

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
INSTITUTUL DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

RAISA CERLAT

**STABILITATEA EMOȚIONALĂ
A CADRELOR DIDACTICE:
MODALITĂȚI DE OPTIMIZARE**

Ghid metodologic

Chișinău, 2018

376.353 (072)

C 66

**Aprobată spre editare de
Consiliul Științifico-Didactic
al Institutului de Științe ale Educației**

Prezenta lucrare a fost realizată în cadrul Proiectului instituțional
„*Epistemologia și praxiologia asistenței psihologice a învățării pe tot
parcursul vieții*”, **15.817.06.05F**,
sectorul *Asistența Psihologică în Educație*, IȘE.

Recenzenți:

Elena PUZUR, doctor în psihologie, lector universitar, IȘE

Ion ACHIRI, doctor în științe fizico-matematice, conferențiar
universitar, IȘE

Prepress: Editura Lyceum

Cerlat, Raisa.

**Stabilitatea emoțională a cadrelor didactice: modalități
de optimizare:** Ghid metodologic / Raisa Cerlat; Inst. de Științe
ale Educației. – Chișinău: Lyceum, 2018 (F.E.-P. „Tipografia
Centrală”). – 96 p.

Bibliogr.: p. 89-93 (77 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-48-129-8.

ISBN 978-9975-48-129-8

© Institutul de Științe ale Educației, 2018

INTRODUCERE

O caracteristică importantă a societății contemporane este schimbarea, care devine element constant al vieții sociale, generând amplificarea trăirilor emoționale. În asemenea condiții, stabilitatea emoțională, indiciu al maturității afective, relevă valoarea dinamizatoare de acțiune complementară în structura personalității, asigurând armonizarea acesteia și adaptarea eficientă, oportună, la ambianța socială.

Lucrarea prezintă o sinteză logică și bine conturată a importanței stabilității emoționale a cadrelor didactice în societatea contemporană.

Obiectivele acestei lucrări vizează atât dimensiunea teoretică (înțelegerea de către cititori a delimitărilor conceptuale, a funcțiilor și componentelor stabilității emoționale), precum și cea praxiologică, prin oferirea modelelor de diagnosticare și a tehnicilor de dezvoltare a stabilității emoționale.

Ghidul metodologic e destinat psihologilor și cadrelor didactice, prezentând interes și pentru publicul larg, interesat să se autocunoască, să-și dezvolte stabilitatea emoțională, să reducă efectele stresului, să-și îmbunătățească relațiile interpersonale – toate acestea contribuind la optimizarea calității vieții.

Deci, conținutul ghidului metodologic constituie o provocare la reflecție și o modalitate de optimizare a stabilității emoționale.

1. ACTUALITATEA CERCETĂRII STABILITĂȚII EMOȚIONALE ÎN CONDIȚIILE SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

Societatea informațională contemporană, axată pe performanță și pe viteza executării sarcinilor, impune cerințe avansate personalității umane, generând amplificarea trăirilor emoționale. Importanța emoțiilor capătă un contur științific tot mai definit, astfel de subiecte precum inteligența emoțională, stabilitatea emoțională și reglarea emoțională numărându-se printre cele mai prolifere domenii de cercetare ale psihologiei din ultimele două decenii. Plasate la nivel sociocultural, emoțiile pot avea un rol adaptativ, potențând activitatea de cunoaștere sau dimpotrivă, pot fi disfuncționale. În asemenea condiții, stabilitatea emoțională, indiciu al maturității afective, asigură armonizarea personalității și adaptarea ei eficientă și oportună la ambianța socială. Astfel, nevoia dezvoltării stabilității emoționale se face resimțită, lăsându-și amprenta asupra tuturor manifestărilor personalității, constituindu-se ca factor de eficiență profesională și productivitate acțională, contribuind la susținerea energetic-stimulatoare a activității [17, p. 13].

Standarde de comportament emoțional-constructiv au fost căutate încă din timpurile străvechi. Astfel, conform concepției lui Aristotel: „emoțiile trebuie să fie prezente în doze potrivite, proporționale cu evenimentul declanșator; trebuie să fie exprimate la timpul cuvenit, să fie în acord cu declanșatorul emoțional și circumstanțele în care acesta a apărut. În fine, trebuie să fie exprimate într-o manieră potrivită, nedăunătoare și să nu împiedice realizarea activității” [72, p. 113].

Presiunea din ce în ce mai mare, pe care ritmul de viață alert o exercită asupra omului modern, constituie o sursă importantă de stres. O multitudine de studii din literatura de specialitate evidențiază consecințele stresului asupra activității de muncă și demonstrează, faptul că în mediul profesional angajații experimentează frecvent trăiri emoționale negative, stări de instabilitate emoțională, sentimente de nesiguranță, anxietate etc. Printre profesiile puternic afectate de

stres, potrivit studiilor [7; 10; 18; 21; 45; 46], cea de *cadru didactic* deține o poziție remarcabilă. Drept surse semnificative ale stresului educațional pot servi: suprasolicitarea zilnică, dezacordul dintre consumul energetic-intelectual și recompensele morale și materiale, responsabilitatea sporită pentru fiecare elev, conflictele de rol, schimbările frecvente ale standardelor educaționale, necesitatea implementării educației incluzive etc. Feminizarea profesiei didactice mai adaugă aici suprasolicitarea cu munci casnice și grija permanentă pentru membrii familiei. Remunerarea insuficientă și statutul social relativ scăzut al pedagogilor constituie la fel, factori cu impact emoțional, capabili să provoace instabilitate emoțională [46, p. 146].

În țara noastră, munca educațională se desfășoară într-o permanentă schimbare de cerințe și condiții, iar pentru realizarea lor cu succes, cadrul didactic trebuie să demonstreze nu doar inteligență și măiestrie profesională, dar și un nivel înalt al stabilității emoționale.

Stabilitatea emoțională este o caracteristică funcțională, dinamică și integrativă a personalității, care contribuie la menținerea productivității muncii în condiții stresante, fără a influența bunăstarea, sănătatea și performanța profesională a cadrului didactic. *Stabilitatea emoțională* are o structură nivelară, formată din componente emoționale, volitive, intelectuale și motivaționale, care interacționează între ele. Funcționarea și dinamica stabilității emoționale sunt condiționate de particularitățile dezvoltării componentelor sale. Componenta dominantă, care determină și asocierea celorlalte într-un sistem, este cea emoțională. În activitatea didactică, stabilitatea emoțională are rolul de reglare și stabilizare, contribuind la menținerea echilibrului emoțional interior. La fel, un nivel înalt al stabilității emoționale permite adaptarea flexibilă și oportună la schimbările survenite, facilitând atingerea unei eficiențe maxime în situații anxiogene [43, p. 46].

Problematika dezvoltării stabilității emoționale este foarte actuală în știința psihologică contemporană, SE fiind considerată una dintre cele mai importante calități personale și profesionale. În pofida abordărilor epistemologice și praxiologice prezentate de cercetători din diverse domenii de-a lungul timpului, subiectul dat oferă în continuare, poate azi mai mult decât altădată, posibilitatea și necesitatea unor

noi deschideri analitice și investigative care să conducă spre dezvoltarea unui nivel funcțional optimal al stabilității emoționale.

Drept reper al cercetării teoretice și empirice desfășurate, ne-a servit convergența cercetărilor psihologice, dar și antropologice, sociologice, pedagogice și filosofice, realizate în diverse arii geografice, vizând asemenea subiecte ca: stabilitatea emoțională, inteligența emoțională, reglarea emoțională, stresul ocupațional în mediul didactic, sindromul *burnout* etc. Printre numeroșii cercetători care au abordat aceste aspecte, au fost: J. Gross, G. Eysenck, J. Guilford, R. Cattell, В. Мильман, P. Fress, D. Goleman, C. Maslach, P. Ekman, M. Brillon, H. Eber, Л. Аболин, Б. Варданян, P. Зильберман, М. Дьяченко, В. Пономаренко, С. Писаренко, О. Черникова, В. Бойко, Я. Рейковский, S. Chelcea, D. David, M. Roco, M. Zlate et al.

În Republica Moldova, tematica stabilității emoționale a fost abordată tangențial în lucrările cercetătorilor N. Bucun, O. Coroi „*Reglarea emoțională la educatori*”; A. Bolboceanu, I. Baxan „*Particularități ale afectivității cadrului didactic*”; M. Cojocaru-Borozan „*Cultura emoțională a cadrelor didactice*”; V. Gorincioi, C. Platon „*Studiul sindromului arderii emoționale la cadrele didactice universitare din perspectiva de gen*”; T. Șova „*Stresul ocupațional al cadrelor didactice*”.

În pofida semnificației sale teoretice și practice, câmpul de influență a stabilității emoționale în mediul educațional nu și-a găsit încă justificarea corespunzătoare în spațiul nostru sociocultural, fapt ce ne indică necesitatea elaborării respectivului **ghid metodologic**. Lucrarea prezentată va scoate în evidență importanța stabilității emoționale în activitatea profesională a cadrelor didactice, oferind și modalități concrete de optimizare a stabilității emoționale.

2. PARADIGME CONCEPTUALE ÎN CERCETAREA STABILITĂȚII EMOȚIONALE

Ca formă particulară a vieții psihice, afectivitatea joacă un rol esențial în relaționarea omului cu lumea, cu ceilalți semeni. Emoțiile sunt profund implicate în structurarea relațiilor interpersonale și în determinarea climatului psihosocial în grupuri și comunități. Nu există situație socială sau influență comunicațională care să nu fie filtrată și evaluată afectiv și care să nu genereze răspunsuri și stări emoționale. Astfel, în funcție de natura, semnul și intensitatea trăirilor și stărilor emoțional-afective, emoțiile pot avea caracter funcțional sau disfuncțional [25]. O contribuție esențială în menținerea caracterului funcțional al emoțiilor și a realizării activităților în condiții afectogene îi revine stabilității emoționale. Stabilitatea emoțională îmbină în sine funcția de reglare și stabilizare, permițând menținerea echilibrului emoțional interior, și funcția de adaptare flexibilă la schimbările survenite, fără consecințe negative, cauzate de reactivitatea emoțională. La fel, stabilitatea emoțională contribuie la menținerea echilibrului dinamic între starea emoțională internă și cea externă și atingerea unei eficiențe maxime în reacțiile emoționale și comportamentale în situații stresante.

Conceptul de „stabilitate emoțională” a apărut în mare parte datorită interesului cercetătorilor pentru specificul comportamentului uman în situații extreme, precum și a investigației modalităților de autoreglare emoțională în respectivele conjuncturi. Pe parcursul ultimelor trei decenii, problematica stabilității emoționale și-a extins sfera de cercetare, implicând asemenea domenii profesionale ca: militari, sportivi, aviatori, cadre didactice, lucrători medicali etc.

Conținutul esențial al conceptului *de stabilitate emoțională* umană rezidă în capacitatea efectuării cu succes a activităților dificile, care presupun un nivel înalt al responsabilității, în circumstanțe tensionate și anxiogene, fără a avea influențe negative semnificative asupra dispoziției, sănătății și a performanțelor profesionale ulterioare [39].

Problematica stabilității emoționale este una dintre cele mai actuale și complicate în știința contemporană. În pofida apropierei poziții-

lor metodologice și a abordărilor științifice ale stabilității emoționale, între ele există anumite discrepanțe. Astfel, există câteva abordări de bază în conceptualizarea problematicii stabilității emoționale [54; 56; 66]:

1. Stabilitatea emoțională este explicată ca fiind dependentă de manifestarea voinței. Astfel omul, prin forța voinței și a antrenamentului, poate să-și modifice starea emoțională. Cercetătorii adepți ai acestei abordări consideră stabilitatea emoțională drept abilitatea de-a învinge starea excesivă de excitație emoțională în timpul îndeplinirii activităților dificile [54]. Concepția dată reduce stabilitatea emoțională la manifestarea voinței, limitând înțelegerea esenței sale și a formelor de exprimare.
2. Adepții acestei abordări definesc stabilitatea emoțională drept o proprietate integrativă a personalității umane, caracterizată prin interacțiunea componentelor emoționale, volitive, intelectuale și motivaționale ale activității psihice a individului, care asigură realizarea optimală de succes a scopurilor activității în situații afectogene complicate. Astfel, stabilitatea emoțională este înțeleasă drept o proprietate psihică, datorită căreia omul este capabil să efectueze cu succes activitatea necesară în condiții dificile.
3. Stabilitatea emoțională este explicată cu ajutorul rezervelor de energie neuropsihică în asociere cu caracteristicile temperamentului și puterea sistemului nervos cu referire la excitație/inhibiție, mobilitate a proceselor nervoase. În asemenea condiții, adepții acestei abordări definesc SE drept o proprietate a temperamentului, care permite îndeplinirea sigură a scopurilor activității din contul utilizării optimale a rezervelor de energie neuropsihică și emoțională [53]. O importanță aparte se acordă aici excitației emoționale în condiții stresante. Întrucât starea de excitație emoțională se caracterizează prin activarea diferitelor funcții ale organismului, prin creșterea disponibilității psihice pentru diferite acțiuni neașteptate, ea devine o condiție obligatorie în utilizarea resurselor individuale pentru realizarea cu succes a activităților. În acest context, o persoană este emoțional echilibrată dacă starea sa de excitație emoțională,

indiferent de forța stimulilor afectogeni negativi, nu depășește limita admisibilă, iar comportamentul său nu înregistrează perturbări observabile [62, p. 264].

4. Cea de-a IV-a abordare are la bază identificarea caracteristicilor emoționale ale stabilității emoționale. Membrii acestei direcții de cercetare consideră fiecare proces psihic (cognitiv, emoțional, volitiv) ca fiind relativ independent de celelalte și având particularități specifice. Cu referire la procesul emoțional, aceasta semnifică că nici voința, nici procesele cognitive și cu atât mai mult nici asemenea caracteristici ale personalității ca temperamentul și caracterul, chiar dacă se influențează reciproc, nu sunt componente obligatorii ale procesului emoțional. În acest context, stabilitatea emoțională este definită drept stabilitate relativă a nivelului optimal al intensității reacțiilor emoționale sau stabilitatea particularităților calitative a stărilor emoționale, adică orientarea stabilă a conținutului trăirilor emoționale spre soluționarea pozitivă a sarcinilor [54]. SE este determinată într-o mare măsură de caracteristicile dinamice (intensitate, flexibilitate, labilitate) și substanțiale (tipuri de emoții și sentimente, nivelul acestora) ale procesului emoțional.

Rezumând aceste paradigme conceptuale, putem face următoarele constatări: dacă prima abordare a stabilității emoționale evidențiază rolul calităților volitive, excluzând ceilalți factori psihologici, cea de-a doua abordare consideră SE drept consecință a integrării diferitor fenomene și procese psihice; atunci cea de-a treia abordare se referă la rezervele de energie neuropsihică, iar a patra abordare explică SE prin calitățile și proprietățile procesului emoțional în situații dificile [66, p. 4].

Urmare logică a sintetizării studiilor reprezentative din domeniu, în opinia noastră, ***stabilitatea emoțională este o caracteristică funcțională, dinamică, integrativă a personalității, ce contribuie la realizarea optimală a obiectivelor în situații afectogene și ne permite să reacționăm flexibil, păstrându-ne echilibrul emoțional.***

2.1. Componente ale stabilității emoționale a cadrelor didactice

*Atunci când suntem stăpâniți de emoții nepotrivite,
interpretăm realitatea în funcție de ceea ce simțim
și ignorăm informația care nu corespunde emoțiilor noastre.*

Paul Ekman

Demersurile investigative efectuate (M. Cojocaru-Borozan, O. Coroi, Iu. Vaxan, A. Баранова, O. Прохорова et al.) scot în evidență faptul că multe cadre didactice dețin capacități insuficient dezvoltate pentru a reacționa corespunzător în situații emoțional sollicitante, fiind caracterizate și printr-un nivel scăzut al adaptării sociale. Drept urmare, la o bună parte dintre ei poate fi observată o stare de tensiune emoțională, care se manifestă prin nervozitate, iritabilitate, oboseală, apatie, deprimare, scăderea performanțelor profesionale și chiar afecțiuni psihosomatice. O contribuție esențială în evitarea/depășirea respectivelor consecințe îi revine stabilității emoționale. Consecință logică a celor menționate, apare întrebarea despre necesitatea cercetării componentelor sale constitutive și a funcțiilor de bază a SE în activitatea profesională a cadrelor didactice din învățământul primar.

În literatura de specialitate [39; 43; 66; 71], stabilitatea emoțională este descrisă drept o caracteristică integrativă a personalității, cu o structură nivelară formată din componente emoționale, volitive, intelectuale și motivaționale, care interacționează reciproc. Funcționarea și dinamica stabilității emoționale sunt condiționate de particularitățile dezvoltării componentelor sale. Componenta dominantă, care determină și asocierea celorlalte componente într-un sistem, este cea emoțională. Dezvoltarea fiecărei componente a stabilității emoționale este marcată de influența reciprocă a substructurilor sale. Astfel:

Componenta emoțională se caracterizează prin nivelul neuroticismului, al confortului emoțional, al particularităților reacționării emoționale la schimbările din mediul înconjurător, nivelul epuizării emoționale, receptivitatea emoțională, gestionarea emoțiilor, rezistența la stres și chiar satisfacția profesională [53; 56].

Stabilitatea emoțională a subiectului este influențată de valoarea și semnificația pe care o are obiectul (stimulul) pentru subiect. Relația dintre subiect și obiect este mai importantă decât obiectul în sine, deoarece, în funcție de gradul și durata satisfacerii trebuințelor, unul și același obiect poate să genereze trăiri afective variate unor persoane diferite, sau chiar, mai mult același obiect poate să genereze trăiri afective diferite aceleiași persoane, evident, în momente temporale diferite. Indiciu al maturității afective, stabilitatea emoțională presupune prezența controlului de sine, precum și însușirea modalităților adaptative la situațiile cu care ne confruntăm. Aceasta nu survine automat, pe măsură ce înaintăm în vârstă, existând persoane care nu ating niciodată maturitatea afectivă [25; 73].

Componenta volitivă este constituită din efortul volitiv, capacitatea de-a lua decizii, autocontrolul, locul controlului (intern – extern), autoreglarea și comportamentul normativ. Conștientizarea trăirilor emoționale face posibilă intervenția reglatoare a voinței ca proces superior de autoreglaj, ajungându-se, progresiv la o stabilitate a vieții afective și la predominanța unor stări afective superioare. Conform psihologului rus Л. Выготский, voința poate fi apreciată în corelație cu stadiul de dezvoltare al individului. Efortul voluntar nu este înnăscut, fiind dependent de modul de apreciere a obstacolului și de nivelul de dezvoltare a limbajului. El constă dintr-o mobilizare a resurselor fizice, intelectuale, emoționale, prin intermediul mecanismelor volitive [19; 24; 25].

Componenta motivațională se caracterizează prin orientarea motivată a comunicării, comportamentului, a motivației pentru reușită (sau eșec), motivația relațională și motivația pentru realizări. O importanță majoră îi revine aici și motivației pedagogice (motivație pentru predarea calitativă a materiei de studiu, motivație pentru formarea inteligenței emoționale și sociale la elevi, motivație pentru asigurarea unui climat afectiv favorabil în cadrul grupului etc.). Cercetările au demonstrat dependența stabilității emoționale atât de modificările interne, precum și de stimulii externi care acționează asupra noastră, motivația constituind „un filtru al influențelor externe, o pârgie a autoreglării individului, o forță motrică a întregii dezvoltări psihice umane”. Stimularea și susținerea energetic-stimulatoare prin intermediul motivației este o condiție necesară a stabilității emoționale.

Formele motivației sunt inegal productive, o pondere mai mare în dezvoltarea stabilității emoționale deținând-o motivația intrinsecă, cognitivă și pozitivă. Formele complexe ale motivației se formează pe parcursul vieții, fiind dependente de particularitățile mediului, dar și de specificul proceselor psihice cognitiv-reglatorii specifice personalității concrete [42; 49; 76].

Componenta intelectuală este determinată de nivelul inteligenței, al aptitudinilor profesionale, al gândirii concrete sau abstracte și al raționalizării. Reprezentând latura instrumental-operațională a personalității cadrului didactic, aptitudinea pedagogică se manifestă prin capacitatea de a face accesibil conținutul învățării, comunicativitate și capacitate de relaționare, spirit de observație și atenție distributivă, tact pedagogic. În activitatea pedagogică este foarte importantă capacitatea de a rămâne stabil emoțional în situațiile stresante, de a nu pierde controlul asupra manifestărilor emoționale și comportamentale. Acest lucru poate fi condiționat de componentele stabilității emoționale, care în activitățile de zi cu zi se pot manifesta prin următoarele calități profesionale importante: autocontrolul, stima de sine, empatia, flexibilitatea comportamentală, asertivitatea, toleranța în comunicare etc.

În concluzie, stabilitatea emoțională este o competență-cheie a activității didactice [57; 67; 77], fiind: multidimensională și integrativă, multifuncțională și interdisciplinară.

2.2. Funcții ale stabilității emoționale a cadrelor didactice

Stabilitatea emoțională este un aspect foarte important al formării și consolidării personalității umane și, desigur, a cadrului didactic. Analiza literaturii științifice, ce vizează problematica stabilității emoționale, scoate în evidență importanța ei majoră în diverse sfere ale activității umane.

Cercetând stabilitatea emoțională ca o proprietate funcțională, evidențiem (pe baza cercetării literaturii de specialitate) funcțiile ei, adaptativă și homeostatică, care sunt într-o permanentă interacțiune [43, p. 46].

Funcția homeostatică a stabilității emoționale are rolul de reglare și stabilizare, permite menținerea echilibrului emoțional interior, împiedică creșterea necontrolată a tensiunii emoționale până la nivelul dezorientării, al dezorganizării activității și al trăirilor emoționale frustrante.

Parametrii funcției homeostatice a stabilității emoționale sunt:

- *Capacitatea reflexivă de apreciere a propriei stări emoționale*, ce poartă un caracter situațional, permite conștientizarea modificărilor stării emoționale, detectarea și aprecierea cauzelor ce au provocat aceste schimbări.
- *Reflectarea deciziei cu referire la modalitățile de acțiune într-o situație emoțional tensionată*; permite analiza și aprecierea propriilor capacități în vederea luării unei decizii corecte; coordonează autoreglarea emoțională, ținând cont de poziția internă a individului.
- *Locul controlului*. Locul controlului se referă la convingerile indivizilor privind localizarea factorilor care le controlează comportamentul. Dacă o persoană simte că deține controlul asupra a ceea ce se întâmplă, exprimă o orientare internă a controlului. În opoziție, dacă cineva simte că soarta, norocul sau șansa afectează evenimentele prin care trece, are o localizare externă a controlului. Deci, locul controlului intern presupune o motivație mai mare pentru autocontrol, în comparație cu locul controlului extern.
- *Nivelul autocontrolului emoțional* se exprimă în capacitatea de reglare a reacțiilor emoționale, adaptarea lor la necesitățile situației și a tendințelor individuale; permite realizarea controlului asupra manifestărilor emoționale externe în comunicarea cu alți oameni.
- *Autoaprecierea*, încrederea în sine. Autoaprecierea pozitivă, adecvată, încrederea în propriile puteri, fortifică motivația pentru succes. Iar subaprecierea și neîncrederea în sine măresc anxietatea și frica de eșec.
- *Tipul emoțiilor dominante*. A. Олыпанникова subliniază că una dintre caracteristicile fundamentale ale stabilității emoționale este predominarea evidentă și persistentă a emoțiilor pozitive, funcționale, constructive [39].

