

ACADEMIA DE ȘTIINȚE A MOLDOVEI
INSTITUTUL DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

OXANA PALADI

CONȘTIINȚA DE SINE
ȘI SISTEMUL DE VALORI
ALE ADOLESCENTULUI

CHIȘINĂU, 2013

CZU 159.923.2

P 14

Colecția ȘTIINȚE SOCIALE
coordonată de Nicolae BUCUN, doctor habilitat, profesor universitar

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

Coordonator științific:

Aglaida BOLBOCEANU, doctor habilitat, profesor cercetător

Recenzenți:

- ✦ Nicolae BUCUN – *doctor habilitat, profesor universitar, IȘE*
- ✦ Angela POTÂNG – *doctor, conferențiar universitar, USM*

Redactor:

- ✦ **Stela LUCA**

Corector:

- ✦ **Livia CARUNTU-CARAMAN**

Prezenta monografie este recomandabilă psihologilor, pedagogilor, adolescenților care-și propun să persevereze în direcția dezvoltării conștiinței de sine. Studiul dat poate fi utilizat la: optimizarea calității educației; elaborarea programelor individuale de dezvoltare și integrare socială a adolescenților; promovarea condițiilor de motivare pentru succes; racordarea procesului de formare profesională inițială la necesitățile studenților și ale societății contemporane; cristalizarea și maturizarea personalității adolescenților, interiorizarea valorilor promovate de contextul socio-cultural în care trăiește. Datele experimentale vor fi utile cadrelor didactice din învățământul superior, psihologilor, asistenților sociali, precum și adolescenților, părinților întru eficientizarea procesului educațional direcționat spre formarea unei personalități integrale.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Paladi, Oxana.

Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescentului / Oxana Paladi ; coord. șt.: Aglaida Bolboceanu ; Acad. de Științe a Moldovei, Inst. de Științe ale Educației. – Chișinău : Institutul de Științe ale Educației, 2014(Tipogr. "Print-Caro"). – 223 p.

500 ex.

ISBN 978-9975-48-061-1.

159.923.2

P 14

ISBN 978-9975-48-061-1.

© **Paladi Oxana, 2013**

CUPRINS

PRELIMINARII	5
CAPITOLUL I.	
ABORDAREA ȘTIINȚIFICĂ A CONȘTIINȚEI DE SINE	7
1.1. Abordări teoretice ale conștiinței de sine	7
1.2. Structura conștiinței de sine	12
1.3. Relațiile conștiinței de sine cu alte formațiuni psihice	19
CAPITOLUL II.	
CONȘTIINȚA DE SINE ȘI RELAȚIA DINTRE VALORILE VIEȚII ÎN STRUCTURA PERSONALITĂȚII ADOLESCENTULUI	28
2.1. Abordări conceptuale ale valorilor	28
2.2. Relațiile în sistemul valoric	40
2.3. Valorile și conștiința de sine la vârsta adolescenței	45
CAPITOLUL III.	
CARACTERISTICI GENERALE ALE CONȘTIINȚEI DE SINE ȘI ALE IMPLICĂRII ACESTEIA ÎN SISTEMUL DE VALORI AL PERSONALITĂȚII ADOLESCENTULUI	50
3.1. Metodologia cercetării	50
3.2. Caracteristici generale ale subiecților	53
3.3. Viziunea subiecților cu referire la noțiunea <i>conștiință de sine</i>	55
3.4. Nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine la adolescenți	58
3.5. Viziunea subiecților cu referire la noțiunea <i>valoare</i>	68
3.6. Caracteristici de conținut ale valorilor vieții la adolescenți	70
CAPITOLUL IV.	
RELAȚIILE CONȘTIINȚEI DE SINE CU SISTEMUL DE VALORI AL ADOLESCENȚILOR	76
4.1. Nivelurile conștiinței de sine și valorile vieții	76
4.2. Ierarhizarea valorilor și a sferelor vieții în funcție de nivelul dezvoltării conștiinței de sine	80
4.3. Valorile vieții în funcție de profilul studiilor (real/ umanist) adolescenților	84
4.4. Diferențele dintre valori și mediul de proveniență (rural – urban) al adolescenților	93

CAPITOLUL V.

MODELE PSIHOLOGICE DE DEZVOLTARE A CONȘTIINȚEI DE SINE LA ADOLESCENȚI

	102
5.1. Fundamentarea metodologiei de formare a conștiinței de sine la adolescenți	102
5.2. Conținutul și structura activităților de formare a conștiinței de sine la adolescenți	106
5.3. Programul de intervenție psihologică <i>Dezvoltarea conștiinței de sine a personalității adolescentului</i>	111
5.4. Impactul modelelor psihologice de dezvoltare a conștiinței de sine	159
ÎNCHEIERE	166
BIBLIOGRAFIE	170
ANEXE	181
<i>Anexa 1. Indicii individuali pentru testul morfologic al valorilor vieții</i>	181
<i>Anexa 2. Indicii individuali pentru: testul arborelui, testul de congruență de sine, testul de motivare pentru succes/ frică de eșec, testul de autoapreciere, chestionarul imaginii de sine</i>	189
<i>Anexa 3. Testul morfologic al valorilor vieții</i>	198
<i>Anexa 4. Testul arborelui</i>	211
<i>Anexa 5. Testul de congruență</i>	215
<i>Anexa 6. Testul de motivare pentru succes/ frică de eșec</i>	218
<i>Anexa 7. Testul de autoapreciere</i>	220
<i>Anexa 8. Chestionarul imaginii de sine</i>	221

PRELIMINARII

Amploarea metamorfozelor ce au loc în societatea contemporană pretinde noi configurații în conștiința de sine a adolescenților pentru implicarea lor activă în viața umană, obținerea performanțelor înalte, realizarea scopurilor, orientarea și direcționarea propriului sistem de valori. Aceste schimbări cu caracter diferit (politic, economic, educațional) repercusează în primul rând asupra dezvoltării conștiinței de sine și personalității adolescentului, deoarece acesta este în proces de dezvoltare, alegere, formare.

Societatea în schimbare, prin diverse forme de influență, oferă și induce adolescenților atitudini, valori, idealuri. Interiorizarea valorilor promovate de contextul socio-cultural în care trăiește adolescentul este dependentă de un șir de factori și, îndeosebi, de măsura de dezvoltare a conștiinței de sine. Aducerea lor în conul de lumină al propriei conștiințe critice și al judecății celorlalți devine metodologie prioritară de influență a dezvoltării umane. Aceste postulate au incitat studierea amplă a conștiinței de sine și a componentelor ei, rezultatele reflectându-se în numeroase studii ale psihologilor. Astfel, problema a fost expusă în abordări psihofilosofice (H. Bergson, W. James) [8; 185; 246], psihanalitice (S. Freud, C. Jung) [236; 72], behavioriste (J. Watson) [*apud* 20], interacționiste (C. Cooley, H. Mead) [*apud* 150; 151], umaniste (C. Rogers, A. Maslow) [226; 212] – în cercetările psihologilor occidentali; precum și în studiile psihologilor ruși (A. Леонтьев, С. Рубинштейн, А. Спиркин) [204; 206; 227; 232], români (U. Șchiopu, M. Zlate, P. Iluț) [140; 141; 152; 154; 69] ș.a. În Republica Moldova studii vizând conștiința de sine au fost înfăptuite de către N. Bucun, I. Racu [124; 125], A. Silvestru, S. Briceag [18], L. Bolocan [13], V. Gonța [63] etc.

În paralel cu investigațiile conștiinței de sine, s-au realizat cercetări cu referire la valorile vieții și relațiile acestora cu conștiința de sine. Abordarea valorilor, și anume: a delimitărilor conceptuale, structurilor, noțiunilor, modelelor de ierarhizare a lor în diferite situații ale vieții au fost realizate de W. Allport, E. Durkheim, V. Francl, Mc Lauglin, G. Rocher, M. Scheler, M. Rokeach, A. Maslow, R. Doron, F. Parot, Ed. Spranger, T. Vianu, V. Pavelcu, P. Popescu-Neveanu, P. Iluț, Л. Карпушина, В. Сопов etc. [4, *apud* 45; 49; 70; 71; 73; 212; 119; 120; 121; 193; 252; 253; 249] ș.a. Orientările valorice la adolescenți au fost analizate în țara noastră de către A. Bolboceanu [12], S. Briceag [18], A. Țâbuleac [144] etc.

Studiile realizate au stabilit principiile, mecanismele, caracteristicile specifice de dezvoltare a conștiinței de sine la diferite etape ale ontogenezei însă, mai puțină atenție li s-a acordat cercetărilor ce vizează relațiile dintre conștiința de sine și sistemul de valori.

Importanța acesteia este confirmată și de faptul că societatea promovează anumite valori, însă ele nu sunt asimilate în mod direct de către persoană, ci sunt analizate, trecute prin prisma conștiinței fiecăruia ca mai apoi să fie selectate și să devină componente ale sistemelor proprii de valori, atribuindu-le o ierarhie diferită. În această situație, Eul – nucleu al personalității – este cel care reglează ierarhia sistemului valoric.

O altă provocare pentru analiza acestei probleme este schimbarea de valori ale societății noastre în perioada de tranziție care poartă un îndelungat interval temporar. Această perioadă cu tensiuni și contradicții în cadrul propriei sale realități interne, cu confruntări între două lumi – una depășită, negată prin procesul schimbărilor, alta – nouă, în curs de edificare, duce la pierderea unor valori și preluarea altora. În consecință – coexistența inevitabilă a unor valori vechi și noi, coexistența unor sensuri și contrasensuri axiologice cu efecte diferite, care influențează asupra conștiinței de sine și a implicării ei în sistemul de valori al personalității adolescenților.

