în considerare și aspectele pozitive.

3. *Gândirea polarizată* afectează puternic stima de sine. Persoanele ce adoptă acest stil de gândire evaluează toate experiențele și acțiunile prin prisma dihotomiilor – ori/ori.

4. *Autoînvinovățirea* propriei persoane chiar în situația în care responsabilitatea de nereușită revine altei persoane cu care interacționează.

5. *Responsabilitatea* se referă la faptul că persoanele fie se simt răspunzătoare pentru tot ceea ce se întâmplă în jur, fie au sentimentul că nu pot controla nimic, că sunt lipsite de putere.

Fișa de informare 2. „*Factorii care mențin stima de sine*” (Anexa 10)

Stima de sine este menținută datorită următorilor factori:

- concordanța dintre comportament și propria conștiință;
- reacții pozitive asupra propriei imagini (care este prezentă la fiecare persoană și se bazează pe propria experiență).
- prețuirea (stima) altei persoane;
- recunoașterea rezultatelor activității;
- comunicarea sinceră, deschisă, comunicare asertivă;
- stabilirea unor scopuri realiste, axate pe propriile resurse și limite care ar putea garanta succesul în viitor.

În cadrul programului am ținut cont să respectăm câteva condiții care sunt absolut necesare pentru o bună desfășurare a creșterii stimei de sine:

1. Crearea unor oportunități de succes, situații în care tinerii au putut să-și identifice propriile resurse, aspecte valoroase (prin exercițiile din etapa inițială de „*Prezentare a sinelui*”, „*Autoprezentare*”, dar și prin „*Asocieri libere*”).

2. Crearea unor situații în care tinerii au putut avea oportunitatea de a oferi ajutor celorlalți membri ai grupului a fost posibilă prin crearea unor „jocuri de rol”. Astfel, unii

participanți trebuiau să ofere sprijin verbal, în calitate de sfătuitor, ori nonverbal, prin gesturi, zâmbet altor membri din grup. A fost interesant pentru ei, deoarece ei nu pot efectua acest gen de activități în cadrul orelor de la specialitățile exacte. În acest sens, psihologii sunt cu mult mai avantajați, deoarece orele practice (seminarele) foarte des le oferă posibilitatea de a funcționa de pe sine, dar și pe ceilalți.

3. Identificarea domeniilor de competență ale membrilor și crearea de situații în care acestea să fie utilizate cu succes. Pentru acest aspect au fost propuse la liberă alegere teme pentru acasă. Neimpuși de contextul programului, tinerii au avut ocazia să-și reprezinte personalitatea prin anumite lucruri, domenii ori modalități pe care fiecare în parte a reușit să le demonstreze până la finele programului. În așa mod, tinerii au reflectat asupra aceia ce reprezintă cu adevărat. Am aflat că doi sunt pasionați de șah, unul de sportul profesional, altul desenează foarte bine, însă nu afișa acest talent, deoarece era convins că sunt nevaloroase, iar după ce a obținut feedback-ul pozitiv de la membrii grupului, a plasat chiar propriile creații pe un site de socializare, unde i-a fost confirmat prin aprecieri pozitive potențialul artistic.

4. Identificarea surselor de suport social, emoțional, instrumental și informațional. După cum am mai menționat, le-am propus studenților *fișe de informare* drept suport instrumental, iar în calitate de suport social i-am anunțat despre oportunitățile care sunt în cadrul Universității, referindu-mă la ședințele de consiliere organizate de facultatea Psihologie și Științe ale Educației.

5. Dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere, de rezolvare de probleme, abilitățile de a face față situațiilor de conflict. Toate aceste abilități sunt incluse în exercițiile din program și descrise detaliat în anexe. Având ca suport căile de manifestare a controlului, am încercat să le influențăm cu scop de transformare a locului extern de control în cel intern, adică să creștem încrederea în sine, în convingerile proprii, nu în ale altora, în creșterea responsabilității și a implicării active în situații ce se pot percepe ca și conflict.

ȘEDINȚA 4

Activitatea 4. „Identificarea cauzelor stimei de sine diminuate”

Scop: aflarea cauzei stimei de sine scăzute, din perspectiva subiectivă a respondentului.

Activitatea este bazată pe „jocul de rol” în care respondenții, împărțiți în diade, își împărtășesc câte un eveniment nefavorabil din viață care i-a marcat prin ceva negativ și, respectiv, câte unul favorabil care i-a marcat pozitiv.

Activitatea 5. „Eu pot să...”

Scop: stabilirea domeniilor de competență personală.

Prin intermediul acestei activități are loc identificarea și conștientizarea propriilor

„talente” ori resurse ascunse, a potențialului neexplorat.

Aici au fost prezentate temele pentru acasă la care respondenții s-au pregătit din timp.

ȘEDINȚA 5

Activitatea 6. „Învățarea unor principii și reguli utile pentru sine”

Scop: dobândirea cunoștințelor despre atingerea scopurilor propuse. Respondenților li s-a oferit câte o foaie și un creion, fiind rugați să stabilească un clasament al unor principii după care se conduc în viață și a unor cauze ce intervin ca obstacole. Apoi au fost metode de brainstorming privind cauzele stopării în autodezvoltarea sinelui și a scopurilor propuse. La finele acestei activități, respondenții au primit nota informaivă care se referă la barierele în atingerea scopurilor.

Barierele ce pot sta în calea atingerii scopurilor propuse sunt:

- planificarea insuficientă a scopurilor;
- cunoștințele insuficiente;
- managementul deficitar al timpului;
- stabilirea de scopuri nerealiste;
- teama de eșec;
- teama de succes.

ȘEDINȚA 6

Activitatea 7. „Învățarea unor principii și reguli utile pentru sine”

Scop: familiarizarea pentru creșterea stimei de sine. Respondenții au fost întrebați „Cum credeți, ce aspecte sunt posibile de schimbat, pentru a avea o viață mai agreabilă din punct de vedere psihic?”.

După expunerea verbală a fiecărui membru din grup, fiecărui respondent în parte li s-a oferit câte un suport informațional cu reguli demne de urmat:

- Reține că nu ești ceea ce cred alții despre tine.
- Refuză să asculți criticile care îți fac mai mult rău decât te ajută.
- Scrie-ți pe o listă toate realizările și succesele din trecut până în prezent.
- Întâlnește-te cu oameni care îți fac complimente sincere și care au o părere realistă despre tine.
- Ține un jurnal în care să treci săptămânal toate realizările, pentru a avea mereu proaspăt în minte cât de capabil ești.
- Încetează să te mai plângi în prezența celorlalți, vorbește-le, mai bine, despre succesele tale.
- Nu uita că dacă cineva te iubește cu adevărat, îți observă mai repede calitățile decât

defectele.

- Fă o selecție printre oamenii care te înconjoară.

ȘEDINȚA 7

Activitatea 8. „Ziua de naștere”

Scop: creșterea nivelului de încredere în sine. Prin afirmația „Este ziua mea și vreau să...”

Respondenții au primit câte o foaie, unde au completat câte zece rânduri de dorințe. Exercițiul constă atât în creșterea încrederii în sine, în recunoașterea propriilor doleanțe, cât și în exprimarea verbală a ceea ce dorește tânărul. În această ședință au mai fost dezbateri la tema valorilor diminuate a tinerilor contemporani și tot respondenții au venit cu soluții. Au evocat că mulți dintre tineri recunosc doar valorile materiale, iar pe cele spirituale deseori le subapreciază.

ȘEDINȚA 8

Activitatea 9. „Telefonul încrederii”

Scop: dezvoltarea relațiilor interpersonale, încrederea în forțele proprii, formarea de comunicare eficientă. Este un joc simplu prin care o afirmație este spusă în șoaptă și se transmite următorului participant prin șoapte. Este activitate menită să stimuleze conduita empatică și încrederea în sine. La un moment dat, după încheierea activității, toți s-au amuzat când și-au dat seama de faptul că vorbeau în continuare foarte încet. În teoria umanistă acest fenomen mai este descris prin termenul de sincronizare cu interlocutorul.

Personalitatea își poate manifesta controlul *comportamental* prin posibilitatea de a face ceva în legătură cu un anumit eveniment; *cognitiv* – prin abilitatea individului de a percepe într-un anumit mod prin procesele cognitive starea în care se află; *decizional* – prin posibilitatea pe care o persoană poate să o aibă sau nu în a opta pentru anumite soluții; *informațional* – prin oportunitatea de a obține informații despre ceea ce ți se întâmplă. Când se întâmplă lucruri neplăcute, putem să ne autoînvinovățim (internalizare) sau să dăm vina pe alți oameni sau circumstanțe (externalizare). De obicei, stima de sine scăzută derivă dintr-un stil internalizat în ce privește evenimentele negative. În aceeași ordine de idei privind legătura care este între empatie, stima de sine, locul de control și optimism, nu putem delimita totalmente exercițiile pe care le-am înaintat. Stilul optimist de a explica evenimentele pozitive este internalizat mai degrabă decât externalizat, fapt confirmat și în cercetarea noastră empirică la etapele de diagnosticare și formare. Optimismul și umorul ar avea o valoare predictivă pentru longevitate și sunt utile pentru a le antrena prin programe de dezvoltare, prin traininguri și workshop-uri.

ȘEDINȚA 9

Activitatea 10. „Conștientizare a propriilor resurse psihologice”

Scop: identificarea resurselor în emoții.

Recunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte și amintiri. Uneori însă e greu să exprimăm clar ceea ce simțim – nu suntem coerenți, alteori ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem. Pentru a le înțelege, trebuie să putem detecta și „decodifica” mesajele transmise nonverbal. Cineva dintre membrii grupului imită prin gesticulații și mimică o personalitate cunoscută (vedetă, politician, actor), iar ceilalți trebuie să ghicească despre cine este vorba. Respondenții pe rând au fost atât în ipostaza de actor, cât și în cea de comentator.

ȘEDINȚA 10

Activitatea 11. Dezvoltarea asertivității „Eu pot să spun nu”

Scop: dezvoltarea asertivității. Fiecare participant al programului a primit câte o întrebare și a fost rugat să identifice o situație când afirmația este binevenită. S-a lucrat cu următoarele afirmații:

1. Vorbește despre ceea ce simți! E indicat să îți exprimi interesele și lucrurile care îți plac într-un mod spontan și sincer mai degrabă decât să te exprimi într-o mod pasiv, banal.
2. Vorbește despre tine! Dacă faci ceva măreț și interesant, poți să le spui și prietenilor tăi despre asta atunci când pare timpul potrivit.
3. Fii entuziasmat când te întâlnești cu cineva! Fii sociabil și prietenos cu persoanele pe care vrei să le cunoști mai bine. Zâmbește și bucură-te să le întâlnești!
4. Acceptă complimente cu grație! Trebuie să recompensezi persoana care îți face un compliment mai degrabă decât să-l pedepsești!
5. Fii atent să ai o expresie facială adecvată! Expresiile tale faciale și inflexiunile din voce exprimă sentimente la fel ca și cuvintele pe care le folosești. Privește oamenii în ochi atunci când porți o conversație cu ei.
6. Împotrivește-te! Atunci când nu ești de acord cu cineva, nu trebuie să te prefaci că ai fi, doar ca să eviți o contradicție.
7. Cere clarificări, dacă cineva îți oferă instrucțiuni, explicații încâlcite! Poți să le spui oamenilor să îți reformuleze mai clar mesajul, mai degrabă decât să te simți confuz sau prost.
8. Folosește întrebarea „de ce?”! Atunci când ți se cere să faci ceva ce îți pare fără motiv sau e neplăcut pentru tine, poți să spui: „De ce vrei ca eu să fac asta?”
9. Exprimă-ți nemulțumirile! Atunci când nu ești de acord cu cineva și ești sigur/ă pe poziția ta, e indicat să îți exprimi nemulțumirile.
10. Luptă pentru drepturile tale! Nu trebuie să lași persoanele să profite de pe urma ta, poți să spui „nu” de câte ori simți asta fără să te simți vinovat.

11. Fii persistent! Dacă ai o plângere legitimă, trebuie să o susții chiar dacă există părți care opun rezistență.

12. Evită să îți justifici fiecare părere! În conversații, dacă cineva continuă să spună de ce? poți să oprești sesiunea de întrebări refuzând să răspunzi sau făcând același lucru ca și cealaltă persoană.

ȘEDINȚA 11

Activitatea 12. „Exerciții de dezvoltare a ascultării active”

Scop: de a observa limbajul nonverbal și de a putea verbaliza emoțiile celui care relatează evenimente importante din viața sa. Tinerii au avut, fiecare în parte, să relateze câte un eveniment din viața sa care, după părerea lor, au fost importante prin ceva. De exemplu, schimbarea locului de trai și trecerea într-o altă instituție de învățământ. Studenții erau întrebați ce au simțit atunci, ce simt acum, de ce cred că evenimentul i-a schimbat.

ȘEDINȚA 12

Activitatea 12, la solicitarea respondenților am aplicat două teste:

1. *Testul de examinare a încrederii în sine (după A.Neculau, 1999);*
2. *Scala de măsurare a autoeficacității.*

ȘEDINȚA 13

Activitatea 13. „Cum îmi văd viitorul în următorii cinci ani?”

Scop: conștientizarea viitorului în direcție optimistă-pesimistă.

Activitatea 14 Exerciții focalizate pe „Umor”

Scop: dezvoltarea orientării optimiste în viață. Respondenții au fost rugați să-și amintească proverbe și zicători, istorioare hazlii care să creeze o bună atmosferă în cadrul grupului. De ex.: „În sfârșit, ce mai atâta vorbă pentru nimica toată? Ia, am fost și eu, în lumea asta, un boț cu ochi, o bucată de humă însuflețită din Humulești, care nici frumos până la douăzeci de ani, nici cu minte până la treizeci și nici bogat până la patruzeci nu m-am făcut. Dar și sărac așa ca în anul acesta, ca în anul trecut și ca de când sunt, niciodată n-am fost!”

Ședințele au fost realizate în termenii propuși și cu respectarea tuturor criteriilor pentru o bună desfășurare a programului de dezvoltare a tinerilor specializați în domeniul științelor exacte.

Etapa de finalizare (2 ședințe). În cadrul acestei etape a fost efectuată generalizarea testărilor și au fost analizate rezultatele. Studenții au fost încurajați să-și exprime opinia față de competențele dobândite. Au fost propuse următoarele exerciții:

- Exercițiul „Desenul unui vas”, cu scopul de autoconștientizare a informațiilor care au fost acumulate;

- Exercițiul „Valiza”, care are scopul de a împărtăși sentimentele cu ceilalți membri ai grupului.

La *etapa de finalizare* a programului au avut loc două ședințe, în care au fost propuse metode de finalizare a oricărui tip de training ori program.

Activitatea 15. „Desenul unui vas”

Scop: de a conștientiza ce a fost acumulat nou.

Tinerii au fost rugați să reprezinte prin metoda grafică (desen) câte un vas și să caracterizeze conținutul acestuia. Fiecare respondent trebuia să descrie conținutul vasului său, astfel dând dovadă de satisfacție versus insatisfacție obținută în urma participării la program.

Activitatea 16. „Valiza”

Scop: de a împărtăși sentimentele cu ceilalți membri ai grupului și de a încheia programul.

Membrii grupului au desenat câte o valiză și au relatat care sunt acele competențe pe care le-au „pus în ea” și cu care vor pleca în urma finalizării ședințelor.

Programul s-a desfășurat timp de 17 ședințe a câte 1 oră 20 minute fiecare.

3.3. Analiza impactului programului de dezvoltare

În programul nostru am antrenat două grupe experimentale cu un număr final de 10 studenți fiecare, fiind interesați să cunoaștem dacă ședințele au avut sau nu efectul pozitiv. Pentru a analiza impactul trainingului asupra schimbărilor personale, am realizat o testare repetată pentru participantele la programul de training și am comparat rezultatele prezente cu cele precedente.

1. Analiza impactului programului de dezvoltare

Grupul experimental -1 (GE-1)

Pentru analiza impactului programului asupra schimbărilor ce s-au produs, am efectuat investigarea repetată a stilului apreciativ și a locului de control, după care am comparat rezultatele obținute cu cele anterioare obținute de optanți înainte de a purcede la training.

Grupul experimental (GE-1) a fost constituit din 10 studenți specializați în științe exacte. Printre aceștia au fost 7 tineri și 3 tinere.