Funcția adaptativă a stabilității emoționale permite adaptarea flexibilă, optimală, la schimbările survenite, fără consecințe negative cauzate de reactivitatea emoțională. Contribuie la menținerea echilibrului dinamic între starea emoțională internă și cea externă și atingerea unei eficiențe maxime în reacțiile emoționale și comportamentale în situații anxiogene.

Parametrii funcției adaptative a stabilității emoționale sunt:

- *Nivelul adaptării sociale* se exprimă în asimilarea cunoștințelor și aptitudinilor necesare pentru realizarea cu succes a activităților în situații cunoscute, precum și în cele nesigure, problematice.
- *Nivelul expectanțelor*. Un nivel real al expectanțelor permite minimalizarea reacțiilor frustrante, care pot fi observate atunci când cerințele și așteptările sunt prea mari.
- *Nivelul de flexibilitate în gândire și comportament*. Un nivel înalt al flexibilității presupune reacționarea corespunzătoare la schimbări, optimizând procesul de adaptare.
- *Acceptarea de sine și acceptarea altora* presupune aprecierea propriei persoane și a celorlalți ca fiind valoroși prin însăși prezența lor, indiferent de succesul sau eșecul într-o activitate concretă.
- *Confortul emoțional* presupune prezența unor stări emoționale agreabile. Confortul emoțional solicită prezența unei ambianțe plăcute, dar poate fi dobândit în timp prin modificarea propriei cogniții iraționale sau prin reziliență emoțională.

Un rol esențial în realizarea funcțiilor stabilității emoționale îi revine reflecției [71; 73]. *Reflecția* este un proces de examinare profundă a unei idei, situații sau probleme, cugetare adâncă sau meditație. În asociere cu stabilitatea emoțională, reflecția presupune înțelegerea semnificației situației, a stării interne, a capacității de autoreglare emoțională, dar și aprecierea reușitei autoreglării emoționale. Reflecția se manifestă ca o legătură inversă sincronă, bazându-se pe poziția internă a individului și permițând conexiunea resurselor cu un caracter emoțional, volitiv, intelectual și motivațional ale personalității, în vederea instituirii unui nivel optimal al stabilității emoționale.

Reflecția, deci, contribuie la o mai bună adaptare la condițiile noi, la stabilirea corectă a priorităților, la reorientarea scopurilor personale în caz de necesitate. Conștientizarea reflexivă a propriilor emoții, a situației externe, ne permite reglarea comportamentului emoțional, asigurând realizarea optimală și de succes a scopurilor în situații stresante și menținând echilibrul emoțional interior.

În *concluzie*, analizând funcțiile stabilității emoționale, putem constata:

- ✓ Stabilitatea emoțională are două funcții de bază: cea homeostatică, de reglare și menținere a echilibrului emoțional interior și cea adaptativă, de adaptare la schimbările survenite;
- ✓ În realizarea funcțiilor stabilității emoționale, un rol important îi revine reflexiei, ca factor de legătură, de eficientizare și optimizare funcțională;
- ✓ Parametrii funcțiilor stabilității emoționale se află într-o permanentă interacțiune, iar modificarea lor calitativă conduce la creșterea nivelului stabilității emoționale.

2.3. Factori determinanți ai stabilității emoționale a cadrelor didactice

Explorarea substanțială a conceptului *stabilității emoționale* a conturat necesitatea analizei teoretice a factorilor săi determinanți. Am urmărit evidențierea impactului fiecărei categorii de factori, fără veleitatea ierarhizării lor. Astfel, conform literaturii de specialitate, nivelul stabilității emoționale este influențat de două categorii de factori: interni și externi.

1. Factori interni. Categoria factorilor interni este una extinsă, implicând totalitatea condițiilor individuale, de ordin intern, determinante ale stabilității emoționale. Printre factorii interni, capabili să influențeze nivelul stabilității emoționale în activitatea pedagogică, evidențiem:

- ✓ *Tipuri de sistem nervos* (puternic – slab, echilibrat – neechilibrat, mobil – inert);
- ✓ *Temperamentul*;

- ✓ *Particularități afective* (sensibilitatea emoțională, labilitatea emoțională, monotonia emoțională);
- ✓ *Caracteristici volitive ale persoanei;*
- ✓ *Factori motivaționali;*
- ✓ *Particularități ale dezvoltării intelectuale* (nivelul cunoștințelor profesionale, a erudiției generale, flexibilitate și lipsa stereotipurilor în gândire, simț al umorului dezvoltat).

2. Factori externi

- ✓ *Factorul social* (situația socio-economică, sistemul valorilor sociale, nivelul crescut al stresului psiho-emoțional al vieții moderne, lipsa prestigiului profesiei didactice, subestimarea importanței profesiei date, anturaj social preponderent feminin la serviciu etc.);
- ✓ *Factorul material* (condițiile de viață sociale și cele particulare, de zi cu zi; condițiile tehnico-materiale, cu care este asigurat locul de muncă; salariul mic al învățătorilor etc.);
- ✓ *Factorul organizațional-administrativ* (sarcini dificile în exces, lecții publice, ședințe metodologice, inovații neclare, număr prea mare de elevi în clasă etc.);
- ✓ *Anturaj preponderent feminin la serviciu;*
- ✓ *Mediul sociocultural în care locuiesc și activează cadrele didactice.*

Rezumând contribuțiile științifice la evidențierea factorilor determinanți ai stabilității emoționale, putem efectua următoarele constatări:

- ✓ În cele mai timpurii cercetări ale stabilității emoționale se acorda o importanță majoră determinantilor biologici, iar cercetările contemporane, fără a neglija determinantii biologici, accentuează impactul crescut al determinantilor socioculturali ai stabilității emoționale;
- ✓ Disputa cu referire la rolul determinant al factorilor interni sau externi în stabilitatea emoțională se dovedește a fi neîntemeiată, căci se bazează pe eroarea conform căreia genele noastre și mediul sunt independente unele de altele. Este ca și cum am încerca să calculăm aria unui dreptunghi, eliminându-i lungimea sau lățimea.

- ✓ Potrivit schemei interacționist-circulare, pe măsură ce se formează și se consolidează, diferitele verigi sau componente psihice se includ în mulțimea condițiilor interne, participând activ la procesarea influențelor externe ulterioare.
- ✓ Noi considerăm determinanții biologici un soi de preșetare, de „normă de răspuns”, adică ei stabilesc anumite limite posibile ale dezvoltării SE. Iar poziționarea între aceste limite este condiționată de contextul sociocultural. Limitele însă fiind destul de largi, factorilor externi le revine un rol important în dezvoltarea stabilității emoționale.

3. INSTRUMENTE DE CERCETARE A NIVELULUI STABILITĂȚII EMOȚIONALE

Pentru determinarea nivelului stabilității emoționale poate fi utilizat **Chestionarul de personalitate Eysenck**, unul dintre instrumentele de cercetare cu cea mai largă aplicabilitate în psihologie. Chestionarul respectiv determină doi factori de bază: *Extraversiunea/Introversiunea* și *Stabilitatea emoțională /Neuroticismul* [31]. Primul factor este bipolar și reprezintă caracteristica individual-psihologică, extremele căreia corespund orientării personalității spre lumea exterioară sau interioară. Factorul al doilea – *Stabilitatea emoțională /Neuroticismul* – este de asemenea bipolar și formează o scală, la unul dintre poli căruia se află persoanele foarte stabile, adaptative, iar la celălalt pol – persoanele instabile emoțional, nevrotice și cu o adaptare social-psihologică precară. Majoritatea oamenilor se află între acești poli, mai aproape de centru. Intersecția acestor două caracteristici bipolare permite raportarea destul de clară a omului la unul dintre cele patru tipuri temperamentale.

Chestionarul cuprinde 57 de întrebări la care subiectul trebuie să răspundă prin cuvintele „DA” sau „NU”, în conformitate cu felul său de a fi. Testul poate fi aplicat atât individual, cât și colectiv.

Propunem în continuare *Chestionarul de personalitate Eysenck* – în varianta preluată din cartea „*Serviciul psihologic școlar*”, autor Carolina Platon [31, p. 82-87].

Chestionarul de personalitate Eysenck

- **Instrucțiuni:** Citiți cu atenție fiecare întrebare și răspundeți prin „DA” sau „NU”, în funcție de faptul dacă conținutul ei corespunde sau nu cu felul dvs. de-a fi. Este în interesul dvs. să nu pierdeți prea mult timp la nici o întrebare. Fiți atent pentru a nu omite nici una dintre întrebări. Nu există răspunsuri juste sau nejuste, prezentul chestionar reprezintă doar o măsură a modului în care, de obicei, vă comportați.

1. *Deseori doriți să fiți în situații care să vă stimuleze?*
2. *Aveți frecvent nevoie de prieteni care să vă înveselească?*
3. *Sunteți o persoană care, de obicei, nu-și face griji?*
4. *Vă este greu să acceptați un refuz?*
5. *Vă opriți pentru a vă gândi înainte de a face ceva?*
6. *Dacă promiteți ceva, întotdeauna vă țineți de cuvânt?*
7. *Vi se schimbă adesea dispoziția?*
8. *În general, vorbiți și acționați repede, fără a vă opri pentru a reflecta asupra lucrurilor?*
9. *Vă simțiți vreodată pur și simplu indispus, fără a avea un motiv serios?*
10. *Ați face orice când sunteți pus la ambiție?*
11. *Sunteți vreodată timid când doriți să vorbiți cu o persoană de sex opus de care vă simțiți atras?*
12. *Vi se întâmplă să vă pierdeți, din când în când, cumpătul și să vă înfuriați?*
13. *Acționați deseori la inspirația de moment?*
14. *Vă necăjiți adesea pentru lucrurile pe care nu trebuie să le spuneți sau să le faceți?*
15. *Preferăți, de obicei, să citiți în loc să vă întâlniți cu alți oameni?*
16. *Puteți fi jignit cu ușurință?*
17. *Vă place să ieșiți des în oraș (la plimbare)?*
18. *Vi se întâmplă să aveți gânduri și idei care nu v-ar plăcea să fie cunoscute de alții?*
19. *Vă simțiți uneori plin de vioiciune, iar alteori – apatic?*
20. *Preferăți să aveți prieteni puțini, dar aleși?*
21. *Deseori visați?*
22. *Când oamenii ridică tonul la dvs., răspundeți în același mod?*
23. *Deseori aveți sentimente de vinovăție?*
24. *Considerați că toate obișnuințele dvs. sunt bune și dezirabile?*
25. *De obicei, vă puteți destinde și petrece foarte bine atunci când participați la o petrecere veselă?*
26. *Credeți despre dvs. că sunteți foarte sensibil?*
27. *Cei din jur vă consideră foarte vioi?*
28. *După ce ați făcut un lucru important, vi se întâmplă deseori să aveți sentimentul că ați fi putut să-l faceți mai bine?*

29. Când sunteți cu alți oameni, sunteți în majoritatea cazurilor tăcut?
30. Bârșiți câteodată?
31. Vi se întâmplă să nu puteți dormi din cauza unor gânduri care vă preocupă?
32. Dacă doriți să vă informați asupra unei probleme, preferați să aflați răspunsul din cărți, în loc să discutați cu cineva despre acest lucru?
33. Aveți vreodată palpitații sau o greutate la inimă?
34. Vă place genul de muncă ce necesită multă atenție?
35. Aveți crize de tremurături și frisoane?
36. Ați declara întotdeauna la vamă tot ce aveți dacă ați ști că nu v-ar prinde niciodată?
37. Vă displace să fiți într-o societate în care oamenii joacă feste unul altuia?
38. Sunteți o persoană iritabilă?
39. Vă place să faceți lucruri în care trebuie să acționați rapid?
40. Vă frământați în legătură cu anumite lucruri îngrozitoare care s-ar putea întâmpla?
41. Sunteți lent și lipsit de grabă în felul dvs. de a vă mișca?
42. Întârziați deseori la întâlnire sau la serviciu?
43. Aveți deseori coșmaruri?
44. Vă place atât de mult să discutați, încât intrați cu ușurință în vorbă cu necunoscuții?
45. Simțiți deseori dureri?
46. Dacă nu v-ați afla mai mult timp printre oameni, v-ați considera nefericit?
47. Vă considerați o persoană nervoasă?
48. Dintre toți oamenii pe care îi cunoașteți, sunt unii care categoric nu vă plac?
49. Considerați că aveți suficientă încredere în dvs.?
50. Puteți fi cu ușurință jignit atunci când oamenii vă găsesc defecte personale sau greșeli în muncă?
51. Vă este greu să vă distrați la o petrecere veselă?
52. Sunteți frământat de sentimente de inferioritate?
53. Vă este ușor să înviați o petrecere plictisitoare?
54. Vorbiți câteodată de lucruri despre care nu dețineți informații suficiente?

55. Sunteți îngrijorat în legătură cu sănătatea dvs.?
 56. Vă place să faceți farse altora?
 57. Suferiți de insomnie?

Cheia rezultatelor pentru factorii *Stabilitate emoțională /Neurotism, Extraversiune/Introversiune* și *Sinceritate* este expusă în continuare. Pentru calcul, fiecare răspuns al subiectului care corespunde cu cheia de mai jos se egalează cu un punct:

Stabilitate emoțională / Neurotism:

DA: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

(Deci, se pune câte un punct dacă ați răspuns cu „DA” la următorii itemi, iar apoi se calculează numărul total de puncte obținute).

Extraversiune/Introversiune:

DA: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

NU: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Sinceritate:

DA: 6, 24, 36.

NU: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

(În cazul dat, este vorba despre gradul de sinceritate al răspunsurilor și nicidecum despre nesinceritatea ca trăsătură de personalitate).

**Modul de interpretare a factorului
 Stabilitate emoțională / Neurotism**

Stabilitate emoțională ridicată	Stabilitate emoțională medie	Instabilitate emoțională ridicată	Instabilitate emoțională foarte ridicată
1-10	11-14	15-18	19-24

Modul de interpretare a factorului Extraversiune/Introversiune

Introversiune considerabilă	Introversiune moderată	Extraversiune moderată	Extraversiune considerabilă
1-7	8-11	12-18	19-24

Modul de interpretare a factorului *Sinceritate*

Sincer	Situativ	Nesincer
0-3	4-6	7-9

3.1. Nivelul stabilității emoționale a cadrelor didactice din R. Moldova

Demersul experimental pe care se bazează respectivul ghid metodic a implicat un eșantion constituit din 200 de cadre didactice din învățământul primar cu vârsta cuprinsă între 21 și 63 de ani, vechimea în muncă încadrată în intervalul 1-44 de ani, iar mediul în care locuiesc și își desfășoară activitatea profesională a fost: 54% – urban, 46% – rural.

Analiza rezultatelor cercetării a scos în evidență următoarele valori ale stabilității emoționale (*Figura 1*).

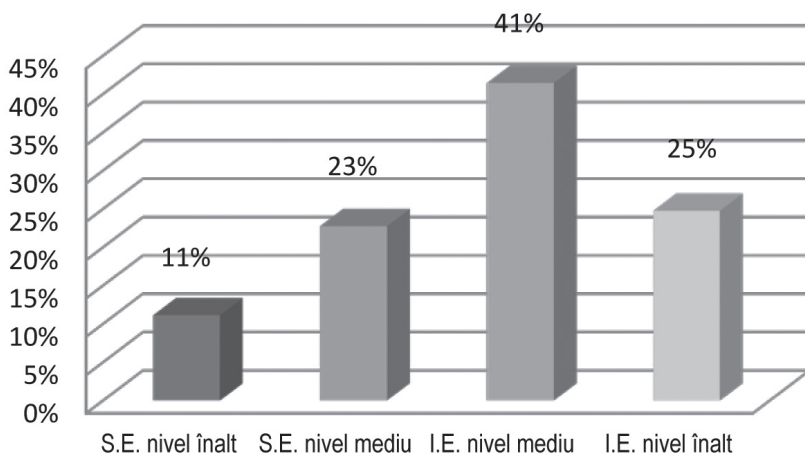


Figura 1. Stabilitatea emoțională a cadrelor didactice din învățământul primar

Figura 1 reflectă rezultatele scalei stabilitate emoțională – neuroticism, valorile încadrându-se în categoriile: stabilitate emoțională înaltă, stabilitate emoțională medie, instabilitate emoțională medie și instabilitate emoțională ridicată (cote înalte pentru neuroticism). Distanța dintre învățătorii cu niveluri diferite ale stabilității/instabilității emoționale, analizată statistic cu tehnica ANOVA simplă, este semnificativă la pragul $p < 0.001$ (*Tabelul 1*).

Tabelul 1. Distanța statistică dintre învățătorii cu diferite niveluri ale stabilității emoționale

	F	grade de libertate	p
Stabilitate/Instabilitate emoțională	441,57	3, 71.056	<0,001

Descriind fenomenul de stabilitate/instabilitate emoțională, Eysenck utilizează termenul *neuroticism*, explicând astfel stabilitatea emoțională cu ajutorul indicatorilor de labilitate ai sistemului nervos. Conform autorului, la unul din poli se află persoanele foarte stabile, adaptative, iar la celălalt pol – persoanele extrem de instabile, nevrotice și neadaptative. Majoritatea oamenilor se află între acești doi poli, mai aproape de centru. Asemenea repartizare valorică este disponibilă și pentru eșantionul nostru (*Figura 1*). Astfel, 11% din eșantion o constituie învățătorii cu un nivel înalt al stabilității emoționale, ceea ce înseamnă, conform concepției autorilor: comportament organizat, concentrare conjuncturală ridicată și în situațiile obișnuite, și în cele cu un grad de emotivitate crescut. Persoana stabilă emoțional se caracterizează prin maturitate emoțională, adaptabilitate, lipsa rigidității și a anxietății, dar și prin prezența calităților de lider, sociabilitate [42, p. 202]. Totuși, atunci când scorurile sunt foarte scăzute (0-5 puncte, ceea ce semnifică un nivel foarte înalt al stabilității emoționale), avem de-a face cu persoane greu de stimulat emoțional, reacțiile

emoționale fiind slabe ca intensitate, lente, cu tendințe apatice. Astfel de valori se regăsesc în eșantionul nostru în 0,5% dintre cazuri (deci, doar o singură persoană a obținut 5 puncte), lucru previzibil datorită condițiilor de lucru, dar și calităților necesare profesiei didactice.

La celălalt pol, cu 25%, adică a patra parte din eșantion, se situează învățătorii cu un nivel înalt de instabilitate emoțională. Un scor înalt al instabilității emoționale indică hipersensibilitate emoțională și dificultăți în restabilirea echilibrului emoțional în situații stresante. Persoanele cu un grad crescut de instabilitate emoțională (25% – în cazul nostru) se plâng frecvent de dereglări somatice difuze, cum ar fi: dureri de cap, tulburări digestive, insomnii, amețeli. Pe plan psihic, acuză o stare de anxietate, sunt preocupați de tot felul de griji și sentimente neplăcute. Reacțiile emoționale puternice ale instabilului interferează cu adaptarea sa slabă, conducându-l spre răspunsuri iraționale, uneori rigide. H. Eysenck descrie instabilul emoțional (nevrotic) tipic în următorii termeni: „...sub medie ca inteligență, voință, control emoțional, acuitate senzorială și capacitate de a se afirma.

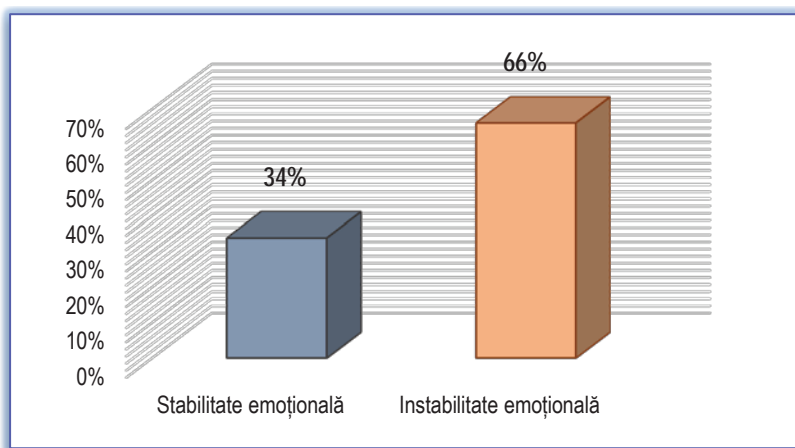


Figura 2. Stabilitatea emoțională a cadrelor didactice din învățământul primar

Este sugestiv, lipsit de persistență, nesociabil și tinde să reprime faptele neplăcute”. Aceste persoane sunt predispușe tulburărilor nevrotice în cazul unei suprasolicitări (stres), dar Eysenck atenționează asupra erorii de a confunda aceste predispoziții cu adevărata depresiune nervoasă. *Astfel, este posibil ca o persoană cu instabilitate emoțională ridicată să se adapteze corespunzător la locul de muncă, în familie și în societate.* Deci, neuroticismul este o dimensiune de personalitate bazată pe relativă instabilitate emoțională și nu o stare clinică, sau sub-clinică care rezultă din conflictele dintre impulsurile *id*-ului și constrângerile realității sau ale *superego*-ului, cum apare în viziunea psihanalitică [71].

După cum observăm în *Figura 1*, 25% dintre respondenți au obținut valori înalte pentru neuroticism, ceilalți 41% având un nivel mai scăzut al instabilității emoționale, adică apropiat de valorile medii.

În linii mari, aceste date le putem reflecta și astfel (*Figura 2*), unde atât stabilitatea emoțională, cât și instabilitatea emoțională sunt prezentate însumând nivelul ridicat și mediu. În această accepțiune grafică devine vizibil raportul de **1:2** al celor două componente de bază analizate în lucrare.

4. PROFILURI SOCIAL-PSIHOLOGICE ALE CADRELOR DIDACTICE STABILE/INSTABILE EMOȚIONAL

Cercetarea complexă a particularităților psihosociale ale stabilității emoționale a cadrelor didactice a constituit un cadru oportun pentru conceptualizarea profilurilor psihosociale ale cadrelor didactice stabile/instabile emoțional și caracteristica acestora prin prisma diferențelor semnificative înregistrate.