Este deosebit de actuală problema în cauză și din considerentele perioadei de vârstă adolescentă/ adolescentină, care a iscat dintotdeauna un interes deosebit prin faptul că în această perioadă de dezvoltare este aproape de finalizare sau chiar finalizat procesul de formare a conștiinței de sine. Conținutul, componentele de bază ale conștiinței de sine sunt determinate de experiența de comunicare și cea a activității individuale. Adolescenților le este caracteristică formarea unui conținut nou al conștiinței de sine, deosebit de standardele cunoscute deja în literatura psihologică, care influențează întreaga personalitate determinând comportamentul, activitatea, stilul de viață.

Relațiile dintre conștiința de sine și sistemul valoric sunt bazate pe conceptul modern al educației care tratează valoarea ca fenomen indispensabil celui educat, el însuși contribuind efectiv la relevarea valorii.

Analiza proceselor de implicare a conștiinței de sine în sistemul valoric cu focalizare pe tânăra generație/ adolescenți ne poate sugera idei de modernizare a acestora în plan educațional, valorico-atitudinal și comportamental. Specificul relațiilor, modului de implicare a conștiinței de sine în sistemul de valori deschide noi orientări spre cunoașterea și respectarea valorilor fundamentale ale societății democratice; armonizarea și exersarea propriului sistem de valori în acord cu cel social; formarea unei conduite participative la viața socială, cultivarea toleranței; cunoașterea și respectarea valorilor fundamentale ale culturii naționale. Particularitățile de implicare a conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților oferă posibilitate pentru fundamentarea tehnologiilor de dezvoltare a curriculumului național, orientat spre integrarea condițiilor de formare a personalității [19; 31; 32].

Literatura de specialitate prezintă dispersat diversele probleme cu referire la conștiința de sine și valori [13; 18; 69; 71; 124; 150; 167; 173 etc.], însă în ansamblu s-au efectuat doar unele studii cu scopul de a stabili care sunt sistemele de valori ale adolescenților și în ce mod acestea se implică atunci când persoanele manifestă diferite niveluri de dezvoltare a conștiinței de sine.

Rezultatele cercetărilor prezentate în această lucrare, sunt orientate în mod special spre caracterizarea modului de implicare a conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescentului, stabilirea interacțiunilor dintre acestea și elaborarea programului psihologic de dezvoltare a conștiinței de sine.

CAPITOLUL I.

ABORDAREA ȘTIINȚIFICĂ A CONȘTIINȚEI DE SINE

1.1. Abordări teoretice ale conștiinței de sine

Lumea interioară a personalității și conștiința de sine a acestora au atras de demult atenția filosofilor, psihologilor, savanților din diferite domenii de cercetare a omului. Importanța ei se bazează pe faptul că studiul conștiinței și autoconștientizării constituie baza metodologică pentru soluționarea atât a numeroaselor probleme teoretice, precum și a multor sarcini practice legate de formarea punctului de vedere al vieții.

În literatura de specialitate noțiunea de „conștiință” și „conștiință de sine” se utilizează într-o multitudine de termeni diferiți: „autoconștiință”, „Eu”, „concepția despre sine”, „reprezentare despre sine”, „atitudine către sine”, „autoapreciere”, „imaginea de sine” etc. Mulți din autori s-au străduit să clarifice aceste noțiuni, să structureze câmpul terminologic al problemei în discuție [4; 54; 69; 72; 89; 124; 185].

Pentru a face distincție între noțiunile de „conștiință” și „conștiință de sine” subliniem faptul că noțiunea de „conștiință” o include pe cea de „conștiință de sine”, respectiv, cea de a doua prezintă un nivel superior al vieții psihice, va să zică apare mai târziu decât conștiința [173; 227].

Socrate afirma că omul poate fi descris doar în termenii conștiinței sale, iar J. Dewey menționa că conștiința este autoritate corectă în direcționarea conduitei [73].

Conștiința este în primul rând o dimensiune psihologică care pretinde să fie explicată din punct de vedere individual, considera A. Dicu [73].

U. Șchiopu privește conștiința ca structură de suport a vieții interioare ce vizează domeniul intern și este exprimată prin stări psihice (bucurie, durere etc.) [140; 141].

N. Sillamy atribuie conștiinței termenul/ semnificația de cunoaștere imediată pe care o avem despre propria existență și despre lumea exterioară [136], iar H. Pieron consideră conștiința drept un concept ce nu poate fi definit, unicul sens pe care i-l atribuie este cel *moral*, deoarece fenomenul conștiință „desemnează aspectul subiectiv și incomunicabil al activității psihice”, căreia îi putem cunoaște doar manifestările de comportament [73].

Cunoștințele achiziționate drept rezultat al reflectării subiective a lumii obiective determină atitudinea și comportamentul față de sine și față de mediul exterior al individului, definesc formarea trăirilor emoționale, stărilor spirituale; formarea de atitudine, iar atitudinea determină modul nostru de a fi și de a ne comporta în mediul înconjurător; conștiința este întâi de toate cunoștințe convertite în atitudini, în comportamente.

Potrivit lui A. Введенский, conștiința nu se reduce doar la capacitatea de a reflecta (caracteristică doar omului) asupra universului spiritual și material, manifestându-se prin cunoștințe, afectivitate, atitudine și comportament, ci și la reglementarea activității umane orientate spre transformarea activă a realității [apud 124].

Conștiința de sine se prezintă drept un proces de conștientizare a personalității a sinelui însuși în mulțimea particularităților individuale, conștientizarea esenței proprii și poziției pe care o ocupă personalitatea în mulțimea relațiilor sociale. Conștiința de sine este și atitudinea personalității față de laturile, structurile lumii interioare proprii de care ea este conștientă. În baza conștiinței de sine se află aptitudinea omului de a se deosebi, de a se diferenția pe sine de propria existență. Această aptitudine apare în procesul comunicării, când se formează procedeele fundamentale de activitate a omului. Anume atitudinea proprie față de existența de care suntem conștienți, atitudinea mijlocită de activitatea în comun determină formarea anumitor reprezentări despre sine însuși ca persoană activă, capabilă de a efectua acțiuni valorice în cadrul societății [125].

Spre deosebire de termenul de „conștiință”, „conștiința de sine” este conștientizarea de sine ca ființă distinctă de altul.

Potrivit dicționarului enciclopedic de psihologie, „conștiința de sine” este conștientizarea și aprecierea propriei ființe ca persoană cu trăsături morale și interese, valori, comportament motivațional [45]; iar după dicționarul explicativ, „conștiința de sine” este înțelegerea totală a propriei persoane, a importanței sale, a rolului său în societate [46].

Dicționarului de etică îi aparține definiția conform căreia conștiința de sine este conștientizarea propriei ființe ca personalitate, precum și a locului său în societate. Datorită conștiinței de sine persoana este aptă de a se autocontrola, manifestă abilitatea de a-și direcționa și controla acțiunile. Autoconștiința nu rămâne neschimbată pe parcursul dezvoltării istorice a societății și a omului [*apud* 124].

Conform dicționarului de psihologie Larousse, conștiința de sine este conștientizarea de sine ca ființă distinctă de altul [73]. Conceptul de autoconștiință se folosește ca fiind succesoral (ereditar) pentru marcarea domeniului în integritate atât pentru caracteristicile procesuale, cât și cele de structură. Termenii de „autoconștiință”, „reprezentare despre sine” se utilizează pentru descrierea laturii cognitive a autoconștiinței, a cunoștințelor omului despre sine. Latura emoțională a autoconștiinței este descrisă cu ajutorul termenilor „atitudine către sine” și „autoapreciere”. „Imaginea Eului” se distinge ca fiind studii structurale ale conștiinței de sine, de felul său „produsul final” al activității integrate a celor trei laturi – cognitivă, emoțională și reglatoare [198; 213].

Conștiința de sine prezintă procesul cu ajutorul căruia omul se cunoaște pe sine și se referă la sine însuși. „Conștiința de sine în activitatea psihologică a persoanei apare ca un proces destul de complicat de cunoaștere nemijlocită de sine dezvoltat în timp, legat de mișcarea de la imagini situative unice peste integrarea a astfel de imagini multiple într-un studiu integral – în noțiunea de Eu personal ca subiect, diferit de ceilalți subiecți. Procesul complicat și cu multe trepte al autocunoașterii este însoțit de diferite emoții care în continuare se generalizează în atitudine emoțional-valorică a persoanei către sine” [237, p. 32].

Din cele relatate, observăm că problema conștiinței de sine – atât sub aspect filosofic, cât și sub aspect psihologic – este tratată diferit. S-au propus un șir de

abordări dependente de condițiile și de perioada de dezvoltare a științelor socioumane.

Abordarea **psihofilosofică** (până în 1900) a problemei respective are la bază concepțiile lui H. Bergson și W. James.

Henri Bergson, în lucrările sale, pornește de la premisa că în stările de conștiință există două forme de multiplicitate și anume – numerică și calitativă; două aprecieri distincte ale duratei – omogenă, dar și cu aspecte heterogene, precum și două aspecte ale vieții conștiente – unul cu elemente bine definite, iar al doilea implicând în succesiune fuziune și organizare. Acest autor consideră că conștiința înglobează viața, memoria, percepția și inteligența Eului; el a fondat realitatea câmpului conștiinței, care este un câmp al prezenței [8].