Rezultatele obținute „test” și „retest” în grupul studenților specializați în științe exacte – grupul experimental (GE-1) sunt redată în Tabelul 3.1.

Tabelul 3.1. Rezultatele cercetării „test” și „retest” la stilul apreciativ
(Chestionarul SARC în grupul experimental GE-1)

Tipul de stil apreciativ	Stilul detașat	Stilul empatic	Stilul reflexiv	Stilul analogic
GE-1 test	60%	20%	10%	10%
GE-1 retest	60%	30%	10%	0%
Diferența		10%		10%

Interpretarea calitativă a rezultatelor este conformă cu demersul teoretic pe care se sprijină cercetarea de față, și anume că stilul apreciativ reprezintă o entitate stabilă a personalității. Studenții din grupul experimental nu au fost familiarizați anterior cu metodele psihologice ale câtorva programe, de aceea putem presupune că au fost deschiși și entuziaști pentru a funcționa de pe sine și pe ceilalți membri ai grupului. Rezultatele obținute pentru identificarea tipului locului de control sunt incluse în Tabelul 3.2.

În baza rezultatelor din tabelul de mai sus putem concluziona că asupra locului de control al studenților participanți la program s-au realizat modificări. Probabil, datorită efectului de moment al influenței. Dacă la etapa inițială s-a obținut loc intern de control pentru 31,7% din optanți, în urma aplicării programului, procentajul acestora a crescut până la 70%. Totodată, asupra celor care au obținut inițial loc extern de control s-au produs schimbări care au diminuat procentajul de la 60% la 30%.

Tabelul 3.2. Rezultatele cercetării „test” și „retest” la locul de control
(Chestionarul Rotter la GE-1)

	LOC INTERN	LOC EXTERN
GE-1 test	40%	60%
GE-1 retest	70%	30%
Diferența	30%	30%

Prin urmare, ce s-a întâmplat cu nivelul locului de control extern și intern, al stimei de sine și al optimismului care au fost reflectate prin punctajul corespunzător obținut până și, respectiv, după program.

$H_0: m_1 = m_2$ – Nu există nicio diferență semnificativă între media nivelului corespunzător înainte și după program (ipoteza nulă).

$H_1: m_1 \neq m_2$ – Există o diferență semnificativă între media punctajului (ipoteză alternativă bilaterală).

$H_2: m_1 > m_2$ – Media punctajului înainte de program este semnificativ mai mare în comparație cu media corespunzătoare după program (ipoteză alternativă unilaterală – programul are ca efect micșorarea nivelului stimei de sine etc.).

$H_3: m_1 < m_2$ – Media punctajului înainte de program este semnificativ mai mică decât media corespunzătoare după program (ipoteză alternativă unilaterală – programul are ca efect sporirea nivelului stimei de sine etc.).

Dacă privim ipotezele de mai sus, în special cele trei ipoteze alternative, constatăm că ne interesează, în special, ipoteza a treia. Aceasta ar avea valoare, ar fundamenta atât efectul programului, cât și motivația subiecților. Desigur, primul pas îl reprezintă colectarea datelor. Am înregistrat punctajul celor 10 subiecți din *grupul experimental 1*, atât înainte, cât și după program, iar rezultatele sunt prezentate în Tabelele 3.3-3.6 și Anexa 11.

Tabelul 3.3. Nivelul locului de control extern pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	(După-Înainte) ²
15	15	0	0
14	0	-14	196
17	0	-17	289
14	0	-14	196
13	0	-13	169
15	18	3	9
13	0	-13	169
14	0	-14	196
0	0	0	0
0	0	0	0
$n-1=9$		$D=-82$	$D2=1224$

Tabelul 3.4. Nivelul locului de control intern pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	(După-Înainte) ²
0	0	0	0
0	7	7	49
0	9	9	81
0	5	5	25
0	9	9	81
0	0	0	0

0	11	11	121
0	13	13	169
6	8	2	4
8	5	-3	9
$n-1=9$		$D=53$	$D2=539$

Tabelul 3.5. Nivelul stimei de sine pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	$(\text{După}-\text{Înainte})^2$
14	17	3	9
10	32	22	484
16	30	14	196
17	19	2	4
13	22	9	81
15	26	11	121
16	18	2	4
10	17	7	49
35	37	2	4
36	40	4	16
$n-1=9$		$D=76$	$D2=968$

Tabelul 3.6. Nivelul optimismului pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	$(\text{După}-\text{Înainte})^2$
13	14	1	1
14	14	0	0
13	15	2	4
9	13	4	16
11	12	1	1
15	17	2	4
17	19	2	4
17	18	1	1
15	19	4	16
20	21	1	1
$n-1=9$		$D=18$	$D2=48$

După colectarea datelor din primele două coloane ale tabelelor de mai sus, am calculat diferențele D dintre situația finală și situația inițială, aceste diferențe fiind înregistrate cu tot cu semn. La sfârșit, am aflat suma tuturor diferențelor calculate și le-am înregistrat în ultimul rând al tabelelor. Sumele, în cazul locului de control extern și intern, al stimei de sine și al optimismului, sunt: -82, 53, 76 și 18, respectiv.

Concluzie: Rezultatele ne arată că, după program, tinerii din grupul experimental posedă un nivel al locului de control extern cu 82 de unități mai puțin, iar nivelurile locului de control intern, al stimei de sine și al optimismului au crescut cu 53,76 și 18 unități. Ultima etapă de calcul în tabele presupune ridicarea la pătrat a tuturor diferențelor și calculul sumei acestor pătrate. Suma pătratelor diferențelor corespunzătoare $D2$ sunt 1224, 539, 968 și 48.

Testul t-Student pentru eșantioane-perechi se calculează după expresia următoare:

$$t = \frac{m_{dif}}{\sqrt{\frac{s_{dif}^2}{n}}}, \quad (3.1)$$

unde m_{dif} este media diferențelor, iar s_{dif} reprezintă dispersia diferențelor dintr-un eșantion de mărimea n . Astfel, coeficienții t-Student se calculează împărțind media diferențelor la rădăcina pătrată a raportului dintre pătratul dispersiei diferențelor din eșantion la mărimea eșantionului respectiv.

Pentru a calcula valoarea acestui test, în baza rezultatelor din Tabelele 3.5-3.8 trebuie să aflăm aceste medii și dispersiile diferențelor. Pentru a calcula media diferențelor am împărțit suma diferențelor la numărul de subiecți n . Așadar, înlocuind datele corespunzătoare, avem $m_{dif}=D/10=\{-82, 53, 76, 18\}/10=-8,2; 5,3; 7,6; 1,8$.

Pentru a calcula dispersia diferențelor, trebuie să aplicăm o altă formulă, în acord cu formula de definiție a dispersiei:

$$s_{dif}^2 = \frac{D2 - \frac{D^2}{n}}{n-1}. \quad (3.2)$$

Prin urmare, cunoscând valorile pentru $D2$ și D^2 din tabelele cu rezultatele experimentale brute, se poate calcula valoarea dispersiei diferențelor din eșantionul de dimensiunea n . Cu ajutorul formulei (3.2) s-au obținut valorile 61,29; 28,68; 43,38 și 1,73 pentru locul de control extern și intern, stima de sine și optimism, respectiv. Aceste rezultate pentru medii și dispersii se substituie în formula testului t Student pentru eșantioane perechi (3.1) și obținem valorile corespunzătoare ale lui t : -3,31; 3,13; 3,65 și 4,33.

Valorile date ale lui t se raportează la valorile de referință pentru un număr de $n-1$ grade

de libertate (pagina 357 din lucrarea menționată supra). Astfel, pentru 9 grade de libertate, valoarea de referință la nivelul unei ipoteze unilaterale și la un $p < 0,05$ este de 2,26, pentru $p < 0,02$ este de 2,82, iar pentru $p < 0,01$ este de 3,25.

Concluzie: Rezultatul obținut este semnificativ în toate cazurile la un prag de semnificație $p < 0,02$ și putem respinge ipoteza nulă H_0 . Semnul negativ pentru locul de control extern arată că scăzând valorile „Înainte” din valorile „După”, obținem un număr sumar D cu semnul minus: aceasta înseamnă că situația „După” are valori semnificativ mai mici în comparație cu situația „Înainte”.

2. Analiza impactului programului de dezvoltare

Grupul experimental 2 (GE-2)

Spre deosebire de grupul experimental GE-1, studenții grupului experimental GE-2 au beneficiat de mai puține ședințe pentru program. Acest fapt este în acord cu obiectivele programului și intenționat a scutit optanții de unele exerciții aplicative. Printre acestea se enumeră tehnicile de dezvoltare a stimei de sine (asertive), identificarea scopurilor legate de viitor și jocul de rol „Identificarea emoțiilor altora prin intermediul limbajului nonverbal”.

Spre deosebire de primul grup, ei au avut doar 13 ședințe în total și s-au bazat mult pe comunicarea nonverbală, libera alegere a temelor de înșși membrii grupului, aceasta fiind de fapt condiție majoră pentru consilierea umanistă. Rezultatele obținute „test” și „retest” sunt redată în diagrama de mai jos în Tabelul 3.7.

Tabelul 3.7. Rezultatele cercetării „test” și „retest” la stilul apreciativ în grupul experimental GE-2

Tipul de stil apreciativ	Stilul detașat	Stilul empatic	Stilul reflexiv	Stilul analogic
GE-2 test	50%	10%	20%	20%
GE-2 retest	50%	20%	20%	10%
Diferența		10%		10%

A fost demonstrat că stilul apreciativ este o entitate constantă, iar pentru aceasta am retestat 10 dintre subiecții din lotul experimental. Retestarea s-a realizat cu scopul de a observa dacă stilul se va schimba sau nu în urma intervenției. În această ordine de idei, am presupus că stilul apreciativ trebuie să se manifeste relativ identic. Compararea rezultatelor obținute de optanții la cele două variante experimentale a permis să constatăm că în 85% dintre cazuri nu se

schimbă stilul, iar la 15% dintre cazuri are loc trecerea la stilul învecinat, dar niciodată la cel opus, și se realizează prin transpunerea emoțională care poate fi antrenată prin dezvoltare. Sunt considerate stiluri opuse (spre deosebire de cele alăturate) stilurile care se deosebesc între ele prin nivelurile a doi indicatori, nu doar prin nivelul unui singur. Spre exemplu, stiluri opuse sunt: empaticul și detașatul ori reflexivul și analogicul.

O altă constatare pe care am efectuat-o se referă la trecerea în varianta a doua, de la stilul empatic la stilul reflexiv. Se pare că dezimplicarea afectivă diminuează capacitatea empatică a persoanelor care se găsesc la nivel empatic inferior (cu ambii indicatori aflați în registrul mediu inferior). Deci, putem conchide că stilul apreciativ se manifestă, între anumite limite, ca o constantă de personalitate, suferind influența evenimentelor care trebuiesc judecate și apreciate, dar nu o determinare din partea acestora care să modifice stilul apreciativ în esența sa (adică să-l plaseze la polul opus).

Aici putem afirma că studenții care sunt măcar puțin predispuși spre empatie, au o șansă mai mare să-și dezvolte această abilitate prin antrenarea gradientelor proprii, iar cei care nu sunt empatici au mai puține șanse de a dezvolta empatia până la un nivel mediu. Rezultatele obținute pentru identificarea tipului locului de control sunt incluse în Tabelul 3.8.

Tabelul 3.8. Rezultatele cercetării „test” și „retest” pentru locul de control la GE-2

	LOC INTERN	LOC EXTERN
GE-2 test	30%	70%
GE-2 retest	40%	60%
Diferența	10%	10%

Concluzia pe care o putem face reieșind din rezultatele sus-menționate este că *stilurile apreciative tind să se manifeste relativ constant*. Prezența stilurilor apreciative într-un procent diferit în loturile examinate devine o dovadă în plus a viabilității și a existenței reale a acestora. Stilul empatic, ca manieră specială de implicare în psihologia altora, este suficient de răspândit, dar, în același timp, acest stil capătă valențe aptitudinale doar la cei ce exercită anumite profesii și care presupun relații interumane frecvente. Acest fapt a fost demonstrat în capitolul anterior din care reiese că studenții psihologi care tind să devină specialiști profesioniști în domeniu sunt mai empatici decât studenții specializați în științe exacte.

Rezultatele obținute pot fi explicate prin faptul că membrii celui de-al doilea grup au comunicat mai activ, au fost mai deschiși din punct de vedere emoțional și astfel au obținut cote mai ridicate pentru externalizare. Nu excludem că acest rezultat ar putea fi doar un efect imediat

condiționat de finalizarea programului. Referitor la locul de control, care se caracterizează prin (responsabilitate, asumarea riscului, autonomie decizională), norma de internalitate trebuie valorizată și asimilată de personalitate, deoarece este un vector mai eficient care asigură o mai bună adaptare la solicitările mediului decât norma de externalitate.

Nivelul stimei de sine afectează puternic performanțele în toate activitățile: cei cu o înaltă apreciere de sine au o mai mare încredere, se mobilizează mai mult și reușesc mai bine, ceea ce consolidează părerea bună despre sine.

Dimpotrivă, stimă de sine diminuată, sporește riscul insucceselor, determinând astfel o viziune și mai sumbră asupra propriei personalități. S-a constatat că în timp ce indivizii cu o ridicată stimă de sine își interpretează succesele în moduri diferite, apelând la o gamă largă de atribuiri și se comportă mai variat, cei cu o stimă de sine scăzută au comportamente și autoatribuiri mai restrânse și deci mult mai imprevizibile.

Există o corelație pozitivă semnificativă între stima de sine și locul de control: $r = 0,72$, $p < 0,05$, iar interpretarea calitativă a rezultatelor obținute în capitolul precedent confirmă faptul că există o legătură directă între stima de sine și locul de control. Valorile înalte ale stimei de sine sunt caracteristice tinerilor cu loc intern de control, iar valori scăzute ale stimei de sine sunt caracteristice tinerilor cu loc extern de control.

Vom examina în continuare punctajul celor 10 subiecți din *grupul experimental 2*, atât înainte, cât și după program cu ajutorul metodelor statistice, iar rezultatele obținute sunt prezentate în Tabelele 3.9-3.12.

Tabelul 3.9. Nivelul locului de control extern pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	(După-Înainte) ²
18	15	-3	9
16	0	-16	256
15	0	-15	225
14	0	-14	196
14	0	-14	196
15	18	3	9
0	0	0	0
9	0	-9	81
0	0	0	0
0	0	0	0
$n-1=9$		$D=-68$	$D2=972$

Tabelul 3.10. Nivelul locului de control intern pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	(După-Înainte) ²
0	0	0	0
0	7	7	49
0	9	9	81
0	5	5	25
0	9	9	81
0	0	0	0
13	11	-2	4
0	13	13	169
5	8	3	9
6	5	-1	1
$n-1=9$		$D=43$	$D2=419$

Tabelul 3.11. Nivelul stimei de sine pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	(După-Înainte) ²
13	16	3	9
15	17	2	4
16	21	5	25
11	23	12	144
15	28	13	169
19	27	8	64
26	30	4	16
19	28	9	81
17	36	19	361
32	38	6	36
$n-1=9$		$D=81$	$D2=909$

Tabelul 3.12. Nivelul optimismului pentru testul t-Student

Înainte	După	După-Înainte	(După-Înainte) ²
8	13	5	25
11	14	3	9
12	15	3	9

15	17	2	4
16	16	0	0
9	14	5	25
10	15	5	25
16	16	0	0
15	15	0	0
20	20	0	0
$n-1=9$		$D=23$	$D2=97$

Am calculat diferențele D dintre datele care reflectă situația finală și situația inițială. La sfârșit am aflat suma tuturor diferențelor calculate și le-am inclus în ultimul rând al tabelor. Sumele respective D , în cazul locului de control extern și intern, al stimei de sine și al optimismului, sunt: -68, 43, 81 și 23.

Concluzie: După program, subiecții din grupul experimental 2 manifestă un nivel al locului de control extern cu 68 de unități mai puțin, iar nivelurile locului de control intern, al stimei de sine și al optimismului s-au majorat cu 43, 81 și 23 de unități, respectiv.

În continuare, ridicarea la pătrat a tuturor diferențelor și calcularea sumei acestor pătrate a condus la următoarele sume ale pătratelor diferențelor corespunzătoare $D2$: 972, 419, 909 și 97.