În continuare, ne-am propus să prezentăm descrierea calitativă a variabilelor cantitative obținute, urmărind elucidarea câmpului de influență a stabilității emoționale și identificarea impactului său nemijlocit în mediul profesional al cadrelor didactice din învățământul primar.

Tabelul 2. Profilul psihosocial al cadrelor didactice stabile/instabile emoțional și caracteristica lor prin prisma diferențelor semnificative înregistrate

<i>Variabila cercetată</i>	<i>Cadre didactice stabile emoțional</i>	<i>Cadre didactice instabile emoțional</i>
Inadaptabilitatea	Nivel mediu sau scăzut al inadaptabilității	Nivel preponderent mediu al inadaptabilității, manifestat prin dificultăți resimțite în realizarea reacțiilor de răspuns capabile să faciliteze integrarea în condițiile schimbătoare ale mediului social
Falsitate	Nivel mediu sau înalt al sincerității în procesul testării	Nivel preponderent mediu al sincerității, care poate fi explicat și printr-un nivel înalt al dezirabilității sociale
Neacceptarea altora	Nivel mediu sau scăzut al neacceptării altora	Nivel preponderent mediu al neacceptării altora, semnificând evaluări rigide ale altor sisteme valorice, cu implicarea scăzută a empatiei și toleranței

Disconfort emoțional	Un nivel mediu și scăzut al disconfortului emoțional resimțit	Nivel mediu al prezenței stărilor emoționale disfuncționale în raport cu propria persoană sau cu alte persoane (cu mediul social) determinat de lipsa dorinței de acceptare și/sau schimbare
<i>Locus of control</i>	Sunt ambivalenți, preponderent internaliști	Cel mai frecvent sunt internaliști, dar pot fi și preponderent externaliști
Supunere	Nivel mediu al supunerii	Valori medii și înalte la scala supunerii, reprezentând tendința de-a asculta, de-a rezolva sarcinile impuse de cineva considerat autoritate, chiar dacă nu coincid cu propriile interese
Escapism	Valori medii și scăzute ale escapismului	Valori preponderent medii, caracterizate prin prezența tendinței de evadare din realitatea vieții sociale, fugă sau evitare a situațiilor problematice
Confort emoțional	Pentru învățătorii stabili emoțional este specific un nivel al confortului emoțional de 61%, asociat fiind cu predominanța unor stări plăcute, emoțional confortabile.	Nivelul confortului emoțional este egal cu 53%
Tendențe dominatorii	În 53% dintre cazuri au tendința de-a prelua conducerea în rezolvarea sarcinilor, punându-și interesele personale pe prim plan	În 47% dintre situații manifestă tendințe dominatorii
Toleranța în comunicare	Nivel mediu și înalt al toleranței	Nivel mediu al toleranței, care implică: aprecierea subiectivă a altora, prezența conservatismului în comunicare, neacceptarea altora, nedorința de-a le ierta greșelile, adaptarea mai dificilă la alții

Epuizare emoțională	Nivel mediu al epuizării emoționale	Nivel înalt al epuizării emoționale, care implică vidarea emoțională a persoanei, pierderea energiei și a motivației, apariția frământărilor și a tensiunilor, perceperea muncii ca pe o corvoadă
Depersonalizare	Nivel mediu al depersonalizării	Nivel mediu și înalt al depersonalizării, asociat fiind cu apariția atitudinilor impersonale, de detașare față de cei avuți în grijă, de respingere sau de stigmatizare a acestora
Sindromul <i>burnout</i>	Nivel preponderent mediu al <i>burnout</i> -ului	Nivel mediu și înalt al arderii emoționale
Control emoțional	Nivel mediu și înalt al controlului emoțional	Nivel preponderent mediu al controlului emoțional în mediul profesional
Satisfacția în muncă	Satisfacție preponderent medie, sunt mai satisfăcuți decât cadrele didactice instabile emoțional în ceea ce privește conducerea și relațiile cu colegii, organizare și comunicare și satisfacția generală în muncă	Satisfacția generală în muncă este slabă sau medie
Stresul profesional	Valori medii ale rezistenței la stresul profesional; toleranță crescută la stres (comparativ cu cadrele didactice instabile emoțional) în domeniul <i>Activitate și productivitate</i>	Nivel mediu ale rezistenței la stresul profesional

Descrierea diferențelor dintre aceste două eșantioane ne permite analiza importanței reale (așa cum se prezintă în activitatea de zi cu zi) a stabilității emoționale în activitatea profesională (dar și personală, socială) a învățătorilor. Astfel, stabilitatea emoțională implică:

- ✓ Un nivel optimal adaptării social-psihologice. În condițiile transformărilor sociale, marcate de frecvente reforme educaționale, când învățământul primar este considerat o verigă educațională fundamentală, un nivel înalt al adaptării socio-psihologice a cadrului didactic va asigura racordarea învățământului la cerințele societății; implementarea principiilor învățării pe tot parcursul vieții și, nu în ultimul rând, comunicarea eficientă cu discipolii.
- ✓ Un nivel înalt al toleranței în comunicare, care înseamnă: „o viziune largă” (George Eliot), „un semn de putere” (Dalai Lama) și, desigur, evitarea multor conflicte interpersonale. Aceste calități sunt foarte importante în profesiile ce presupun interacțiunea umană permanentă.
- ✓ Nivelul ridicat al confortului emoțional specific cadrelor didactice stabile emoțional se transmite, de obicei, și elevilor, iar ei vin cu plăcere la școală. În consecință, crește succesul școlar, iar părinții sunt mai liniștiți/satisfăcuți.
- ✓ Un învățător stabil emoțional este autentic și deschis către acceptarea altora, el este capabil să înfrunte, depășească situațiile stresante și nu evită greutățile întâmpinate, le surmontează.
- ✓ Învățătorul stabil emoțional deține mecanisme de control ale epuizării emoționale și depersonalizării, nepermițându-le să-i acapareze personalitatea, dar și munca didactică. Evident, în asemenea condiții, succesele profesionale vor fi mult mai mari.
- ✓ Nivelul mediu și înalt al controlului emoțional al cadrelor didactice stabile emoțional presupune posibilitatea utilizării diverselor modalități de gestiune emoțională în diferite situații profesionale, atât sub aspect didactico-metodologic, cât și cel comunicațional-relațional.

- ✓ Stabilitatea emoțională contribuie la prevenirea sindromului *burnout*, asigurând astfel bunăstarea profesională, dar și sănătatea fizică și psihică a cadrelor didactice.
- ✓ Un învățător stabil emoțional își poate lăsa „halatul” la serviciu. El pleacă acasă liniștit, echilibrat și, de obicei, nu-și împovărează familia cu dificultățile profesionale. Deci, poate fi un bun familist.
- ✓ În condițiile în care educația este percepută „drept instrumentul crucial de creștere a competitivității economice și a calității vieții personale și sociale” [34, p. 44], un nivel optimal al stabilității emoționale a cadrului didactic din învățământul primar are repercusiuni pozitive asupra calității vieții discipolilor săi și a familiilor acestora, contribuind astfel la bunăstarea socială și economică a țării.

5. CADRUL FORMATIV AL DEZVOLTĂRII STABILITĂȚII EMOȚIONALE

Analiza rezultatelor cercetării empirice a stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar a scos în evidență numărul mare de respondenți (66%) cu un nivel mediu sau ridicat al instabilității emoționale, dar și impactul pozitiv al stabilității emoționale asupra performanțelor profesionale. Investigarea interacțiunii stabilității emoționale cu diferiți factori social-psihologici au confirmat posibilitatea dezvoltării ei pe parcursul întregii vieți, fapt ce-a constituit un indiciu formativ semnificativ. Astfel, în elaborarea demersului formativ am pornit de la premisa că *problematika stabilității emoționale în rândul cadrelor didactice*, în pofida dezvoltărilor teoretice sau practic-aplicative, abordate de specialiștii din diverse domenii de-a lungul timpului, oferă în continuare, poate azi mai mult decât altădată, posibilitatea și necesitatea unor noi deschideri analitice și investigative, care să conducă spre eficientizarea activității profesionale. Acestea pot fi configurate nu doar din punct de vedere teoretic, ci și practic-aplicativ.

În demersul nostru formativ, am optat pentru metoda trainingului, fiindcă, în cadrul trainingului, persoana poate asimila competențe noi, poate experimenta diferite modele de reacții emoționale, comportamentale și atitudinale cu colegii de training. Expunerea realizată de fiecare membru al trainingului a problemelor cu care se confruntă (a ideilor, opiniilor, trăirilor, anxietăților, frustrărilor etc.), analiza și conceptualizarea (circumscrierea cât mai exactă) a acestora în grup și de către grup constituie esența procesului formativ, ale cărui rezultate se pot concretiza în modificarea calitativă a nivelului funcțional al stabilității emoționale și schimbarea adaptativă optimală a personalității fiecărui membru al grupului [8, p. 11]. Grupul reflectă societatea în miniatură și poate scoate la iveală asemenea factori ascunși ca presiunea partenerilor, influența socială, conformismul etc. În mare parte, în grup se modelează sistemul de relații și interacțiuni caracteristic pentru viața reală, ceea ce permite participanților să vadă și să trăiască într-o formă *concentrată* astfel de evenimente, esența cărora nu este evidentă în viața de zi cu zi. Dacă în mod obișnuit însușirea,

experimentarea unor modalități noi de reacționare poate fi asociată cu riscul neînțelegerii, neacceptării sau chiar pedepsei, atunci grupul de training se prezintă ca un „poligon psihologic”, unde putem încerca să ne comportăm altfel, să învățăm modele noi de comportament, să ne schimbăm atitudinea față de sine și față de ceilalți – și toate acestea într-o atmosferă de bunăvoință, acceptare și sprijin reciproc.

Principii științifice necesare a fi valorificate în dezvoltarea experimentală a stabilității emoționale:

- *Principii general-psihologice* [25; 67];
- *Principiul determinismului.*

Dezvoltarea stabilității emoționale se bazează pe determinismul *mediat, de tip interacționist*, în care cauzele sau influențele externe *interacționează* și sunt procesate prin intermediul condițiilor interne, a căror complexitate și pondere în condiționarea rezultatului final se amplifică de la un nivel evolutiv la altul – în filogeneză și în ontogeneză. Potrivit schemei interacționist circulare, pe măsură ce se formează și se consolidează, diferitele verigi sau componente psihice se includ în mulțimea condițiilor interne, participând activ la procesarea influențelor externe ulterioare. Așa se face că unul și același stimul poate produce reacții emoționale distincte în diferite stadii de dezvoltare ale unuia și aceluiași individ.

Principiul condiționării social-istorice și istorico-culturale vine să completeze principiul determinismului sociocultural. Potrivit acestuia, nivelul stabilității emoționale este influențat de factorii socioculturali și istorico-culturali. Aceștia se concretizează, pe de o parte, în *produsele obiectivate* ale activității de cunoaștere, de creație și practice a generațiilor anterioare (tezaurul spiritual și material), iar pe de altă parte, în *acțiunea educațională* specifică, care se exercită asupra individului, încă de la naștere, de către societate (familie, școală, instituții profesionale, mass-media, opinia publică).

Principiul reflectării și modelării informaționale permite trecerea de la aspectele de suprafață, situațional – accidentale ale lucrurilor, la dezvăluirea determinațiilor și relațiilor lor necesare și esențiale; de la individual, particular – la general, universal. Modelarea informațio-

nală presupune o succesiune ordonată de transformări și operații de extragere, codificare, transmisie, recodificare și decodificare a semnalelor ce desemnează însușiri, stări, relații etc. ale obiectelor externe, considerate drept surse de informație.

Principiul acțiunii și al unității conștiință – activitate afirmă complementaritatea și convertibilitatea reciprocă în succesiunea secvențelor temporare, a subiectivului și a obiectivului, reciprocitatea proceselor de interiorizare și de exteriorizare, echilibrul dintre trăirile interioare și manifestările lor exterioare. Implementarea acestui principiu în cadrul trainingului va favoriza achiziționarea, educarea noilor modalități de exprimare emoțională și evitarea somatizării emoțiilor negative.

Principiul sistemicității. Acesta presupune că stabilitatea emoțională trebuie abordată sistemic, incluzând „elemente aflate într-o relație non întâmplătoare”, de unde rezultă o emergență specifică și ireductibilă. Întrucât orice sistem se delimitează în raport cu un anumit mediu, cercetarea sa trebuie să se facă în relația lui cu acest mediu. În cazul nostru, ne vom referi concret la componentele emoțională, volitivă, motivațională și intelectuală ale stabilității emoționale și valorificarea lor în mediul didactic.

Principii specifice activității de training [25; 67]:

- ✓ *Principiul activismului.* În training persoanele participă la diferite activități. Foarte eficiente sunt activitățile care presupun implicarea simultană a tuturor membrilor grupului. Principiul dat se bazează pe ideea foarte cunoscută în psihologia experimentală, conform căreia omul însușește 10% din ceea ce aude, 50% din ceea ce vede, 70% din ceea ce vorbește și 90% din ceea ce face.
- ✓ *Principiul cercetării creative.* Esența acestui principiu constă în faptul că în timpul trainingului participanții însușesc cunoștințe noi și, cel mai important, descoperă (sau redescoperă) particularități și resurse personale. Reieșind din acest principiu, sarcina moderatorului constă în selectarea, construirea și organizarea acelor modele situaționale, care vor permite membrilor grupului să conștientizeze, aprobe și antreneze posibilități noi

- de reacționare în situații emoțional solicitante, care vor contribui la menținerea unui nivel optimal al stabilității emoționale.
- ✓ *Principiul comunicării parteneriale* prevede respectarea intereselor, emoțiilor și sentimentelor celorlalți. Implementarea acestui principiu creează în grup o atmosferă de securitate, încredere, deschidere, care permite participanților să experimenteze comportamente noi, fără frica erorilor sau stigmatizării sociale.
 - ✓ *Principiul confidențialității* presupune păstrarea informației în cadrul grupului. Acest principiu asigură încrederea participanților și atmosfera de sinceritate. Acordul cu referire la menținerea confidențialității se stabilește în cadrul unei discuții colective, devenind o normă a activității grupului.

Metode psihologice utilizate în trainingul de dezvoltare a stabilității emoționale

1. *Metode de lucru cu evenimente din trecut* (din experiența anterioară trainingului) [61; 63; 67]:
 - ✓ *Metoda regresiei* (readucerea în actualitate a unei experiențe neplăcute din trecut în scopul schimbării atitudinii față de ea. Se combină cu activizarea unei experiențe pozitive).
 - ✓ *Metoda schimbului de experiență* (actualizarea unui episod din trecut în cadrul discuției colective pentru a scoate în evidență și alte păreri sau posibile variante de comportament. Astfel, protagonistul înțelege că problemele, trăirile sale, nu sunt unice și nici cele mai mari și chiar își privește problema „cu alți ochi”).
 - ✓ *Psihodrama* scoate la iveală lumea interioară a participanților (amintiri, vise, relații, fantasme etc.) Dând viață situațiilor problematice, psihodrama facilitează stabilirea unui echilibru între exigențele intrapsihice și cerințele realității, prin redescoperirea și antrenarea resurselor de spontaneitate și creativitate ale persoanei. Omul devine actorul propriei vieți, un scenariu care se scrie *in vivo*. Aici individul se întâlnește cu resursele, îndoielile, dorințele, blocajele și visele sale, pe care le explorează într-un cadru securizant.
2. *Metode de lucru cu „evenimentele care se desfășoară la training”.*

Sarcina acestui grup de metode este să asigure întâlnirea participanților la training cu situații neașteptate, noi, necunoscute.

- ✓ *Metoda centrării pe momentul prezent.* Este important ca participanții să învețe să-și trăiască prezentul, să înțeleagă ce simt în acest moment, la ce se gândesc, ce senzații au apărut în corp și unde anume etc. Deci, participanții trebuie să învețe să trăiască aici și acum, nu să transfere trăirile din trecut și să le repete în prezent.
- ✓ *Metoda reflecției de grup* presupune discuția comună și analiza evenimentelor care au loc în grup, cu scopul stimulării proceselor individuale și de grup.
- ✓ *Metoda edificării dispoziționale*, implică jocuri de rol, proceduri sociometrice etc., ce permit fiecărui participant să găsească o modalitate de îmbinare a componentelor emoționale și raționale, să „împace” tendința de autoafirmare cu cea a constrângerilor sociale. Are loc conștientizarea ponderii *Eului* personal în raportul cu alții, este înțeleasă dependența de „partenerii de joc”. Se lucrează la valorificarea stimei de sine, autoeficacității etc.

3. *Metode de lucru cu evenimente „construite”* care nu se regăsesc în experiența personală a participanților, dar pe care le-ar putea cunoaște în viitor.

- ✓ *Metoda autoexprimării simbolice*, orientată spre proiectarea și modelarea (în spațiu psihologic, nu fizic) unei viziuni noi asupra lumii, asupra propriei persoane. În acest scop, pot fi utilizate meditațiile, desenele proiective, alcătuirea de povești, programarea neurolingvistică, crearea obiectelor din nisip, lut, plastilină, hârtie sau stofă etc. Un rol mare îi revine aici imaginației, care poate contribui la schimbarea stării psihologice a persoanei, rezolvarea conflictelor interne și externe, modificarea comportamentului. Prin intermediul acestei metode se pot depăși și rezistențele individuale. Evenimentele construite în imaginația noastră pot avea o conotație practică foarte puternică.

- ✓ *Metoda rezolvării de grup a problemelor.* Discuția colectivă (în grup) poate scoate în evidență (și schimba) unele montaje, stereotipuri sau prejudecăți ale membrilor grupului. Participanților li se oferă posibilitatea să vadă problema din diferite părți, să însușească mai multe modalități de depășire/rezolvare a ei, ceea ce va contribui la consolidarea capacității de menținere a nivelului funcțional al stabilității emoționale în situațiile profesionale stresante. Parte componentă a acestei metode poate fi și *brainstormingul*, care stimulează discuția în grup a unor situații mai dificile. Funcția sa de bază ar fi aici generarea unor noi, dar eficiente modalități de comportament emoțional într-o situație concretă. Sunt notate toate ideile, care mai apoi sunt discutate, grupate în conformitate cu particularitățile contextuale și selectate cel mai potrivit. *Reguli specifice:* Non-evaluare, non-apreciere, non-critică, egalitate, autonomie în exprimarea ideilor.
- ✓ *Metoda operaționalizării.* Trainingul prezintă oportunitatea de „a repeta comportamentul însușit” în diferite situații, deplându-l astfel în viața reală. Metoda respectivă este orientată spre exersarea rezolvării unor sarcini instrumentale, ce țin de experimentarea activităților reale, acordându-se atenție fiecărei etape în parte, atingerea scopurilor concrete, practice, care, în final, vor contribui la diminuarea nivelului instabilității emoționale al participanților.

Curriculumul de activități al programului formativ conține următoarele module de intervenție:

1. Familiarizarea cu problematica stabilității emoționale, componentele sale constituente și caracteristicile funcționale. Conștientizarea rolului stabilității emoționale în activitatea profesională, dar și în viața de zi cu zi.
2. Dezvoltarea componentei emoționale a stabilității emoționale. În cadrul acestui modul, participanții la training vor învăța să-și conștientizeze propriile emoții și să însușească modalități de reglare a lor; să înțeleagă starea emoțională a interlocutorului și să mani-

feste empatie și toleranță în relația cu el; să învețe să fie echilibrat emoțional și chiar să fie fericiți;

3. Consolidarea componentelor volitivă, motivațională și intelectuală a stabilității emoționale. Tehnicile din acest modul sunt orientate spre dezvoltarea capacităților de a lua decizii în situații emoțional solicitante, antrenarea efortului volitiv în scopul autoreglării emoționale; amplificarea controlului intern și asumarea responsabilității pentru propriile decizii; dezvoltarea motivației pentru reziliența emoțională și pentru realizarea cu succes a obiectivelor activității, indiferent de obstacolele întâlnite; conștientizarea de către participanți a importanței unei bune pregătiri profesionale în menținerea unui nivel optimal al stabilității emoționale, a rolului instruirii continue și a experienței profesionale în evitarea stărilor de neuroticism. Modulul dat include și tehnici orientate spre diminuarea nivelului instabilității emoționale prin transformarea gândurilor iraționale în raționale;
4. Relaxarea, ca una dintre metodele importante de menținere a stabilității emoționale funcționale în situații stresante. Modulul dat are drept scop relaxarea prin controlul conștient al tonusului fizic și mintal, pentru calmarea tensiunilor interne și consolidarea echilibrului fizic, mintal și emoțional al participanților la training. Tehnicile de relaxare utilizate presupun eliberarea de emoțiile negative acumulate și atingerea unei stări de armonie între minte și corp;
5. Modulul de încheiere, orientat spre consolidarea cunoștințelor și abilităților dobândite. Bazându-se pe reflecție, poate fi organizat atât la sfârșitul ședințelor, cât și la sfârșitul trainingului – sub forma unor tehnici generalizatoare. Implică, de asemenea, și realizarea feedbackului, schimbul de emoții și gânduri apărute în procesul lucrului în grup, formularea concluziilor derivate din mesajul tehnicilor aplicate.

Structura ședințelor trainingului

Elementul trainingului	Scopuri
1. Etapa preliminară, salutul	Crearea atmosferei de lucru în grup, bazată pe încredere reciprocă și acceptare necondiționată.
2. „Gimnastica emoțională”	Presupune organizarea unui climat emoțional favorabil și stimularea activismului grupului în vederea obținerii unor rezultate productive.
3. Conținutul de bază al ședinței (<i>prezentarea, explicarea și desfășurarea tehnicilor de lucru</i>)	Desfășurarea tehnicilor propriu-zise, având drept scop dezvoltarea elementelor constituente ale stabilității emoționale. În scopul consolidării abilităților obținute, la sfârșitul fiecărei tehnici, se organizează discuții despre dificultățile întâlnite, posibilitățile de aplicare, beneficiile implementării; la fel, se discută despre ceea ce au simțit participanții în timpul executării tehnicii.
4. Reflecții asupra activităților desfășurate	Reflecția poate fi emoțională (<i>Ce anume mi-a plăcut și de ce?</i>) și cognitivă (<i>Ce am învățat nou, ce concluzii mi-am făcut?</i>).
5. Încheierea ședinței	Ședința se finalizează cu <i>ritualul de adio</i> , pot fi folosite și aplauzele.

5.1. Tehnici de dezvoltare a stabilității emoționale



ȘEDINȚA 1.

1. Salutul

2. Nota informativă

- **Scopul:** Familiarizarea cu problematica stabilității emoționale, componentele sale constituente și caracteristicile funcționale.

Înțelegerea rolului stabilității emoționale în activitatea profesională, dar și în viața de zi cu zi. Durata ~20 min.