W. James scria că „explicarea conștiinței este cea mai importantă problemă a psihologiei” [185, p. 368]. El este primul dintre psihologii care a început să prelucreze problematica concepției de sine; vorbea despre „izvorul conștiinței” – un fel de monolog interior mereu prezent. Autorul face, pentru prima dată, distincție între Eu ca obiect al cunoașterii și Eu ca subiect al cunoașterii. W. James vedea Eul global ca fiind studiu dual, în care se unesc Eul conștient și Eul ca obiect. Acestea sunt două părți ale unui întreg care întotdeauna există în același timp. Una din ele reprezintă experiența (Eul conștient), iar cea de a doua este alcătuită din conținutul acestei experiențe (Eul ca obiect) [185; 246].

Din perspectiva filosofică, conștiința este examinată de R. Descartes, Im. Kant, Hegel, M. Heidegger ș.a., care au dezvăluit esențele ontologice ale ființei umane în cunoașterea sinelui, a mediului exterior prin gândire și conștiința de sine, prin care se realizează unitatea ființei în gândire, conștiința fiind interpretată ca valoare a omului în cunoașterea de sine [*apud* 124].

Abordarea **psihanalitică** (anii 1900-1940) este considerată una din cele mai populare concepții și include abordările lui S. Freud, E. Erikson, C. Jung, precum și ale neofreudiștilor K. Horney, H. Sullivan, Б. Зейгарник [72; 77; 236]. Conform acestei abordări, procesele conștiinței de sine constituie o unitate cu procesele conștiinței, se contrapun sferei inconștientului. S. Freud studiază conștiința de sine în afara condițiilor obiective și cauzelor apariției și dezvoltării ei; evidențiază instinctele biologice, forțele inconștiente în calitate de factori de bază ai dezvoltării conștiinței de sine [236].

În teoria lui E. Erikson, problema concepției Eului este analizată prin prisma identității de sine, înțelesă ca fiind un produs apărut în baza biologică a unei anumite culturi. Formarea identității de sine este un proces care servește drept bază pentru lărgirea permanentă a autoconștiinței și autocunoașterii. E. Erikson analizează dezvoltarea personalității și a conștiinței de sine a acesteia ca o schimbare succesivă a etapelor, având fiecare particularitățile sale, specificul său [241; 242].

K. Horney, în teoriile sale, vorbește despre „analiza de sine”, considerând-o un proces prin care oamenii ajung să se înțeleagă mai bine datorită propriilor eforturi. Persoana face acest efort în vederea recunoașterii de sine, ajungând să-și cunoască imaginea idealizată de sine și sinele real, incluzând atribute negative și pozitive.

Prin abordarea **interacționistă** (H.C. Cooley, G.H. Mead ș.a.) [*apud* 150] se afirmă că Eul este social de la bun început și se formează pe parcursul interacțiunii

sociale. În sens larg, G. Mead consideră conștiința de sine un proces la baza căruia stă interacțiunea practică a individului cu alți oameni. Interacționiștii indică faptul că conștiința de sine și orientarea valorică a personalității reflectă ca în oglindă reacțiile lumii înconjurătoare. Sub influența mecanismului de îmbogățire reciprocă are loc devenirea concepției despre sine a individului.

Abordarea **behavioristă**. J. Watson a revoluționat psihologia schimbând obiectul de studiu al acesteia: studiul experienței conștiente a fost înlocuit cu studiul comportamentului. În opinia sa, psihologii nu ar trebui să folosească termeni cum ar fi „conștiință”, „stări mentale”, „verificare introspectivă” ș.a. Behavioriștii nu resping existența minții și a conștiinței, dar dau prioritate comportamentului [apud 20].

Abordarea **umanistă** (fenomenologică, 1940-1980) are la bază lucrările și ideile cercetătorilor A. Maslow, C. Rogers etc. Psihologii umaniști consideră că obiectul de studiu al psihologiei ar trebui să fie experiența conștientă, subiectivă a individului. Perspectiva umanistă este o perspectivă optimistă care presupune că oamenii luptă să-și realizeze propriul potențial – să atingă maximul creșterii personale în cadrul propriilor limite.

Ca și C. Rogers, A. Maslow estimează că ingredientele necesare unei stări de bine psihologic sunt conștiința de sine și capacitatea de a ajunge la o înțelegere cu sinele propriu. În timp ce C. Rogers accentuează importanța conceptului de sine, A. Maslow este interesat, în primul rând, de motivele care îi impulsionează pe oameni. Ultimul susține că apogeul în ceea ce privește satisfacerea nevoilor este reprezentat de motivele realizării de sine – nevoia individului de a-și găsi împlinirea de sine și de a-și valorifica întregul potențial [212; 226; 249].

Abordarea **psihosocială** (începând cu 1980 până în prezent) se caracterizează printr-o expansiune extraordinară a problematicii Eului în perimetrul preocupărilor științifice. Faptul cel mai spectaculos îl reprezintă însă redescoperirea Eului de către psihologia socială. De la H. Mead, fondatorul concepției interacționiste asupra Eului, psihologia socială nu s-a mai oprit decât cu totul incidental asupra acestuia. Începând cu anii 1980 apar o serie de lucrări în care își face resimțită prezența nu doar în psihologia socială generală, ci și în cea experimentală [apud 150].

Redescoperirea Eului de psihologia socială constă în necesitatea interpretării situaționale și interrelaționale a Eului, raportat la viața și relațiile colective ale oamenilor și nu doar la componentele interioare ale vieții psihice; s-a simțit nevoia deplasării centrului de greutate spre implicațiile practice ce vizează direct viața și existența concretă a oamenilor. Pe cercetători îi interesează care este rolul Eului în viața personală și socială.

Conștiința de sine este studiată ca o formă a psihicului. După proveniență, conștiința de sine și conștiința sunt fenomene psihice de același nivel, în viața reală a personalității conștiința de sine și conștiința sunt două procese legate nemijlocit între ele. С. Рубинштейн menționa că conștiința de sine este conștiința Eului propriu. „Eul” nu reprezintă conștiința, nu este un subiect psihic, ci un om care posedă conștiință. Conștiința de sine nu este procesul de conștientizare a conștiinței, ci procesul de a fi conștient de sine însuși ca ființă care este conștientă de anturaj și care transformă acest mediu ambiant [227].

Analizând literatura de specialitate întâlnim păreri diferite despre dimensiunile

constituente ale conștiinței de sine și mai cu seamă a relației ei cu conștiința generală. Mai frecvent conștiința de sine este tratată ca nivel superior de dezvoltare a conștiinței. Conștiința de sine este forma superioară a conștiinței, însă și conștiința omului este imposibilă fără diferențierea sinelui însuși de viața, activitatea proprie, fără atitudinea față de sine ca subiect al activității în cadrul căreia omul poate schimba, dezvolta aptitudinile proprii, deci poate transforma propria personalitate. De aici reiese că conștiința de sine se prezintă nu numai ca rezultat al conștiinței, dar și ca predispoziție, ca dezvoltare a celei din urmă.

Majoritatea psihologilor printre care și U. Şchiopu, С. Рубинштейн ș.a. [227; 141; 185], sunt de părere că dezvoltarea conștiinței de sine este un proces indisolubil legat de procesul formării personalității. După părerea lui С. Рубинштейн, conștiința de sine nu este o structură plasată în afara, în exteriorul personalității, nu este o structură ce ocupă o poziție superioară personalității, ci, din contra, conștiința de sine este inclusă ca structură în procesul formării personalității. Anume din această cauză conștiința de sine nu are calea sa proprie de dezvoltare în afara personalității. Ea este inclusă în procesul formării personalității ca subiect real în calitate de factor, latură, component de bază.

С. Рубинштейн consideră că „dezvoltarea autoconștiinței are loc prin mai multe trepte – de la necunoașterea naivă a comportării sinelui însuși spre cunoașterea aprofundată unindu-se apoi cu autoaprecierea mai precisă, iar uneori, brusc, cu caracter oscilator” [227, p. 135].

Există o corelație între conștiința de sine și sfera afectivă care se manifestă în unele situații concrete ce se referă la încercarea de a fi conștient față de unele fapte, aflate în contradicție cu sentimentele de bază ale personalității [237].

Ф. Михайлов și А. Спиркин relatează că conștiința de sine putea apărea numai în baza relațiilor sociale în cadrul activității de muncă. La început evidențierea de sine are la bază atitudinile colectivului „noi” și contrapunerea din partea altui colectiv și a naturii. În cadrul conștiinței de sine colective omul concret nu se evidențiază pe sine însuși complet din comunitatea celor ce-l înconjoară. Evidențierea personalității decurge ca un proces lent, treptat. Drept rezultat personalitatea devine conștientă de Eul propriu spre deosebire de Eul altor oameni – membrii colectivului din care face parte. Numai în acest caz, după părerea autorilor, putem vorbi despre conștiința de sine a personalității [232].

Din cele relatate mai sus putem concluziona că omul se cunoaște pe sine însuși printr-un proces anterior de cunoaștere a altor oameni.

Prezintă un deosebit interes cercetările realizate în R. Moldova de I. Racu cu referire la dezvoltarea în ontogeneză a conștiinței de sine în funcție de influența factorilor sociali. Investigațiile ne demonstrează că conștiința de sine este înțeleasă ca un complex afectiv-cognitiv. Conștiința de sine include caracteristicile procesuale și cele structurale. Cunoașterea de sine, reflexia, reprezentările despre sine se referă la comportamentul cognitiv al conștiinței de sine. Cunoașterea de sine și reflexia sunt procesul de cunoaștere de sine, iar reprezentările despre sine sunt rezultatul procesului de cunoaștere de sine. Latura emoțională a conștiinței de sine se descrie prin intermediul atitudinii față de sine și autoapreciere care împreună

constituie componentul afectiv. Atitudinea este o noțiune mai largă și ca apreciere, dar și ca o atitudine emoțională în afara aprecierii, iar autoaprecierea este luată în sens direct. Produsul final este imaginea Eului [125].