În baza datelor din Tabelele 3.9-3.12 am calculat mediile și dispersiile diferențelor.

Pentru a calcula media diferențelor am împărțit, ca în cazul grupului experimental 1, suma diferențelor la numărul de subiecți $n=10$ și, înlocuind datele respective din tabelele de mai sus, am obținut $m_{dif}=D/10=\{-68, 43, 81, 23\}/10=-6,8; 4,3; 8,1; 2,3$.

Pentru a calcula dispersia diferențelor s_{dif}^2 am aplicat în acord cu formula de definiție a dispersiei expresia (3.2). Astfel, se obțin valorile 56,62; 26,01; 28,1 și 4,9 pentru locul de control extern și intern, stima de sine și optimism, respectiv.

Aceste rezultate pentru medii și dispersii se substituie în formula testului t-Student pentru eșantioane perechi (3.1) și obținem valorile finale corespunzătoare prezentate în Tabelul 3.13 ale lui t: -2,86; 2,67; 4,83 și 3,29.

Aceste valori ale lui t se raportează din nou la valorile de referință pentru un număr de $n-1$ grade de libertate. Amintim că pentru 9 grade de libertate valoarea de referință la nivelul unei ipoteze unilaterale și la un $p<0,05$ este de 2,26, pentru $p<0,02$ este de 2,82, iar pentru $p<0,01$ este de 3,25.

Tabelul 3.13. Rezultatele testului t-Student

Testul t-Student	LOC extern	LOC intern	Stima de sine	Optimism
GE-1	-3,31	3,13	3,65	4,33
GE-2	-2,86	2,67	4,83	3,29
Pragul de semnificație	$p<0,02$	$p<0,05$	$p<0,01$	$p<0,01$

Concluzie: În cazul grupului experimental 2, rezultatul obținut este totdeauna semnificativ la un prag de semnificație $p<0,05$ și putem respinge ipoteza nulă H_0 . Semnul negativ pentru locul de control extern, ca în cazul precedent al grupului experimental 1, arată că dacă scădem valorile „Înainte” din valorile „După”, obținem un număr sumar D cu semnul minus. Prin urmare, situația „După” are valori semnificativ mai mici în comparație cu situația „Înainte”.

3. Analiza comparativă a impactului programului de dezvoltare în grupurile experimentale

Rezultatele agregative ale testului t-Student pentru ambele grupe experimentale sunt reprezentate grafic în Figura 3.1 și Figura 3.2. Pe grafic, „LOC extern” indică valori negative pentru acești coeficienți în ambele cazuri.

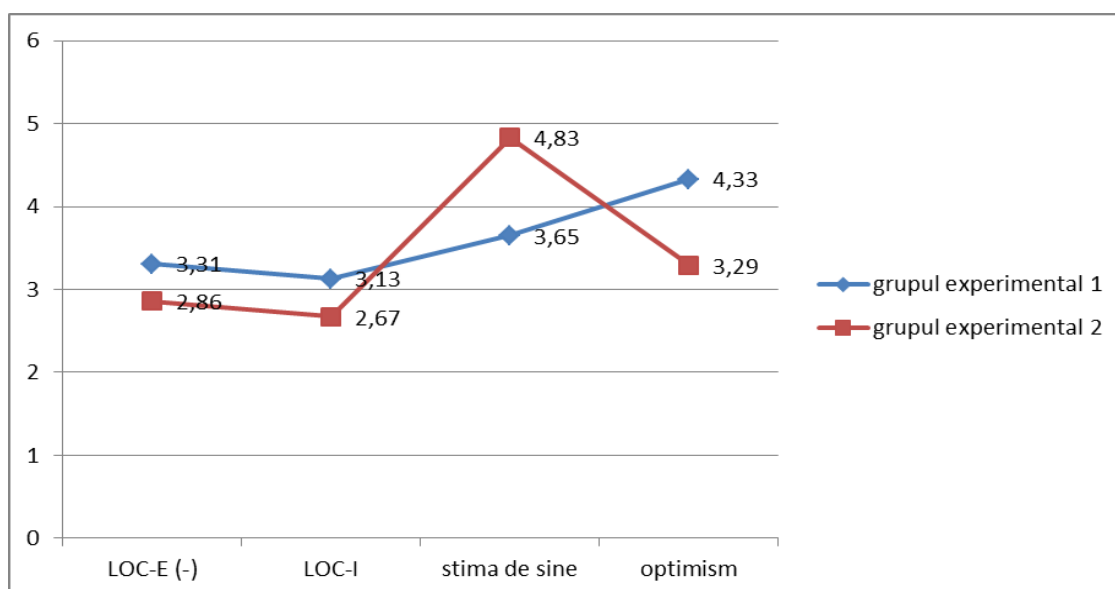


Fig. 3.1. Rezultatele comparative ale cercetării pentru coeficienții testului t-Student pentru GE-1 și GE-2

În final putem conluziona că programul a avut un efect considerabil, determinând creșterea semnificativă a *stimei de sine* și a *optimismului*, la un prag de semnificație mai mic de 0,01 în ambele grupe experimentale, fapt indicat în Figura 3.2 și de valorile respective ale probabilităților realizării aceleiași valori medii în eșantioanele perechi din grupele experimentale 1 și 2 prezentate în Tabelul 3.14 și 3.15.

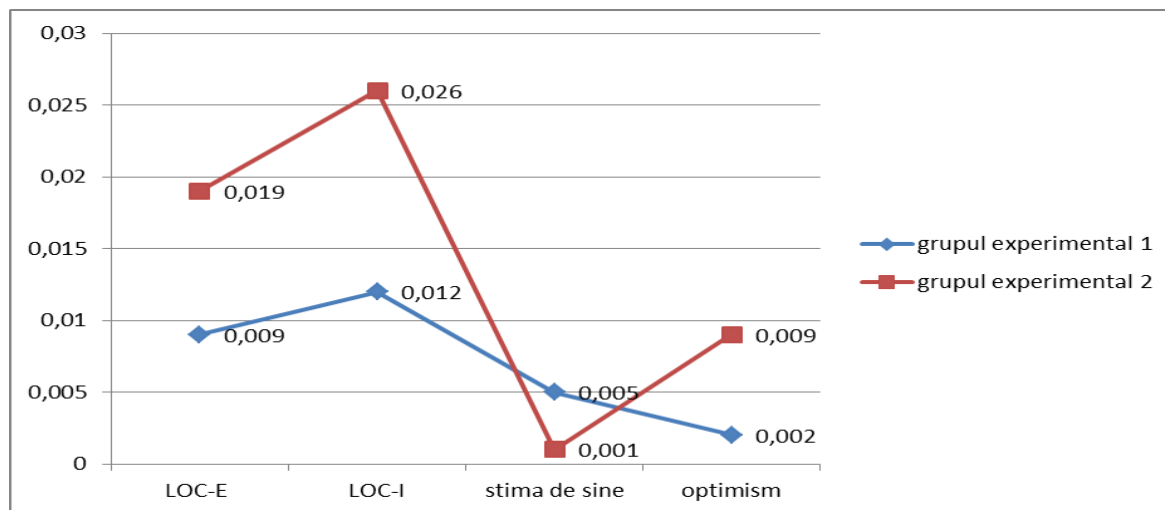


Fig. 3.2. Rezultatele comparative ale cercetării pentru probabilitatea testului t-Student în baza chestionarelor SARC, Locus of Control, Rosenberg (stima de sine) și LOT-R în GE-1 și GE- 2

Tabelul 3.14. Rezultatele probabilității testului t-Student

Testul t-Student	LOC extern	LOC intern	Stima de sine	Optimism
GE-1	0,009	0,012	0,005	0,002
GE-2	0,019	0,026	0,001	0,009

Tabelul 3.15. Rezultatele testului t-Student pentru grupele experimentale

TEST, Grupa exp 1					
STIL APRECIATIV	LOC		stima de sine	LOT-R	
	extern	intern		optimism	pesimism
detasat	15	0	14	13	11
detasat	14	0	10	14	10
detasat	17	0	16	13	11
detasat	14	0	17	9	15
detasat	13	0	13	11	13
detasat	15	0	15	15	9
reflexiv	13	0	16	17	7
analogic	14	0	10	17	7
empatic	0	6	35	15	9
empatic	0	8	36	20	4
TEST, Grupa exp 2					
STIL APRECIATIV	LOC		stima de sine	LOT-R	
	extern	intern		optimism	pesimism
detasat	18	0	13	8	16
detasat	16	0	15	11	13
detasat	15	0	16	12	12
detasat	14	0	11	15	9
detasat	14	0	15	16	8
reflexiv	15	0	19	9	15
reflexiv	0	13	26	10	14
analogic	9	0	19	16	8
analogic	0	5	17	15	9
empatic	0	6	32	20	4
RE-TEST, Grupa exp 1					
STIL APRECIATIV	LOC		stima de sine	LOT-R	
	extern	intern		optimism	pesimism
detasat	15	0	17	14	10
detasat	0	7	32	14	10
detasat	0	9	30	15	9
detasat	0	5	19	13	11
detasat	0	9	22	12	12
detasat	18	0	26	17	7
reflexiv	0	11	18	19	5
analogic	0	13	17	18	6
empatic	0	8	37	19	5
empatic	0	5	40	21	3
T-Student:					
RE-TEST, Grupa exp 2					
STIL APRECIATIV	LOC		stima de sine	LOT-R	
	extern	intern		optimism	pesimism
detasat	15	0	16	13	11
detasat	0	7	17	14	10
detasat	0	9	21	15	9
detasat	0	5	23	17	7
detasat	0	9	28	16	8
reflexiv	18	0	27	14	10
reflexiv	0	11	30	15	9
analogic	0	13	28	16	8
empatic	0	8	36	15	9
empatic	0	5	38	20	4
T-Student:					

După cum am menționat anterior, al doilea grup experimental GE-2 nu a beneficiat de toate exercițiile programului, dar observăm totuși că rezultatele acestora au crescut pentru variabilele stimă de sine și optimism. Explicația pe care o putem înainta este că însuși programul, prin contextul său prielnic de comunicare deschisă bazat pe exprimarea emoțiilor, spiritul de grup încins și împărtășirea propriilor gânduri, oferă un tărâm favorabil pentru creșterea stimei de sine și orientarea pozitivă, optimistă spre viitor.

Studentii specializați în științe exacte, în general, au fost foarte motivați să-și descopere acele aspecte ascunse pe care le posedau, dar nu erau conștienți că acestea le aparțin, încât fiecare exercițiu nou era o provocare pentru ei. La începutul programului am observat rezistență din partea a doi studenți, dar foarte curând au manifestat interes și s-au dovedit a fi activi în acceptarea condițiilor exercițiilor formative ale programului.

Nu este de mirare că în testarea inițială am identificat șase studenți din zece care se încadrează în stilul detașat. Formarea lor profesională într-un domeniu exact, în care mai puțin se utilizează „contactul comunicativ” uman, și-a pus amprenta cu desăvârșire asupra stilului apreciativ. Stilul detașat este opus celui empatic, iar studenții au manifestat și abilități empatică în comunicarea cu ceilalți membri ai grupului. Inițial, nu s-au obținut indici crescuți pentru valoarea loc de control intern. Dimpotrivă, după cum se observă din rezultate, stilul detașat are corelație pozitivă atât cu internalitatea, cât și cu externalitatea.

Locul extern de control depistat la studenții optanți poate fi explicat prin faptul că o modalitate obișnuită de comportare caracteristică lor este *evitarea implicării* atât în situațiile incerte, confuze, cât și în oricare altă situație.

Un alt mod de explicare a externalității se poate efectua în baza rezultatelor obținute înaintea programului care se referă la stima de sine medie și diminuată. Astfel, lipsa de încredere în forțele proprii ar putea determina studenții să nu depună efort în inițierea ori menținerea unor relații interpersonale pozitive. Pasivitatea și lipsa de inițiativă caracterizează locul extern de control, iar încrederea că relațiile interpersonale ar putea avea succes rămâne abandonată de ei.

Desigur că personalitatea care nu are încredere în propriile forțe puțin probabil că ar putea avea orientare pozitivă față de viitor, dar, în cazul studenților noștri specializați în științe exacte, rezultatele denotă totuși o tendință spre optimism, care de asemenea a crescut după program. Emoțiile pozitive sunt cele care în mare parte ne influențează deciziile și chiar convingerile ce păreau a fi rigide și neschimbate pentru toată viața.

În cercetarea noastră am obținut rezultate din perspectiva specializării în domeniul socioumanist și exact. Tinerii din domeniul socioumanist (și anume de la specialitatea *psihologie*) sunt mai avantajați datorită curriculei universitare și au posibilitatea să-și dezvolte nemijlocit abilitățile propriei personalități. Disciplinele precum „Psihologia adoles centului și adultului”,

„Psihologia comunicării” și „Psihologia dezvoltării” au înfluență importantă asupra formării stilului apreciativ eficient, înțelegerii propriilor gânduri dar și asupra diminuării gândurilor pesimiste. Tinerii specializați în domeniul științelor exacte au manifestat caracteristici specifice stilului reflexiv și a celui evitant care, în context social, se prezintă ca fiind ineficiente.

Considerăm necesar să menționăm anumite limite în aplicabilitatea acestui program. Studenții de la științe exacte nu au fost avizați și nu au mai participat anterior la asemenea gen de activități ori programe de antrenament al abilităților personale. În majoritatea cazurilor ei au enunțat că a fost o provocare pentru ei și o ocazie plăcută în intenția de a se autocunoaște, manifestate prin exprimarea dorinței de a mai participa la programe ori întruniri de acest fel.

3.4. Profilul personalității eficiente din perspectiva interconexiunii stilului apreciativ și a controlului psihologic

Rezultatele obținute în urma programului pe care l-am proiectat și l-am aplicat ne permit să constatăm existența unui profil eficient pentru relațiile interpersonale, în general, și pentru situațiile conflictuale, în mod particular. Este vorba despre profilul ce scoate în evidență acele aspecte care s-au aflat în atenția noastră pe parcursul întregii cercetări și care poate fi reprezentat în Figura 3.3.

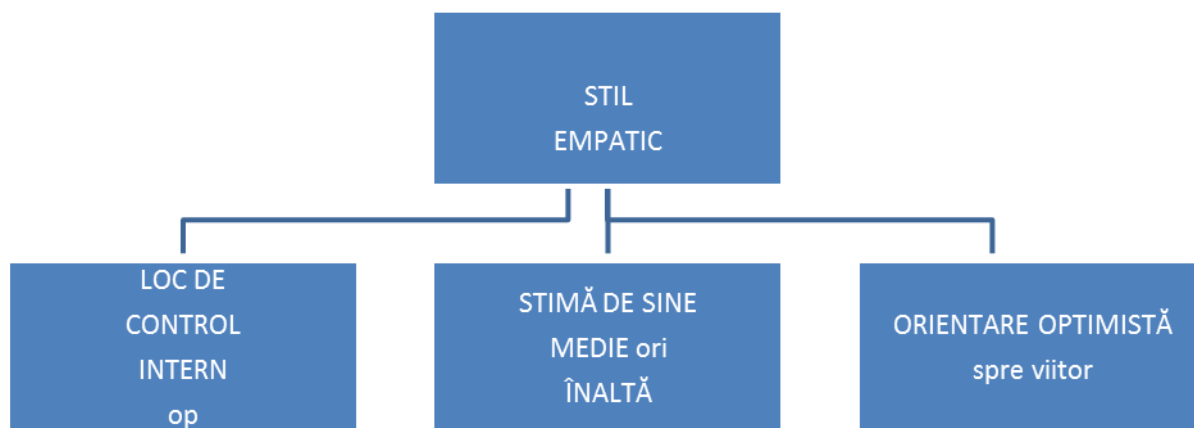


Fig. 3.3. Reprezentarea profilului eficient

Mai jos, am inclus în Tabelul 3.16 toate variabilele care stau la baza interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic (mai exact, locul de control).