Semnificații: În contextul în care „o teorie bună este un lucru foarte practic”, considerăm absolut necesară asigurarea activităților practice ulterioare cu acest suport teoretic, cu atât mai mult în cazul în care membrii grupului sunt intelectuali.

3. Tehnica „Misterul numelui”

- **Scopul:** autoafirmarea, dezvoltarea abilităților de reflecție, formarea coeziunii de grup.

Caracteristica: Participanții sunt rugați, în scopul cunoașterii, dar și al autocunoașterii, să povestească fiecare despre numele său: „Se consideră că numele fiecăruia dintre noi poartă o semnificație aparte care ne influențează și chiar ne caracterizează într-o oarecare măsură. Vă rog să reflectați asupra sensului ascuns al propriului nume. Pentru început, vom *descifra misterul* primului sunet al numelui. Spre exemplu, *Alina este afectuoasă și ascultătoare; este în armonie cu sine însăși, dar se întâmplă să fie autoritară în relație cu ceilalți. În unele cazuri poate fi caracterizată și prin agresivitate.* Participanților li se oferă câteva minute pentru reflecție, la dorință, aceste calități pot fi notate. Dacă se dispune de timp, se poate merge mai departe, *dezlegându-se misterul* fiecărei litere a numelui.

Semnificații: De obicei, participanții nu întâlnesc dificultăți, întrucât cele mai multe calități care pot caracteriza o persoană au câteva sinonime care încep cu litere diferite. Tehnica este nu doar de autocunoaștere, dar și proiectivă, furnizând informații prețioase despre autopercepție și stima de sine a membrilor grupului.

Discuții: Cât de ușor/difícil v-a fost să vă caracterizați propriul nume? Ce-ați aflat nou despre propria persoană, dar și despre ceilalți? Participanții sunt invitați să analizeze diferențele dintre caracteristicile enunțate de persoanele al căror nume începe cu aceeași literă.

4. Tehnica „Regulile de lucru”

- **Scopul:** Stabilirea regulilor de lucru ale grupului în cadrul programului formativ.

Caracteristica: Participanților li se propune să alcătuiască împreună un set de norme, reguli, care vor fi respectate de către toți membrii pe durata întregului program formativ. Cu toate că rolul conducător îi revine organizatorului, participanții sunt invitați/încurajați să participe, să propună, să analizeze. Regulile sunt scrise pe o coală de hârtie și afișate la fiecare întâlnire.

Exemplu de *Reguli de lucru*:

1. Confidențialitatea: ceea ce se vorbește la training rămâne în acest cabinet;
2. *Eu-afirmații*: relatăm doar ceea ce simțim, de la persoana întâi, fără a acuza pe alții;
3. Fără aprecieri: nu există răspunsuri bune sau rele, se acceptă fiecare răspuns, critica trebuie să fie constructivă și adresată doar comportamentului și nu persoanei.
4. Dreptul la greșeli: în training, în general, nu există *corect/incorect*.
5. Respectul pentru ceilalți: când cineva vorbește, ceilalți nu-l întrerup.
6. Regula STOP: dacă discuția s-a focusat pe o persoană și dânsa este nemulțumită de acest lucru, poate opri discuția în orice moment prin cuvântul STOP.
7. Participarea voluntară: dacă nu dorește, persoana poate să nu participe la exercițiu.
8. Activismul: de obicei, cei care sunt mai activi la ședințe, achiziționează mult mai multe cunoștințe, priceperi și abilități.

Se mai pot adăuga reguli, la dorința participanților. La fel, se pot stabili și eventuale „pedepse” pentru cei care nu respectă regulile.

Semnificații: O tehnică reglatoare aparent simplă cu multiple beneficii: acordă siguranță, încredere în sine și libertate în acțiune; conferă semnificație și valoare științifică (învățătorii cunosc că tot ce înseamnă reguli se bazează pe principii științifice). Dispare frica de nou, de nedeterminat.

5. Tehnica „Omulețul din hârtie”

- **Scopul:** autocunoașterea reacțiilor emoționale, exersarea posibilităților de exprimare a propriilor stări emoționale, cunoașterea membrilor grupului.

Materiale necesare: câte o foaie A4, un creion și un foarfece.

Caracteristica: Participanților li se propune să deseneze un omuleț pe foaie, să-l decupeze și să-i dea propriul nume. Li se explică că aceasta este propria lor imagine, sinceră și adevărată, sensibilă și vulnerabilă. După ce au decupat omuleții, sunt rugați fiecare dintre ei, să-și prezinte omulețul, numindu-l cu propriul nume și răspunzând la următoarele întrebări:

- ✓ În ce situații omulețul poate să devină nervos?
- ✓ Ce anume simte omulețul în asemenea situații?
- ✓ Care sunt modalitățile cu ajutorul cărora depășește această stare?
- ✓ Se descurcă oare singur sau are nevoie de ajutorul altor persoane?

Discuții: Se întreabă participanții dacă au întâlnit dificultăți în realizarea sarcinii și unde anume: atunci când au descris omulețul sau când au relatat această descriere în grup?

Semnificații: Fiind o tehnică proiectivă, permite scoaterea în evidență a preocupărilor, a vieții interioare (adesea inconștiente) prin reducerea tensiunii emoționale și a barierelor conștientului. Astfel, pentru participanți, este mai ușor să povestească despre omulețul la persoana a III-a, decât despre sine, la persoana I (întâi). Este o tehnică de debut a dezvoltării stabilității emoționale prin autocunoaștere.

6. Reflecții pe marginea primei ședințe de lucru

7. Etapa de încheiere a ședinței: se încurajează participanții și se felicită pentru deschiderea de care au dat dovadă. Ședința se finalizează cu aplauzele întregului grup.



ȘEDINȚA 2

1. **Salutul.** Participanților li se propune să-și salute colegii prin gesturi și mimică, fără a utiliza cuvinte. La fel, ei sunt încurajați să abordeze cât mai multe modalități de salutare.
- **Scopul:** Formarea coeziunii de grup, exersarea autoexprimării emoționale prin mijloace nonverbale.

Discuții: cum s-au simțit, fiecare dintre ei, atunci când au primit atâtea zâmbete, strângeri de mână, mângâieri pe umeri etc.? Cât ne costă asemenea gesturi, dar cât contează ele pentru alții?

Semnificații: O tehnică foarte utilă, îndeosebi pentru cei introvertiți, de exersare a autoexprimării emoționale. La fel, participanții exersează decodificarea mesajelor nonverbale a interlocutorilor.

2. Tehnica „Gheață și flăcări”

- **Scopul:** Autocunoașterea, conștientizarea propriilor posibilități de autoreglare emoțională, conștientizarea semnificației auto-sugestiilor funcționale.

Descriere: Participanții sunt rugați să se așeze, să se relaxeze, să pună mâinile pe genunchi cu palmele deschise deasupra și să închidă ochii. În decurs de un minut, trebuie să-și imagineze că într-una dintre mâini țin un cartof fiert fierbinte, iar în cealaltă – o bucată de gheață. După aceasta, prezentatorul (sau câțiva membri care n-au participat) le pipăie palmele și încearcă, după temperatura lor, să deducă unde „a fost” cartoful fierbinte și unde gheața. De obicei, acest lucru poate fi determinat exact, fiindcă temperatura palmelor, într-adevăr, diferă.

Semnificații: Demonstrarea efectului apariției modificărilor fiziologice sub influența reprezentărilor noastre. Însușirea modalităților de reglare a acestor reacții prin intermediul reprezentărilor. Suprimarea scepticismului participanților la training cu privire la tulburările somatice datorate stărilor emoționale.

Discuții: Reprezentările noastre au capacitatea să se transforme în realitate. Noi ne imaginăm că mâinii îi este frig sau cald și temperatura ei, într-adevăr, se schimbă. Ne imaginăm succesul sau înfrângerea, apropiindu-ne astfel de ele... Exemplificați situații de viață în care, pentru a ne apropia de scopul propus, este important să ne imaginăm în detalii tot ceea ce vrem să realizăm.

3. Tehnica „Timpul psihologic”

- **Scopul:** Cunoașterea Eu-lui real al propriei persoane.

Descriere: Participanții sunt rugați să se așeze, să se relaxeze și să închidă ochii. Sarcina lor este să determine cât mai concret când va trece exact un minut de la semnalul conducătorului. Nu este de

dorit să numere în gând până la 60, trebuie doar să-și asculte intuiția. Atunci când participantul consideră că a trecut un minut, el, fără a spune nimic, ridică mâna, dar ochii nu-i deschide. Conducătorul fixează timpul real care a trecut până în acest moment.

Semnificații: De regulă, cei cărora li se pare că timpul trece mai repede decât în realitate se ghidează de principiul: „se grăbesc și să trăiască și să simtă”. Și invers, cei care percep trecerea timpului mai lentă, preferă, de obicei, și să trăiască cu măsură și fără grabă. La fel, percepția timpului mai depinde și de starea emoțională dominantă: atunci când este foarte activ, excitat, percepe și trecerea timpului ca fiind mai rapidă.

Discuții cu referire la perceperea subiectivă a timpului, a evenimentelor, factori ce-o condiționează, și necesitatea exersării unei percepții a timpului cât mai aproape de cea adevărată.

4. Tehnica de relaxare „7 lumânări”

- **Scopul:** Relaxarea mentală și corporală, în vederea îndepărtării rapide a tensiunii fizice și psihoemoționale.

**Notă:* Deoarece tehnicile 2 și 3 scot, de obicei, la iveală unele caracteristici pe care nu toți participanții sunt pregătiți să le accepte, fapt ce poate cauza o stare de neliniște sau iritare, o tehnică de relaxare este foarte binevenită aici.

Materiale ajutătoare: Exercițiul se face cel mai bine în semiobscuritate, pe un fundal muzical liniștit.

Descriere: Așezați-vă comod, închideți ochii, relaxați-vă. Vă este comod, sunteți liniștit și confortabil... Respirați adânc și egal... Imaginați-vă că la 1 metru în fața voastră se află 7 lumânări care ard... Inspirați lent și cât se poate de adânc. Acum imaginați-vă că trebuie să stingeți o lumânare. Suflați în direcția ei cât puteți de tare, expirând tot aerul din plămâni. Flacăra începe să tremure și lumânarea se stinge...Iarăși inspirați lent și adânc și stingeți a II-a lumânare. (Și așa mai departe...toate 7)...Revenim încet, mișcând ușor brațele...Urmărim să păstrăm starea de liniște interioară și după deschiderea ochilor...

Discuții: Participanții sunt rugați să vorbească despre starea lor emoțională înainte și după tehnica de relaxare. Apoi conducătorul training-ului le prezintă informații despre rolul inspirației/expirației în relaxare.

5. Tehnica „Ceapa”

- **Scopul:** Aprecierea corectă, analiza detaliată a situației problematice, în scopul selectării strategiilor eficiente de acțiune și menținere a unui nivel optimal al stabilității emoționale.

Desfășurare: Participanții se grupează câte doi (prin tragere la sorți). Fiecare grup primește câte o fișă pe care este reprezentată grafic o ceapă sub forma a trei cercuri concentrice. Grupul selectează o situație problematică, care le prezintă interes. Împreună, pe parcursul a 10 minute, analizează problema în felul următor:

- ✓ În cercul exterior se notează caracteristicile externe, manifestările comportamentale ale problemei;
- ✓ Completând al doilea cerc, se notează cauzele superficiale ale acestei probleme, așa cum par a fi la prima vedere;
- ✓ Completând mijlocul, se notează adevăratele cauze ale problemei date, evidențiindu-se subtilitățile sau sensul lor ascuns.

Apoi, ținând cont de aceste cercuri, grupul propune diferite soluții, evidențiindu-le și consecințele.

Discuții: Este foarte important să evidențiem faptul că, de cele mai multe ori, soluțiile specifice fiecărui cerc pot prezenta diferențe. Se invită participanții să citească aceste diferențe, punând accent pe posibilele lor consecințe. Se discută despre importanța înțelegerii și aprecierii corecte a situației înainte de luarea deciziei sau de prezentare a răspunsului.

Semnificații: Una dintre condițiile esențiale ale stabilității emoționale este aprecierea corectă a situației. Tehnica dată urmează după ce au fost însușite tehnicile de reglare emoțională. Astfel, este necesar să rămânem calmi ceva timp pentru a putea analiza obiectiv problema cu care ne confruntăm. În contextul profesional didactic, înțelegerea profundă a situației presupune și un nivel ridicat al cunoașterii pedagogice. Aprecierea corectă a situației ne va permite selectarea strategiilor optimale de acțiune ulterioară.

6. Etapa de încheiere, tehnica „Interviul”

- **Scopul:** Consolidarea cunoștințelor și abilităților însușite, oferirea feedbackului.

Desfășurare: Membrii grupului sunt rugați să-și imagineze că jurnaliștii unei renumite reviste le vor lua un interviu, având drept subiect impresiile de la ședința de astăzi a training-ului. Forma de organizare a răspunsului este liberă. Fiecare dintre participanți își spune părerea la un microfon improvizat. Acest „joc” poate fi utilizat la sfârșitul fiecărei ședințe.



ȘEDINȚA 3

1. *Salutul* (prin gesturi și mimică)

2. Tehnica „Până la linia de finiș”

- **Scopul:** Autocunoașterea, reflecții asupra propriului comportament emoțional.

Descriere: Participanții sunt rugați, cu ochii închiși, să parcurgă distanța până la finiș situat la 5-6 metri de start și să se oprească atunci când li se pare că sunt foarte aproape de el, dar nu au depășit-o. Dacă este timp, li se permite să facă încă o încercare. Dacă sunt mulți participanți, se împart în grupuri de 6-7 persoane care vor porni în același timp.

Semnificații: luarea deciziilor în situații de risc: cu cât mai departe mergi, cu atât mai mare este șansa să câștigi, dar și să pierzi, în caz că depășești linia. În același timp, exercițiul oferă material pentru analiza felului în care în viața noastră se combină tendința de-a atinge succesul și precauția, tendința de-a evita eșecurile. De obicei, cei care se opresc cu mult înainte de linia de finiș sunt motivați de evitarea eșecurilor, cei care ajung aproape de linia de finiș sau chiar o depășesc – de atingerea succesului.

Discuții: Cine și de pe ce anume s-a bazat când a luat hotărârea în ce moment să se oprească? Oamenii precauți, care s-au oprit mai devreme, au puține șanse să câștige, în schimb cei care merg mai departe se conduc de principiul „să câștig sau să pierd”, ei sunt pregătiți pentru risc. Cum consideră ei, cu ce caracteristici ale personalității are

legătură acest lucru? În ce situații de viață este important să poți să ajungi până la capăt, asumându-ți riscuri, limite, și când este important să te poți opri, alegând liniștea și confortul?

Reflecții: Imaginați-vă că în școala în care lucrați s-a anunțat *Concursul Mărțișoarelor*, la care trebuie să participe fiecare clasă. Cum se va comporta un învățător care s-a oprit cu mult înaintea liniei de finis, care s-a oprit lângă ea și care o depășit-o?

3. Tehnica „Așază-te ca...”

- **Scopul:** Însușirea autoreglării emoționale prin intermediul controlului manifestărilor exterioare. Dezvoltarea spiritului de observație, a posibilității de exprimare emoțională, dar și de înțelegere a comportamentului emoțional a celorlalți.

Descriere: Participanților la training li se propune să se așeze în asemenea poziție, pentru ca înfățișarea lor să redea diferite situații. Spre exemplu:

- ✓ Elevul care a primit nota 2 la evaluare;
- ✓ Om de afaceri care a încheiat un contract ce-i va aduce un profit imens;
- ✓ Patinator, care a căzut la sfârșitul prezentării numărului într-o competiție sportivă importantă, rămânând, în consecință, fără medalie;
- ✓ Fotbalist atacant care a bătut golul decisiv etc.

Semnificații: Inducerea voluntară a stărilor emoționale funcționale, benefice, dar și controlul emoțiilor disfuncționale, negative, prin intermediul poziției corporale, a mimicii și gesturilor.

Discuții: La ce anume trebuie să fim atenți pentru a înțelege ce exprimă poziția unui om așezat. (Se prezintă și informații despre semnificația poziției corporale) Dar cum ședeți voi, de obicei, ce exprimă poziția voastră dintr-o parte? Vreți să controlați impresia pe care o faceți altor oameni? Învățați-vă să conștientizați, analizați propria poziție, încercați să vă priviți cu ochii altora.

4. Tehnica „Plusuri și minusuri”

- **Scopul:** Analiza și aprecierea corectă a situației problematice intervenite, în vederea soluționării ei constructive și a menținerii unui nivel optimal al stabilității emoționale.

Descriere: Participanților li se propune să descrie în 1-2 fraze două evenimente de viață – unul bun și unul rău. Apoi participanții se grupează câte 3-4, povestesc celorlalți evenimentele și găsesc în fiecare dintre evenimente trei momente pozitive și trei negative. Spre exemplu, evenimentul pozitiv „s-a îmbogățit brusc” poate avea drept laturi negative: înrăutățirea relațiilor cu cei din jur (vor începe să-i invidieze), iar evenimentul negativ „îmbolnăvirea” – să-i dea posibilitatea să citească o carte interesantă, pentru care, anterior, nu a avut timp. După discuții (10-15 min.), fiecare grup prezintă evenimentele cu laturile lor pozitive /negative.

Semnificații: Este demonstrată posibilitatea interpretării diferite a evenimentelor care, la prima vedere, sunt clasate categoric drept bune sau rele. Exercițiul ne învață să înțelegem lucrurile mai flexibil, să le vedem și părțile bune, și cele rele. Participanții trebuie să înțeleagă că aprecierea unei situații depinde nu atât de evenimentul în sine, cât de faptul cum îl percepem, interpretăm noi.

Discuții: Puține dintre evenimentele de viață pot fi clasificate vădit ca fiind bune sau rele, majoritatea lor implică laturi pozitive și laturi negative. Deseori însă noi vedem doar una, îndeosebi este dificil să vedem părțile bune ale unui eveniment rău. La ce poate conduce această percepere îngustă a lumii? Cum poate fi ea depășită?

5. Tehnica de relaxare și autosugestie „Atinge stelele”

- **Scopul:** Relaxarea în situații stresante, în vederea menținerii unui nivel funcțional al stabilității emoționale.

Descriere: Participanții primesc următoarea instrucțiune: „Așezați-vă comod și închideți ochii. Inspirați și expirați adânc de 3 ori... Imaginează-ți deasupra ta un cer nocturn, plin de stele. Găsește și privește o stea deosebit de lucioasă, care se asociază cu o dorință de a ta: să ai ceva sau să devii cineva... (15 sec.). Acum întinde mâinile spre cer pentru a ajunge la steaua ta. Străduiește-te din toate puterile și numai de cât vei ajunge la ea. Ia-o de pe cer, lasă mâinile în jos și pune-o cu grijă în fața ta, într-un coșuleț frumos și încăpător...Privește iarăși la cerul înstelat... Alege o altă stea care îți amintește de altă dorință a ta... (10 sec.). Acum întinde ambele mâini cât poți de sus, să ajungi până la cer. Culege și această stea de pe cer și pune-o alături de pri-

ma, în coșulețul fermecat... Le sugerăm să inspire adânc atunci când se întind după stea și să expire atunci când o pun în coșuleț. (Mai pot fi culese în același mod încă câteva steluțe).

Discuții: Se analizează importanța autosugestiilor pozitive în realizarea dorințelor. Se discută despre starea de înainte și după relaxare, despre modalitatea realizării individuale a tehnicilor de relaxare. La dorință, unii pot povesti despre careva steluță din coșuleț și semnificația ei.

6. Metafora „Soarele și vântul”

- **Scopul:** Evidențierea rolului blândeții și a toleranței comunicative și comportamentale, ca părți componente a stabilității emoționale.

Descriere: Odată, soarele și vântul au pariat cine este cel mai puternic. Deodată, ei au observat un călător care mergea pe drum și au hotărât: cine-i va dezbrăca mai repede mantaua, acela-i mai puternic. A început vântul. A suflat din toate puterile, vrând să dea jos mantaua de pe călător. El o trăgea de guler, de mâneci, dar nu-i ieșea nimic. Atunci vântul a adunat ultimele puteri și a suflat asupra călătorului din toate forțele, dar acela și-a încheiat mai bine nasturii, și-a încovoiat spatele și a mers repede mai departe. Atunci a intervenit soarele. „Uite, i-a spus el vântului, eu voi acționa altfel, cu blândețe și răbdare.”. Într-adevăr, soarele a început să-i mângâie cu blândețe călătorului spatele, mâinile. Omul s-a relaxat și și-a ridicat fața spre soare. Apoi și-a deschis mantaua, iar când i-a fost cald, a scos-o de tot. Astfel, soarele a ieșit învingător, acționând cu căldură și dragoste.

Discuții: Se discută despre mesajul metaforei, participanții sunt invitați să aducă exemple din propria experiență când toleranța și blândețea au contribuit la evitarea stărilor de instabilitate emoțională și rezolvarea cu succes a obiectivelor propuse.

- 7. **Etapă de încheiere:** Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 4

1. Salutul

2. Tehnica „Așteptările mele”

- **Scopul:** Dezvoltarea reflecției, a motivației și a voinței.

Descriere: Participanții sunt rugați să-și verbalizeze așteptările cu referire la acest training. Ei pot fi încurajați cu ajutorul întrebărilor de felul: „Este normal să avem așteptări de la activitățile în care ne încadrăm. Ce anume așteptați (fiecare) de la acest training? Ce efort sunteți dispuși să depuneți în acest scop?”

Semnificații: Este binevenită propunerea acestei tehnici anume la această etapă a training-ului, când participanții au înțeles, deja, ce înseamnă „stabilitate emoțională” și au îndeplinit diferite exerciții de autocunoaștere.

3. Tehnica „Emoțiile mele”

- **Scopul:** Dezvoltarea capacității de recunoaștere a propriilor emoții; rolul emoțiilor constructive și distructive pentru activitate, sănătate.

Descriere: Participanții sunt rugați să noteze pe o foaie emoțiile care-i copleșesc cel mai frecvent. Li se explică, apoi, ce înseamnă emoții funcționale și disfuncționale, care este diferența dintre ele și emoțiile negative/pozitive. (Se aduc câteva exemple cu referire la caracterul situațional). Sunt rugați, apoi, să împartă foaia în jumătate și pe dreapta să scrie emoțiile constructive, iar pe stânga – cele distructive. Sunt invitați, apoi, să reflecteze asupra felului în care emoțiile de pe fiecare parte a foii le influențează starea de sănătate (fizică, mentală) pe termen scurt sau lung. Cei care doresc pot să relateze deducțiile făcute sau propriile trăiri, experiențe.