Evidențiind influența conștiinței de sine asupra activității omului, comunicării și dezvoltării generale a acestuia, I. Racu concluzionează că structurile conștiinței de sine pot motiva o anumită activitate, iar funcțiile de motivare ale conștiinței de sine au uneori o origine diferită. Ele pot avea rădăcini în cadrul reprezentărilor despre Eul ideal sau pot fi o reflectare a discordanței în Eul prezent și Eul viitor.

Analiza literaturii ne demonstrează că: efectul de motivare pornește și din sentimentul mândriei personale; structurile conștiinței de sine și procesele corespunzătoare participă în procesul formulării, elaborării scopurilor, adică selectarea unor astfel de scopuri servesc la realizarea motivului ce se coordonează cu imaginea Eului în întregime, cu reprezentările despre posibilitățile proprii, drepturi etc.; componenții conștiinței de sine pot interzice unele fapte sau altele, precum și acțiuni; conștiința de sine în forma sa cognitivă și emoțională poate determina atitudinea față de oamenii din anturaj, precum și stilul, caracterul comunicării și interacțiunii cu ei; conștiința de sine în formă de autocunoaștere și autoatitudine poate influența asupra dezvoltării însușirilor și deci asupra formării personalității în întregime; conștiința de sine stă uneori la baza familiarizării subiectului cu alți oameni, cu grupul; conștiința de sine poate servi drept funcție de autocontrol în cele mai diferite sfere ale activității omului [125; 126].

Abordările enumerate vin să aducă claritate în ceea ce privește noțiunea de conștiință de sine. Acestea alcătuiesc suportul de bază, după care se conduc cercetătorii contemporani în lucrările cu referire la problema dată. Din numărul mare de abordări considerăm că cea mai binevenită noțiune de operare pe parcursul întregii cercetări pentru studierea corelației dintre conștiința de sine și sistemul valoric ar fi definiția conform căreia *conștiința de sine este forma de percepție interiorizată, cognitivă și afectivă, prin care omul se raportează simultan la sine însuși, la lumea sa interioară și la exterior, precum și la lumea în care trăiește, adică la procesul de cunoaștere de sine ca subiect diferit de ceilalți.*

1.2. Structura conștiinței de sine

În literatura de specialitate, componenții structurali ai conștiinței de sine sunt prezentați uneori ca niveluri (I. Кон, И. Чеснокова, В. Столин), alteleori în calitate de stadii/ componenți (В. Мерлин, Higgins), laturi (S. Freud), direcții (Ch. Buhler) etc.

După părerea noastră, cea mai reușită concepție despre sine este cea care prezintă conștiința de sine în formă de structură ierarhică. În vârf este situată „Concepția globală despre sine”, cu diverse aspecte ale autoconștiinței individuale. Aceasta alcătuiește „fluxul de conștiință”, despre care scria W. James, sau simțul continuității și irepetabilității personale.

W. James cercetează „Eul global” al personalității ca fiind un studiu ambiguu în care se unesc „Eul conștient” (proces) și „Eul ca obiect” (conținut), care sunt interdependenți. Aceste subconcepte fac parte dintr-un întreg și există concomitent. Eul conștient reprezintă experiența, iar Eul obiect alcătuiește conținutul acestei

experiențe. Este imposibil să-ți imaginezi conștiința lipsită de conținut și conținutul proceselor psihice existent fără conștiință. Component directiv al Eului conștient este „Autoaprecierea”, iar al Eului ca obiect – „Imaginea de sine”, care sunt interdependente în plan psihologic și înclină individul către un anumit comportament, de aceea concepția globală poate fi ca „totalitatea obiectivelor individului îndreptate către sine” [185].

Ch. Buhler susține că „Eul este un sistem central al personalității care se dezvoltă spre ceea ce ne dorim pentru noi înșine, spre ceea ce credem că datorăm altora și lumii în general, spre expresia noastră personală și spre capacitatea de a ne autorealiza, autoevalua” [254].

N. Sillamy afirmă că „Eul este individualitate conștientă de sine și afirmată... sediul ansamblului de motivații, percepții, al conștiinței și acțiunilor, care condiționează adaptarea la mediu... nu este o entitate fizică, ci un produs” [136, p. 29].

S. Freud evidențiază în cadrul structurii personalității trei laturi componente: „*Id*”, „*Ego*”, „*Super-Ego*”. Pentru fiecare din acestea este specific un anumit conținut [236].

După H. Ey, „Eul este forma supremă a ființei noastre conștiente..., conștiința reflexivă constituită dintr-un sistem de valori proprii persoanei..., forma problematică a ființei noastre conștiente” [54].

I. Кош lansează concepția nivelurilor imaginii Eului unde imaginea dată este un montaj psihologic social, atitudinea personalității față de sine însăși care îmbină în sine trei componenți aflați în corelație reciprocă: componentul cognitiv, emoțional și cel practic. După părerea autorului, nivelul inferior al imaginii Eului îl constituie montajele psihologice inconștiente; la un nivel mai ridicat sunt plasate conștientizarea și autoaprecierea unor însușiri și calități izolate; la nivelul superior urmează trebuințele într-o imagine integrală și la nivelul suprem în această ierarhie este însăși imaginea Eului care pătrunde în sistemul orientărilor valorice al personalității [197; 198].

И. Чеснокова propune să se diferențieze 2 niveluri ale conștiinței de sine după criteriul acelor parametri în care se stabilește o conexiune a cunoștințelor despre sine [237]. La primul nivel această conexiune are loc în limitele comparării Eului cu „altă persoană”, în care la început o calitate a celei persoane este acceptată și înțeleasă, apoi este transferată la propria persoană. Aceste acțiuni interne ale autocunoștinței sunt preponderente autoeducației și autoobservației. Al doilea nivel al conexiunii cunoștințelor despre sine are loc în procesul autocomunicării, adică în limitele „Eu și Eu”. Omul operează cu cunoștințe despre sine deja asimilate, formulate într-o anumită măsură, obținute în timp diferit și în diverse situații. În calitate de procedeu specific interior al conștiinței de sine se menționează autoanaliza și autoînțelegerea. La acest al doilea nivel omul corelează comportamentul său cu motivația care îl stimulează. Se apreciază și înseși motivele trebuințelor sociale și interioare. La etapa respectivă, autoconștiința ajunge la un nivel superior de dezvoltare, atunci când persoana își formează planurile și scopurile vieții, valorile sociale, precum și valoarea personală [237].

B. Столин consideră că conștiința de sine se realizează în trei niveluri: reflectarea subiectului în sistemul activității sale firești, activității colective concrete, dezvoltării personale în legătură cu multiplele sale activități [233].

În studiul Eului sunt valoroase contribuțiile lui G.N. Mead prin: susținerea originii sociale a Eului; conturarea proprietăților Eului; operarea distincției dintre Mine, Eu, Sine; introducerea conceptului de Eu total [apud 150].

Porter, Markus și Nurius au consemnat importanța Eurilor posibile pentru Eul actual – Eurile posibile constituie un context evaluativ pentru cel actual, iar diferențele privind Eul actual întâlnite la indivizi pot fi explicate în baza Eurilor posibile. Pornind de la diferența dintre Euri, Higgins a propus o teorie ce leagă cogniția de afect, teoria discrepanței dintre Euri și a identificat trei Euri: Eul actual perceput (ceea ce crede subiectul despre sine), Eul ideal (cum ar dori subiectul să fie) și Eul dorit (ceea ce crede subiectul că ar trebui să fie în conformitate cu dorința celor din jurul său) [154].

B. Мерлин evidențiază în structura conștiinței de sine patru componente: 1. autoevidențierea; 2. conștientizarea Eului propriu; 3. conștientizarea însușirilor psihice proprii; 4. autoaprecierea social-morală (vârsta adolescență) [213].

C. Rădulescu-Motru afirma: „Eul rămâne veșnic simțire subiectivă... Eul este simțire comună tuturor oamenilor, dar în limitele conștiinței individuale, căci el este un fapt de conștiință, trăit și actual” [apud 150], iar V. Pavelcu consideră că „Eul este entitate unică, personaj ascuns privirii din afară, agent al acțiunilor noastre originale și libere” [119, p. 76].

Conform autorului P. Popescu-Neveanu, „Eul este conștiința de sine, nucleul sistemului personalității, care cuprinde cunoștințele și imaginea de sine, atitudinile conștiente sau inconștiente față de valori” [121, p. 27], iar după I. Alexandrescu „Eul este centrarea psihică a insului, nuclearizarea psihică a acestuia, autorefectarea sa în propria-i conștiință” [4, p. 19].

Analizând literatura de specialitate, atestăm o multitudine de modele structurale ale Eului definitivate prin evidențierea locului și rolului său în structura personalității; stabilirea proprietăților Eului; referiri la componența și structura lui psihică. Majoritatea concepțiilor studiate precizează că Eul este fapt de conștiință și anume conștiință reflexivă, deci însoțită de gândire. Indiferent dacă se are în vedere conștiința imediată sau conștiința superioară, în cazul Eului este vorba despre conștiința de sine [54; 125; 213; 233].