Tabelul 3.16. Profilul personalității din perspectiva interconexiunii stil apreciativ-control psihologic

PROFILUL	EMPATIC	REFLEXIV	ANALOGIC	DETAȘAT
LOC-I	+	+	+	+
LOC-E	-	+/-	+/-	+/-
SSînalță	+/-	+/-	+/-	+/-
SSmedie	+	+	+	+
SSscăzută	-	-	-	-
O-optimism	+	+	+	+
P-pesimism	-	-	-	-

Notă: Cu semnul plus a fost evidențiată eficiența, iar cu semnul minus – neeficiența profilului. După cum observăm în tabel, mai sunt și poziții ambigue care au atât semnul plus, cât și minus simultan, aceste profiluri pot fi explicate prin eficiență relativă.

Nu negăm valoarea celorlalte stiluri, însă empaticul rămâne a fi cel mai eficient atunci când se află în conjunctură avantajoasă cu locul de control intern, stima de sine medie ori înaltă și are o orientare pozitivă în viitor.

Reflexivul își restructurează modul de a vedea lucrurile prin apelul la propriile interese, este mai orientat spre sine decât spre alții, iar dacă identifică niște beneficii secundare în urma conflictului, atunci se implică, manifestă un oarecare optimism față de situația de conflict. Totodată, este mai lent în analiza consecințelor comparativ cu empaticul și deseori are stima de sine diminuată, nu are încredere în ceea ce spune ori face, de aceea este considerat a fi mai puțin eficient în relațiile interpersonale.

Detașatul este foarte retras, evită să se implice, este suspicios și tinde să reprime tot ce este legat de conflicte, dar și de alte relații interpersonale. Detașatul ar putea să se manifeste eficient în relațiile interpersonale numai dacă are nivelul stimei de sine înaltă ori medie. Anume perceperea controlului asupra situației ar putea diminua tendința de detașare și neimplicare. Lipsa efortului în rezolvarea conflictelor, mai degrabă lipsa dorinței de angajare în soluționarea lor, conduce la subestimarea cauzelor și a consecințelor, la ignorarea acestora. Detașatul este puțin sensibil față de emoții și se manifestă mai mult prin raționalizare, rigiditate cognitivă.

Analogicul, deși are tendința spre evaluarea criteriilor comune între sine și alții, atunci când este vorba despre un conflict interpersonal, ar putea manifesta lipsa de efort în soluționare. Analogicul trebuie să posede un loc al controlului intern și stimă de sine medie ori înaltă, pentru a se putea vorbi de implicare în relații interpersonale. Uneori este tentat să înlocuiască, să atribuie niște calități persoanei cu care interrelaționează, iar acest fapt se datorează unei

sensibilități exagerate la detalii, sistematizării minuțioase a criteriilor și a imaginației dezvoltate.

Empaticul este calm, stăpân pe sine și pe situație, este deschis spre ceea ce este nou, provocator în relațiile interpersonale. Interpretează cu tact reacțiile altora, identifică foarte bine mesajele nonverbale și verbale ale interlocutorilor. Empaticul percepe conflictul drept o situație care poate fi rezolvată prin modalități constructive, de aceea el este predispus să ofere suport, înțelegere și stăpânire de sine celui cu care se află în conflict. Deținând un nivel al stimei de sine înalt și mediu, este încrezător în resursele sale de convingere și poate orienta interlocutorul spre o perspectivă pozitivă legată de viitor. Empaticul preferă să accepte și să se implice în problema apărută decât să o evite pasiv; legat de viitor, trezește speranța interlocutorului că există soluții pentru depășirea conflictelor ce s-au iscat.

3.5. Concluzii la Capitolul 3

În acord cu rezultatele prezentate în acest capitol, drept concluzii putem propune următoarele constatări:

1. În urma participării tinerilor specializați în științe exacte la ședințele programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control, s-au observat următoarele schimbări:

- participanții au reușit să se autocunoască mai profund;
- au reușit să-i înțeleagă pe alți membri mult mai eficient;
- au dezvoltat prin creativitate abilitățile empatice;
- și-au crescut încrederea în sine;
- au reușit să dezvolte stima de sine și să interiorizeze locul de control; remarcăm însă că ar putea fi o schimbare legată de contextul concret al încadrării în program;
- au dezvoltat abilități legate de autocontrol;
- au reușit să obțină abilități de identificare și menținere a emoțiilor pozitive și a unei orientări optimiste. Cele relatate supra au fost confirmate prin rezultatele testării.

2. Rezultatele ne arată că, după programul de dezvoltare, studenții din grupul experimental posedă un nivel al locului de control extern cu 82 de unități mai puțin, iar nivelurile locului de control intern, al stimei de sine și al optimismului au crescut cu 53,76 și 18 unități.

3. Rezultatul obținut este semnificativ în toate cazurile la un prag de semnificație $p < 0,02$ și putem respinge ipoteza nulă H_0 . Semnul negativ pentru locul de control extern arată că, scăzând valorile „Înainte” din valorile „După”, obținem un număr sumar D cu semnul minus: aceasta înseamnă că situația „După” are valori semnificativ mai mici în comparație cu situația „Înainte”.

4. După programul de dezvoltare pe care l-am prezentat, subiecții din grupul experimental 2 manifestă un nivel al locului de control extern cu 68 de unități mai puțin, iar nivelurilelocului de control intern, al stimei de sine și al optimismului s-au majorat cu 43, 81 și 23 de unități, respectiv.

5. Una dintre valorile cercetării noastre constă în elaborarea și prezentarea unor profiluri care sunt rezultante ale demersului urmărit, diagnosticat și confirmat de cercetare. Aceste profiluri ne ajută să interpretăm corect aspectele ce țin de eficiența și optimizarea personalității.

Ținând cont de demersul de intervenție inițială, care a constat în elaborarea, implimentarea și evaluarea impactului programului de dezvoltare prin metode de eficientizare a stilului apreciativ și optimizare a locului de control, considerăm că scopul a fost realizat.

În final, putem conluziona că programul a avut un efect considerabil, determinând creșterea semnificativă a *stimei de sine* și a *optimismului*, la un prag de semnificație mai mic de 0,01 în ambele grupe experimentale. Totodată, este necesar să subliniem ideea că stilul apreciativ este o manieră de abordare și evaluare a altora, care se manifestă constant, fără schimbare.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezultatele cercetării interconexiunii dintre stilul apreciativ și controlul psihologic la tineri ne-au condus la următoarele **concluzii generale**.

1. Analiza literaturii de specialitate ne-a permis să constatăm că stilul apreciativ este o formațiune cognitiv-afectivă complexă care constă din preferințe pentru abordarea, înțelegerea, procesarea subiectivă a informației și evocarea deciziei cu rezonanță afectivă proprie. Stilul apreciativ poate fi explicat prin universalitate, dar, totodată, și prin relativitate (individualitate). Ca fenomen universal, stilul apreciativ este personalizat în perioada tinereții, deținând scheme „de apreciere” care sunt integrate în anumite variante de stil. Individualitatea stilului persoanei este dictată de preferințele pentru anumite aprecieri și de combinarea lor. Stilul apreciativ se formează în cadrul relațiilor interpersonale, prin intermediul percepției interpersonale și prin activarea unui potențial care se află în domeniul afectiv și pe care omul îl posedă pentru a se adapta la mediul social.

2. Prin argumentele științifice aduse se confirmă ideea conform căreia controlul psihologic este o formațiune complexă ce se referă atât la sine (autocontrol), cât și la controlul asupra altora. Constructul de control concentrează într-un sistem unitar locul de control, emoțiile pozitive, stima de sine, optimismul și eficiența care rezultă din aceste elemente combinate. Locul intern de control este mai eficient și deține caracteristici speciale ca: responsabilitate pentru succese sau eșecuri, implicare activă în căutarea soluțiilor, asumarea riscului atât pentru succes, cât și pentru eșec. Locul de control extern este caracterizat prin pasivitate, neimplicare, evitarea responsabilităților, iar în relațiile interpersonale este sesizat ca unul neeficient și dezadaptat.

3. Rezultatele obținute în cadrul demersului diagnostic confirmă ideea că există interconexiuni dintre stilul apreciativ, controlul psihologic și entitățile conexe acestora, care conduc la stabilirea unor profiluri specifice ale personalității tinerilor. Specificitatea profilurilor este asigurată de influența unui șir de variabile precum: tipul stilului apreciativ (detașat, reflexiv, analogic, empatic), tipul locului de control (intern/extern), entitățile conexe (stima de sine, optimism/pesimism). Profilul personalității relaționează cu domeniul de specializare al tinerilor (socioumanist/exact).

4. Demersul investigativ argumentează faptul că eficientizarea profilurilor personalității poate fi realizată prin aplicarea unui program special de dezvoltare personală care contribuie la optimizarea stilului empatic și a locului de control intern, la creșterea stimei de sine, la manifestarea optimismului.

5. Problema soluționată privind interconexiunea stil apreciativ–control psihologic și stabilirea profilului eficient al tânărului oferă noi perspective de înțelegere a specificului de personalizare a stilului apreciativ raportat la tipul locului de control pentru tinerii din diverse

domenii de specializare.

Rezultatele cercetării ne permit să oferim următoarele **recomandări**:

1. Utilizarea programului de dezvoltare personală prin metode de optimizare a stilului apreciativ și a locului de control în activitatea extracurriculară din cadrul instituțiilor de învățământ; crearea unui mediu de formare a necesităților de optimizare a stilului empatic, a locului de control intern, a stimei de sine, a manifestării optimismului.

2. Promovarea unui sistem de educație complementară la nivel de școli, colegii, universități, comunitate, orientat spre: crearea condițiilor pentru autodeterminare, autodezvoltare, autocontrol și armonizare personală.

3. Racordarea curriculumurilor disciplinelor socioumaniste de bază la cerințele contemporane în vederea promovării autodezvoltării personale prin dezvoltarea încrederii în sine, a comunicării asertive, a autocontrolului, a abilităților empatică, a spiritului critic și a creativității.

4. Utilizarea rezultatelor și a probelor psihodiagnostice în procesul de formare a specialiștilor în domeniile: psihologie, asistență socială, resurse umane și în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice. Elaborarea, editarea, traducerea și adaptarea materialelor relevante din domeniu. Asigurarea instituțiilor de învățământ cu materiale didactice corespunzătoare.

5. Dezvoltarea sistemului de asistență psihologică pentru adolescenți și tineri orientat spre: popularizarea cunoștințelor psihologice și sensibilizarea interesului pentru cunoașterea și înțelegerea stărilor interioare, rolului stilului apreciativ, autocontrolului, optimismului și conștiinței de sine în viața umană.

6. Lărgirea ariei investigaționale privind diverse aspecte ale stilului apreciativ, locului de control, stimei de sine și optimismului în vederea asigurării domeniului educațional și al altor domenii cu date științifice; extinderea cadrului de cercetare asupra diferitor etape de vârstă (adolescenți, vârstă adultă medie).

BIBLIOGRAFIE

1. Abric J. *Psihologia comunicării: teorii și metode*. Iași: Polirom, 2002, 37 p.
2. Adler A. *Cunoașterea omului*. București: Iri, 1996, 29 p.
3. Ailincăi A. Ancheta apreciativă și efecte ale comunicării manageriale (Appreciative Inquiry and the Effect of Managerial Communication). *Seminarii 216 apreciative / Appreciative Seminars* (Sandu, A.), Iasi: Lumen, 2010. p. 35-48.
4. Albu G. *Comunicare interpersonală*. Iași: Polirom, 2008, 48 p.
5. Allport G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1991. 19 p.
6. Andre C., Lelord F. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Trei, 2003. 29 p.
7. Atkinson R. Ș.a. *Introducere în psihologie*. București: Editura Tehnică, 2002. 32 p.
8. Banciu D., Rădulescu S., Voicu M. *Adolescenții și familia*. București: EȘP, 1997. 48 p.
9. Băban A. *Consiliere educațională*. Ghid metodologic pentru orele de dirigentie și consiliere. Cluj-Napoca: S.C. Psinet S.R.L., 2003. 43 p.
10. Bălan A. ș.a. *Consiliere educațională*. București: Aramis, 2002. 68 p.
11. Birch A. *Psihologia dezvoltării*. București: Editura Tehnică, 2000. 103 p.
12. Bolboceanu A., Paladi O. *Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescentului*. Coord. șt.: Aglaida Bolboceanu, Acad. de Științe a Moldovei, Inst. de Științe ale Educației, Chișinău, 2014.
13. Bolea Z., Platon C., Turchină T. Analiza elementelor constitutive ale afirmării personale. În: *Studia Universitatis*, Universitatea de Stat din Moldova, 2012, nr.5 (55), p. 101-105.
14. Bolohan A. Între empatie și detașare în relație medic-pacient. În: *Revista de Psihologie*, 1991, nr.2, p.125-132.
15. Branden N. *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine*. București: Amsta, 2008. 352 p.
16. Branden N. *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*. București: Colosseum, 1996. 137 p.
17. Breban D. *Implicații psihologice ale alegerii carierei / Autoreferat al tezei de doctor în științe Psihologice*, Cluj-Napoca, 2010. 21 p.
18. Chelcea S., Iluț P. (coord.). *Enciclopedie de psihosociologie*. București: Editura economică, 2003. 390 p.
19. Chior L. *Formarea stimei de sine la studenți / Autoreferat al tezei de doctor în psihologie*. Conducător științific: Racu Jana. Chișinău, 2012. 31 p.
20. Constantin T. *Evaluarea psihologică a personalului*. Iași: Polirom, 2004. 23 p.
21. Cungi C. *Cum să ne afirmăm*. Iași: Polirom, 1999. 54 p.
22. Dafinoiu I. *Personalitatea – metode de abordare*. Iași: Polirom, 2002. 68 p.

23. Dafinoiu I. *Psihoterapie integrativă*. Iași: Polirom, 2001. 77 p.
24. Dandara O. Învățarea academică independentă – modalitate de formare a competențelor profesionale. În: *Studia Universitatis*, 2009, nr.5(25), p.30-33.
25. Dandara O. Premise psihologice și pedagogice ale ghidării în carieră. În: *Studia Universitatis*, Universitatea de Stat din Moldova, 2012, nr.5(55), p. 8-16.
26. David E. *Psihologia grupurilor umane – note de curs*. Universitatea Spiru Haret, 2006, p. 39-46.
27. Derevenco P., Anghel I., Balan A. *Stresul în sănătate și boală*. Cluj-Napoca: Dacia, 1992. 63 p.
28. Dumitriu Gh. *Comunicare și învățare*. București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 1998. 56 p.
29. Focșa-Semionov Sv. *Învățarea autoreglată. Teorie. Strategii de învățare*. Chișinău: Epigraf, 2010. 360 p.
30. Focșa-Semionov Sv. Studiul individual al studentului: parcurs evolutiv. În: *Studia Universitatis*, 2012, nr.5(55), p. 56-64.
31. Gherghinescu R. *Empatie și categorizare socială*. București: Editura Academiei Române, 1999. 25 p.
32. Gherghinescu R. *Implicații ale empatiei în monitorizarea divergențelor de opinie în viața cotidiană*. București: Editura Academiei Române, 2002. 50 p.
33. Goleman D. *Inteligența emoțională în Leadership*. București: Curtea Veche, 2007. 420 p.
34. Goleman D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2007, p.47.
35. Golu M. *Dinamica personalității*. București: Geneze, 1993. 129 p.
36. Golu M. *Fundamentele psihologiei*. București: Editura Fundației România de mâine, 2000. 68 p.
37. Gonța V. *Formarea imaginii de sine la adolescenți / Teză de doctor în psihologie*, Chișinău, 2004. 160 p.
38. Gross S.F. *Comportament inteligent pentru succes garantat*. București: Editura Tehnică, 2000. 134 p.
39. Hârnăveanu C. *Cunoașterea psihologică a persoanei*. Iași: Polirom, 2000. 86 p.
40. Holdevici I. *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*. București: Orizonturi, 2001. 35 p.
41. Holdevici I. *Elemente de psihoterapie*, editia a III-a. București: All, 1997. 92 p.
42. Holdevici I. *Psihoterapia anxietății*. București: Dual Tech, 2002. 53 p.
43. Huber W. *Psihoterapiile*. București: Editura Știință și Tehnică, 1997. 34 p.
44. Iacob L., Boncu Ș., Sălăstru D., Lungu O. *Psihologie*, manual pentru clasa a X-a. Iași:

Polirom, 2000. 42 p.