Semnificații: Ținând cont de contextul sociocultural, precum și de principiile educaționale cu care au crescut actualii învățători, este lesne de presupus (și chiar a fost constatat în practică) că mulți dintre noi nici măcar nu-și pot recunoaște bine unele emoții și nici nu le pot descrie exact. De multe ori am fost învățați să ne ascundem, refulăm,

inhibăm propriile trăiri. Reglarea emoțională este mai curând axată pe criteriile biologice sau învățată prin imitare (vizualul și auditivul sunt programatori foarte puternici). Nici la capitolul „moștenire culturală” nu stăm mai bine, să ne amintim capodoperele folclorului nostru badelele *Miorița*, *Meșterul Manole* sau renumitul proverb „*Capul plecat sabia nu-l taie*” de pe timpurile când țara noastră nu era decât „o punte de trecere”. Sunt principii deloc de neglijat, care, treptat, fără a fi conștienți de ele, s-au infiltrat în profilul psihologic al neamului nostru (evoluționist vorbind), influențându-ne cognițiile, modalitățile de gestionare a emoțiilor.

Așa cum ne-a arătat activitatea practică, unii dintre participanți au fost, la început, sceptici cu referire la psihosomatică și nu prea înțelegeau, spre exemplu, care ar putea fi legătura dintre stres și tensiunea arterială. În acest scop, am prevăzut tehnicile „*Gheață și flăcări*”, „*Controlul pulsului*”, „*Controlul respirației*” (descrise anterior).

4. Tehnica „Jurnalul emoțiilor”

**Notă:* Se propune grupului îndeosebi în cazul în care la tehnica „*Emoțiile mele*” au demonstrat un nivel scăzut al înțelegerii propriilor emoții și abilități reduse de descriere a lor.

- **Scopul:** Cunoașterea și înțelegerea propriilor emoții. Conștientizarea importanței „ecologiei emoționale” în viața fiecăruia. Tehnica dată presupune comutarea atenției spre realitatea anterioară a fiecăruia, conștientizarea trăirilor pozitive sau negative și acceptarea lor fără a le nega.

Descriere: Li se propune participanților, pe parcursul la o lună, să noteze, în fiecare zi, emoțiile pe care le-au simțit. Atunci când este posibil, să înțeleagă legătura lor cauzală sau intensitatea trăirilor emoționale în funcție de durata lor. La fel, pot încerca să descrie cum felul emoțiilor resimțite a influențat activitatea desfășurată sau propria stare fiziologică. O modalitate interesantă și foarte eficientă este și asocierea emoției cu o pată colorată (acuarela) de dimensiuni și forme diferite. Se clarifică toate întrebările participanților, oferindu-se informații despre „ecologia emoțională”.

Semnificații: Dezvoltarea stabilității emoționale necesită, în primul rând, cunoașterea, deosebirea, înțelegerea propriilor stări emoționale. Este o primă condiție obligatorie în optimizarea stabilității emoționale.

5. Tehnica „*Recunoașterea emoțiilor*” (continuare la tehnica „*Jurnalul emoțiilor*”)

- **Scopul 1:** Însușirea și exersarea unor mecanisme esențiale ale stabilității emoționale: conștientizarea propriilor emoții, auto-reglarea emoțională, recunoașterea emoțiilor interlocutorului, evaluarea corectă a situației.
- **Scopul 2:** Extinderea programului formativ în afara cabinetului psihologului, implicând invitația de utilizare a abilităților însușite la training în viața de zi cu zi.

Descriere: După ce emoțiile au fost notate, conștientizate, pe parcursul următoarei luni, subiecții trebuie să fie atenți și să exerseze recunoașterea propriilor emoții. Pentru început, pot consulta carnetul în care au fost notate emoțiile, iar apoi identificarea poate fi la nivel mintal. Exemple de situații în care poate fi aplicată tehnica dată: în autobuz cineva v-a călcat pe picior. Simțiți cum vă copleșește furia, dar nu vă lăsați conduși de ea. Mintal, găsiți carnetul în care ați notat emoțiile (vizualizând locul în care șede), îl răsfoiți, găsiți pagina unde este descrisă emoția care este pe cale să vă copleșească acum. Analizați forma, mărimea și culoarea petei ce îi corespunde. Luați (imaginar) o picătură de culoare galbenă și aplicați-o pe pată. Observați cum se împrăștie pe suprafața petei, dizolvând culoarea inițială.

Semnificații: Mecanismul reglator principal are la bază comutarea atenției, dar și diminuarea gradată a intensității trăirilor negative asociate emoției, cu ajutorul imaginației. Are loc timpuriu în procesul de generare a emoțiilor, înainte ca emoția să fi fost complet formată și permite alterarea traiectoriei emoționale, influențând atât experiența, precum și expresia ulterioară a emoției.

6. Tehnica de relaxare „*Încălțăminte strâmtă*”

- **Scopul:** Relaxarea structurii fizice și psihomentale, analiza corectă a situației, debarasarea de gândurile, convingerile, obiceiurile destructive.

„Probabil, ați avut situații în viață când încălțăminte vă era incomodă, vă rodea și vă strângea. Imaginați-vă că mergeți în asemenea încălțăminte... Este dificil, vă dor picioarele... Dar se poate întâmpla ca această încălțăminte să fie pentru noi, pe sufletul nostru... Încăl-

țăminte = cu temerile noastre, fricile, tensionările. Noi mergem prin viață, iar aceste lucruri ne încurcă, ne provoacă dureri... Imaginați-vă că mergeți pe un drum care se cheamă viață, ducând o povară grea formată din trăiri negative din trecut, care vă apasă, „vă roade” sufletul... Dar ce-o să fie dacă încercați să aruncați această încălțăminte, haină, și să alergați nu într-o încălțăminte strâmtă, dar ușoară și comodă? Cât este de bine când după o plimbare îndelungată în pantofi strâmți și înalți noi avem posibilitatea să-i aruncăm și să mergem desculți... Imaginați-vă că la fel aruncați și trăirile dvs. negative... Mersul prin viață devine ușor și plăcut... Simțiți această stare de ușurare, trăiți în ea... Iar acum, când veți deschide ochii, păstrați această senzație de ușurință și confort.

Discuții: Se aduc în discuție motivele optării pentru „încălțăminte strâmtă” și factorii care ne pot ajuta să ne debarasăm de povara nedorită.

7. Metafora terapeutică „O poveste de drum”

(continuare la tehnica „Încălțăminte strâmtă”)

- **Scopuri:** Eliberarea de gândurile/obiceiurile destructive, conștientizarea rolului stereotipurilor și a prejudecăților în menținerea stărilor de instabilitate emoțională.

Odată, un călător se târa pe un drum aparent fără sfârșit. Era încărcat cu tot felul de poveri. Un sac greu cu nisip îi atârna de spate, un burduf cu apă îi era atârnat pe umeri. În mâna dreaptă ducea un bolovan de o formă ciudată. Lanțuri ruginite, cu care trăgea greutatea prin nisipul prăfos îi răneau gleznelor, zângănind la orice pas. Suspinând și gemând, se mișca înainte, pas cu pas, plângându-se de soarta sa grea și de oboseala care-l chinuia. Pe drum, în căldura strălucitoare a miezului zilei, întâlni un fermier care-l întrebă: „O, călătorule obosit, de ce te încarci cu bolovanul acesta?”

– Groaznic nătâng, răspunse călătorul, nu-l observasem înainte!

Zicând acestea, aruncă piatra la o parte și se simți mult mai ușor. După ce parcurse o altă cale lungă, un fermier îl întrebă: „Spune-mi, călătorule, de ce tragi aceste mari greutăți legate de lanțuri în urma ta?”

– Sunt foarte bucuros că mi le-ai arătat, dar, oare pot fi desprinse?

Călătorul se opri și, cu mici eforturi, ajutat fiind și de fermierul întâlnit, reuși să se debaraseze de lanțuri. Încă o dată, se simți mai ușor. Dar cu cât mergea mai departe, cu atât începea să sufere din nou. Nisipul fierbinte de pe drum îi frigea picioarele, iar cel din sac – spatele. Și atunci își dădu seama că este foarte mult nisip în jur, cel din spate nefiindu-i de nici un folos. Ezitând puțin, aruncă sacul greu cu nisip. În același moment simți cum spatele, încovoiat până acum, se îndreaptă, relaxându-se. Privi gânditor soarele care apunea, apoi merse să bea din apa unui râu curat, care curgea în apropiere. În timp ce-și potolea setea, își dădu seama că apa râului era mai bună decât cea sălcie, pe care o căra pe umeri. Dar cum ar putea-o vărsa, dacă neam din neamul său purta cu sine câte un burduf de apă? Analiză cu atenție râul curat, care curgea pe alături și-și aminti că-l va însoți în toată călătoria sa. Deschise apoi grăbit burduful și aruncă toată apa din el. Eliberat de poveri, porni fericit mai departe.

Semnificații: Transpunându-ne în lumea copilăriei, poveștile ne fac să le acceptăm necondiționat, fără blocajele sau rezistența impusă de conștient. Astfel, reușim deplasarea unor modele de comportament dintr-un câmp al experienței, într-un alt câmp, cel existențial.

Discuții: Transferate în plan psihomental, care sunt poverile pe care mulți dintre noi le „cară” după sine. Cât de conștienți suntem de efectul lor perturbator? Cum am putea scăpa de ele? Cine ne-ar putea susține, încuraja în efortul de conștientizare și de debarasare de aceste greutăți?

De obicei, la această etapă a trainingului, participanții sunt foarte deschiși și mulți dintre ei doresc să-și împărtășească experiența despre propriile „greutăți”.

8. Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 5

1. Salutul

2. Tehnica „4 pătrate”

- **Scopul:** Menținerea unui nivel optimal al stabilității emoționale prin:

- ✓ autocunoaștere;
- ✓ conștientizarea posibilităților de interpretare subiectivă a calităților altei persoane;
- ✓ analiza mai profundă a situației problematice;
- ✓ să învețe să nu reacționeze sub influența impulsului de moment într-o situație de conflict.

Descriere: Desenați un pătrat mare pe foaie. Împărțiți-l în 4 părți egale și numerotați-o pe fiecare dintre ele astfel:

1	2
3	4

În pătratul 1 scrieți 5 calități personale, care vă plac.

În pătratul 3 scrieți 5 defecte/vicii ale dvs. care nu vă plac.

Vă rog să fiți foarte sinceri, dacă doriți n-o să le vadă nimeni. Acum citiți cu atenție trăsăturile pe care le-ați scris în pătratul 3 și reformulați-le astfel încât să devină pozitive. Vă puteți imagina cum le-ar numi o persoană care vă iubește foarte mult și căreia îi place totul la dvs. Reformulările scrieți-le în pătratul 2. În cele ce urmează, imaginați-vă că o persoană, cu care sunteți în conflict, chiar și calitățile dvs. le percepe ca negative. Citiți calitățile scrise în pătratul 1, reformulați-le

în negative (cum le-ar vedea o persoană cu care sunteți în conflict) și notați-le în pătratul 4.

Acum, acoperiți cu palma pătratele 3 și 4 și, uitându-vă la 1 și 2, vedeți cât de bun sunteți. Acum, acoperiți pătratele 1 și 2, analizându-le pe 3 și 4. ..cu așa un om nu ar vrea nimeni să comunice. De fapt, este vorba de una și aceeași persoană percepută din unghiuri diferite, unele dintre ele fiind, de multe ori, total eronate.

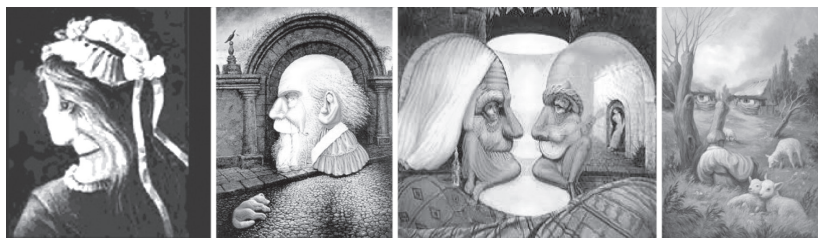
Discuții:

- ✓ Cum să ne punem pe noi într-o lumină favorabilă astfel încât calitățile noastre să nu fie percepute ca negative. Exemplu: povestea terapeutică „Căminul”
- ✓ Gestionarea emoțiilor în situații de conflict: înainte de-a categorisi pe cineva, să ne încredințăm că, într-adevăr, avem dreptate.

3. Tehnica „Iluziile perceptive”

- **Scopul:** Analiza profundă a situației problematice (ca parte componentă a stabilității emoționale) în scopul înțelegerii corecte a mesajului ei.

Desfășurare: Participanților li se prezintă, pe rând, câteva imagini (8-10), întrebându-i ce văd în ele. Spre exemplu:



Semnificații: 1) Lucrurile nu sunt întotdeauna ceea ce par a fi; 2) Există situații de conflict, în care ambii parteneri pot avea dreptate; 3) Să nu ne grăbim să judecăm, categorisim careva persoană fără a o asculta/înțelege.

4. Tehnica „Exprimarea trăirilor emoționale în situații de conflict”

- **Scopul:** Evitarea situațiilor de conflict și a instabilității emoționale prin utilizarea *Eu-afirmațiilor*.

Prezentarea informației: în comunicare, în general și nemijlocit în situațiile de conflict, pot fi utilizate 2 tipuri de afirmații:

– *Eu-afirmații:* una dintre cele mai eficiente modalități de exprimare a emoțiilor, presupune conștientizarea propriilor emoții și capacitatea de ai comunica acest lucru partenerului. Spunându-i ce simțim, ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile și sentimentele noastre, fără a-i învinovați pe ei și fără a-i obliga să se apere.

Afirmațiile noastre pot începe prin cuvintele: „*Eu simt..., Eu sunt mirat..., Eu sunt trist fiindcă..., Mă deranjează..., Mă îngrijorează...*”. Un cadru formal al unor asemenea enunțuri este următorul: „*Eu sim / sunt ... (o emoție) când ... (o acțiune), deoarece ... (motivele)*”.

– *Tu-afirmații:* Sunt afirmații care tind să arunce vina conflictului asupra partenerului, forțându-l astfel să se apere. Se începe o reacție în lanț care conduce la aprofundarea conflictului. La fel, nu se recomandă să utilizăm cuvinte generalizatoare ca *întotdeauna, niciodată* etc. Spre exemplu: *Tu nu mă ascuți niciodată și ești un prieten îngrozitor, Nu trebuie să fii atât de răutăcios* etc.

Sarcină: Exemplificați, din experiența personală, 5 *tu-afirmații*, modificându-le apoi în *eu-afirmații*.

Discuții: Se aduc în discuție dificultățile întâlnite în transformarea mesajului. Se invită participanții să reflecteze la derularea ulterioară a situațiilor exprimate prin *Eu-afirmații*.

5. Tehnica „Simțul umorului”

Pentru meditație: simțul umorului se manifestă, de obicei, prin abilitatea de a găsi ceva amuzant acolo, unde, s-ar părea, că nu există nimic. Această abilitate nu este dezvoltată la toți în aceeași măsură, cu toate că, în viață, amuzantul și seriosul sunt de multe ori vecini sau chiar și inseparabili. Latura amuzantă poate fi găsită și într-o situație destul de neplăcută, dar pentru a te ridica deasupra situației stresante și a găsi în ea ceva amuzant, avem nevoie de multiple calități psihomentale.

- **Scopul:** Cultivarea simțului umorului, ca modalitate eficientă de menținere a stabilității emoționale.

Descriere: Simțul umorului se manifestă, de obicei, prin abilitatea de a găsi ceva amuzant acolo, unde s-ar părea că nu există nimic. Această abilitate nu este dezvoltată la toți în aceeași măsură, cu toate că în viață amuzantul și seriosul sunt de multe ori vecini sau chiar și inseparabili. Latura amuzantă poate fi găsită chiar și într-o situație destul de neplăcută, dar pentru a te ridica deasupra situației stresante și a găsi în ea ceva amuzant, avem nevoie de o mare tărie de spirit.

Sarcini: Conform experienței anterioare, descrieți 2 situații tensionate în care umorul: 1) v-a ajutat să aplatizați un conflict profesional. 2) v-ar fi putut ajuta, dacă l-ați fi folosit.

Discuții: Fiecare participant își relatează propriile situații. Urmează apoi discuții despre blocajele care ne împiedică să reacționăm cu umor în unele situații, cum pot fi ele înlăturate. La fel, se discută despre calitatea umorului, dar și limitele lui.

Semnificații: Fiind o modalitate ușoară, eficientă și la îndemâna oricui, ne poate salva de nenumărate stări de neuroticism. Relatarea în grup a experiențelor fiecăruia dintre participanți este o lecție complexă despre situațiile în care umorul poate fi practicat cu succes.

6. Tehnica de relaxare „Balonul transparent”

- **Scopul:** Relaxarea structurii fizice și mentale în scopul instituirii unei stări de bine și a menținerii unui nivel ridicat al stabilității emoționale.

Descriere: Participanții sunt rugați să se așeze la cel puțin un metru depărtare de vecini, să se relaxeze și să închidă ochii. „*Imaginați-vă că sunteți înconjurat de un balon transparent de asemenea dimensiuni, încât încăpeți cu ușurință înăuntru. El vă apără, vă protejează de toate neplăcerile. Întindeți cu putere mâinile în părți și imaginați-vă cum vârful degetelor se atinge de pereții interiori ai balonului. Apoi, întindeți picioarele și atingeți cu ele peretele balonului. Balansați-vă un pic în această poziție, atingând cu degetele mâinilor și ale picioarelor balonul... Acum ridicați-vă în picioare, lăsați mâinile în jos și rămâneți încă un pic cu gândurile în acest balon transparent. Vă simțiți liniștit și confortabil... Păstrați aceste senzații atunci când veți deschide ochii”.*

Discuții: Tehnica dată poate fi utilizată în scopul distanțării psihologice de o sursă stresantă, pentru crearea unei senzații de siguranță și protecție. În asemenea cazuri, în locul balonului ne putem imagina un perete transparent.

7. Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 6

1. Salutul

2. Tehnica „Greutatea stresului”

- **Scopul:** Crearea motivației pentru acțiune; antrenarea voinței în scopul controlului situațiilor stresante și evitarea consecințelor disfuncționale.

Descriere: Conducătorul trainingului, ținând în mână un pahar pe jumătate cu apă, se plimbă prin sală. La un moment dat, se oprește, ridică paharul și întreabă: „Cât de greu este acest pahar cu apă?”. După ce aude răspunsurile, el continuă:

„– Greutatea absolută nu contează. Contează cât timp îl vei ține ridicat. Un minut – nicio problemă. O oră – o durere de braț. O zi – îți paralizează brațul. În fiecare din aceste 3 cazuri, greutatea paharului nu se schimbă. Se schimbă doar timpul – cu cât e mai lung, cu atât mai greu este. Stresul și grijile din viață sunt asemenea paharului cu apă. Dacă te gândești puțin la ele, nu se întâmplă mare lucru. Dacă te gândești mai mult la ele, încep să te destabilizeze. Dacă te gândești tot timpul la ele, îți paralizează mintea și nu mai poți să faci nimic. De asta este important să te eliberezi la timp de stres”.

Faptul că nu întotdeauna vom reuși nu înseamnă că nu putem progresa. Cheia e să ne înțelegem mai bine propria persoană. Dacă ne analizăm episoadele emoționale după ce s-au manifestat, putem începe să dezvoltăm obiceiul *atenției*. Învățând să ne concentrăm pe ceea ce simțim, pe indiciile interne care ne semnalează ce emoție trăim, ne creștem șansele de a ne monitoriza starea emoțională.

**Notă: Experiența personală ne-a sugerat că este binevenită aici oferirea informațiilor cu referire la: 1) Eustres / Distres; 2) Când emoțiile negative pot fi pozitive [47, p. 29].*

3. Tehnica „Brațele încrucișate”

- **Scopul:** Învățarea stabilității emoționale prin exersare, însușirea flexibilității comportamentale.

Descriere: Participanților la training li se propune să încrucișeze brațele la piept. După ~20 sec., li se spune să le lase în jos, într-o poziție relaxată. Apoi, sunt rugați din nou să încrucișeze brațele la piept. (și tot așa, de 3 ori). A patra oară li se propune iarăși să încrucișeze brațele la piept, dar atenție: în poziția inversă. (ex: dacă până acum brațul drept a fost deasupra, acum va trebui să fie cel stâng). Menținând această poziție, se întrebă participanții ce au simțit (de obicei, majoritatea acuză disconfort și chiar dificultate).

Discuții și semnificații: În asemenea mod poate fi exersată și stabilitatea emoțională, cu careva disconfort sau dificultate la început. Dar, prin antrenări repetate, conștiente, având un scop și depunând un efort volitiv, însoțite fiind de o motivație înaltă și capacități intelectuale corespunzătoare, rezultatele nu întârzie să apară. Mai mult, comportamentele respective pot deveni, în timp, automatisme, influențându-ne benefic în rezolvarea constructivă a multor probleme întâlnite.

4. Tehnica „Peste trei ani”

- **Scopul:** Menținerea stabilității emoționale prin aprecierea corectă, obiectivă, a situației.

Descriere: Participanții sunt rugați să alcătuiască o listă din 3-5 cele mai importante probleme, preocupări, capabile să îi destabilizeze emoțional și la rezolvarea cărora ei lucrează. După ce au alcătuit această listă, li se propune să-și imagineze că au trecut trei ani și să se gândească la problemele date ca aparținând trecutului – cu 3 ani în urmă. Imaginându-și, trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- ✓ Ce anume vă puteți aminti despre acele probleme?
- ✓ Cum influențează ele viața voastră, odată cu trecerea a trei ani?

- ✓ Dacă o problemă similară ar apărea acum în fața dvs. (după trei ani), cum ați rezolva-o?

Tehnica se execută individual, în scris, iar rezultatele se discută în grup.

Semnificații: Exercițiul presupune abordarea obiectivă a dificultăților întâlnite. Oferă posibilitate participanților să mediteze care activitate este pentru ei, cu adevărat, importantă. *Psihologii au stabilit că noi atingem 80% din succese cu 20% eforturi, iar restul 80% din eforturi asigură doar 20% din succese.*

Discuții: Care tipuri de activități, probleme sunt percepute ca fiind de o importanță majoră (și invers) la o *privire din viitor*? Se suprapun oare aceste poziții și cu aprecierea lor prezentă? Despre ce vorbește situația că peste trei ani nu vă veți mai aminti despre nici una dintre cele trei probleme care vă frământă atât de mult astăzi?

5. Tehnica „Înțelege-i pe ceilalți”

- **Scopul:** Dezvoltarea empatiei, ca parte componentă a stabilității emoționale.

Descriere: Fiecare dintre participanți, pe parcursul a 3-5 minute descrie starea emoțională a unui coleg din grupul de training, fără a discuta cu el. Colegul se alege aleatoriu, prin tragere la sorți. Este necesar să încerce să înțeleagă (și să scrie pe foaie) ce simte acea persoană, emoțiile care predomină, dispoziția sa, trăirile emoționale etc. Apoi, toate descrierile sunt citite cu voce tare și confirmate sau infirmate.