Destul de prețioase pentru analiza amplă a implicării conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților sunt relațiile stabilite cu alte formațiuni psihice. Studiarea literaturii [1; 4; 26; 63; 69; 89; 122; 166; 167; 173; 185; 197; 204; 213; 236] ne-a permis să stabilim că relațiile și interdependența conștiinței de sine cu alte formațiuni se prezintă în felul următor (*Figura 1.1*):

Relațiile și interdependența conștiinței de sine cu alte formațiuni se prezintă în felul următor (*Figura 1.1*):

După cum observăm, relațiile dintre diferite formațiuni sunt dependente și permanent influențate una de alta. Procesul de dezvoltare a conștiinței de sine este dependent de încrederea în sine, autoapreciere, imaginea de sine, congruența de sine, stima de sine, siguranța de sine ș.a. Relațiile stabilite demonstrează că personalitatea

se dezvoltă armonios atunci când sunt în complex și în paralel dezvoltate toate aceste formațiuni.

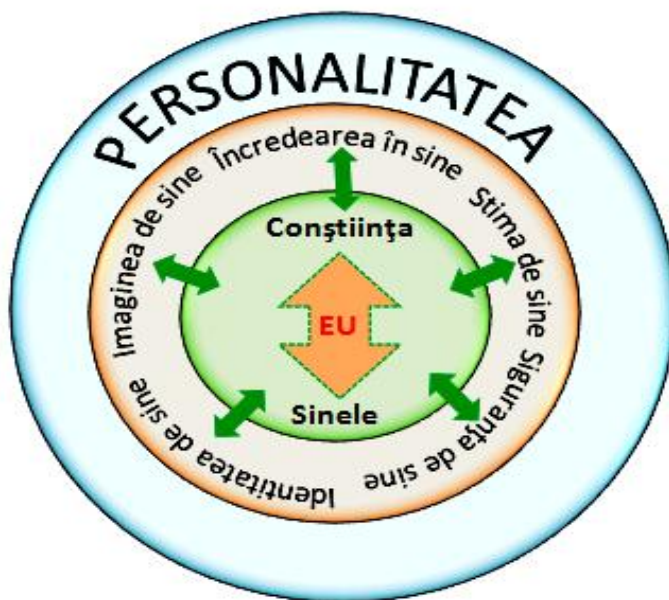


Figura 1.1. Relația și interdependența conștiinței de sine cu alte formațiuni psihice

Abordarea conceptului de sine a devenit obiectul de studiu al marilor psihologi precum S. Freud, C. Jung, J. Lacan, A. Maslow, S. Grof ș.a. [72; 212; 236]. Noțiunea este introdusă în psihologie de către Georg Groddeck și preluată de S. Freud [236].

Conform unor definiții, Sinele reflectă structurile de identitate ale personalității, înglobează tendințele inconștiente și orientează activitatea psihică a individului [140, p. 532]. Sinele poate fi **material-fizic** (imaginea de sine), **spiritual** (imagine de sine pe plan cultural, informativ) și **social** (identitate socială). Conform aceluiași autor, există trei tipuri de influențe asupra Sinelui: succese/ eșecuri; opiniile celorlalți și rezonanța psihică (rezultantă din relația dintre ceea ce face și cum trăiește individul și ceea ce ar trebui să facă/ trăiască conform cu normele sociale și cele proprii) [140; 141].

N. Sillamy consideră că Sinele desemnează ceea ce este absolut primitiv la om, ansamblul impulsurilor primare, instinctele, ceea ce este ereditar, inconștient, energia care ne pune în mișcare și orientează acțiunile noastre. Sinele face parte din viața cotidiană, este o energie greu de controlat de către conștiință, tinde spre satisfacerea trebuințelor de bază ale omului [136].

Pentru W. James [185] Sinele este tot ceea ce este personal; pentru S. Freud [236] Sinele este prelungirea inconștientă a Eului, iar pentru C. Jung [72; 243] Sinele este o entitate supraordonată Eului, incluzând nu numai conștientul și inconștientul, ci și scopul vieții.

C. Jung reprezintă schematic, printr-un cerc, cele patru funcții ale conștiinței. Centrul cercului, ca expresie a totalității, s-ar suprapune nu cu Eul, ci cu Sinele, ca esență a personalității totale (*Figura 1.2*).

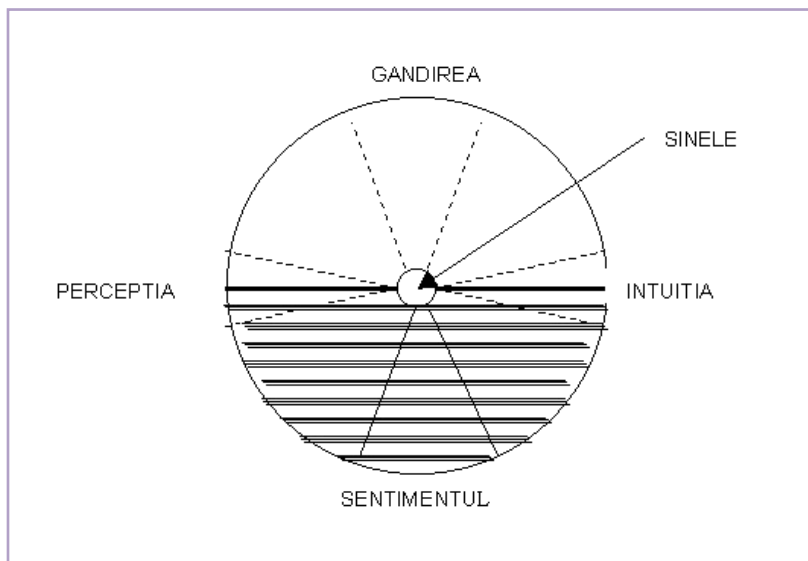


Figura 1.2. Funcțiile conștiinței după C. Jung

În situația dată gândirea este apreciată ca funcție principală și de aceea apare în centrul jumătății „luminoase”, sentimentul însă, ca funcție inferioară, se dispune în partea întunecată a jumătății de cerc, în timp ce cele două funcții auxiliare se află parte în stânga, parte în dreapta [95; 96]. Sinele este reprezentat în cele mai multe teorii psihologice ca fiind un centru, un miez, o entitate interioară [72].

Odată cu apariția noilor teorii de după psihanaliză, umaniștii întregesc explicarea Sinelui cu noi abordări. Astfel A. Maslow, după prezentarea teoriei motivației, menționează că există două tipuri de indivizi care tind către împlinirea de Sine, ca formă superioară a motivației: cei numiți de autor „sănătoși”, dar cu o foarte mică experiență sau chiar fără experiență în transpersonal, și cei pentru care experiențele transpersonale sunt importante, chiar centrale în viața lor [249]. Pornind de la cele indicate, apare ideea existenței Sinelui în două ipostaze, aflate la poliul opus ai unei axe: 1. Sinele condensat este Sinele limitat de factori fizici, biologici, culturali. Sinele individului care nu a reușit să depășească anumite limitări din cauze subiective sau obiective este Sinele aflat la un nivel inferior în piramida trebuințelor după A. Maslow. 2. Sinele rezonant este Sinele aflat în armonie atât cu interiorul individului, cât și cu mediul. Sinele care rezonază se află în unison cu tot ceea ce l-ar putea influența și care, prin rezonanță, se adaptează și crește totodată sub influențele pe care le suportă. Sinele se află cel puțin în vârful piramidei trebuințelor, dacă nu dincolo de acesta [212].

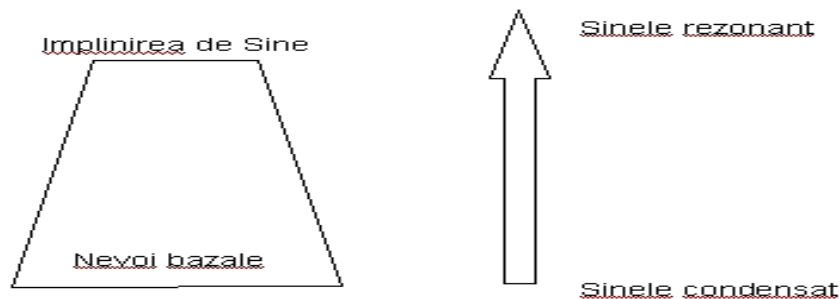


Figura 1.3. Sinele condensat și Sinele rezonant în comparație cu piramida trebuințelor

Dacă facem referire la desenul circular folosit de C. Jung în reprezentarea celor patru funcții ale conștiinței (*Figura 1.2*), Sinele reprezentat în centrul cercului este Sinele condensat, nearmonizat încă cu tot ceea ce îl înconjoară, iar Sinele rezonant ar putea fi redat ca un cerc cu circumferința mai mare decât cercul mare și care cuprinde toată reprezentarea jungiană. Trecerea de la Sinele condensat, situat în centrul cercului, la Sinele rezonant, armonizat cu tot ceea ce îl influențează, se realizează prin modelul cercurilor concentrice.

Cele mai multe modele utilizate de diferiți autori în reprezentarea Sinelui [72; 212] sunt statice, necorespunzând transformării dinamice prin care trec toate sistemele universale în evoluția lor. Se consideră că un model al Sinelui, în mod particular și al conștiinței, prin corespondență, nu poate fi decât unul dinamic, în continuă evoluție și transformare, un model care să reprezinte totodată și interdependența dintre toate elementele Sinelui sau ale conștiinței.

În analiza teoriilor și cercetărilor despre Sine într-un cadru interacționist simbolic R. Baumeister și G. Mead descriu trei surse ale conștiinței proprii identității: a) conștiința reflexivă; b) aspectul interpersonal al conștiinței proprii identității; c) acțiunea, funcția executorie, controlul sau originile Sinelui. Prima sursă a conștiinței proprii identității, conștiința reflexivă cuprinde conștiința de sine. Cea de a doua, aspectul interpersonal al Sinelui, admite că Sinele există și se dezvoltă în cadrul relațiilor cu ceilalți și că învățăm să creăm modele ale Sinelui prin intermediul interacțiunilor cu alte persoane. Cea de a treia sursă, funcția executivă, este responsabilă de autoreglare și de funcționarea autonomă a Sinelui [245].