45. Iluț P. *Sinele și cunoașterea lui*. Iași: Polirom, 2001. 59 p.

46. Ionescu M., Negreanu E. *Educația în familie. Repere și practici actuale*. București: Cartea Universitară, 2006. 24 p.

47. Klein M. *Introducere în orientarea în carieră*. București: Institutul pentru Științele Educației, 1997. 43 p.

48. Malim T. *Procese cognitive*. București: Editura Tehnică, 1999. 142 p.

49. Marcus S. (coord.). *Competența didactică – perspectiva psihologiei*. București: ALL, 1999. 232 p.

50. Marcus S. *Empatia – cercetări experimentale*. București: Editura Academiei, 1971. 36 p.

51. Marcus S. *Empatie și personalitate*. București: ATOS, 1997. 89 p.

52. Marcus S. ș.a. *Relația dintre empatie și orientarea „helping” în structura competenței didactice*. București: Editura Academiei Române, 1994. 37 p.

53. Marcus S., Predescu A. *Empatia și relația profesor–elev*. București: Editura Academiei, 1987. 123 p.

54. Marcus S., Săucan. D. *Empatie și literatură*. București: Editura Academiei, 1994, p.74-75.

55. Maslow A.H. *Motivație și personalitate*. București: Trei, 2013. 560 p.

56. Miclea M. *Consiliere și orientare*. Cluj-Napoca: ASCR, 2004. 67 p.

57. Miclea M. *Psihologia cognitivă*. Cluj-Napoca: Gloria, 1994. 157 p.

58. Minulescu M. *Psihodiagnoza modernă. Chestionarele de personalitate*. București: Editura Fundației România de Măine, 2004. 320 p.

59. Mitrofan I. *Orientare experiențială în psihoterapie, dezvoltare personală și transpersonală*. București: Sper, 2000, p.78-83.

60. Mitrofan I., Vasile D. *Terapii de familie*. București: Sper, 2001, p.44-63.

61. Neacșu I. *Instruire și învățare. Teorii, modele, strategii*, ediția a II-a revizuită. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999. 243 p.

62. Neculau A., Cozma T. (coord). *Psihopedagogie*. Iași: Spiru Haret, 1994. 45 p.

63. Nicolaescu A. *Metodologia apreciativă în educație. Influența gândirii pozitive asupra rezultatelor școlare. Seminarii apreciative*. Iași: Lumen, 2010, p.99-114.

64. Nuță A. *Abilități de comunicare*. București: Sper, 2004. 26 p.

65. Oancea C. *Tehnici de sfătuire-consiliere*. București: Editura Medicală, 2001. 38 p.

66. Opre A. *Noi tendințe în psihologia personalității*. Cluj-Napoca: A.S.C.R., 2002. 27 p.

67. Paladi A. Dimensiuni ale inteligenței apreciative: stilul apreciativ. În: *Studia Universitatis, Seria „Științe ale Educației”*, Chișinău, 2010, nr.5(35), p. 232-236.

68. Paladi A. Influențe educaționale în formarea locului de control (locus of control). În: *Studia*

- Universitatis, Seria „Științe ale Educației”*, Chișinău, 2011, nr.9(49), p. 136-138.
69. Paladi A. Manifestarea locului de control din perspectiva constructivă în psihologia contemporană. În: *Studia Universitatis, Seria „Științe ale Educației”*, Chișinău, 2012, nr.5(55), p. 125-128.
70. Pavelcu V. *Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1982. 98 p.
71. Pavelcu V. *Drama psihologiei*. București: Editura Științifică, 1965. 87 p.
72. Pitariu H.D. *Managementul resurselor umane: Evaluarea performanțelor profesionale*. București: All Beck, 2000. 160 p.
73. Platon C. *Introducere în psihodiagnostic (metode de cercetare și evaluare în psihologie și pedagogie)*. Chișinău: Tehnica-info, 2003. 190 p.
74. Platon C., Focșa-Semionov S. *Teste de personalitate*. Chișinău: Lumina, 1994. 127 p.
75. Platon C., Paladi A. Cercetarea relației dintre locul de control și stilul apreciativ reflexiv la studenți. În: *Studia Universitatis, Seria „Științe ale Educației”*, Chișinău, 2011, nr.9(49), p. 127-131.
76. Platon C., Paladi A. Manifestarea hiperactivității cu deficit de atenție la copii. În: *Studia Universitatis, Seria „Științe ale Educației”*, Chișinău, 2007, nr.9(09), p. 182-185.
77. Platon C., Paladi A. Program de dezvoltare personală prin metode de eficientizare optimizare a locului de control. În: *Studia Universitatis, Seria „Științe ale Educației”*, Chișinău, 2013, nr.5(65), p. 110-114.
78. Popescu-Neveanu P. *Dicționar de psihologie*. București: Albatros, 1978. 266 p.
79. Potâng A. *Psihologia adolescentului și adultului: suport didactic pentru coordonatorii educației incluzive/elab.* Ministerul Educației al Republicii Moldova. Chișinău: Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Formare Continuă, 2011. 174 p.
80. Roco M. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom, 2004. 214 p.
81. Sălăvăstru D. *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004. 213 p.
82. Seligman M. *Optimismul se învață*. București: Humanitas, 2004. 220 p.
83. Stanciuc Z. *Influența formativă a comunicării pedagogice asupra stilurilor cognitive ale studenților* / Teză de doctor în pedagogie, Chișinău, 2014. 127 p.
84. Stoica M. *Psihopedagogia personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996. 65 p.
85. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*, ed. a III-a. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 35 p.
86. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2004. 275 p.

87. Tolstaia S. *Particularitățile psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie* / Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2010. 160 p.
88. Verza E., Verza F. *Psihologia vârstelor*. București: ProHumanitate, 2000. 310 p.
89. Vlad E. Evaluarea în actul educațional-terapeutic. București: Pro Humanitate, 2000. 42 p.
90. Vlas B. Miracol, noroc sau gândire apreciativă? În: *Seminarii apreciative* (Ed. A.Sandu). Iași: Lumen, 2010, p. 61-72.
91. Vrabie D. *Atitudinea elevului față de aprecierea școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1975. 38 p.
92. Zagaievschi C. *Fundamente teoretice și metodologice ale dezvoltării inteligenței emoționale prin comunicare la adolescenți* / Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2013. 140 p.
93. Zlate M. *Eul și personalitatea*. București: Trei, 2008. 37 p.
94. Zlate M. *Eul și personalitatea*. București: Trei, 2004. 274 p.
95. Zlate M. *Fundamentele psihologiei*. București: Pro Humanitate, 2000. 56 p.
96. Zlate M. *Introducere în psihologie*. Iași: Polirom, 2000. 323 p.
97. Zlate M. *Psihologia mecanismelor cognitive*. Iași: Polirom, 1999. 230 p.
98. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale I. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. In: *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, vol.87, p.49-59.
99. Abulihanova-Slavskaya K. *Strategija Mysli*. M: Mysli, 1991. 299 p.
100. Bain J., Packer J. Cognitive style and teacher-student compatibility. In: *Journal of educational psychology*, 1978, vol.70, p.864-871.
101. Bajin E. Cognitive style and teacher-student compatibility. In: *Journal of educational psychology*, 1978, vol.70, p.864-871.
102. Baldwin B. Self-esteem, locus of control, hippocampal volume, and cortisol regulation in young and old adulthood. In: *NeuroImage*, vol.28(4), 2005, p.815-826.
103. Bandura A. Self- efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In: *Psychological Review*, vol.84(2), 1977, p.191-215.
104. Bar -On R. Emotional intelligence and self-actualization. In: Joseph Ciarrochi, Joe Forgas, and John D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. New York: Psychology Press, 2001, p.6-26.
105. Bar-On R., Goleman D. The impact of emotional intelligence on subjective well-being. In: *Perspectives in Education*, vol.23, 2005, p.41-62.
106. Baumeister R.F. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? In: *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 2003, p.1-44.
107. Baumeister R.F. Exploding the Self-Esteem Myth. In: *Scientific American*, January, 2003,

108. Baumeister R.F., Tice D.M., Hutton D.G. Self presentational motivations and personality differences in self esteem. In: *Journal of personality*, 1989, vol.57.
109. Baumeister R.F., Masicampo E.J., DeWall C. Prosocial benefits of feeling free: disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, vol.35(2), p.260-268.
110. Blaine C. Compensating for Losses in Perceived Personal Control Over Health. A Role for Collective Self-Esteem in Healthy Aging. In: *The Journals of Gerontology: Series B*, 2002, vol.57(6), p.531-53.
111. Brackett M.A., Salovey P. Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). In: *Psicothema*, 2006, vol.18, p.34-41.
112. Brown J.D., Dutton K.A. From the top down: self-esteem and self-evaluation. In: *Cognition & Emotion*, 2001, vol.15 (5), p.615-631.
113. Buss D. The Evolution of Self-Esteem, In Michael Kernis, (Ed.), *Self Esteem: Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*. In: *Psychology Press*, New York 2006, p.328-333.
114. Caluschi M. *Grupul mic și creativitatea*. Iași: Cantes, 2001. 250 p.
115. Campbell J.P., McHenry J., Wise L. Modeling job performance in a population of jobs. In: *Personnel Psychology*, 1990, vol.43(2), p.313-575.
116. Carver C.S., Scheier M.F. Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. In: *Personality and Social Psychology Review*, 2002, vol.6(4), p.304-315.
117. Carver C.S., Scheier M.F. Perspectives on personality (5th Ed.): Ferguson M. On the automatic evaluation of end-states. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, vol.92(4), p.596-611.
118. Carver C.S., Sutton S.K., Scheier M.F. Action, Emotion, and Personality: Emerging Conceptual Integration. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, vol.21, p.95-103.
119. Coopersmith S., Fleming J.S., Courtney B.E. The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, vol.46(2), p.404-421.
120. Crocker J., Park L. The costly pursuit of self-esteem. In: *Psychological Bulletin*, vol.130(3), 2004, p.392-414.
121. Demo D.H. The self-concept over time: research issues and directions. In: *Annual Review of Sociology*, 1992, vol.18, p.303-326.
122. Extremera N., Fernandez-Berrocal P., Salovey P. Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: Reliabilities, age, and gender

differences. In: *Psicothema*, 2006, vol.18, p.42-48.

123. Frankl V. *Omul în căutarea sensului vieții*. București: Meteor Press, 2009. 60 p.

124. Fredrickson B.L. ș.a. A functional genomic perspective on human well-being. *PNAS: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2003, vol.110, p.13 684-13 689.

125. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. In: *American Psychologist*, 2001, vol.56, p.218-226.

126. Fredrickson B.L. What good are positive emotions? In: *Review of General Psychology Review of General*, 1998, vol.2(3), p.300-319.

127. Fredrickson, B.L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. In: *American Psychologist*, vol.56(3), 2001, p.218-226.

128. Gašić-Pavišić S., Joksimović S., Janjetović D. General Self-Esteem and Locus of Control of Young Sportsmen. In: *International Journal of Scientific Research in Recent Sciences*, 2006, vol.38, p.385-400.

129. Greenwald A. Farnham S. Using the Implicit Association Test to measure selfesteem and self-concept. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.79, 2000, p.1022-1038.

130. Hjellev L.A., Ziegler D.J. *Personality theories: Basic assumptions, research and applications (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1992. 603 p.

131. Holdevici I. *Gândirea pozitivă. Ghid practic de psihoterapie rațional-emotivă și cognitiv-comportamentală*. București: Știința și Tehnica, 1999, p.68.

132. Kelly J.R., Basade S.G. Mood and emotions in small groups and work teams. In: *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2001, vol.86(1), p.99-130.

133. Krampen G. Competence and control orientations as predictors of test anxiety in students: longitudinal results. In: *Anxiety Research*, 1988, vol.1(3), p.185-197.

134. Loosemore M., Lam M., The Locus of Control: A Determinant of Opportunistic Behaviour in Construction Health and Safety. In: *Construction Management and Economics*, 2004, vol.22, p.385-394.

135. Mayer J.D., Caruso D., Salovey P. Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In: R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000, p.320-342.

136. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In: R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000, p.92-117.

137. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. In: R.J. Sternberg (Ed.), *The handbook of intelligence*, New York: Cambridge University Press, 2000, p.396-420.

138. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. A further consideration of the issues of emotional intelligence. In: *Psychological Inquiry*, 2004, vol.15, p.249-255.
139. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. In: *Psychological Inquiry*, 2004, vol.15, p.197-215.
140. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of Emotional Intelligence, In: R.J. Sternberg (coord.), *Handbook of Human Intelligence*, New York: Cambridge, 2000, p.396-420.
141. Morry M.M. The attraction-similarity hypothesis among cross-sex friends: Relationship satisfaction, perceived similarities, and self-serving perceptions. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2007, vol.24(1), p.117-138.
142. Osborn A. *L'imagination constructive*. Paris: Dunot, 1971. 226 p.
143. Peterson C. ş.a. The Attributional Style Questionnaire. In: *Cognitive Therapy and Research*, 1982, vol.6, p.193-214.
144. Peterson C. ş.a. The Attributional Style Questionnaire. In: *Cognitive Therapy and Research*, 1982, vol.6, p.287-300.
145. Peterson C., Schwartz S.M., Seligman M.E.P. Self-blame and depressive symptoms. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, vol.2, p.253-259.
146. Peterson C., Seligman M.E.P. Explanatory style and illness. In: *Journal of Personality*, 1987, vol.55, p.237-265.
147. Peterson C., Seligman M.E.P. Helplessness and attributional style in depression. In: *Parts I and II. Tidsskrift for Norsk Psykoilogforening*, 1981, vol.18, p.3-18, 53-59.
148. Rădulescu A. Emotional expression in „sociocentric” vs. „egocentric” societies. A study in psychological anthropology. In: *Interstudia (Revista Centrului Interdisciplinar de Studiu al Formelor Discursive Contemporane Interstud)*, 2012, vol.11(2), p.115-122.
149. Rogers C.R. Empathic: An unappreciated way of being. In: *The Counseling Psychologist*, 1975, vol.5, p.2-10.
150. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York: Basic Books, 1979, p.97-137.
151. Salovey P. ş.a. Emotional intelligence and social interaction. In: *Personality and Social Psychological Bulletin*, 2004, vol.30, p.1018-1034.
152. Seligman M., Maier, S., Peterson, C. *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York: Oxford, 1986. 361 p.
153. Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 2005, vol.9(2), p.69-74.
154. Şahin N.H., Basim H.N., Çetin F. Locus of Control and Self-Concept in Interpersonal Conflict Resolution Approaches. In: *Turkish Journal of Psychiatry*, 2009, p.1-10.
155. Thatchenkery T., Metzker C. *Appreciative Intelligence*. Berrett Coehler Publishers. 2008,

362 p.

156. Turda F. Pelham Jr. Improving the Effectiveness of Behavioral classroom Intervention for Attention-Deficit / *Hyperactivity Disorder: A Case Study, Journal of emotional and Behavioral Disorder*, 2003, p.66.
157. Weiner B., Handel S. Anticipated emotional consequences of causal communications and reported communication strategy. In: *Developmental Psychology*, 1979, vol.21, p.102-107.
158. Wright T.A., Cropanzano R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. In: *Journal of Occupational Health Psychology*, 2000, vol.5(1), p.84-94.
159. Батури́н Н.А. Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние человека. В: *Вопросы психологии*. 1984, том 5, с. 131-137.
160. Батури́н Н.А. Разработка комплексной методики исследования индивидуальных особенностей поведения в ситуации успеха и неудачи. Тезисы докладов к научной конференции *Управление тренировочным процессом спортсменов высших разрядов*. Челябинск, 1978, с. 10-12.
161. Безносов С.П. *Особенности оценочного стиля личности* / Автореф. дисс. канд. психол. Наук, Ленинград, 1982. 27 с.
162. Габдулина Л.И., Шкуратова И.П., Полезависимость-полenezависимость как детерминанта индивидуально-стилевых особенностей педагогического общения. В: *Психологический вестник*, 1998, том 3, с. 226-235.
163. Гаранян Н.Г., Щукин Д.А. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов. В: *Консультативная психология и психотерапия*, 2014, том 4, с. 182-206.
164. Демидов А. А. *Оценка индивидуально-психологических особенностей человека по выражению его лица в различных ситуациях восприятия* / Дисс. канд. психол. наук. М.: ИП РАН, 2009. 135 с.
165. Ильин Е.П. *Психология индивидуальных различий*. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
166. Каган М.С., Эткинд А.М. Индивидуальность как объективная и субъективная реальность. В: *Вопросы психологии*, 1989, том 4, с. 5-15.
167. Либин А.В. (ред.). *Стиль человека: психологический анализ*. М.: Смысл, 1998. 310 с.
168. Мерлин В.С. *Проблемы психологии личности и психологии труда*. Пермь, 1960, с. 5-57.
169. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека. В: *Вопросы психологии*, 2007, том 3, с. 59-68.
170. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ». В: *Вопросы психологии*, 2011, том 1, с. 137-145.