Discuții: Cum anume v-ați dat seama despre trăirile emoționale ale colegului (poziția corporală, mimica, tonul vocii, privirea etc.). Se întreabă participanții ce-au simțit atunci când au fost caracterizați de către o altă persoană, îndeosebi atunci când au fost evaluate emoțiile lor negative.

6. Tehnica de relaxare „Dăruiește-ți căldură”

**Notă: Se recomandă în perioada rece a anului.*

- **Scopul:** Relaxarea, dezvoltarea stabilității emoționale ca o caracteristică menită să împiedice perturbările din sfera emoțională după apariția factorului stresant.

Participanții sunt rugați să se așeze comod, să închidă ochii, să se relaxeze.

„Vă simțiți confortabil și vă este cald... Sursa acestei călduri este în interiorul vostru... Imaginați-vă cum această căldură benefică se răspândește încet prin corpul vostru, umplându-l... Simțiți cum apare în tălpile picioarelor, ridicându-se încet în sus... Vă simțiți plăcut și confortabil... Apoi căldura ajunge la mâini, la fiecare deget. Se răspândește încet și spre spate, umere. Tot corpul este plin de energie plăcută. Vă scăldați în căldură, oboseala trece...Rămâneți în această stare câteva minute...”

Pe parcursul acestor 2-3 minute, conducătorul rostește și alte fraze similare. Important e să nu „încălzim” și capul, ceea ce poate provoca dureri de cap. Participanții sunt rugați să păstreze această senzație de căldură relaxantă și după „revenirea” lor în grup.

Discuții: Oferirea mentală a căldurii este o modalitate eficientă să vă eliberați de încordare, să vă relaxați. Este o tehnică ușoară ce poate fi aplicată și individual, spre exemplu înaintea somnului.

7. Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 7

1. Salutul nonverbal

2. Tehnica „Magazinul de emoții”

- **Scopul:** Conștientizarea importanței fiecăreia dintre emoții în viața noastră; înțelegerea faptului că multe dintre emoțiile negative se datorează nu evenimentului în sine, ci felului în care noi le interpretăm.

Desfășurare: Participanții la training sunt rugați să-și imagineze că au nimerit într-un magazin unde se comercializează... emoții. Aici vă puteți vinde orice emoție și primi alta în schimb. Care dintre emoțiile care vă copleșesc frecvent ați vrea s-o vindeți? Și care este emoția ce ați vrea s-o primiți în schimb? – Imaginați-vă că eu sunt vânzător în

acest magazin. Încercați să povestiți despre emoția pe care vreți să o vindeți, aduceți argumente și convingeți-mă că, într-adevăr, nu aveți nevoie de ea. Țineți minte însă: odată vândută, nu veți mai putea întoarce trăirea asociată emoției date.

Discuții: Cele mai încinse discuții se organizează, de obicei, în jurul condiției vânzătorului că odată vândută, emoția și trăirile asociate ei nu vor putea fi întoarse nicidecum. Participanții sunt invitați să reflecteze de ce unii consideră o anumită emoție atât de rea, încât vor s-o vândă, iar alții nici măcar nu se gândesc să se despartă de ea. Poate cauza nu este emoția însăși, ci atitudinea noastră față de ea sau gestionarea ei ineficientă?

Semnificații: Și emoțiile negative pot fi constructive în anumite contexte (se oferă exemplificări). Persoanele stabile emoțional nu își neglijează emoțiile sau experiențele, nu le tratează cu indiferență, nu le resping, dar nici nu lasă aceste emoții negative să preia controlul și să le copleșească propriile decizii și viața.

3. Tehnica „Evocarea emoțiilor”

După ce am învățat să ne recunoaștem propriile emoții și am conștientizat rolul lor în viața personală, profesională, socială etc., vom încerca evocarea anumitor emoții, benefice pentru noi.

- **Scopul:** Evocarea (instituirea) emoțiilor constructive, funcționale, pozitive – ca parte componentă a reglării emoționale conștiente. Pot fi evocate și emoții negative, însă doar în scopul însușirii mai rapide a mecanismului dat (de obicei, emoțiile negative se instituie mai repede)

Descriere: Printre cele mai rapide metode sunt:

- ✓ *metoda asociativă* (participanții sunt rugați să-și amintească un eveniment care le-a produs o emoție pozitivă intensă, să restabilească (cu ajutorul imaginației și a reprezentărilor) trăirile emoționale rezultate, să simtă această stare;
- ✓ *metoda simulării corporale* (amintiți-vă cum v-ați comportat într-o stare emoțională concretă, imitați postura corporală, poziția coloanei, mișcărilor, expresia feței, tonalitatea vocii etc. În scurt timp, veți vedea că resimțiți aceleași emoții);
- ✓ *meditația* (va fi descrisă mai jos)

Discuții: Care emoții pot fi evocate mai ușor? Care sunt emoțiile pozitive cele mai confortabile? Care sunt emoțiile cele mai adecvate contextului profesional didactic? Care este rolul gândirii, al imaginației, reprezentărilor în evocarea emoțională? Cum anume putem menține această stare emoțională pe o durată mai lungă de timp? Doritorii sunt încurajați să-și împărtășească experiența personală.

Semnificații: Prin exersări, evocarea emoțiilor poate constitui drept mecanism de suport al stabilității emoționale. Este accesibilă oricui (când este prezentă voința și motivația) și poate fi utilizată timpuriu, în procesul de generare a emoției, dar și mai târziu – atunci când emoția este complet formată. Odată asimilată, tehnica dată presupune și schimbarea emoțiilor disfuncționale cu altele, constructive, sau posibilitatea menținerii unei stări emoționale benefice un timp mai îndelungat.

4. Tehnica „Temperamentele”

Discuțiile cu cadrele didactice au scos în evidență faptul că una dintre sursele profesionale ale instabilității emoționale este cunoașterea insuficientă a particularităților temperamentale ale elevilor (îndeosebi la începutul ciclului primar). Ținând cont de faptul că sfera intelectuală este una dintre componentele esențiale ale stabilității emoționale, am găsit de cuviință să prezentăm informații la acest subiect.

- **Scopul:** Consolidarea cunoștințelor despre specificul temperamental al elevilor în vederea menținerii stabilității emoționale ca trăsătură integrativă a personalității.

Materiale distributive: fișe cu descrierea detaliată a tipurilor temperamentale.

Descriere: Participanții se împart în 4 subgrupuri. Fiecare dintre ei primesc câte o fișă conținând descrierea unui temperament. Informația este una adaptată obiectivelor lor concrete și anume „Relația dintre temperament și conduita elevilor”. După ce au citit și analizat informația, fiecare subgrup o povestește întregului grup.

Discuții: Discuțiile sunt foarte active, îndeosebi între cei care lucrează în aceeași școală. Se aduc exemple concrete, se exteriorizează multe dintre emoțiile acumulate din cauza diferențelor temperamen-

tale. Conducătorul trainingului menționează că nu sunt temperamente bune sau rele, fiecare dintre ele având „drepturi egale”. Se discută și despre acțiunile educative, care pot influența adaptarea temperamentală.

Semnificații: Este un exemplu concret, atunci când contează nu evenimentul în sine, ci modalitatea lui de interpretare. Spre exemplu: Elevul X va rămâne tot grăbit, impulsiv și combativ, însă învățătorul îi va interpreta comportamentul prin prisma specificului temperamental coleric, și nu prin enunțuri de genul: „Este aici special ca să mă enerveze”, „Îmi strică lecțiile”, „Nu este educat”.

5. Tehnica „Gheața”

- **Scopul:** Autoreglarea emoțională, componentă importantă a stabilității emoționale.

Descriere: Tehnica se îndeplinește într-o poziție comodă, relaxată, cu ochii închiși. „Imaginați-vă că emoția negativă care vă copleșește este ca o bucată de gheață localizată la nivelul pieptului. Percepeți această gheață: este rece, cu margini ascuțite, neplăcută. Dar mai există în interiorul dvs. o rază de lumină caldă. Este fragilă, dar dvs. o puteți face să crească, să devină mai puternică. Încurajată fiind, ea începe să topească gheața. Încetîșor, gheața se topește, transformându-se în picături de apă. Vizualizați scurgerea apei în jos, prin picioare, în pământ. Iar la nivelul pieptului, căldura razei ia locul gheții. Ea se amplifică, devenind tot mai caldă și luminoasă (Se descrie această lumină caldă pe un ton meditativ, cu pauze, 3-4 min). Se invită apoi participanții să înțeleagă cu ce emoții se asociază lumina și căldura din piept. Apoi se invită să încerce să păstreze această stare cât mai mult timp posibil și după deschiderea ochilor.

Discuții: Este bine să știm dacă tuturor le-a reușit această tehnică. Se încurajează participanții să povestească despre emoțiile pozitive, care i-au copleșit. Se observă, împreună cu grupul, dacă persoana care relatează despre ele este încă sub influența lor: tonul vocii, mimica, poziția corporală etc. Dacă există cineva căruia nu i-a reușit această tehnică, se determină cauza adevărată (dacă a avut suficiență motivație sau a depus un efort voluntar, sau a avut dificultăți de concentrare, sau a fost împiedicată de careva factori externi?) Este

important ca persoana să înțeleagă de ce anume nu i-a reușit tehnica aici și acum și să conștientizeze că-i va reuși altă dată.

Semnificații: Această tehnică reușește, de obicei, tuturor participanților (cu condiția să aibă motivație și să depună un efort voluntar. Este important aici ca fiecare să înțeleagă că poate, iar această convingere să fie întărită de către conducătorul trainingului. Este bine ca fiecare dintre participanți să înțeleagă că cele mai multe lucruri depind de el, că el este în stare și poate să-și gestioneze emoțiile în scopul creșterii nivelului stabilității emoționale.

6. Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 8

1. Salutul

2. Tehnica „Anotimpurile sufletului meu”

- **Scopul:** Dezvoltarea gândirii flexibile, formularea obiectivelor în termeni raționali (Un nivel adecvat al expectanțelor permite minimalizarea reacțiilor frustrante).

Desfășurare: Participanții sunt invitați să se așeze într-o poziție comodă, reflectând la cele auzite: „Omul este o parte componentă a naturii...Iar natura are niște legi bine stabilite, cum ar fi spre exemplu, anotimpurile. Toată lumea vie trece prin aceste schimbări ciclice anuale. Spre exemplu, iarna dăruiește tuturor liniște, odihnă, somn profund. Primăvara, totul se trezește la viață. Vara, natura atinge apogeul creației, prin florile și roadele sale. Toamna, se strâng roadele, iar apoi natura își încetinește activitatea, intrând într-o stare de odihnă și pregătindu-se pentru o nouă renaștere. Fiindcă omul face parte din natură, îi sunt caracteristice aceleași legități de organizare a activității. Dacă noi vedem în visele noastre doar flori, atunci schimbările legate de anotimpuri ar putea să ne destabilizeze emoțional. Dacă însă vrem să strângem o recoltă bogată, trebuie să fim toleranți față de celelalte anotimpuri, ba chiar și să ne bucurăm de ele. Exact așa-i și în activitățile noastre: dacă vrem să ajungem maturi emoțional și să

culegem roade, este bine să conștientizăm că multe lucruri se schimbă sau dispar, pregătindu-ne însă pentru o interacțiune mai bună cu altele. Sau există cazuri în care trebuie să nu ne lăsăm copleșiți de emoții negative, dar să dăm dovadă de toleranță, răbdare și rezultatele numaidecât vor apărea în timp.

Discuții: Rugăm participanții să aducă exemple în care s-au întristat atunci când nu le-a ieșit ceva, ca peste careva timp să conștientizeze că a fost spre binele lor. Sau să relateze situații când, dând dovadă de răbdare, au obținut, în timp, rezultate frumoase.

Semnificații: Participanții la training trebuie să înțeleagă substratul rațional al stabilității emoționale și să nu se conducă în activitatea lor de cogniții iraționale, de genul: *trebuie cu necesitate* să reușesc, *trebuie neapărat* să obțin acest lucru, *nu pot concepe* să fie într-un alt mod etc. Tehnica dată este utilă în dezrădăcinarea unor astfel de cogniții iraționale, prin dezvoltarea flexibilității gândirii, prin reflectarea globală, profundă, a problemei, și nu sub influența dorinței de moment. Dacă gândim într-o manieră rațională și funcțională și stările noastre emoționale vor fi funcționale și sănătoase.

3. Tehnica „Tipuri conflictuale”

Este o tehnică informativă, făcând parte din modulul compo-
nentei intelectuale a stabilității emoționale.

- **Scopul:** Aprecierea corectă a interlocutorului și a situației conflictuale; însușirea strategiilor de comportament în scopul soluționării ei funcționale, menținând un nivel optimal al stabilității emoționale ca o caracteristică integrativă a personalității.

Descriere: Tehnica presupune lucrul în echipe. Participanții se împart în echipe și fiecare dintre echipe primește o fișă cu descrierea unui tip conflictual.

Notă: Pot fi abordate mai multe tipologii conflictuale, spre exemplu clasificarea lui Robert M. Bremson: mașina cu abur, agresorul ascuns, copilul furios, reclamantul, taciturnul, superdocilul. După ce au studiat informația, membrii echipei o povestesc întregului grup.

Discuții: Desigur, această tipologie are un caracter orientativ, în viață rareori întâlnindu-se aceste tipuri „în stare pură”. Cineva prezintă elemente din două tipuri în aceeași situație, iar altcineva – în situ-

ații diferite prezintă elemente ale tipurilor diferite. Pe lângă această tipologie, mai pot exista pesimiștii, nehotărâții, demonstrativii, rigizii etc. De aceea, sarcina noastră principală este să recunoaștem persoana conflictuală și să reacționăm la acțiunile sale astfel, încât să nu amplificăm conflictul, dar să ajungem la o soluție constructivă. Indiferent de tipul conflictual al interlocutorului, succesul nostru va depinde de capacitatea de-a ne controla propriile emoții și abilitatea de-ai permite partenerului să-și exprime emoțiile sale. Nu primiți la propriu insultele cuiva și nu nimeriți sub influența persoanelor conflictuale.

4. Tehnica „Fluturile”*

**Notă: Tehnica poate fi efectuată în două etape, la câteva zile diferență.*

- **Scopul:** Selectarea atență și conștientă a activităților în care ne implicăm, asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni, înțelegerea și evitarea tentativelor de manipulare.

Desfășurare: Participanții se așază comod, se relaxează, închid ochii. Poate fi conectat un fundal muzical relaxant. În decursul a câteva minute trebuie să ne gândim, imaginăm și să vizualizăm un fluture. Îi vedem culorile, conturul aripilor, îi urmărim traseul zborului... Această tehnică ne va relaxa, dar nu numai. În următoarele zile, participanții încep, fără să vrea, să vadă fluturi în mai multe locuri. Chiar dacă este iarnă. Aceștia pot fi pe tablouri, pe panouri publicitare, în cărți, pot vedea cuvântul scris etc. Despre ce vorbește acest lucru? Rezultatul experimentului ne arată că noi găsim în lumea înconjurătoare anume acele lucruri, asupra cărora este fixat conștientul nostru. Deci, dacă toată ziua vei auzi și privi emisiuni tragice, agresive, negative; vei asculta cum unii se plâng de viață rea etc. conștientul nostru, atenția și gândirea, vor emite același lucru. După principiul „Ce vei semăna, aceea vei culege”... În acest mod, pentru a ne proteja de emoțiile negative, este important să ne controlăm atenția și gândurile. Concentrându-ne atenția asupra căruiva lucru, noi mărim implicarea acestuia în viața noastră. Suntem atenți la pozitiv și bucurii – ele devin mai multe; la probleme și lucruri negative – și ele devin mai multe. Reiese că noi înșine ne creăm realitatea în care trăim. Există o orientare psihologico-filosofică, care ne învață să ne exprimăm gânduri-

rile, creându-ne propria realitate. Spre exemplu, în loc de „mizerie”, să spunem „dezordine creativă”, în loc de „dezastruos” – „deosebit” etc. În asemenea caz, viața devine mai colorată și nimeni nu vă poate impune stări negative. Dimpotrivă, veți asculta și percepe numai lucruri bune, folositoare și interesante. Cineva poate spune „Este o automintire. Nu putem trăi tot timpul în ochelari roz.”. Drept răspuns poate servi vestita înțelepciune despre faptul că lumea nu-i nici bună, nici rea. Doar noi, fiecare, decidem în ce culoare s-o colorăm. Reacțiile noastre emoționale sunt în *mâinile* noastre.

5. Poezia *Glossă*, de Mihai Eminescu*

**Notă:* Este o poezie care se potrivește perfect cu tematica programului nostru formativ.

- **Scopul:** Însușirea stabilității emoționale prin detașarea de lucrurile efemere, prin evitarea „teatrelor și actorilor sociali”, prin regăsirea sinelui adevărat etc.

Desfășurare: Participanții la training se așază într-o poziție comodă, pentru o interiorizare mai bună li se propune să închidă ochii și să asculte poezia (toate 10 strofe):

Vreme trece, vreme vine,
Toate-s vechi și nouă toate;
Ce e rău și ce e bine
Tu te-ntreabă și socoate;
Nu spera și nu ai teamă,
Ce e val ca valul trece;
De te-îndeamnă, de te cheamă,
Tu rămâi la toate rece...

Discuții: Se invită participanții să reflecte asupra sensului poeziei, iar aceste reflecții implică și recapitularea cunoștințelor/abilităților asimilate în timpul trainingului.

- 6. **Încheierea ședinței:** Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 9

1. Salutul

2. Tehnica „*Pentru aceasta merită să merg mai departe*”

- **Scopul:** Menținerea unui nivel optimal al stabilității emoționale în situații cu impact emoțional negativ major, inclusiv cele care s-au derulat fără participarea persoanei; dezvoltarea abilităților reflexive.

Descriere: Participanții sunt rugați să deseneze o floare cu petale, spre exemplu – romaniță. Pentru început, desenează cercul din mijloc, pe care îți scriu numele. Apoi, reflectând la ceea ce apreciază cel mai mult în propria viață, desenează petalele florii, notând pe fiecare dintre ele câte una dintre valorile deduse (spre exemplu: familia, dragostea, casa, cariera, banii, odihna, prietenii etc.). Așa cum fiecare floare are o tulpină, care-i susține viața, desenați-o și gândiți-vă ce susține viața dvs. Atunci când întâlniți un mare necaz, spre exemplu, lipsa banilor, amintiți-vă de această floare, tăiați această petală și repetați de câteva ori: Da, eu am pierdut banii, dar mi-au rămas toate celelalte... Pentru asta merită să merg mai departe!!!

Semnificații: În timpul expunerii la o situație stresantă, pe scoarța cerebrală se formează niște focare dominante, care ne furnizează doar informații capabile să susțină informațional doar emoțiile rezultate. Asemenea tehnici au menirea de-a deplasa atenția subiectului spre alte domenii cu adevărat importante (sau la fel de importante). Este o tehnică expresivă, foarte puternică, care rămâne pentru un timp îndelungat în amintirea participanților.

3. Tehnica de relaxare „*Micșorează curentul electric*”

- **Scopul:** Menținerea stabilității emoționale prin relaxare și evitarea epuizării emoționale sau chiar a arderii emoționale; dezvoltarea autoreglării emoționale.

Descriere: Participanții sunt rugați să se așeze confortabil, să închidă ochii și să se relaxeze. „*Imaginați-vă că aveți în interior un motor cu curent electric. De obicei, el lucrează normal, iar alteori, când sunteți stresați, el începe să se învârtă mai repede și mai repede.*”

Face zgomot, vibrează, se înfierbântă, sar scânteii... Aproximativ așa funcționează și organismul nostru atunci când ne enervăm. Motorul nostru se și poate strica și atunci ne îmbolnăvim. Ce putem face? Imaginați-vă că aveți în mână reglatorul acestui motor – o manetă cu ajutorul căreia puteți mări sau micșora curentul electric cu care se alimentează motorul. Mărim tensiunea electrică – motorul se învârtește mai repede... Iar acum micșorăm tensiunea electrică – rotațiile scad, începem să ne simțim confortabil și liniștit... Imaginați-vă acest lucru în toate detaliile, antrenați-vă... Mărim tensiunea, o micșorăm... Mărim tensiunea, o micșorăm... Atunci când simțiți că deveniți nervos sau tulburat, imaginați-vă o asemenea manetă reglatoare și, mintal, micșorați tensiunea interioară...”

4. Tehnica „Algoritmul soluționării situațiilor pedagogice stresante”

Este o tehnică generală, adaptată specificului eșantionului nostru de cadre didactice.

- **Scopul:** Însușirea algoritmului de soluționare a situațiilor pedagogice emoțional solicitante, în scopul evitării instituirii stărilor de instabilitate emoțională.

Descriere: Pentru început, se prezintă, cu explicații, algoritmul de soluționare (*pe o hârtie Vatman sau la tablă*).

Algoritmul soluționării situațiilor pedagogice stresante:

ETAPA I, numită convențional „**Stop**”. Ne oprim pentru a evalua situația și a ne conștientiza propriile emoții. Este o etapă necesară pentru a nu ne pripiti, grăbi în acțiunile noastre, complicând astfel relațiile cu elevul. În această mică pauză ne întrebăm: Ce simt eu acum? Ce vreau eu acum să fac? Ce fac eu acum?

ETAPA II. Pedagogul se întreabă: **De ce?** Pedagogul analizează cauzele și motivele comportamentului copilului. Pentru aceasta, el trebuie să înțeleagă limbajul nonverbal al copilului (privirea demonstrativă, obraznică sau umilă; dacă se implică, ascultă, sau este plictisit etc.). Este o etapă destul de importantă, fiindcă în funcție de cauzele comportamentului copilului, pedagogul va stabili propriile strategii de acțiune.

ETAPA III constă în stabilirea scopului pedagogic de acțiune cu ajutorul întrebării: „**Ce anume vreau să obțin în rezultatul influenței mele pedagogice?**” (ex. conștientizarea vinovăției sau sentimentul de teamă al copilului) Foarte important aici: Influența pedagogică trebuie să fie îndreptată *spre fapta copilului, nu spre personalitatea sa*. Copilul trebuie să înțeleagă ce anume și unde anume a greșit. Trebuie să-i arătăm copilului că îl înțelegem și îl acceptăm așa cum este el, dar nu suntem de acord cu unele acțiuni concrete. Această abordare, care nu minimalizează valoarea copilului, este capabilă să-i provoace un răspuns pozitiv.

ETAPA IV presupune selectarea modalităților, mijloacelor optime de atingere a scopului pedagogic și răspunde la întrebarea „*Cum?*”, „*Cum voi ajunge la rezultatul dorit?*” Alegând strategiile de acțiune, pedagogul trebuie să-i ofere copilului libertatea alegerii. Măiestria pedagogică nu înseamnă impunerea copilului să facă un lucru, ci crearea unor asemenea condiții în care copilul să poată alege singur.