Din punct de vedere cognitiv, conceptul de sine este format din totalitatea informațiilor despre propria persoană, incluzând atât informații legate de propria personalitate, aspectele fizice ale propriei persoane, cât și aspecte vizând statutul social. Conceptul de sine a fost studiat și din punct de vedere afectiv. Astfel, stima de sine și atitudinile față de sine sunt componentele afective ale conceptului de sine. Acesta este văzut ca fiind stabil, dar oamenii sunt schimbători, adaptabili în funcție de situațiile în care se găsesc, astfel s-a conchis că și conceptul despre sine poate fi maleabil. Conceptul de sine momentan include subseturi de cunoștințe despre sine disponibile la un moment dat, sub influența unor factori externi, situaționali, sau interni, motivaționali [*apud* 95].

Teoriile care sunt propuse pentru conceptul de sine stabil (Black, Markus) indică stabilitatea anumitor trăsături personale la diferite vârste, fiind acceptat și conceptul de schemă de sine, o structură organizată de cunoștințe pe care cineva le posedă despre sine. Diferența dintre conceptul de sine și schema de sine constă în aceea că schema de sine este o componentă a Eului și, în plus, oamenii pot fi schematici sau aschematici față de anumite trăsături personale. O persoană poate fi considerată schematică față de o anumită trăsătură personală dacă: se percepe ca fiind extremă în acea dimensiune și consideră că acea trăsătură este importantă pentru ea [167; 208]. Există numeroase cercetări (Fazio, Kunda) care atestă că conceptul de sine nu este stabil, ci maleabil, schimbător, depinzând de situație [apud 57].

Alte studii au relevat că, în afara factorilor contextuali, conceptul de sine mai poate fi modificat și de către factorii motivaționali. Kunda și Sanitioso au demonstrat că motivația poate ghida cogniția, astfel încât doar informațiile ce ne preocupă sunt codificate și stocate în memorie despre propria persoană, care face parte din conceptul de sine.

Actualmente, abordarea cognitivistă a conceptului de sine reconciliază cele două curente privind stabilitatea sau maleabilitatea conceptului de sine, indicând că Eul poate fi concomitent și maleabil, și stabil. Abordarea integrativă vede conceptul de sine ca pe o structură extrem de complexă de cunoștințe despre sine, cunoștințe ce pot fi contradictorii, episodice, abstracte [150; 152].

Modul în care individul comunică cu ceilalți este puternic influențat de maniera în care el se percepe pe sine însuși, adică de valoarea și puterea pe care el și-o atribuie sieși. În comunicare pivotul central al afirmării Eului este conștiința de sine. „Maniera în care se valorizează pe sine determină maniera sa de a comunica cu ceilalți. Conștiința de sine este forma de percepție interiorizată prin care omul se raportează simultan la sine însuși, la lumea sa interioară, ca și la exterior, la lumea în care trăiește. Conștiința de sine este percepția propriei identități ca și parte a lumii” [54, p. 32].

R. Ficher estimează că Sinele reprezintă elementul-cheie, esențial al comunicării interpersonale. C. Jung consideră că „Sinele ar putea fi caracterizat drept un fel de compensație a conflictului dintre interior și exterior. Această formulare este adecvată în măsura în care Sinele are caracterul a ceva ce este un rezultat, ceva constituit numai treptat și devenit perceptibil cu mari eforturi” [72, p. 26].

A. Adler și Towne [1] ne oferă o schematizare a conceptului de sine, considerând că putem vorbi despre „Sinele material”, constituit din Sinele somatic care trimite la trăsăturile feței și la condițiile fizice ale persoanei și Sinele posesiv care face referire la tot ceea ce posedă o persoană. Celălalt tip este reprezentat de „Sinele personal” și se referă la imaginea sinelui, incluzând sentimente, atitudini, interese, gesturi, calități, defecte, care aparțin persoanei respective; el face trimitere la identitatea de sine, ce include ideologia și identitatea abstractă a persoanei. Dezvoltarea Sinelui, a personalității, este asigurată de comunicarea în cadrul căreia are loc o prezentare, ceea ce înseamnă a comunica unei alte persoane „câte ceva” despre propria persoană, „ceva” pe care nimeni nu poate să-l cunoască fără ajutorul

comunicatorului.

Într-un studiu efectuat asupra vârstelor tipice pentru dezvoltarea concepției despre sine, Lewis și Brooks-Gunn [apud 57] au identificat trei componente diferite ale concepției despre sine: 1. Sinele existențial – este componenta care se dezvoltă în concepția despre sine și cuprinde informații despre propria persoană care-l fac pe individ să fie special, conferindu-i unicitate; 2. Sinele categorial oferă informații despre asemănarea cu alți oameni; 3. Sinele intim face referire la imaginea de sine, evaluarea și stima de sine apărute atunci când copilul începe să conștientizeze care sunt expectanțele și pretențiile societății.

Sinele și conștiința par a se contopi, însă ele pot fi și separate. Sinele este nucleul conștiinței, el ne dă continuitatea și stabilitatea identității. Se consideră că, în jurul Sinelui, conștiința mai conține atenția și voința [57]. Sinele creează intenția, iar voința pune în fapt, dinamizând structurile psihice. Atenția informează despre funcționarea structurilor psihice. Conștiința fără atenție este de neconceput, voința poate orienta și mobiliza atenția, la cererea Sinelui. Procesele mentale superioare sunt acele ce diferențiază conștiința reflexivă de conștiința pre-reflexivă.

Am considerat important să analizăm opiniile autorilor care abordează problema Sinelui și a conștiinței, pentru a aminti că între aceste noțiuni există și mari diferențe. Acest fapt l-am ilustrat în *Figura 1.1* care prezintă relația și interdependența conștiinței de sine cu alte formațiuni psihice, observându-se că aceste noțiuni sunt foarte apropiate și atunci când vorbim despre conștiința de sine ele nu pot exista separat.

1.3. Relațiile conștiinței de sine cu alte formațiuni psihice

Conștiința de sine trebuie delimitată de noțiunea de imagine de sine cu care este înrudită și deseori confundată. În accepțiunea lui H. Ey, caracteristica fundamentală a sistemului conștient constă din două compartimente complementare, legate între ele, de neconceput unul fără altul: conștiința despre lume și conștiința despre sine. Conștiința de sine sau autoconștiința, apărând ca un revers al conștiinței despre lume, rezultă, în cea mai largă măsură, din recurențele mediului social și uman asupra individului [54, p. 26].

Prin urmare, imaginea de sine nu se suprapune peste conștiința de sine, prima constituind un rezultat sau produs al prizei de conștiință. În linii mari, am putea echivala conștiința de sine cu subiectul care întreprinde o acțiune, iar imaginea de sine cu unul dintre efectele acțiunii. În opinia lui C. Rogers, imaginea de sine se prezintă ca un sistem de autoaprecieri, ea desemnând perceperea omului de către sine însuși [226].

I. Коn susține că imaginea de sine este un fenomen integrator ce reflectă conținutul conștiinței de sine; un sistem de elemente cognitive, afective și comportamentale, nu un sistem de montaje obișnuite, deoarece ea este întotdeauna individuală și specifică [197].

Imaginea de sine reprezintă „percepția și valorificarea concepțiilor despre sine, a propriilor poziții, judecăți, orientări în atribuirea de valori, capacități și deprinderi, precum și a premiselor acestora. Imaginea de sine apare ca o oglindă individuală a

solicitărilor socialmente condiționate ale lumii înconjurătoare și servește conștiinței proprii identității în condițiile schimbării situațiilor exterioare”, afirmă G. Glauss [apud 26]. În mod asemănător, U. Șchiopu susține că imaginea despre sine este expresia concretizată a modului în care se vede o persoană oarecare. Este contaminată de dorința, dar și de modul în care evaluează ceilalți persoana respectivă. Succesele și eșecurile modifică imaginea de sine și constituie punctul de plecare pentru o gamă largă de atitudini și conduite. Acestea conturează și diferențiază imaginea statutului și rolului social, fiind considerate ca aspecte componente de bază ale personalității [139; 198; 204].

După M. Лисина, imaginea de sine are un caracter afectiv-cognitiv și este alcătuită din atitudinea emoțională a persoanei față de sine și reprezentările cognitive despre sine. Cercetătoarea consideră că imaginea Eului are o arhitectonică complicată: 1. constituie organizarea-nucleu centrală și în care cunoștințele despre sine ca subiect sunt prezentate într-o formă mai prelucrată; în această organizare apare autoaprecierea generală, care există și funcționează aici permanent; 2. există și „periferia” în care apar cele mai noi și proaspete cunoștințe ale persoanei despre sine și care au influență asupra schimbării reprezentării despre sine.

Imaginea despre sine atribuită lumii și cea a lumii despre individ se numără printre primele produse, dar reprezintă și forme de manifestare ale psihismului. Ele nu coincid, ceea ce și justifică diferențierea lor, iar una din principalele linii de forță ale psihicului constă în interacțiunea acestor imagini în scopul reducerii lor la una singură, rămânând să se manifeste în unison. Din punct de vedere practic, scopul nu este niciodată atins pe deplin, ci doar parțial, semnificând obținerea unei anumite identități [207].