171. Палей А.И. Модальностная структура эмоциональности и когнитивный стиль. В: *Вопросы психологии*, 1982, том 4, с. 118-126.
172. Палей И.М., Магун В.С. *Психологическая характеристика личности и предпосылки ее социальных потенциалов. Социальная психология*. Л.: Изд-во Ленингр. Ун-та, 1979, с. 90-106.
173. Сафронов Р.А., Розум С.И. Соотношение когнитивного стиля «полезависимость полenezависимость» у преподавателя и студента, как фактор усвоения учебной информации В: *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*, 2011, с. 93-98.
174. Снегирева Т В., Платон К.Н. Особенности межличностного восприятия в подростковом и раннем юношеском возрасте. Кишинев, 1988. - 62 стр.
175. Собчик Л.Н. *Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики*. СПб.: Речь, 2003. 624 с.
176. Толочек В.А. *Стили профессиональной деятельности*. М.: Смысл, 2000. 199 с.
177. Толочек В.А. Силевые характеристики и взаимодействия руководителей в управленческой структуре. В: *Вестн. Моск. Ун-та, Сер. 14. Психология*, 1995, № 3, с. 11-19.
178. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности: организация компонентов и взаимодействий субъектов. В: *Вест. Моск. Ун-та, Сер. 14. Психология*, 1996, № 3, с. 51-60.
179. Холодная М.А. Когнитивные стили и интеллектуальные способности. В: *Психологический журнал*, 1992, том 13(3), с. 84-93.
180. Холодная М.А. *Когнитивные стили. О природе индивидуального ума*. СПб.: Питер, 2-е изд., 2004. 384 с.
181. Холодная М.А. *Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта*. Киев: УМК ВО, 1990. 75 с.
182. Холодная М.А. *Психология интеллекта. Парадоксы исследования*. Москва: Томок, 1997. 392 с.
183. Чудновский В.С., Кржечковский А.Ю., Можейко А.А. *Самосознание подростков с гармоничным и отклоняющимся поведением*. Ставрополь: Текст, 1993. 233 с.
184. Шкуратова И.П. *Когнитивный стиль и общение*. Ростов Н-Д: Изд-во Ростовского Педагогического Ун-та, 1994. 163 с.

ANEXE

ANEXA 1. Chestionarul SARC

Proba de evaluare a stilurilor apreciative și de abordare a conflictelor, adaptată de către Mariana Caluschi și Claudia Fetcu

1. Pentru mine un conflict este:

- a. o problemă ce trebuie rezolvată imediat, rațional, fără implicații emoționale;
- b. un fenomen incitant care mă face să mă transpun în situația părților aflate în conflict pentru a găsi o rezolvare;
- c. o problemă care se poate rezolva apelând la soluții cunoscute din experiențe anterioare;
- d. un fapt de viață care mă afectează, mă pune pe gânduri, mă face să filozofez pe marginea lui;
- e. situație de viață care poate fi aplanată prin tratative;
- f. o altă variantă.

2. Când sunt în dificultate, eu:

- a. caut să rezolv singur cât mai repede situația;
- b. mă gândesc la altceva, evit să-i acord atenție prea mare;
- c. cer ajutorul unui prieten;
- d. mă simt stimulat și caut cât mai multe ieșiri din situație;
- e. meditez, reflectez la situație, amânând rezolvarea ei pe moment;
- f. altă variantă.

3. Când se întâmplă să apară o discordanță între trebuințele mele și posibilitățile de a le împlini, eu:

- a. astfel de situații nu am trăit;
- b. analizez logic situația raportând-o la criterii obiective și caut o soluție globală;
- c. meditez la o soluție care să nu-mi tulbure conștiința și liniștea sufletească;
- d. caut să mă inspir dintr-o situație asemănătoare pe care am rezolvat-o;
- e. evit cât pot să mă gândesc la situația conflictuală;
- f. altă variantă.

4. Când se declanșează o situație generatoare de tensiuni, rolul meu preferat este:

- a. să fiu un observator discret, evitând să incomodez pe cei implicați direct;
- b. să fiu mediator între cele două părți;
- c. să ofer soluții cât mai diferite din care ei să aleagă;
- d. să fiu un parlamentar/purtător de cuvânt pentru ambele părți;
- e. să fiu judecător imparțial;
- f. altă variantă.

5. Când doi membri ai familiei se ceartă, eu:

- a. intervin, mă implic să-i liniștesc;
- b. îmi văd de treabă pentru a nu crea și mai multă tensiune în jur;
- c. mă ofer să negociez aplanarea conflictelor;
- d. aranjez o întâlnire între cele două părți aflate în conflict;
- e. le impun soluția care mi se pare mie cea mai bună;
- f. altă variantă.

6. Când este în discuție o problemă, un conflict profesional, eu:

- a. încerc să înțeleg părțile aflate în conflict, apelând la experiența mea;
- b. judec la rece situația, căutând să aleg rațional soluția;
- c. mă implic, raportează situația la propriile mele modele de rezolvare;
- d. mă identific cu fiecare din părțile aflate în conflict, încercând să folosesc experiența mea afectivă pentru a-i înțelege și a găsi o soluție;
- e. consider că cei implicați trebuie să-și rezolve singuri problema;
- f. altă variantă.

7. Când apare o controversă în grupul meu de prieteni și tinde să se transforme în conflict, eu:

- a. încerc să o rezolv de unul singur;
- b. mă ocup de altceva, o evit;
- c. las să se rezolve de la sine;
- d. caut să discut cu cei din jur care au experiență;
- e. caut să mijlocesc înțelegerea părților, aplanarea conflictului;
- f. altă variantă.

8. În relațiile mai intime, personale, când au loc divergențe de opinii, dispute, eu:

- a. mă simt stimulat în a le da o rezolvare inedită;
- b. mă transpun în situația celuilalt pentru a înțelege ce a generat problema;
- c. abordez și discut problema deschis cu partenerul chiar dacă mă simt stânjenit;
- d. evit abordarea problemei, apreciind că se va rezolva oricum;
- e. caut singur o soluție și o argumentez convingător;
- f. altă variantă.

9. Când sunt pus în situația (mi se cere) de a interveni într-o discuție, eu:

- a. las părțile antrenate în dispută să-și caute singure rezolvarea convenabilă;
- b. le propun soluția mea, fără prea multe discuții;
- c. încerc să negociez cu fiecare parte ca fiecare să fie în câștig;
- d. îi antrenez în a căuta împreună cu mine cât mai multe rezolvări și apoi să o aleagă pe cea mai bună;

- e. îi pun față în față, încercând să intermediez, să-i fac să se înțeleagă reciproc;
- f. altă variantă.

10. În rezolvarea unei probleme sociale sau a unui conflict, eu:

- a. rezolv conflictul apelând la situații analogice, trăite de mine;
- b. analizez din mai multe perspective problema și decid asupra unei soluții;
- c. mă transpun în situația părților aflate în conflict și încerc o soluție convenabilă așteptărilor ambelor părți;
- d. mă simt tulburat, emoționat și caut soluții sigure în experiența mea;
- e. mă detașez de problemă, o privesc din afară și ofer soluții sigure din experiența mea;
- f. altă variantă.

11. Când la nivelul comunității (presă, tv, radio etc.) se discută despre o dispută interetnică, eu:

- a. consider că problema poate fi aplanată sau mediată de specialiști;
- b. mă implic afectiv, încercând să înțeleg ce simt părțile aflate în conflict și cum vor acționa în viitor;
- c. mă întreb ce soluții s-au dat în situații asemănătoare;
- d. duc tratative pentru stingerea conflictului;
- e. consider că nu mă privește și nu-i dau atenție;
- f. altă variantă.

12. Într-o dispută, când divergențele de opinii sau de interese se transformă în conflict, important este:

- a. să poți negocia așa ca ambii parteneri să se considere învingători;
- b. să analizezi rațional situația și să te decizi ce atitudini să adopți, fără să te implici afectiv;
- c. să te implici și chiar să te identifici cu părțile aflate în dispută pentru a le înțelege, a le ajuta sau a preveni efectele negative;
- d. să găsești soluții pe moment, apelând la situații similare;
- e. să reflectezi la ce se întâmplă, chiar implicându-te afectiv, și să găsești o rezolvare apelând la modelul propriei experiențe;
- f. altă variantă.

13. Când are loc un conflict politic și cei din jur se implică mai mult sau mai puțin, eu:

- a. consider că mediatorii pregătiți și analiștii politici pot contribui la stingerea lui;
- b. caut singur cauzele logice și obiective ale discordiei și le ofer celor implicați;
- c. evit să mă implic în dispută;
- d. de când mă știu, nu am dat niciodată atenție conflictelor politice;
- e. mă implic afectiv, discut cu cei din jur fenomenul, mă identific cu ambele părți pentru a

înțelege mai bine ce se întâmplă și ce va urma;

f. altă variantă.

14. În conflictele în care am fost implicat până acum, mai degrabă eu:

a. am fost partea care a avut de suferit, cel provocat;

b. recunosc, am fost sursa generatoare de divergență sau cel care a aprins scânteia;

c. am avut rolul purtătorului de cuvânt care a tranzacționat soluția finală;

d. am căutat să previn, să aplanez situația ca divergența de interese, opinii să nu genereze conflictul;

e. nu-mi amintesc să fi fost implicat într-un conflict;

f. altă variantă.

Foaie de răspuns SARC

NUME_____

PRENUME_____

LOC DE MUNCĂ (STUDII)_____

VÂRSTĂ_____

SEX_____

DATA_____

1. a) b) c) d) e) f)	8. a) b) c) d) e) f)
2. a) b) c) d) e) f)	9. a) b) c) d) e) f)
3. a) b) c) d) e) f)	10. a) b) c) d) e) f)
4. a) b) c) d) e) f)	11. a) b) c) d) e) f)
5. a) b) c) d) e) f)	12. a) b) c) d) e) f)
6. a) b) c) d) e) f)	13. a) b) c) d) e) f)
7. a) b) c) d) e) f)	14. a) b) c) d) e) f)

Grila de evaluare SARC

1.	
a	detașat
b	empatic
c	analogic
d	reflexiv
e	negociator
2.	
a	independent
b	evitare
c	colaborativ (interactiv)
d	creativ
e	reflexiv
3.	
a	minciună
b	detașat
c	pasiv
d	analogic
e	evitare
4.	
a	evitare
b	mediere
c	creativ
d	negociere
e	detașat
5.	
a	interactiv
b	pasiv
c	negociere
d	mediere
e	detașat
6.	
a	analogic
b	detașat
c	interactiv

	d	empatic
	e	independent
7.		
	a	independent
	b	evitare
	c	pasiv
	d	interactiv
	e	mediator
8.		
	a	creativ
	b	empatic
	c	interactiv
	d	evitare
	e	independent
9.		
	a	pasiv
	b	detaşat
	c	negociere
	d	interactiv
	e	mediere
10.		
	a	analogic
	b	creativ
	c	empatic
	d	reflexiv
	e	detaşat
11.		
	a	mediere
	b	reflexiv
	c	analogic
	d	negociere
	e	pasiv
12.		
	a	negociere
	b	detaşat

	c empatic
	d analogic
	e reflexiv
13.	
	a pasiv
	b independent
	c evitare
	d minciună
	e interactiv
14.	
	a pasiv
	b interactiv
	c negociere
	d mediere
	e evitare/minciună

Matricea de evaluare a profilului de abordare a conflictului

Stilul	Apreciativ	Total puncte	Observație
1.	Detașat		
2.	Reflexiv		
3.	Analogic		
4.	Empatic		

nr.	Stilul de abordare a conflictelor	Total puncte	Observație
1.	Creativ		
2.	Independent		
3.	Interactiv		
4.	Pasiv		
5.	Mediere		
6.	Negociere		
7.	Evitant		

ANEXA 2. Chestionarul (Locul de control, Rotter, 1966)

Instrucțiunea: Citiți cu atenție propozițiile și încercuiți varianta pe care o considerați preferată.

1.
 - a. Copiii au neazuri pentru că părinții lor îi pedepsesc prea des.
 - b. Neazurile celor mai mulți copii provin din faptul că părinții îi lasă prea liberi.
2.
 - a. Multe dintre evenimentele din viață se datorează în parte ghinionului.
 - b. Eșecurile oamenilor rezultă din greșelile pe care chiar ei le fac.
3.
 - a. Unul din motivele majore pentru care există războaie este insuficiența de implicare în politică a cetățenilor.
 - b. Vor exista întotdeauna războaie, indiferent cât am încerca să le prevenim.
4.
 - a. În cursul vieții, orice individ poate câștiga stima și respectul pe care îl merită.
 - b. Din păcate, valoarea unui om este adesea nerecunoscută, oricât de mult s-ar strădui el.
5.
 - a. Ideea că profesorii sunt nedrepti cu studenții este un nonsens.
 - b. Majoritatea studenților nu realizează în ce măsură notele lor sunt întâmplătoare.
6.
 - a. Fără o porție sănătoasă de noroc nu poți fi un lider eficient.
 - b. Oamenii capabili care nu reușesc să se impună nu au știut să profite de ocaziile ce li s-au oferit.
7.
 - a. Unora, pur și simplu nu le plac, oricât te-ai strădui.
 - b. Oamenii care nu pot să se facă plăcuți de ceilalți nu știu să se comporte.
8.
 - a. Ereditatea are rolul principal în determinarea personalității.
 - b. Experiența vieții determină ceea ce devine un individ.
9.
 - a. Nu o dată mi-am dat seama că ceea ce trebuia să se întâmple s-a și întâmplat.
 - b. Lăsate la voia întâmplării, problemele nu mi s-au rezolvat niciodată la fel de sigur ca atunci când am hotărât să acționez eu însumi pentru a le rezolva.
10.
 - a. În cazul unui student foarte bine pregătit, poate fi rar vorba de o examinare nedreaptă.
 - b. De multe ori, întrebările la examen tind să fie atât de departe de cursul predat, încât disciplina pare a fi puțin folositoare.

- 11.
- a. Obținerea unui succes este o chestiune de muncă serioasă, norocul având prea puțin de a face cu asta.
 - b. Obținerea unui loc de muncă depinde de a fi la locul potrivit în momentul potrivit.
- 12.
- a. Omul de rând poate influența deciziile guvernamentale.
 - b. Lumea este condusă de câțiva oameni puternici, iar omul de rând are prea puțină importanță.
- 13.
- a. Când îmi fac planuri sunt aproape întotdeauna sigur că voi putea să le și îndeplinesc.
 - b. Nu este întotdeauna înțelept să îți faci planuri pe termen lung, pentru că oricum multe dintre evenimente țin de șansă sau de lipsa ei.
- 14.
- a. Există unii oameni care pur și simplu nu sunt buni.
 - b. În orice om există ceva bun.
- 15.
- a. În cazul meu, a obține ce vreau are puțin de a face cu norocul sau chiar deloc.
 - b. De multe ori putem foarte bine să decidem ce e de făcut dând cu banul.
- 16.
- a. A deveni șef depinde de cât de norocos este cineva pentru a se găsi la locul potrivit înaintea celorlalți.
 - b. Reușita oamenilor în a face ceea ce trebuie depinde de abilitatea lor, norocul având puțină importanță sau chiar deloc.
- 17.
- a. Atâta timp cât problemele mondiale sunt îngrijorătoare, cei mai mulți dintre noi suntem victime ale unor forțe pe care nici nu le înțelegem, nici nu le controlăm.
 - b. Luând parte în mod activ la problemele sociale și politice, oamenii pot controla evenimentele mondiale.
- 18.
- a. Majoritatea oamenilor nu realizează în ce măsură viața lor este controlată de evenimente întâmplătoare.
 - b. Nu există „noroc”.
- 19.
- a. Oamenii ar trebui să admită întotdeauna posibilitatea de a greși.
 - b. De obicei este de preferat să acoperi greșelile.
- 20.
- a. Este dificil să cunoști dacă o persoană te place sau nu.
 - b. Câți prieteni ai depinde de cât de agreabil ești.