ETAPA V – acțiunea practică. Anume aici se realizează scopul pedagogic prin anumite modalități și în conformitate cu motivele copilului. Succesul rezolvării situației de conflict va depinde de exactitatea cu care a fost formulat scopul, de alegerea metodelor potrivite de influență, de faptul cât de bine au fost implementate aceste activități în practică. Un pedagog bun știe că rezultatele influențelor pedagogice sunt, de regulă, la ceva distanță în timp, de aceea el acționează mai mult pentru perspective, decât pentru influențe imediate.

ETAPA A VI este etapa de încheiere în algoritmul conflictului pedagogic. Ea presupune **analiza activității și aprecierea ei**. Sunt comparate scopul propus cu rezultatele primite și sunt formulate perspective noi.

După ce a fost prezentată și explicată informația, grupul se împarte în subgrupuri a câte trei membri. Fiecare subgrup primește câte o fișă conținând una sau două situații pedagogice problematice, care urmează a fi soluționate conform algoritmului relatat mai sus. După câteva minute de lucru (10), subgrupurile prezintă celorlalți colegi situația și modelele de soluționare. *Exemple de situații:*

1. Elevul X din clasa a IV-a rezolvă o problemă de matematică la tablă. Învățătorul încearcă îndelung să „scoată din elev” răspunsul corect. După ceva timp, elevul zice: „*Nici dvs. nu știți cum se rezolvă*”. Găsiți modalități eficiente de soluționare a situației date.
2. Primind un doi la lecția de științe, elevul Y se așază și începe să se pronunțe cu voce tare, grosolan și demonstrativ la adresa pedagogului. Cum va proceda pedagogul?
3. În timpul recreației, elevul A. din clasa a IV-a a ieșit prin geam afară (etajul II) și mergând pe cornișă peste următoarele două geamuri a intrat în clasă pe geamul din spate. Când a intrat în clasă învățătorul, toți discutau, plini de admirație „fapta lui eroică”. Învățătorul înțelegea că elevul A este, într-adevăr, curajos și mai înțelegea și faptul că se vor găsi câțiva băieți care vor vrea să repete exemplul colegului. Cum ar trebui să procedeze?
4. Sunetul la lecție. Învățătorul intră în clasă și vede că sarcina pentru evaluare pe care el a scris-o pe tablă este ștearsă. Cum va proceda?
5. S-a început lecția. Învățătorul intră în clasă și începe lecția de la care lipsesc 3 copii. În câteva minute, ușa se deschide și intră entuziasmați cei trei copii, având în mâini buchete de liliac: „*Sunt pentru dumneavoastră, felicitări cu ziua de naștere*”, zic ei, întinzând florile învățătoarei. „*Mulțumesc, de unde ați aflat despre ziua mea de naștere?*” întreabă învățătoarea, dar în acel moment intră în clasă paznicul, care a văzut cum copiii rupeau liliac din ograda școlii.

Semnificații: Este o experiență productivă, îndeosebi pentru cadrele didactice tinere, care au posibilitatea să învețe atât din algoritmul propriu-zis, cât și din relatările celorlalți colegi. Obligatoriu se repartizează fiecăruia fișe conținând descrierea algoritmului, pe care învățătorii le iau acasă și la care pot reveni ori de câte ori au nevoie.

5. Metafora terapeutică „Caftanul înfometat”

- **Scopul:** Conștientizarea lucrurilor cu adevărat importante, aprecierea obiectivă a situației, consolidarea stimei de sine.

Descriere: Îmbrăcat în veșmântul său modest și simplu de zi cu zi, un mullah merse la o petrecere dată de un cetățean de vază. Pretutindeni, în jurul lui, scânteiau cele mai frumoase haine, făcute din mătase și catifea. Ceilalți oaspeți se uitau cu dispreț la hainele lui nenorocite. Îi întorceau spatele, se purtau cu nasul pe sus și îl dădeau la o parte din fața mâncărilor magnifice ale bufetului. Mullahul alergă valvârtej acasă, își îmbracă cel mai bun caftan și se întoarce la petrecere, arătând mai nobil decât ceilalți oaspeți. O, ce vâlvă făcură oamenii în jurul lui! Toți încercară să intre în vorbă cu el sau, cel puțin, să prindă un cuvânt sau două din vorbele sale înțelepte. Era ca și cum întreg bufetul fusese gândit doar pentru el. Din toate părțile, oamenii îi ofereau cele mai gustoase mâncăruri, dar, în loc să le mănânce, mullahul le îndesa în mânecile largi ale caftanului său. Șocați, dar și curioși, oamenii îl întrebau de ce face acest lucru. Mullahul le răspunse calm: „Sunt un om sincer și înțeleg că ospitalitatea voastră nu este pentru mine, ci pentru caftanul meu. Lui îi revin toate darurile voastre!”

Discuții: Care este importanța percepției vizuale în înțelegerea semnificației mesajului? Cum putem deosebi lucrurile cu adevărat importante de cele efemere? Ați avut situații în care ați reacționat fiind ghidați de prima impresie, fără a asculta prea bine interlocutorul?

- ## 6. Încheierea ședinței:
- Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 10

1. Salutul nonverbal

2. Tehnica „Mersul”

- **Scopul:** Învățarea autoreglării și autoexprimării stărilor emoționale prin intermediul controlului manifestărilor exterioare. Dezvoltarea spiritului de observație, a posibilităților de exprimare emoțională, dar și de înțelegere a mesajului celorlalți.

Descriere: Participanții sunt rugați să aleagă o emoție sau o stare psihologică pe care ar vrea să o demonstreze și să meargă prin fața grupei (câte unul) în asemenea fel, ca grupul să ghicească, după mers, ce emoție vrea să transmită. Li se pot oferi 2-3 posibilități de demonstrare pentru stări diferite. La început, pentru „încălzire”, pot fi rugați toți odată să demonstreze asemenea variante ale mersului ca: încrezut, timid, agresiv, bucuros, supărat.

Discuții: A înregistrat oare modificări dispoziția voastră în funcție de emoția demonstrată? În ce situații ne-ar prinde bine capacitatea de modificare intenționată a propriei stări emoționale? De ce anume depinde reușita acestor exprimări?

3. Tehnica „Două activități”

- **Scopul:** Menținerea stabilității emoționale în situații de suprasolicitare informațională.

Descriere: Un membru al trainingului (X, la dorință) se așază pe un scaun. Împreună cu el mai participă alte trei persoane. Primul se așază în fața lui X și începe a face careva mișcări, schimbându-le permanent. X este ca o oglindă vie – repetă aceste mișcări. Participanții 2 și 3 se așază în partea dreaptă și stângă și încep (repede) a-i adresa fiecare pe rând întrebări lui X. X trebuie să repete mișcărilor și să răspundă la întrebări (după posibilitate – logic). Durata – 5 minute.

Semnificații: antrenarea capacității distributive a atenției; să aibă încredere în sine și să nu-și piardă cumpătul în situații de suprasolicitare informațională, atunci când informația provine în același timp din surse diferite și necesită un răspuns imediat. Este important să se povestească participanților că crearea unei astfel de „suprasolicitări informaționale” este unul dintre mijloacele preferate ale manipulatorilor ce urmăresc să priveze omul de posibilitatea de-a lua de sine stătător o decizie.

Discuții: Ce dificultăți ați întâlnit și ce, dimpotrivă, v-a ajutat să distribuiți corect atenția și să vă descurcați bine cu câteva treburi simultan? În viața cotidiană, când pot să apară asemenea situații care necesită perceperea informațiilor concomitent din câteva surse și reacționarea rapidă la ele? Puteți să aduceți exemple din experiența profesională când omul în mod intenționat este suprasaturat, invadat

cu prea multe informații pentru a-și pierde stăpânirea de sine, pentru diminuarea logicului din gândire? Se oferă recomandări pentru a face față cu succes unor astfel de provocări.

4. Tehnica „Scrisoarea de adio”

- **Scopul:** Dezvoltarea asertivității, ca o caracteristică importantă în menținerea stabilității emoționale. Reflexia deciziei cu referire la modalitățile de acțiune într-o situație emoțional-tensionată.

Descriere: În cazul în care aveți o emoție deranjantă sau pur și simplu neplăcută, îi puteți scrie o scrisoare de adio. Cel mai bine ar fi să abordați o manieră prietenească: mulțumiți-i pentru grijă (descrieți în ce anume a constat ea), explicați-i că nu mai aveți nevoie de serviciile ei, promiteți-i că vă veți descurca mai departe fără serviciile ei.

Discuții: Moderatorul invită participanții să-și citească scrisorile. Astfel, ei pot împrumuta unii de la alții idei. Să nu uităm că stabilitatea emoțională poate fi înșușită și prin imitație.

Semnificații: Este o tehnică foarte utilă pentru acele persoane capabile să-și vadă problema dintr-o parte. De obicei, la această etapă există multe persoane care nu pot face acest lucru (mai ales, dacă este vorba despre o emoție prezentă, actuală). În acest scop, este benefică relaxarea psihomentală preventivă.

5. Tehnica „Foaia boțită”

- **Scopul:** Explorarea inconștientului în vederea controlului tensiunii emoționale și a evitării stărilor de instabilitate emoțională.

Descriere: Participanți sunt rugați să-și amintească de o problemă rezolvarea căreia vor s-o găsească, să mediteze la ea 2-3 minute și s-o descrie în 1-2 propoziții. Apoi, fiecare participant ia o foaie de hârtie, o boțeste, după care o netezește. Participanții sunt rugați să analizeze cu atenție felul în care a fost boțită foaia și să vadă o imagine (pe care, mai apoi, urmează s-o contureze. Atunci când imaginea este gata, participanții sunt invitați s-o privească cu atenție, să mai citească încă odată descrierea problemei, apoi să scrie cât mai multe idei (asociații) despre felul în care desenul dat poate avea legătură cu problema în cauză și posibilele ei modalități de rezolvare. Sunt fixate (scrise) toate ideile care le vin în minte (5 min.). Se lucrează individual. Apoi,

participanții se împart în grupuri a câte 4-5 oameni, comentându-și fiecare desenul, împărtășindu-și problema și ideile despre faptul cum această imagine poate influența rezolvarea ei. Dacă cei ce ascultă mai au careva idei sau sugestii le pot spune.

Semnificații: este o tehnică proiectivă. De regulă, după descrierea problemei, persoana vede în liniile haotice de pe foaie conexiuni concrete cu problema și modalitățile ei de rezolvare. Astfel, dezvăluie anumite coordonate ale personalității mai puțin accesibile, care de cele mai multe ori îi servesc drept suport important în depășirea obstacolelor întâlnite.

Discuții: Participanții sunt invitați să spună ce soluții noi, neașteptate, au găsit în rezultatul efectuării respectivei tehnici proiective.

6. Tehnica „Noi vrem să spunem”

- **Scopul:** Reflecția rezultatelor activității, dezvoltarea toleranței în comunicare și a adaptării sociale.

Desfășurare: Tehnica dată se desfășoară în perechi formate prin tragere la sorți. Participanților li se propune să-și spună impresiile de la activitățile de astăzi ale trainingului; lucrurile care i-au mirat, i-au inspirat sau motivat. Discursul fiecărei perechi trebuie să înceapă cu „Noi considerăm...”

Semnificații: Dezvoltarea toleranței în comunicare a o caracteristică importantă a stabilității emoționale (ținând cont de faptul că perechile s-au ales prin tragere la sorți și nu pe bază de preferințe); analiza reflexivă a tehnicilor efectuate, implicând și ascultarea părerilor celorlalți membri ai grupului.

- **7. Încheierea ședinței:** Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 11

1. Salutul nonverbal

2. Tehnica „Filmul interior”

- **Scopul:** Însușirea modalităților de depășire a conjuncturilor stresante, cu menținerea unui nivel funcțional al stabilității emoționale.

Descriere: Participanții sunt rugați să-și amintească/imagineze o situație profesională stresantă și succint, în 1-2 propoziții, s-o descrie. (2-3 min.). Apoi li se propune să-și imagineze că trebuie să scrie un scenariu de film care le-ar permite să ecranizeze subiectul dat. Scenariul trebuie să conțină 4-5 scene care reflectă esența problemei și posibilitățile ei de rezolvare. Pregătind descrierea fiecărei scene, trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- ✓ Unde are loc acțiunea, cine sunt eroii acțiunii?
- ✓ Care sunt scopurile acestor eroi și care sunt mijloacele cu ajutorul cărora planifică să le realizeze?
- ✓ Ce fac ei concret, ce replici vorbesc?

Pentru pregătirea scenariului se oferă 8-12 minute. Momentele-cheie trebuie exprimate în scris. Atunci când scenariile sunt gata, participanții sunt rugați să se așeze comod, să se relaxeze, să închidă ochii și să-și imagineze că sunt în cinematograful și văd pe ecran scene filmate după scenariul lor (2-3 min.). Aici, este binevenit un fundal muzical relaxant. Apoi, participanții sunt rugați 1-2 minute să șadă în liniște și să mediteze la impresia pe care ar produce-o asupra lor aceste scene, dacă ei ar fi, cu adevărat, spectatori și ce concluzii și-ar face ei pentru sine dacă ar vedea un asemenea film.

Semnificații: Participanții fac cunoștință cu una dintre tehnicile psihologice de lucru cu problemele – să-și imagineze problema deranjantă ca pe ceva ce nu are legătură cu el însăși, în relație cu care este doar un observator pasiv. Cea mai simplă modalitate de atingere a acestui efect este să-și imagineze că este spectator la un film cu respectivul subiect. Astfel, se contribuie la diminuarea intensității emoționale vizavi de această problemă și la abordarea ei rațională. Este conștientizată/analizată propria atitudine și intenție comportamentală.

Discuții: Întrucât subiectele abordate pot avea caracter personal, nu se va insista asupra relatării lor. Participanții sunt rugați să spună ce concluzii și-au făcut și în ce situații profesionale (și nu numai) ar putea utiliza respectiva tehnică.

3. Tehnica de relaxare „Încordează-te pentru a te relaxa”

Deseori suntem încordați (uneori chiar și fără motiv) și nu știm cum să ne debarasăm de această stare. Și mușchii noștri sunt încordați ca după o activitate fizică intensă. Una dintre cele mai simple și eficiente modalități de relaxare musculară este să ne încordăm cât mai tare pe parcursul a câtorva secunde, apoi să ne relaxăm, aruncând această tensiune. Este în același timp și un antrenament muscular. Spre exemplu, putem face aceste exerciții, încordând și relaxând pe rând degetele în pumn, coatele, mușchii spatelui, ai picioarelor etc. Aceste exerciții pot fi executate din orice poziție, urmărind aceeași regulă: menținerea încordării maxime pe parcursul a 10-15 secunde, apoi – relaxarea.

4. Tehnica „Calitățile care ne unesc”

- **Scopuri:** Autocunoașterea, cunoașterea felului în care ne percep ceilalți colegi de serviciu, formarea coeziunii de grup (*în cazul în care participanții la training lucrează în același colectiv*).

Descriere: Participanții se așază în cerc și au la dispoziție câteva minute pentru a se gândi și a-și nota pe o foaie lucrurile care îi aseamănă cu fiecare dintre colegi (*O pot face desenând un soare cu numărul de raze egal cu cel al participanților și pe fiecare rază să scrie o calitate, iar la marginea razei, numele colegului*). Acestea trebuie să fie trăsături pozitive și nicidecum negative. La fel, sunt interzise afirmații de genul: *suntem din aceeași zodie sau amândurora ne place să călătorim...* Dacă sunt mai mult de 10 participanți, unele calități se pot repeta de 2 ori. Atunci când participanții la training sunt pregătiți, vor spune fiecare pe rând, cu voce tare, adresându-i-se personal, calitatea care-i unește. În caz de necesitate, poate argumenta această afirmație. Persoană căreia i se adresează poate răspunde în două moduri: *Da, sunt de acord sau Mulțumesc, mă voi gândi*.

Semnificații: Un nivel optimal al stabilității emoționale este mai ușor de menținut într-un colectiv non-conflictual, bazat pe încredere și susținere reciprocă.

5. „Fericire și Raționalitate”

Motto: „Cu gândurile noastre construim lumea. Minte cauzează faptele. Gândește, vorbește și acționează cu mintea rațională, iar fericirea te va urma ca umbra care în soare nu te părăsește niciodată.”

- **Scopul:** Formularea rațională a dorințelor și interpretarea corectă a evenimentelor pe care le trăim în scopul evitării instabilității emoționale și instituirii fericirii.

Este o tehnică infirmativă, ce implică prezentarea materialului audio cu subiectele: 1) Cum să fim fericiți, un scurt ghid de bune practici. 2) Despre raționalitate și sănătate psihică. Decalogul raționalității și pastile psihologice pentru sănătatea mintală.

Descriere: Participanților li se propune audierea materialului imprimat pe CD, autorul căruia este psihologul Daniel David, directorul Centrului român de Psihoterapie Cognitivă, Comportamentală și Rațional-Emotivă, profesor „Aaron T. Beck” etc. Prezentăm, în continuare, un fragment din informația propusă spre audiere:

Decalogul raționalității (fragment) (D. David, 2012):

- ✓ AR FI PREFERABIL să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde omenește de tine în acest sens, DAR DACĂ NU REUȘEȘTI, nu înseamnă că ești fără valoare ca om, ci doar că ai avut un comportament mai puțin performant, care, probabil, poate fi îmbunătățit în viitor. Ca om, ești valoros prin simplu fapt că exiști. Așadar, este bine să te accepți necondiționat, dar asta nu înseamnă că trebuie să-ți accepți imediat și necondiționat și eșecurile, fără să încerci măcar să le corectezi, atât cât este omenește posibil.
- ✓ AR FI PREFERABIL ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu tine, DAR DACĂ NU SE COMPORȚĂ AȘA, nu înseamnă că tu sau ei sunteți fără valoare ca oameni, ci doar că ați avut un comportament inadecvat care, în principiu, poate fi schimbat în viitor. Sunteți valoroși ca oameni prin simplu fapt că exițați. Așadar, este bine să-i accepți necondiționat ca oameni, dar asta nu înseamnă că trebuie să le accepți și comportamentele inadecvate, fără să încerci, atât cât este omenește posibil, să-i faci să și le corecteze.

- ✓ AR FI PREFERABIL ca viața să fie, în general, corectă (cu tine și/ sau cu ceilalți) și plăcută/ușoară, DAR DACĂ NU ESTE, amintește-ți că este doar foarte rău, fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care se putea întâmpla) și că poți găsi mulțumire în alte activități specifice, chiar dacă este mai greu la început.
- ✓ Așadar, este bine să ne dorim lucruri, să luptăm pentru ele dar, în același timp, să fim gata să acceptăm faptul că, în ciuda efortului nostru, s-ar putea să nu se întâmple ceea ce ne dorim. Ar fi bine să înțelegem și să acceptăm acest lucru.

La sfârșitul audierii materialelor (aproximativ 20 de minute), li se distribuie și un suport informațional cu același subiect, din cartea „Dezvoltare personală și socială. Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David” [47, p. 17, 52].

Sarcina 1: Scrieți, vă rog, 5 convingeri iraționale (care vă pot caracteriza). Alături, în a II-a coloană, reformulați-le, transformându-le în convingeri raționale.

Sarcina 2:

- Elaborați o listă de zece comportamente care vă produc plăcere, fără a vă face rău și pe care le veți face în următoarea lună.

Sarcina 3:

- Stabiliți-vă drept scopuri personale:
 - Îmbunătățirea sănătății – *Ce veți face?*
 - Întărirea/dezvoltarea unor rețele sociale – *Ce veți face?*
 - Implementarea unor proiecte realiste care vă pot aduce și venituri – *Ce veți face?*

6. Încheierea ședinței: Reflecții, răspunsuri la întrebări, încurajări și aplauze în grup.



ȘEDINȚA 12

1. Salutul

2. Tehnica „Citirea fețelor”

- **Scopul:** Interpretarea expresiilor faciale în scopul decodificării mesajului emoțional și menținerii stabilității emoționale.

Descriere: Fiecare dintre participanți primește câte 3 fotografii, reprezentând câte o stare emoțională diferită. Noi am utilizat fotografiile Evei (14 la număr) din cartea „*Emoții date pe față*” de Paul Ekman [52, p. 325]. Spre exemplu:



! Sarcină: Trebuie să priviți fiecare imagine doar pentru o fracțiune de secundă, încercând să remarcăți expresia feții. Imaginea se ține la un braț distanță de ochi. Aruncați o privire cât mai scurtă, apoi întoarceți fotografia. Notați emoția văzută pe foaie. De multe ori nu vă veți da seama despre ce emoția a fost vorba, nu vă uitați în foaie, aveți încredere în intuiția dvs. După ce ați încheiat vizualizarea ultimei imagini, puteți să parcurgeți testul încă o dată, studiind expresiile fără limită de timp. Comparați rezultatele obținute la estimările intuitive cu cele obținute după mai multe încercări.

Exemplu de rezultate [52, p. 539]:

Fotografia 1 (nr. 11): *Furie controlată, o foarte ușoară iritare incipientă sau dificultăți de concentrare asupra unui lucru (sau asupra unei idei). Când indiciul e dat de pleoapele tensionate, contextul poate ajuta la identificarea înțelegerii corecte a emoției persoanei.*

Fotografia 2 (nr. 14): *Dispreț, superioritate, desconsiderare. Îngustarea unui colț al gurii semnalează această serie de emoții înrudite.*

Discuții: Se discută despre dificultățile întâlnite în aprecierea corectă. Apoi li se distribuie fiecărui participant la training câte un set de poze (14) însoțite de interpretarea lor, pentru a putea fi consultate în viitor.

3. Tehnica „Plicul cu urări de bine”

- **Scopul:** Creșterea autoaprecierii prin utilizarea feedback-ului pozitiv; formarea coeziunii de grup în vederea menținerii unui nivel funcțional al stabilității emoționale (ținând cont de faptul că membrii trainingului lucrează în același colectiv, în aceeași instituție de învățământ).

Materiale necesare: plicuri cu numele și prenumele participanților, foi pentru notițe, pixuri.

Descriere: Fiecare participant trebuie să scrie pe o foaie urări de bine, mulțumiri, tot ce cred ei de cuviința pentru fiecare membru al grupului. Activitatea se încheie atunci când toți și-au primit urările de bine.

Semnificații: O tehnică pe cât de simplă, pe atât de eficientă, chiar și în colectivele conflictuale. Am observat un entuziasm general și chiar exclamații de genul: „Mulțumesc tuturor, o voi pune-o (foaia) într-o ramă, pe perete”.

4. Tehnica de relaxare „Studiază obiectul”

- **Scopul:** Analiza propriei modalități perceptivă, diminuarea subiectivismului în evaluare.