După B. Столин, imaginea de sine se formează și în procesul activității vitale ca o anumită formațiune psihică, care permite de a activa mult mai adecvat și mai eficient. La fel ca schema corpului, putem susține că acționează nu imaginea umană a propriului Eu, ci un subiect înzestrat cu această imagine a Eului, cu ajutorul acestui fenomen [233].

Imaginea de sine poate avea structură diferită. Imaginea de sine este un complex cu o structură afectiv-cognitivă. Partea afectivă este reprezentarea atitudinii omului față de sine însuși, iar latura cognitivă – cunoștințele despre sine. În cadrul imaginii de sine sunt prezente cunoștințele și atitudinea față de sine într-o legătură, unitate complexă. Atitudinea față de sine abstractizată de cunoștințe este autoaprecierea, iar reprezentările despre sine constituie cunoașterea de sine [124].

Imaginea de sine include totalitatea reprezentărilor, ideilor, credințelor individului despre propria sa personalitate, afirmă M. Zlate [150, p. 38]. Cu alte cuvinte, este vorba de felul cum se percepe individul, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raport cu ceilalți. După A. Perju-Liiceanu, imaginea de sine reprezintă un integrator și organizator al vieții psihice a individului, cu rol major în alegerea valorilor și scopurilor. Ea este nucleul central al personalității, reper, constantă orientativă a ei, element definitoriu al statutului și rolului social [apud 57]. Contrar părerii unor autori care afirmă că imaginea de sine este o reflectare (adecvată sau eronată) a personalității reale a individului, a felului său concret de a fi, N. Bogatu consideră că aceasta își găsește originea nu doar în personalitatea reală, ci și în alte fațete ale ei. Uneori ea își trage seva din personalitatea ideală, alteori din cea manifestată sau din cea proiectată [209].

Z.H. Rodriguez Tome [150], fiind interesat de surprinderea imaginii despre sine a unor adolescenți numită „imagine proprie de sine” și a imaginii pe care aceștia cred că o au ceilalți despre ei – „imagine socială de sine”, îi pune pe adolescenți în situația de a-și exprima, pe de o parte, părerea pe care o au în raport cu modul de manifestare la ei înșiși a 22 de trăsături comportamentale (vesel, sociabil, reflexiv etc.), iar, pe de altă parte, părerea pe care consideră că o au alții (tatăl, mama, prietenii) despre ei. Se obține finalmente o imagine proprie de sine și patru imagini sociale de sine care îi oferă posibilitatea efectuării unor analize diferențiatorii și comparative. O cercetare aproape identică a fost organizată de M. Gilly, M. Lacour, R. Meyer pentru a evidenția relația dintre cele două tipuri de imagini de sine (proprie și socială) și statutul școlar al elevilor. Printre însușirile date spre apreciere se aflau unele legate direct de activitatea școlară [apud 57].

V. Gonța în lucrarea *Formarea imaginii de sine la adolescenți* a propus o definiție prin care afirmă că „imaginea de sine reprezintă un sistem de montaje ale individului, orientate spre sine, care includ concepțiile, aprecierile și tendințele comportamentale proprii, care se constituie în ontogeneză, parcurgând anumite trepte și devenind relativ stabile în adolescență” [63, p. 53].

Imaginea de sine ca formă inițială a dezvoltării conștiinței de sine în ontogeneză are și o arhitectonică anumită. În cadrul concepției genezei comunicării se evidențiază structura imaginii pe orizontală: partea „periferică” – cunoștințele particulare, concrete despre sine și „formațiunea nucleară centrală” din care fac parte cunoștințele, impresiile noi ale individului [124]. În centrul imaginii de sine sunt concentrate cunoștințele despre sine ca subiect, personalitate într-o formă prelucrată, precisă. Aici ia naștere autoaprecierea personalității. Deosebirea în structura imaginii de sine pe orizontală, evidențierea laturilor respective permite de a îmbina într-o unitate integrată funcțională latura subiectă și obiectă a formațiunii în cauză în aspect genetic. Constituirea și dezvoltarea „formațiunii centrale nucleare” este procesul formării individului ca subiect, iar formarea laturii periferice este acumularea cunoștințelor despre sine ca obiect.

Important este să amintim că noțiunea de conștiință de sine și noțiunea de imagine de sine nu sunt identice, dar totuși interdependente. Fiind rezultatul prizei de conștiință, imaginea de sine este mai superficială în raport cu conștiința de sine, prezentându-se ca una din formele sub care apare conștiința de sine, dar și ca o componentă importantă atunci când vorbim despre condițiile de dezvoltare/ fortificare a conștiinței de sine.

Încrederea în sine este descrisă drept o consecință sau răspuns la o serie de experiențe pozitive și negative din viața unei persoane. Menționăm că există un prag înăscut de vulnerabilitate, care diferă de la un individ la altul, dar mediul, educația și evenimentele din viață au o influență foarte mare asupra încrederii în sine [64; 146].

Greenberger și Sorenson consideră încrederea în sine un aspect al maturizării psihosociale marcat de absența unei dependențe excesive de alții, sentimentul de control asupra propriei vieți și inițiativă [apud 123].

Încrederea în sine, după cum am mai indicat, are legătură cu imaginea de sine, cu acceptarea de sine și înțelegerea de sine; este o activitate mentală complexă, constând din surprinderea esenței și legității unor fenomene, pe baza integrării de noi informații, în sistemul celor dobândite anterior. Încrederea se poate realiza direct și rapid în situații

simple sau în legătură cu cele pentru care s-au făcut anterior multe încercări. Încrederea este inclusă în intuiție și însoțită adesea de exclamația „Aha!” sau „Evrika!” din care motiv se mai numește și fenomenul Evrika sau fenomenul Aha [146]. În unele cazuri, încrederea este discursivă, străbate diferite faze și conduce la descifrarea esenței condiționate de particularitățile domeniului în care se desfășoară; se vorbește astfel de încredere artistică, literară, dar și de încredere fragmentară, totală, facilă [140].

P. Bounet și H. Ronanet susțin că „noțiunea interval de încredere este motivată de ideea de precizie în estimarea unui parametru; se caută a se atribui parametrului nu numai o valoare, ci un ansamblu de valori grupate, compatibile cu datele. Acest ansamblu de valori constituie, în general, un interval. Cu, cât acest interval este mai strâns, cu atât se poate spune că estimarea este mai precisă...” [146, p. 112].

Printre alte valori, încrederea capătă o importantă valență instrumental-modelatoare; se dovedește a fi o construcție cognitivă realizată prin utilizarea unei euristici complexe de anticipare.

Există mai multe tipuri de încredere și anume: încredere acordată, încredere câștigată, încredere solicitată – E. Fromm [*apud* 87]; încredere în cineva – I. Mitrofan [86; 87]; încredere organizațională – M. Zlate [152]; încredere unilaterală, mutuală – P. Watzlawick [152].

J. Hamburger susține că „Nevoia de încredere, este o caracteristică fundamentală a gândirii umane. Ea se prezintă sub forma unui vid, capabil să atragă orice obiect din vecinătate pentru a înceta să mai fie vid. Poate evolua sau involua. Când această nevoie și-a găsit obiectul, se naște un sentiment de relaxare, chiar de exaltare, care anihilează o parte dintre neajunsurile unei vieți nu prea împlinite” [*apud* 57, p. 213].

Încrederea (originară sau derivată) stă la temelia celor mai multe dintre sentimentele umane pozitive precum iubirea și atitudinile pozitive. „Această încredere originară este premisa tuturor atitudinilor sociale pozitive, condiționând capacitatea noastră de a ne identifica cu un grup în toate situațiile sociale”, susține I. Eibl-Ebesfeldt [*apud* 146, p. 114].

Oricum ar apărea, comportamentul de încredere se sintetizează în mod marcant în personalitate, încrederea poate fi: afectivă, volitivă ori cognitivă.

E.H. Erikson, vorbind despre faptul că fiecare dintre noi are o „formulă de identitate”, pune în centrul acesteia „încrederea originară”, aceea a primilor ani de viață [*apud* 20]. Încrederea originară reprezintă primul gest uman intelectual – acela de a acorda încredere – pe când retragerea încrederii este derivată. Referindu-se la E. Erikson și la a sa „încredere originară”, I. Eibl-Ebesfeldt scria: „Această încredere fundamentală este baza oricărei personalități sănătoase” [*apud* 146, p. 115]. Se recunoaște, așadar, valoarea individuală și socială a încrederii. Încrederea este fundamentală și originară în construcția unei personalități adaptate și cu potențialități permanente de adaptare la situațiile, contextele și cadrele în schimbare.

A. Adler, afirmă că sursa tuturor relelor este „un exagerat sentiment de inferioritate, lipsa de încredere în forțele proprii” [1, p. 27]. Lipsa încrederii în sine este relevantă de căutarea dominației prin forță, bani ori influență.

Încrederea se dovedește a fi, din punct de vedere cognitiv, un criteriu de

eficiență; rezultatul unor interacțiuni complexe, la nivel de act și tendință, ajungând până la comportament. Ea presupune un subiect al acordării de încredere și un obiect; adică, un decident și o țintă. Conexiunea dintre ele se realizează obligatoriu printr-o relație de încredere și un set de cunoștințe teleologic orientate. Oricare ar fi relația anterioară procesului de „încredințare” între subiect și obiect, pe parcurs ea se va transforma într-o relație de încredere. În încredere, după V. Dâncu, relația fondatoare supradetermină orice altă relație anterioară: „Relația de încredere se construiește pe parcursul interacțiunii și este, o situație a cauzalității circulare” [apud 23].