21.

- a. În cursul vieții întâmplările negative sunt echilibrate de cele pozitive.
- b. Cele mai multe eșecuri se datorează fie lipsei abilității, fie ignoranței, fie lenei sau tuturor la un loc.

22.

- a. Cu puțin efort putem învinge corupția politică.
- b. Este dificil pentru cetățeanul de rând să controleze activitatea din culise a oamenilor politici.

23.

- a. Uneori nu pot înțelege cum ajung profesorii să dea note.
- b. Există o relație directă între nivelul pregătirii și notele pe care le obțin elevii/studenții.

24.

- a. Un lider bun așteaptă ca oamenii să decidă pentru ei înșiși.
- b. Un lider bun clarifică fiecăruia ce are de făcut.

25.

- a. Simt adesea că am prea puțină influență asupra lucrurilor care mi se întâmplă.
- b. Îmi este imposibil să cred că șansa sau norocul joacă un rol important în viața mea.

26.

- a. Oamenii sunt singuri pentru că nu încearcă să fie prietenoși.
- b. Nu trebuie să te străduiești prea mult pentru a fi pe placul oamenilor; dacă te plac, te plac și gata.

27.

- a. Se pune prea mult preț pe sport în licee.
- b. Sportul de echipă este un mijloc excelent de a construi caracterul tinerilor.

28.

- a. Ceea ce se petrece cu viața mea depinde de mine!
- b. Simt că nu controlez suficient sensul în care evoluează viața mea.

29.

- a. Cel mai adesea nu înțeleg de ce politicienii se comportă așa cum se comportă.
- b. În cursul vieții lor, oamenii sunt responsabili de modul de guvernare atât la nivel național, cât și la nivel local.

ANEXA 3. Scala Rosenberg Stima de Sine

Nume și prenume _____ Vârsta _____ Sexul _____

Marchează cu „x” orice răspuns de mai jos care te reprezintă:

Nr.	Item	Absolut de acord	De acord	Nu sunt de acord	Categoric nu
1.	Cred că sunt un om de valoare sau cel puțin la fel de bun ca alții				
2.	Cred că am câteva calități remarcabile				
3.	În general, înclin să cred că sunt un (o) ratat (ă), un om nerealizat				
4.	Sunt capabil (ă) să fac multe lucruri la fel de bine ca ceilalți oameni				
5.	Nu cred că am prea multe lucruri cu care mă pot mândri				
6.	Am o atitudine pozitivă față de propria persoană				
7.	În ansamblu, sunt mulțumit (ă) de mine				
8.	Aș vrea să pot avea mai mult respect față de propria persoană				
9.	Din când în când am senzația că sunt inutil (ă)				
10.	Uneori cred că nu sunt bun (ă) de nimic				

Tabelul cu scala de evaluare a chestionarului *Stima de Sine*

Acordarea punctajului se face în felul următor:

Nr.	Item	Absolut de acord	De acord	Nu sunt de acord	Categoric nu
1.	Cred că sunt un om de valoare sau cel puțin la fel de bun ca alții	3	2	1	0
2.	Cred că am câteva calități remarcabile	3	2	1	0
3.	În general, înclin să cred că sunt un (o) ratat (ă), un om nerealizat	0	1	2	3
4.	Sunt capabil (ă) să fac multe lucruri la fel de bine ca ceilalți oameni	3	2	1	0
5.	Nu cred că am prea multe lucruri cu care mă pot mândri	0	1	2	3
6.	Am o atitudine pozitivă față de propria persoană	3	2	1	0
7.	În ansamblu, sunt mulțumit (ă) de mine	3	2	1	0
8.	Aș vrea să pot avea mai mult respect față de propria persoană	0	1	2	3
9.	Din când în când am senzația că sunt inutil (ă)	0	1	2	3
10.	Uneori cred că nu sunt bun (ă) de nimic	0	1	2	3

Între 0 – 10 puncte – stimă de sine scăzută.

Între 10 – 20 puncte – stimă de sine medie.

Între 20 – 30 puncte – stimă de sine înaltă.

ANEXA 4. Testul de Orientare spre Optimism/Pesimism (varianta revizuită LOT)

- _____ 1. În situații de incertitudine, eu, de regulă, mă aștept la cel mai bun rezultat.
- _____ 2. Pentru mine este ușor să mă relaxez.
- _____ 3. Dacă se poate întâmpla ceva rău cu mine, atunci asta se va întâmpla.
- _____ 4. Eu sunt întotdeauna optimist față de viitor.
- _____ 5. Eu savurez multă bucurie de la prietenii mei.
- _____ 6. Este important pentru mine să fiu ocupat.
- _____ 7. Eu nu aștept ca evenimentele să decurgă așa cum doresc.
- _____ 8. Eu nu mă descurajez prea ușor.
- _____ 9. Eu rareori contez ca evenimentele bune să mi se întâmple.
- _____ 10. În ansamblu, eu mă aștept la mai multe lucruri bune decât rele să mi se întâmple.

ANEXA 5. Tehnici aplicative ale programului de dezvoltare

Metoda **Asociere liberă de idei** a permis depistarea unor trăsături de personalitate care mai târziu, în urma aplicării testelor în etapa a doua, au confirmat observațiile efectuate asupra participanților. A fost un pic dificilă inițierea dialogului față de prezentarea proprie, unii din studenți erau foarte activi, alții, dimpotrivă, prea închiși în sine.

Metoda **Comunicare deschisă** a permis expunerea verbală a unor așteptări de la programul la care participau. Prin metoda observației am depistat că așteptările lor corespundeau în mare parte cu scopul programului. Totodată, am observat o oarecare rezistență din partea unui participant față de eficacitatea finală a scopului. În decursul ședințelor ulterioare, totuși, el a reușit să se încadreze foarte activ în discuțiile inițiate de către participanții la program.

Metoda **Prezentarea sinelui** (autoprezentarea) a fost propusă cu scopul de a identifica unele aspecte legate de tematica care ne interesează, de ex.: cum percep acum trecutul, prezentul, dar mai ales viitorul, cine i-a ajutat ori i-a influențat în cele mai importante decizii până la momentul de față, dacă se simt responsabili pentru acele evenimente la care au fost participanți activi etc. Astfel, prin intermediul discuțiilor libere și al prezentării sinelui a fost identificată o notă de pesimism cu referire la prezentul, trecutul, dar mai ales în perceperea viitorului. Chiar în această etapă inițială, am observat studenți care nu doreau să participe la discuții și chiar manifestau deschis rezistență.

ANEXA 6. Exercițiile blocului întâi de aplicare

Activitatea „Numele meu este”

Scopul: de a facilita cunoașterea reciprocă a membrilor grupului.

În cadrul ședinței au fost utilizate activități care au avut sarcina de autocunoaștere și cunoaștere.

A fost creată o ambianță favorabilă pentru prezentarea deschisă a sinelui.

Activitatea „Cine sunt eu?”

Scopul: autocunoașterea și cunoașterea reciprocă.

Este binevenită atunci când începe oricare lucru în echipă, dar mai cu seamă în dezvoltarea sinelui și a sferei afective.

Activitatea „Testul de autocunoaștere”

Scopul: completarea cunoștințelor individuale cu informații despre propria personalitate.

Testul se constituie din cinci afirmații pe care le-au îndeplinit respondenții:

- a. Mie îmi place să stau singur mai mult decât cu prietenii, deoarece...
- b. Mie îmi place să mă gândesc la viitorul meu, deoarece...
- c. Mie nu-mi place să vorbesc despre trecutul meu, deoarece...
- d. Am trăit mai mult emoții pozitive decât negative în viață, deoarece...
- e. Vreau cel mai mult ca să se îndeplinească dorința, deoarece...

Această activitate a fost oferită pentru a o continua și prezenta la liberă alegere pentru ședința ce urma să aibă loc.

Activitatea Jocul de rol „Ce cred eu despre alții?”

Scopul: de identificare a atitudinii față de oameni, în general, dar mai ales față de membrii grupului, în mod particular. Membrii au fost rugați să se împartă în perechi, să aleagă câte un rol și să dialogheze între ei timp de cinci minute, apoi în fața grupului.

Această activitate prevede urmărirea unui scop ascuns pentru respondenți, dar foarte clar pentru moderator, și anume aspectele legate de empatie: percepția interpersonală, recunoașterea emoțiilor și cadrul perceptual pentru înțelegerea altora.

ANEXA 7. Exercițiile blocului al doilea de aplicare

Activitatea „Identificarea cauzelor stimei de sine diminuate”

Scop: aflarea cauzei stimei de sine scăzute, din perspectiva subiectivă a respondentului.

Activitatea este bazată pe „jocul de rol” în care respondenții împărți în diade își împărtășesc câte un eveniment nefavorabil din viața lor care i-a marcat prin ceva negativ și, respectiv, câte unul favorabil care i-a marcat pozitiv.

Activitatea „Eu pot să...”

Scop: stabilirea domeniilor de competență personală.

Prin intermediul acestei activități are loc identificarea și conștientizarea propriilor „talente” ori resurse ascunse, a potențialului neexplorat.

Aici au fost prezentate temele pentru acasă la care respondenții s-au pregătit din timp.

Activitatea „Învățarea unor principii și reguli utile pentru sine”

Scop: dobândirea cunoștințelor despre atingerea scopurilor propuse. Respondenților li s-a oferit câte o foaie și un creion, fiind rugați să stabilească un clasament al unor principii după care se conduc în viață și a unor cauze ce le intervin ca obstacole. Apoi au fost metode de brainstorming privind cauzele stopării în autodezvoltarea sinelui și în scopurile propuse. La finele acestei activități, respondenții au primit nota informaivă care se referă la barierele în atingerea scopurilor.

Barierele ce pot sta în calea atingerii scopurilor propuse sunt:

- planificarea insuficientă a scopurilor;
- cunoștințele insuficiente;
- managementul deficitar al timpului;
- stabilirea de scopuri nerealiste;
- teama de eșec;
- teama de succes.

Activitatea „Învățarea unor principii și reguli utile pentru sine”

Scop: familiarizarea pentru creșterea stimei de sine. Respondenții au fost întrebați „Cum credeți, ce aspecte sunt posibile de schimbat pentru a avea o viață mai agreabilă din punct de vedere psihic?”

După expunerea verbală a fiecărui membru din grup, fiecărui respondent în parte i s-a oferit câte un suport informațional cu reguli demne de urmat:

- *Reține că nu ești ceea ce cred alții despre tine.*
- *Refuză să ascuți criticile care îți fac mai mult rău decât să te ajute.*
- *Scrive-ți pe o listă toate realizările și succesele din trecut până în prezent.*
- *Întâlnește-te cu oameni care îți fac complimente sincere și care au o părere realistă*

despre tine.

- *Ține un jurnal în care să treci săptămânal toate realizările, pentru a avea mereu proaspăt în minte cât de capabil ești.*
- *Încetează să te mai plângi în prezența celorlalți, vorbește-le, mai bine, despre succesele tale.*
- *Nu uita că dacă cineva te iubește cu adevărat, îți observă mai repede calitățile decât defectele.*
- *Fă o selecție printre oamenii care te inconjoară.*

Activitatea „Ziua de naștere”

Scop: creșterea nivelului de încredere în sine.

Respondenții au primit câte o foaie cu afirmația „Este ziua mea și vreau să...”, unde au completat câte zece rânduri de dorințe. Exercițiul constă atât în creșterea încrederii în sine, în recunoașterea propriilor doleanțe, cât și în exprimarea verbală a ceea ce dorește tânărul. În această ședință au mai fost dezbateri la tema valorilor diminuate ale tinerilor contemporani și tot respondenții au venit cu soluții. Au evocat că mulți dintre tineri recunosc doar valorile materiale, iar pe cele spirituale deseori le subapreciază.

Activitatea „Telefonul încrederii”

Scop: dezvoltarea relațiilor interpersonale, încrederea în forțele proprii, formarea de comunicare eficientă. Este un joc simplu prin care o afirmație este spusă în șoaptă și se transmite următorului participant prin șoapte. Este o activitate menită să stimuleze conduita empatică și încrederea în sine. La un moment dat, după încheierea activității toți s-au amuzat când și-au dat seama de faptul că vorbeau în continuare foarte încet. În teoria umanistă acest fenomen mai este descris prin termenul de sincronizare cu interlocutorul.

ANEXA 8. Exercițiile blocului al treilea de aplicare

Activitatea „Conștientizare a propriilor resurse psihologice”

Scop: identificarea resurselor în emoții.

Recunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte și amintiri. Uneori însă e greu să exprimăm clar ceea ce simțim – nu suntem coerenți, alteori ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem. Pentru a ne înțelege, trebuie să putem detecta, „decodifica” mesajele transmise nonverbal. Cineva dintre membrii grupului imită prin gesticulații și mimică o personalitate cunoscută (vedetă, politician, actor), iar ceilalți trebuie să ghicească cărui personaj este dedicat. Respondenții pe rând au fost atât în ipostaza de actor, cât și în cea de comentator.

Activitatea „Dezvoltarea asertivității – *Eu pot să spun nu*”

Scop: dezvoltarea asertivității. Fiecare participant al programului a primit câte o întrebare și a fost rugat să identifice o situație când afirmația este binevenită. S-a lucrat cu următoarele afirmații:

1. Vorbește despre ceea ce simți! E indicat să îți exprimi interesele și lucrurile care îți plac într-un mod spontan și sincer mai degrabă decât să te exprimi într-o mod pasiv, banal.
2. Vorbește despre tine! Dacă faci ceva măreț și interesant, poți să le spui și prietenilor tăi despre asta atunci când pare timpul potrivit.
3. Fii entuziasmat când te întâlnești cu cineva! Fii sociabil și prietenos cu persoanele pe care vrei să le cunoști mai bine. Zâmbește și bucură-te să le întâlnești!
4. Acceptă complimente cu grație! Trebuie să recompensezi persoana care îți face un compliment mai degrabă decât să-l pedepsești!
5. Ai grijă să ai o expresie facială adecvată! Expresile tale faciale și inflexiunile din voce exprimă sentimente la fel ca și cuvintele pe care le folosești. Privește oamenii în ochi atunci când porți o conversație cu ei.
6. Împotrivește-te, atunci când nu ești de acord cu cineva! Nu trebuie să te prefaci că ai fi doar ca să eviți o contradicție.
7. Cere clarificări, dacă cineva îți oferă instrucțiuni, explicații încâlcite! Poți să le spui oamenilor să îți reformuleze mesajul, mai degrabă decât să te simți confuz sau prost.
8. Folosește întrebarea „de ce?”! Atunci când ți se cere să faci ceva ce îți pare fără motiv sau e neplăcut pentru tine, poți să spui: „De ce vrei ca eu să fac asta?”
9. Exprimă-ți nemulțumirile! Atunci când nu ești de acord cu cineva și ești sigur/ă pe poziția ta, e indicat să îți exprimi nemulțumirile.

10. Luptă pentru drepturile tale! Nu trebuie să lași persoanele să profite de pe urma ta, poți să spui „nu” de câte ori simți asta fără să te simți vinovat.
11. Fii persistent! Dacă ai o plângere legitimă, trebuie să o susții chiar dacă există părți care opun rezistență.
12. Evită să îți justifici fiecare părere! În conversații, dacă cineva continuă să spună de ce, de ce, de ce? poți să oprești sesiunea de întrebări refuzând să răspunzi sau făcând același lucru cu cealaltă persoană.

Activitatea „Exerciții de dezvoltare a ascultării active”

Scop: de a observa limbajul nonverbal și a putea verbaliza emoțiile celui care relatează evenimente importante din viața sa. Tinerii au fost fiecare în parte să relateze câte un eveniment din viața lor care, după părerea lor, au fost importante prin ceva. De exemplu, schimbarea locului de trai și trecerea într-o altă instituție de învățământ. Studenții erau întrebați ce au simțit atunci, ce simt acum, de ce crede că evenimentul i-a schimbat.

ANEXA 9. Exercițiile blocului al patrulea de aplicare

Activitatea „Cum îmi văd viitorul în următorii cinci ani”

Scop: conștientizarea viitorului în direcție optimistă-pesimistă.