Desfășurare: Participanților li se propune să selecteze un obiect micuț (sau să aleagă dintre cele propuse de prezentator), care le prezintă interes și să-l ia în mâini. Urmează apoi instrucțiunile:

„Așezați-vă comod, relaxați-vă și studiați cu atenție obiectul pe care-l țineți în mâini. Concentrați-vă atenția asupra lui.

Acum... pentru dvs. există doar acest obiect, celelalte rămân pe un plan secundar. Cu ce anume v-a interesat obiectul dat?.. Observați-i culoarea, forma... Cum este el atunci când îl pipăi? Analizați-l din toate părțile, în toate detaliile... Concentrați-vă 2-3 minute asupra lui, observați unele particularități pe care nu le-ați văzut din prima...”

După aceasta, fiecare participant demonstrează obiectul și povestește ce a observat interesant atunci când l-a cercetat detaliat.

Discuții: „Vedeți cât de multe lucruri interesante puteți găsi chiar și într-un obiect foarte simplu, dacă îl priviți cu atenție. De obicei, noi ne grăbim undeva, ne facem griji, alergăm... și nici nu vedem ceea ce ne înconjoară. Încercați să vă relaxați, să vă liniștiți, deschideți cât mai larg ochii și fiți încrezuți – lăsați pentru câteva clipe graba și delectați-vă, privind cu atenție la ceea ce vă înconjoară. Cu siguranță, veți vedea multe lucruri interesante și plăcute”.

5. Tehnica teoretică „Reguli ale stabilității emoționale”

Ținând cont de faptul că „o teorie bună este un lucru foarte practic” am considerat oportun să prezentăm o sinteză teoretică a celor însușite la training și nu doar. Menționăm că aceste materiale au fost repartizate fiecărui participant la training, pentru a putea fi consultate în viitor.

- **Scopul:** Reflecții asupra materialelor prezentate, capabile să asigure stabilitatea emoțională chiar și în situații de reactivitate emoțională ridicată.

MODALITĂȚI DE MENȚINERE A STABILITĂȚII EMOȚIONALE ÎN SITUAȚII STRESANTE

În scopul de a menține stabilitatea emoțională în situații stresante, pot fi utilizate:

- Autosugestia stărilor de liniște și moderație: „*Sunt foarte calm(-ă). Astăzi, nu voi acorda atenție nimicurilor*” etc.
- Autocontrolul stabilității emoționale prin analiza mimicii, pantomimicii, stărilor psihosomatice, caracterului vorbirii, tensiunii musculare, frecvenței respiratorii etc. În acest scop, sunt binevenite întrebările: „Cum arăt? Sunt oare încordat? Am oare dinții foarte strânși? Cum este respirația mea?” În cazul în care observăm semne ale nervozității, este necesar să ne așezăm într-o poziție comodă, să ne relaxăm structura corporală, să efectuăm tehnici respiratorii. Spre exemplu, poate fi utilizată următoarea tehnică: inspirație profundă, abdominală, retenția respirației pentru câteva

secunde, apoi expirația lentă, uniformă, pe gură. Se repetă tehnica de 3-5 ori. În acest mod, se îndepărtează tensiunea emoțională din corp și minte, instituindu-se o stare de echilibru emoțional.

- Concentrarea atenției și a imaginației asupra senzațiilor concrete (auditive, vizuale, tactile etc.) Spre exemplu, la primele semne ale instabilității emoționale, imaginați-vă în interiorul corpului, la nivelul pieptului, o presă foarte puternică, care, mișcându-se de sus în jos, elimină energia negativă și tensiunea emoțională asociată ei.
- Combinarea tehnicilor de concentrarea a atenției și imaginației cu exercițiile respiratorii. Spre exemplu: atunci când urmează o convorbire neplăcută, putem folosi următoarea tehnică: inspirăm adânc, creând imaginar în jurul nostru o sferă transparentă menită să ne apere de influențele perturbatoare din exterior.
- Efectuarea unei mici pauze (numărând până la zece), înainte de-a reacționa la careva factor stresant sau de-a oferi un răspuns.
- Antrenarea simțului umorului. Încercăm să găsim ceva amuzant chiar și într-o situație emoțional-solicitantă. Spre exemplu, ne putem imagina mintal partenerul agresiv cum ar arăta într-o cușcă la menajerie sau la plajă, sau cu o scufie pentru bebeluși etc., iertându-i, astfel, mai ușor eroarea, furia etc.
- Distragerea atenției de la evenimentul stresant – încercăm să ne imaginăm cât mai viu situația în care ne simțim foarte liniștit și confortabil, transmutându-ne imaginar în acea ipostază.

Ce este bine să facem imediat după contactul cu factorii stresanți?

Există mai multe modalități de autoreglare emoțională utilizabile cu succes imediat după influența factorilor stresanți:

- Priviți încet și cu atenție lucrurile care vă înconjoară, chiar și atunci când cunoașteți foarte bine încăperea în care vă aflați. Descrieți mintal obiectele pe care le vedeți: „*masă de scris cafenie, draperii albe...*”. Focalizarea pe obiecte concrete vă va distra atenția de la emoțiile negative interioare, concentrând-o pe analiza conștientă și rațională a mediului înconjurător.

- Priviți (prin fereastră) cerul. Concentrați-vă la ceea ce vedeți.
- Încercați numaidecât să udați mâinile (și articulațiile) și fața (fruntea, tâmplele) cu apă rece.
- Luați apă într-un pahar și beți-o încet. Fiți atenți la senzațiile ce apar când apa curge pe gât.
- Imaginați-vă într-un anturaj plăcut: în grădină, pe plajă, la carusel sau în duș.
- Rostiți formule liniștitoare precum „*Astăzi, nu voi acorda atenție fleacurilor*” etc.
- Există multiple mecanisme fiziologice de refulare a tensiunii emoționale ca: plânsul, râsul, dorința de-a striga, necesitatea de-a verbaliza ceea ce simțim. Se recomandă să nu le blocăm, îndeosebi atunci când tensiunea emoțională internă este foarte mare.
- Stările de agresivitate, iritare, frustrare pot fi eliminate (sau diminuate) proiectându-le în plan fizic: lovim cu piciorul un obiect imaginar sau o pernă, desenăm un desen și apoi boțim sau rupem foaia etc.
- Dezamorsarea emoțională prin relatarea celor trăite altei persoane (sau psihologului). După exteriorizarea verbală, starea de excitație scade, astfel încât putem să conștientizăm eventualele greșeli și să luăm decizia corectă.
- Pentru o revenire mai rapidă la starea normală este bine să ne impunem un efort fizic intens: 20-30 de așezări, ridicarea în fugă a 5 etaje.
- Să găsim un loc izolat unde putem în voie striga, plânge, vorbi despre ceea ce ne face să fim furioși. Pe măsura implementării acestor acțiuni, iritarea, furia, frustrarea de care suntem cuprinși se vor micșora ca intensitate.
- O altă modalitate este „scaunul gol”. Imaginați-vă că pe un scaun gol șede persoana care v-a jignit și spuneți-i tot ceea ce considerați de cuviință.
- Comutarea atenției spre o activitate interesantă și/sau plăcută pentru a crea o nouă dominantă. Atunci când suntem supraexcitați emoțional, pe cortexul cerebral se formează un focar dominant al excitației, care are capacitatea să încetinească toate celelalte procese, supunându-și toată activitatea organismului, gândurile

și acțiunile noastre. Pentru diminuarea (sau eliminarea) acestui focar și a influenței sale, este necesară minimalizarea lui sau crearea unui alt focar dominant concurent. Cu cât mai captivantă este activitatea, cu atât mai mare va fi forța focarului dominant concurent. Dacă nu aveți posibilitatea fizică a încadrării într-o astfel de activitate, amintiți-vă de un eveniment foarte plăcut. Imaginați-vă că sunteți în mijlocul lui, plin de bucurie. Bucurați-vă cu întreaga ființă: poziția corpului, gesturile și mimica, mersul. Folosiți-vă și logica. Implicarea activității raționale în perceperea stimulilor exteriori și reacția la ei aduce schimbări considerabile comportamentului uman, adaptând, corectând și reacțiile emoționale.

- Este necesar să ținem minte că sub influența unei excitații emoționale puternice, omul, de cele mai multe ori, apreciază incorect situația. În situații cu impact emoțional major este bine să nu luăm hotărâri pripite. Așteptăm să ne calmăm un pic (câteva secunde, sau câteva minute) sau, dacă timpul și situația ne permite, „ne vom gândi la asta mâine”.
- Încercăm să reevaluăm situația după principiul „*De fapt, nici nu prea voiam*” sau vom găsi aspecte pozitive chiar și în eșecuri, utilizând aici „*dar măcar...*” (exemplu: facem limonadă din lămâia acră).
- Atunci când v-ați calmat, analizați situația, încercând să conștientizați posibilele urmări negative și să le acceptați. Apoi, în liniște, gândiți-vă cum să rezolvați eficient problema dată.

MODALITĂȚI DE PREVENIRE A STĂRILOR DE INSTABILITATE EMOȚIONALĂ

- Folosirea moderată a resurselor emoțional-energetice. Încercați să analizați rațional situația creată, puterea minții este capabilă să neutralizeze impactul negativ al multor evenimente sau fapte. Fiți optimist. Ignorați părțile sumbre ale vieții, evaluați pozitiv evenimentele și situațiile. Pentru aceasta, este bine să:
 - Trăiți cu motto-ul „În general totul e bine, iar ce se face, se face spre binele nostru”
 - Abordați circumstanțele nesatisfăcătoare ale vieții ca ceva temporar, încercând să le schimbați spre bine.

- Scoateți în evidență propriile realizări, succese și lăudați-vă cu ele; bucurați-vă de obiectivele realizate.
- Nu reactualizați permanent în minte conflictele avute sau greșelile comise. Înțelegeți-le cauza, trageți concluziile necesare, găsiți ieșirea din situație și treceți peste ele.
- Dacă a apărut o problemă sau un conflict, soluționați-le la timp și rezonabil.
- Acceptați-o ca regulă: contactați mai mult și mai frecvent cu oamenii plăcuți. Dacă contactul cu o persoană neplăcută este inevitabil, sugerați-vă că acesta nu merită reacția dvs. emoțională.
- Recunoașteți dreptul fiecărui om la libera exprimare a individualității sale. Fiecare își manifestă individualitatea cum vrea el și nu cum considerați dvs. că ar fi bine. Este necesar să fiți flexibili în aprecierea altor oameni, nu încercați să modelați partenerul, adaptându-l la sine.

Tehnica: „Voi lua cu mine...”

- **Scopul:** reevaluarea comportamentului, achiziționarea unor noi abilități de creștere a nivelului stabilității emoționale.

Desfășurare: Participanții primesc câte o foaie împărțită în jumătate, pe care li se propune să scrie: În prima coloană – ce vor lua cu ei de la acest training; în a II-a coloană – ce vor lăsa aici. Astfel, pot lăsa aici multe dintre gândurile iraționale, anterioare, care le susțineau anumite stări de nervozitate, unele comportamente, care, în urma trainingului, au fost clasificate drept nefavorabile sănătății emoționale.

Discuții: Sunt invitați să citească ceea ce au scris, iar, la dorință, să comenteze, argumenteze. În cazul în care cineva prezintă indecizii cu referire la careva comportament (să-l ia sau nu), sunt implicați membrii grupului în a-l ajuta să ia decizia corectă. (ei, fiind la finalul trainingului, cunosc deja foarte multe lucruri).

Semnificații: În comparație cu timpul în care participanții la training au prezentat instabilitate emoțională, cel petrecut în cadrul programului formativ este unul extrem de mic. Pentru a demonstra în timp un nivel mai înalt al stabilității emoționale, este necesar să ia cu sine cunoștințele și abilitățile dobândite în timpul trainingului și să le

utilizeze în viața de zi cu zi. Verbalizarea acestora în cadrul grupului este ca o promisiune publică, pe care învățătorii, conștiincioși fiind, vor tinde să o respecte, spre binele lor.

5.2. Concluzii ale programului formativ

- ✓ În rezultatul participării la programul formativ „*Dezvoltarea stabilității emoționale*”, cadrele didactice au înregistrat o creștere statistic semnificativă a nivelului stabilității emoționale;
- ✓ Programul formativ desfășurat și-a confirmat statistic eficiența în optimizarea nivelului stabilității emoționale a cadrelor didactice, având repercusiuni pozitive și asupra altor caracteristici psihosociale aflate în interacțiune cu stabilitatea emoțională;
- ✓ Creșterea nivelului stabilității emoționale are influențe pozitive semnificative asupra adaptării social-psihologice, a nivelului toleranței în comunicare, a reducerii epuizării emoționale, a controlului emoțional și a rezistenței la stresul profesional;
- ✓ Stabilitatea emoțională nu este un fenomen izolat, ci se află într-o interacțiune permanentă cu diferite particularități psihosociale ale personalității cadrului didactic din învățământul primar;
- ✓ Fără a neglija sau minimaliza importanța determinantilor interni ai stabilității emoționale, programul formativ a demonstrat posibilitatea dezvoltării semnificative a nivelului stabilității emoționale prin intermediul determinantilor externi;
- ✓ Potrivit schemei interacționist-circulare, pe măsură ce se formează și se consolidează, diferitele verigi sau componente psihice se includ în mulțimea condițiilor interne, participând activ la procesarea influențelor externe ulterioare. De aceea, considerăm că rezultatele obținute, consolidate în timp, pot fi menținute, interiorizate și chiar amplificate.

BIBLIOGRAFIE

1. André C., Lelord F. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Editura Trei, 2013.
2. Angleitner A., Kohnstamm G., Slotboom A. *Emotional stability: Developmental perspectives from childhood to adulthood*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 1998.
3. Bar-On R. *Manual de inteligență emoțională*. București: Curtea veche Publishing, 2011.
4. Bolboceanu A., Baxan Iu. *Particularități ale anxietății cadrului didactic contemporan*. In: *Didactica Pro ...*, 2001, nr. 5, p. 49-52.
5. Brillon M. *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*. Iași: Polirom, 2010.
6. Bucun N. *Strategia Națională – Educația pentru toți 2004-2015*. Chișinău: Editura ONU, 2003.
7. Bucun N., Cerlat R. *Influențe ale stabilității emoționale în diminuarea stresului profesional și în prevenirea sindromului burnout al cadrelor didactice din învățământul primar*. In: *Univers Pedagogic*, 2017, nr. 3 (55), p. 64-73.
8. Bucun N., Cerlat R. *Nivelul stabilității emoționale al cadrelor didactice din învățământul primar în funcție de vârstă, vechime în muncă și mediu de trai*. In: *Univers Pedagogic*, 2017, nr. 2 (54), p. 82-94.
9. Calancea A. *Training-ul de dezvoltare a competențelor afective. Ghid pentru formarea practică în consilierea psihologică*. Chișinău: F.E.P. „Tipografia Centrală”, 2012.
10. Cerlat R. *Caracteristici funcționale ale stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar*. In: *Perspectivile și problemele integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*. Materialele conferinței științifice internaționale. Cahul: Centrografic, 2016, p. 75-79.
11. Cerlat R. *Caracteristici social-psihologice ale sindromului arderii emoționale la cadrele didactice din învățământul primar*. In: *Școala modernă: provocări și oportunități: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Cavaioli”), 2015, p. 470-474.
12. Cerlat R. *Componentele stabilității emoționale și rolul lor în activitatea de succes a învățătorului din școala primară*. In:

- Tehnologii didactice moderne: Materialele Simpozionului Pedagogic Internațional. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Cavaioli”), 2016, p. 496-499.
13. Cerlat R. *Conceptualizarea stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar*. In: Eficientizarea învățământului – vector al politicilor educaționale moderne. Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Cavaioli”), 2014, p. 290-294.
 14. Cerlat R. *Factori determinanți ai stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar*. In: Univers Pedagogic, 2016, nr. 1 (49), p. 80-86.
 15. Cerlat R. *Interferențe psihosociale ale stabilității emoționale și satisfacției în muncă la cadrele didactice din învățământul primar*. In: Evaluarea în sistemul educațional: deziderate actuale. Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print Caro”), 2017, p. 426-431.
 16. Cerlat R. *Particularități ale gestionării emoțiilor negative la cadrele didactice din învățământul primar*. In: Valorile moral-spirituale ale educației. Materialele Simpozionului Pedagogic Internațional. Chișinău: IȘE (CEP ASEM), 2015, p. 61-65.
 17. Chelcea S. *Psihosociologie: Teorii, cercetări, aplicații*. Iași: Polirom, 2008.
 18. Cojocaru-Borozan M. *Metodologia cercetării culturii emoționale*. Chișinău: Editura Universității Ion Creangă, 2012.
 19. Cojocaru-Borozan M. *Tehnologia dezvoltării culturii emoționale*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”, 2012.
 20. Cosmovici A. *Psihologie generală*. Iași: Polirom, 2005.
 21. David D. *Dezvoltare personală și socială: Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David*. Iași: Polirom, 2014.
 22. Dragu A. *Dimensiuni psihologice semnificative ale echilibrului emoțional în profesia de cadru didactic*. Bacău, 1987.
 23. Ekman P. *Emoții date pe față: cum să citim sentimentele de pe chipul uman*. București: Editura Trei, 2011.
 24. Eysenck H., Eysenck M. *Descifrarea comportamentului uman*. București: Teora, 1998.
 25. Eysenck H., Eysenck S. *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder and Stoughton, 1975.
 26. Goldie P. *The Emotions: A Philosophical Exploration*. Oxford: Oxford University Press. 2000.

27. Goleman D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea veche, 2007.
28. Golu M. *Fundamentele psihologiei*. Vol. I, II. București: Editura Fundației România de mâine, 2007.
29. Gorincioi V. *Studiul sindromului arderii emoționale la cadrele didactice universitare din perspectiva de gen*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2015.
30. Iluț P. *Psihologie socială și sociopsihologie*. Iași: Polirom, 2009.
31. Lowman R. *Personnel Screening for Emotional Stability*. Washington, DC: American Psychological Association. 2001.
32. Luminet O. *Psychologie des émotions: Confrontation et évitement*. Paris: De Boeck, 2008.
33. Manz C. *Disciplina emoțională*. București: Curtea veche, 2005.
34. Maslach C., Leiter M. *The Truth about Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997.
35. Paladi O. *Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescențului*. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print Caro”), 2014.
36. Peale N. *Forța gândirii pozitive*. București: Curtea veche, 1999.
37. Platon C. *Serviciul psihologic școlar*. Chișinău: Epigraf, 2001.
38. Pogolșa L., Bucun N. et al. *Standarde educaționale (Standarde de eficiență a învățării la disciplinele de studiu în învățământul primar și secundar general și standarde de calitate a instituției de învățământ din perspectiva școlii prietenoase copilului)*. Chișinău: Lexon-Prim, 2012.
39. Roco M. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom, 2004.
40. Sander D., Scherer K. *Traité de psychologie des émotions*. Paris: Dunod, 2009.
41. Stein S., Book H. *Forța inteligenței emoționale*. București: Editura Alfa, 2003.
42. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația-2020”, aprobată prin Hotărârea Guvernului RM nr. 944 din 14 noiembrie 2014.
43. Visioli V., Petiot O., Ria L. *Vers une conception sociale des émotions des enseignants*. In: Carrefours de l'éducation, 2015, p. 201-230.
44. Zlate M. *Tratat de psihologie organizațional-managerială*. Vol. I. Iași: Polirom, 2007.
45. Zlate M. *Tratat de psihologie organizațional-managerială*. Vol. II. Iași: Polirom, 2007.

46. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
47. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости. Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1987.
48. Аболин Л. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, её психологические механизмы и пути повышения. Дис. ... д. психол. наук. Москва, 1989.
49. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Речь, 2010.
50. Айзенк Г, Айзенк М. Исследования человеческой психики. Москва: ЭКСМО Пресс, 2002.
51. Ашихмина О. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации. Дис. ... канд. психол. наук. психол. наук. Москва, 2010.
52. Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. СПб.: Питер, 1997.
53. Бойко В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999.
54. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2008.
55. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
56. Воронцова М. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы. Учебно-методическое пособие. Таганрог, Изд-ль А.Н. Ступин, 2013.
57. Гиппенрейтер Ю. Фаликман М. Психология мотивации и эмоций. Москва: Астрель, 2009.
58. Грецов А. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. СПб: СПб НИИ физической культуры, 2006.
59. Долгова В., Буслаева М. Формирование эмоциональной устойчивости. Челябинск: Изд-во РЕКПОЛ, 2010.
60. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. Минск: Изд-во Знание, 1991.
61. Изард К. Психология эмоций. СПб: Изд-во Питер, 1999.
62. Ильин Е.Р. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.
63. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2008.
64. Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональ-

- ной устойчивости учителя. Учебное пособие для практических психологов. Москва: Психологический институт, 1992.
65. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. Москва: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001.
 66. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. Педагоги, психологи, родители. СПб.: Речь, 2010.
 67. Никифоров Г. Практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер, 2005.
 68. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. Москва: Знание, 1983.
 69. Организация и проведение тренингов повышения эмоциональной устойчивости. I этап: Разработка тренинга повышения эмоциональной устойчивости. Москва: МГСУ, 2009.
 70. Организация и проведение тренингов повышения эмоциональной устойчивости. II этап: Адаптация тренинга повышения эмоциональной устойчивости. Москва, МГСУ, 2009.
 71. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006.
 72. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва: Прогресс, 1979.
 73. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь. 2011.
 74. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. СПб.: Питер, 2008.
 75. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Внeda, 2002.
 76. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Москва: Изд-во Генезис, 2004.
 77. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. Москва: Изд-во Генезис, 2006.

CUPRINS

1. ACTUALITATEA CERCETĂRII STABILITĂȚII EMOȚIONALE ÎN CONDIȚIILE SOCIETĂȚII CONTEMPORANE	4
2. PARADIGME CONCEPTUALE ÎN CERCETAREA STABILITĂȚII EMOȚIONALE	7
2.1. Componente ale stabilității emoționale a cadrelor didactice	10
2.2. Funcții ale stabilității emoționale a cadrelor didactice	12
2.3. Factori determinanți ai stabilității emoționale a cadrelor didactice	15
3. INSTRUMENTE DE CERCETARE A NIVELULUI STABILITĂȚII EMOȚIONALE	18
3.1. Nivelul stabilității emoționale a cadrelor didactice din R. Moldova	22
4. PROFILURI SOCIAL-PSIHOLOGICE ALE CADRELOR DIDACTICE STABILE / INSTABILE EMOȚIONAL	26
5. CADRUL FORMATIV AL DEZVOLTĂRII STABILITĂȚII EMOȚIONALE	31
5.1. Tehnici de dezvoltare a stabilității emoționale	38
5.2. Concluzii ale programului formativ	88
BIBLIOGRAFIE	89