Activitatea „Exerciții focalizate pe umor”

Scop: dezvoltarea orientării optimiste în viață. Respondenții au fost rugați să-și amintească proverbe și zicători, istorioare hazlii care să creeze o bună atmosferă în cadrul grupului. De ex.: „În sfârșit, ce mai atâta vorbă pentru nimica toată? Ia, am fost și eu, în lumea asta, un boț cu ochi, o bucată de humă însuflețită din Humulești, care nici frumos până la douăzeci de ani, nici cu minte până la treizeci și nici bogat până la patruzeci nu m-am făcut. Dar și sărac așa ca în anul acesta, ca în anul trecut și ca de când sunt, niciodată n-am fost!”

Activitatea „Desenul unui vas”

Scop: de a conștientiza ce a fost acumulat nou.

Tinerii au fost rugați să reprezinte prin metoda grafică (desen) câte un vas și să caracterizeze conținutul acestuia. Fiecare respondent trebuia să descrie conținutul vasului său, astfel dând dovadă de satisfacție versus insatisfacție obținută în urma participării la program.

Activitatea „Valiza”

Scop: de a împărtăși sentimentele cu ceilalți membri ai grupului și de a încheia programul.

Membrii grupului au desenat câte o valiză și au relatat care sunt acele competențe pe care le-au „pus în ea” și cu care vor pleca în urma finalizării ședințelor.

ANEXA 10. Fișele de informare

Fișa de informare nr. 1 „Aprecierile negative față de sine”

1. **Suprageneralizarea** presupune construcția unei reguli generale, universal-valabile, pornind de la un singur eveniment: „Dacă am luat o notă mică la o disciplină, înseamnă că niciodată nu voi cunoaște acest domeniu”. Suprageneralizarea blochează dezvoltarea personală și limitează alternativele.

2. **Etichetarea** reprezintă folosirea de adjective stereotipe, etichete, fără a lua în considerare și aspectele pozitive.

3. **Gândirea polarizată** afectează puternic stima de sine. Persoanele ce adoptă acest stil de gândire evaluează toate experiențele și acțiunile prin prisma dihotomiilor – ori/ori.

4. **Autoînvinovățirea** propriei persoane chiar în situația în care responsabilitatea revine altei persoane de nereușită celor cu care interacționează.

5. **Responsabilitatea** se referă la faptul că persoanele fie se simt răspunzătoare pentru tot ceea ce se întâmplă în jur, fie au sentimentul că nu pot controla nimic, că sunt lipsite de putere.

Fișa de informare nr. 2 „Factorii care contribuie la menținerea stimei de sine”:

- Concordanța dintre comportament și propria conștiință;
- Reacții pozitive asupra propriei imagini, care este prezentă la fiecare persoană și se bazează pe propria experiență;
- Prețuirea altei persoane;
- Recunoașterea rezultatelor activității;
- Comunicarea sinceră, deschisă, comunicare asertivă;
- Stabilirea unor scopuri realiste, axate pe propriile resurse și limite care ar putea garanta succesul în viitor.

BARIERELE CE POT STA ÎN CALEA ATINGERII SCOPURILOR PROPUSE



Sugestii pentru a deveni asertiv:

Asertivitatea exprimată prin afirmarea de sine poate fi învățată prin dezvoltarea abilităților de a exprima dorințele și sentimentele, de a critica constructiv, de a accepta răspunsurile negative, de a asculta activ și de a exterioriza deschis emoțiile.

- Trebuie dezvoltată stima de sine;
- Trebuie de obținut respectul din partea celorlalți;
- Trebuie îmbunătățite abilitățile de comunicare;
- Trebuie îmbunătățite abilitățile de a lua decizii;
- Trebuie să învățăm să ne exprimăm direct, fără scuze sau omisiuni;
- Trebuie să învățăm să spunem „nu” unor cerințe neadecvate sinelui ori celorlalți;

- Trebuie să recunoaștem și să respectăm drepturile celor din jur;
- Trebuie să vorbim pe un ton adecvat al vocii;
- Trebuie să concordăm mesajul verbal la gesturile și postura corpului;
- Trebuie să menținem contactul vizual cu interlocutorii;
- Trebuie să dezvoltăm propria opinie indiferent de situație ori context.

ANEXA 11. Datele analizei comparative între grupa A și B (stil apreciativ și tipul locului de control)

Grupa A	creativ	independent	interactiv	pasiv	mediere	negociere	evitare
stil detașat							
% Loc extern	0,00%	0,00%	0,00%	40,00%	13,33%	3,33%	43,33%
stil reflexiv							
% Loc extern	0,00%	21,62%	10,81%	21,62%	5,41%	2,70%	27,03%
stil analogic							
% Loc extern	0,00%	10,87%	10,87%	26,09%	15,22%	0,00%	30,43%
stil empatic							
% Loc extern	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	1,54%	0,00%
Grupa A	creativ	independent	interactiv	pasiv	mediere	negociere	evitare
stil detașat							
% Loc intern	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
stil reflexiv							
% Loc intern	0,00%	0,00%	10,81%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
stil analogic							
% Loc	2,17%	2,17%	0,00%	2,17%	0,00%	0,00%	0,00%

intern stil empatic % Loc							
intern	29,23%	18,46%	13,85%	1,54%	7,69%	24,62%	3,08%
Grupa B stil detaşat % Loc	creativ	independent	interactiv	pasiv	mediere	negociere	evitare
extern stil reflexiv % Loc							
extern	0,00%	2,86%	0,00%	22,86%	5,71%	5,71%	48,57%
analogic % Loc							
extern	0,00%	14,93%	8,96%	1,49%	10,45%	11,94%	17,91%
stil analogic % Loc							
extern	0,00%	5,00%	7,50%	35,00%	7,50%	2,50%	25,00%
stil empatic % Loc							
extern	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Grupa B stil detaşat % Loc	creativ	independent	interactiv	pasiv	mediere	negociere	evitare
intern stil reflexiv % Loc							
intern	0,00%	0,00%	0,00%	8,57%	0,00%	0,00%	5,71%
stil analogic % Loc							
intern	2,99%	2,99%	2,99%	25,37%	0,00%	0,00%	0,00%
analogic % Loc	10,00%	0,00%	2,50%	2,50%	0,00%	0,00%	2,50%

intern							
stil							
empatic							
% Loc							
intern	33,33%	15,38%	5,13%	7,69%	7,69%	30,77%	0,00%

grupa								
A								
stil detașat								
loc extern	0	0	0	12	4	1	13	
loc intern	0	0	0	0	0	0	0	
total	0	0	0	12	4	1	13	30
% extern	0,00%	0,00%	0,00%	40,00%	13,33%	3,33%	43,33%	100,00%
% intern	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
								100,00%
stil reflexiv								
loc extern	0	8	4	8	2	1	10	
loc intern	0	0	4	0	0	0	0	
total	0	8	8	8	2	1	10	37
% extern	0,00%	21,62%	10,81%	21,62%	5,41%	2,70%	27,03%	89,19%
% intern	0,00%	0,00%	10,81%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	10,81%
								100,00%
stil analogic								
loc extern	0	5	5	12	7	0	14	
loc intern	1	1	0	1	0	0	0	
total	1	6	5	13	7	0	14	46
% extern	0,00%	10,87%	10,87%	26,09%	15,22%	0,00%	30,43%	93,48%
% intern	2,17%	2,17%	0,00%	2,17%	0,00%	0,00%	0,00%	6,52%
								100,00%
stil empatic								
loc extern	0	0	0	0	0	1	0	
loc intern	19	12	9	1	5	16	2	

total	19	12	9	1	5	17	2	65
% extern	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	1,54%	0,00%	1,54%
% intern	29,23%	18,46%	13,85%	1,54%	7,69%	24,62%	3,08%	98,46%
								100,00%
grupa								
B								
stil detașat								
loc extern	0	1	0	8	2	2	17	
loc intern	0	0	0	3	0	0	2	
total	0	1	0	11	2	2	19	35
% extern	0,00%	2,86%	0,00%	22,86%	5,71%	5,71%	48,57%	85,71%
% intern	0,00%	0,00%	0,00%	8,57%	0,00%	0,00%	5,71%	14,29%
								100,00%

stil reflexiv

loc extern	0	10	6	1	7	8	12	
loc intern	2	2	2	17	0	0	0	
total	2	12	8	18	7	8	12	67
% extern	0,00%	14,93%	8,96%	1,49%	10,45%	11,94%	17,91%	65,67%
% intern	2,99%	2,99%	2,99%	25,37%	0,00%	0,00%	0,00%	34,33%
								100,00%

stil analogic

loc extern	0	2	3	14	3	1	10	
loc intern	4	0	1	1	0	0	1	
total	4	2	4	15	3	1	11	40
% extern	0,00%	5,00%	7,50%	35,00%	7,50%	2,50%	25,00%	82,50%

%								
intern	10,00%	0,00%	2,50%	2,50%	0,00%	0,00%	2,50%	17,50%
								100,00%
stil empatic								
loc								
extern	0	0	0	0	0	0	0	
loc								
intern	13	6	2	3	3	12	0	
total	13	6	2	3	3	12	0	39
%								
extern	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
%								
intern	33,33%	15,38%	5,13%	7,69%	7,69%	30,77%	0,00%	100,00%
								100,00%

DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

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

Paladi Aliona



16 noiembrie 2015

CURRICULUM VITAE

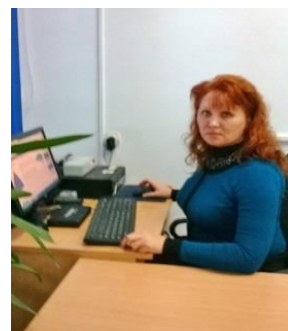
Date personale

Nume și prenume: PALADI Aliona

Data și locul nașterii: 07.10.1977 MDA

Chișinău

Cetățenia: MD



Studii:

2008-2012 – Doctorandă, Catedra Psihologie Aplicată, Facultatea Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova

2004-2005 – Diplomă de Magistru în Psihologie, ULIM (*inclusiv concediul de creștere a copilului*)

1995-2002 – Diplomă de Licențiat în Psihologie, Facultatea de Istorie și Psihologie, USM (*inclusiv concediul de creștere a copilului*)

1994 – Diplomă de absolvire a învățământului mediu general, specialitatea biochimie, Liceul Teoretic nr.2 (*în prezent Gaudeamus*), Chișinău

Stagii:

2015 – Manage.Edu: efficient education management network for LLL in the black sea basin, Universitatea de stat din Moldova

2014 – Workshop în cadrul proiectului „Spargerea tăcerii în jurul suicidului” cu susținerea ambasadei SUA în Republica Moldova.

2013 – „Anti-drugs”, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău.

2012 – „Prevenirea abuzului față de copii”, Universitatea de Stat din Moldova.

2010 – Anti-bullying (Epling Kevin), Clague Middle School, Ann Arbor, Michigan, USA.

2010 – Pozitive psychology (Martin Seligman), Department of Psychology University of Michigan, Ann Arbor.

2005 – Solution Focused Brief Therapy-SFBT Workshop, Psychological counseling and Psychotherapy Institute ULIM, Karmiel College, Israel.

Domeniile de interes științific:

Psihologia pozitivă

Psihologia intervenției în situații critice;

Psihologia judiciară și victimologia;

Psihologia educației pe tot parcursul vieții;

Psihologia și TIC (tehnologii informaționale și comunicare).

Activitatea profesională:

2005-prezent – Lector, Catedra Psihologie Aplicată, Facultatea Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova

Participări la foruri științifice (naționale și internaționale):

1. Paladi A. Particularități de manifestare a locului de control, În: „Integrare prin cercetare și inovare”. Tezele conf. naț. cu participare internațională, USM. Chișinău, 10-11 noiembrie, 2015. p.150-153.
2. Paladi A. Particularități psihice ale utilizatorilor de internet în raport cu locul de control (Locus of Control) În: „Teoria și practica administrării publice”. Tezele, conf. științifico-practice cu participare internațională AAP. Chișinău, 2013, p.444-446.
3. Paladi A. Importanța stilurilor apreciative pentru procesul de intercunoaștere. În: „Învățământul postmodern: eficiență și funcționalitate”. Tezele conf. internaționale, USM. Chișinău, 15 noiembrie, 2013, p. 460-463.
4. Platon C., Paladi A. Aprecierea interpersonală din perspectiva orientărilor implicite și constructive, În: „Integrare prin cercetare și inovare”. Tezele conf. cu participare internațională, USM. Chișinău, 25-28 septembrie, 2013. p.82-84.
5. Platon C., Paladi A. Training de eficientizare a stilului apreciativ și optimizare a locului de control la studenți. În „Învățământul postmodern: eficiență și funcționalitate”. Tezele conf. internaționale, USM. Chișinău, 15 noiembrie, 2013. p. 403-406.
6. Paladi A. Precizări de concepte: stiluri de învățare versus stiluri cognitiv. În: „Interferențe universitare-integrare prin cercetare și inovare”. Tezele conf. internaționale, USM, Chișinău, 2012
7. Paladi A. Determinarea stilului apreciativ la studenți din perspectiva specializării în științele socioumaniste și exacte. În: „Creșterea impactului cercetării și dezvoltarea capacității de inovare”. Tezele conf. științifică dedicată aniversării a 65-a de la fondarea USM. 2011, p.100-102.
8. Platon C., Paladi A. Relația dintre stilul apreciativ empatic și locul de control (locus de control) la studenți. În: „Creșterea impactului cercetării și dezvoltarea capacității de inovare”. Tezele conf. dedicată aniversării a 65-a de la fondarea USM. 2011, p.97-99.
9. Paladi A. Dimensiuni ale stilului cognitiv în educația contemporană. În: „Schimbarea Paradigmei în Teoria și Practica Educațională. Tezele conf. internaționale, USM. Chișinău, 2008, p.277-281.

Lucrări științifice și științifico-metodice:

Materiale didactice (manuale, suporturi de curs, materiale metodice):

1. Rolul stilurilor cognitive în activitatea didactică, în C. PLATON (coord), *Probleme actuale ale psihologiei învățământului superior* (manual), Ed.I, Chișinău, 2013, 246 p., ISBN 978-9975-71-348-1 (autorului îi revine p. 148-164, 0,96 c.a).
2. Rolul stilurilor cognitive în activitatea didactică, în C. PLATON (coord), *Probleme actuale ale psihologiei învățământului superior* (manual), Ed.II, Chișinău, 2013, 246 p., ISBN 978-9975-71-348-1 (autorului îi revine p. 151-168, 0,96 c.a).

Articole

1. Paladi A. Dimensiuni ale inteligenței apreciative: stil apreciativ. În: *Studia*

Universitatis, USM. Chișinău, 2010, nr. 5 (35), p.232-236.

2. Paladi A. Influențe educaționale în formarea locului de control. În: Studia Universitatis, USM. Chișinău, 2011, nr. 9 (49), p.136-138.

3. Paladi A. Manifestarea locului de control din perspectiva constructivistă în psihologia contemporană. În Studia Universitatis, USM. Chișinău, 2012, nr. 5 (55), p.125-128.

4. Paladi A. Analiza indicilor structurali ai stilurilor apreciative. În Studia Universitatis, USM. Chișinău, 2013, nr. 9 (69), p.135-138.

5. Paladi A. Interconexiuni dintre locul de control și optimism. În: Univers pedagogic, nr.3, IȘE, 2015, p. 51-57.

6. Platon C., Paladi A. Cercetarea relației dintre locul de control și stilul apreciativ reflexiv la studenți. În: Studia Universitatis, USM. Chișinău, 2011. nr. 4 (49), p.127-132.

7. Platon C., Paladi A., Program de dezvoltare personală prin metode de eficientizare, optimizare a locului de control. În Studia Universitatis, USM. Chișinău, 2013, nr. 5 (65), p.110-114.

Cunoașterea limbilor:

Engleză (bine)

Japoneză (începător) cursuri organizate de Tokyo Institute of Technology (2000-2002).

Limba Rusă (Bine)

Date de contact:

adresa: str. A. Mateevici 60,

or. Chișinău, MD-2009, USM

tel. mob.: 060225559

tel. serviciu (0 22) 57-77-03

e-mail: alionapaladi@yahoo.com