Încrederea este în opinia lui Ș. Vlăduțescu, nu un ceremonial de rutină, ornamental, monoton și inert, ci un comportament substanțial, aplicat și eficient, al cărui generator energetic îl reprezintă relația de încredere [146]. Încrederea este o valoare și, ca orice valoare, are aspect cultural. A acorda încredere este un act cultural și informațional. Orice comportament este o sumă de acte, tendințe și disponibilități. Ca atare, încrederea poate fi, incontestabil, văzută ca un comportament. După I. Eibl-Eibesfeldt, în ansamblul activității umane există două tipuri de relații ce alcătuiesc și extremele: relația de încredere și relația de neîncredere [apud 146]. În opinia lui S. Chelcea, în cadrul comunităților individualizate „a cunoaște” și „a avea încredere în oameni” – este o condiție de supraviețuire” [23; 25].

Încrederea nu este un scop în sine. De altfel, considerăm că numai o încredere în sine moderată, bazată pe autocunoaștere, pe recunoașterea atât a calităților, cât și a limitelor proprii poate fi eficace. Supraevaluarea potențialului propriu, ca și subevaluarea acestuia vor conduce la eșec. Sporirea încrederii în sine este un proces ciclic. Pașii necesari sunt următorii: 1. dorința de a crește încrederea în sine; 2. conștientizarea comportamentelor defensive; 3. reducerea comportamentelor defensive; 4. creșterea anxietății; 5. comportament compensatoriu adecvat; 6. reducerea anxietății; 7. sporirea încrederii în sine.

Analiza literaturii de specialitate privitor la noțiunea de încredere în sine ne denotă diferențele existente dintre aceasta și cea de conștiință de sine. Noțiunea de încredere în sine este o altă formațiune psihică, alături de autoapreciere, imaginea de sine etc. care reprezintă un component de interrelaționare.

Etimologic, conceptul de stimă de sine provine din latinescul „*oestimare*”, „a evalua”, a cărui semnificație este dublă: în același timp, „a determina valoarea” și „a avea o părere despre”.

Termenul de „*self esteem*” a fost utilizat pentru prima oară în anul 1890 de către William James în lucrarea *Principles of Psychology*: „Stima de sine este de două feluri: satisfacția și nemulțumirea de sine”. „Avatar modern al conceptului de demnitate al filosofilor, stima de sine este instrumentul libertății și al autonomiei noastre psihologice”.

Stima de sine reprezintă o evaluare pe care o facem despre noi înșine și care poate avea diferite forme (globale sau multidimensionale, de stare sau dispoziționale, personale sau colective). M. Rosenberg (1979) face distincția dintre stima de sine ridicată (pozitivă) și stima de sine scăzută (negativă). J. Lutanen și B. Crocker (1992) vorbesc de stima de sine personală – cu trimitere la evaluarea subiectivă a atributelor care îi sunt proprii, specifice individului și stima de sine colectivă – cu trimitere la

judecăți de valoare asupra caracteristicilor grupului sau grupurilor cu care persoana se identifică.

În literatura de specialitate stima de sine este definită ca fiind evaluarea globală a valorii proprii în calitate de persoană. Este vorba de evaluarea pe care o persoană o face cu privire la propria sa valoare, cu alte cuvinte, asupra gradului de mulțumire față de propria persoană. Stima de sine poate fi definită și ca tonalitatea afectivă a reprezentării conceptului de sine. M. Rosenberg definește stima de sine ca o sinteză cognitivă și afectivă complexă. El consideră că stima de sine dictează atitudinea mai mult sau mai puțin bună a individului față de propria persoană. R. Baumeister definește stima de sine folosind termeni sinonimi ca: mândrie, egoism, aroganță, narcisism, un fel de superioritate.

Din punct de vedere sociologic stima de sine apare ca un construct social uneori fiind confundată în evoluția sa cu dezvoltarea conștiinței morale. Stima de sine acționează la nivelul psihicului prin procesele de identificare, interiorizare și adaptare.

Ch. Cooley avansează o ipoteză conform căreia stima de sine este o construcție socială. Evaluarea propriei persoane este dirijată de interacțiunile sociale cu cei din jur, începând încă din copilărie. Cei din jur reprezintă o „oglină socială” în care persoana se privește pentru a-și face o idee despre părerea altora cu privire la el. Această părere, odată aflată, va fi rapid încorporată în percepția sa de sine. Stima noastră de sine crește în măsura în care cei din jur au o părere, cât mai bună despre noi, și invers, dacă ceilalți nu au o părere, cât mai bună despre noi, vom integra opinia lor negativă și vom dezvolta o stimă de sine scăzută. O persoană cu o stimă de sine echilibrată va avea un mod stabil de a gândi despre sine și nu va risca a fi destabilizat de aprobări sau de critici.

Modelul construit de Ch. Cooley și M. Mead conform căruia o atitudine pozitivă din partea celor din jur este un determinant important pentru stima de sine a fost validat prin cercetări empirice. Se reliează acestei opinii și J. Codol care susține că stima de sine este elaborată social plecând de la evaluările făcute de cei din jur, evaluări pe care individul le interiorizează. Valorizarea propriei persoane are la bază percepția individului asupra evaluărilor pe care le primește de la cei din jur.

Există o multitudine de termeni și expresii folosite în limbajul curent pentru a desemna stima de sine: a avea încredere în sine, a fi sigur pe sine, a fi mulțumit de sine, a fi mândru de sine etc.

Conform Dicționarului de psihologie, stima de sine reprezintă „trăsătura de personalitate în raport cu valoarea pe care un individ o atribuie persoanei sale” [140].

Stima de sine după Ch. André înseamnă: ce părere am despre mine; cum mă simt cu această părere; ce fac cu viața mea având această părere... [*apud* 14].

W. James, analizând stima de sine propune cel puțin două mari definiții ale acesteia, definiții care-și păstrează relevanța și până astăzi. Conform definiției „matematice”, stima de sine este rezultatul unei fracții în care la numărător avem „succesele obținute” iar la numitor „aspirațiile sau pretențiile inițiale” (Stima de sine = succes/ aspirații). Altfel spus, conform acestei fracții, stima de sine reflectă rezultatul auto-evaluării performanței în domenii relevante pentru Eul sau Sinele unei persoane. Dintr-o astfel de perspectivă stima de sine globală ne apare ca fiind media auto-

evaluărilor particulare pe dimensiunile de relevanță personală. Implicit, o astfel de stimă de sine este ușor maleabilă, variind în funcție de performanța obținută și relevanța dimensiunilor, ambele componente schimbându-se relativ ușor în timp. Pe de altă parte, conform celei de-a doua definiții oferite de W. James, stima de sine reflectă „o anume raportare afectivă globală la propriul Eu independentă de rațiuni obiective ce țin de satisfacții sau dezamăgiri personale” [185]. Conform acestei definiții stima de sine nu mai este legată de evaluarea pe anumite dimensiuni, ci reflectă o anume raportare generală față de Eul personal care poate fi după caz pozitivă, echilibrată sau negativă.

S. Coopersmith definește stima de sine ca fiind un ansamblu de atitudini și opinii pe care indivizii le pun în joc, în raporturile lor cu lumea exterioară. Încrederea în reușita personală, mobilizarea în vederea atingerii unor obiective, resimțirea mai mult sau mai puțin a unui eșec, ameliorarea performanțelor prin valorificarea experiențelor anterioare sunt atitudini legate strict de stima de sine. Cu alte cuvinte, stima de sine cuprinde o dispoziție mentală care pregătește individul pentru a reacționa conform așteptărilor sale de succes, acceptarea și determinarea personală.

Stima de sine este expresia unei aprobări sau dezaprobări privind sinele însuși. Ea ne indică în ce măsură un individ se crede capabil și important. Este o experiență subiectivă care se traduce la fel de bine atât verbal, cât și prin comportamente semnificative.

Din cele expuse mai sus putem concluziona că stima de sine este una dintre dimensiunile fundamentale ale personalității noastre, fiind totodată un fenomen discret, impalpabil, complex, de care poate că nu suntem întotdeauna conștienți, dar care ne influențează contextele cele mai concrete ale vieții cotidiene și starea de bine.

Studiile cu referire la noțiunea de stimă de sine denotă diferențele existente dintre aceasta și cea de conștiință de sine, fiind o altă formațiune psihică, care reprezintă un component de interrelaționare.

Identitatea se arată a fi un concept complex și contradictoriu: pe de o parte, mobilizează, inclusiv etimologic, ideea de a fi identic, de a fi asemănător cu alte ființe din lumea socialului; pe de altă parte, conduce la ideea de unicitate și deci de distincție, de diferențiere de „celălalt”. Identitatea oscilează, astfel, „între alteritatea radicală și similaritatea totală”, iar delimitările nu pot fi realizate decât articulând toate elementele evocate ale structurii identității [57].

Identitatea personală cuprinde acele categorizări ale Eului ce se referă la caracteristicile unice pe care le posedă un individ, caracteristici ce-l deosebesc de alte persoane; iar identitatea socială se referă la caracteristicile comune cu ceilalți [95]. A avea identitate echivalează cu a dispune de o sumă de semne sau caracteristici care să permită recunoașterea subiectului de către ceilalți. A avea o identitate în raportul cu lumea constituie o condiție indispensabilă a vieții psihice, în măsura în care aceasta implică viața socială; înseamnă a juca un anumit rol, a dispune de un anumit statut [26]. Identitatea se realizează prin identificare, dar nu este egală cu aceasta; conține formele de proiectare și exprimare ale sinelui, implicații de solidaritate participativă cu realitățile cuprinse în identificare [140].

G. W. Allport a conturat conceptul de „proprium” care se exprimă prin șapte

ipostaze ce fiecare în parte ar exprima fațete ale Eului (alt termen ce exprimă căutarea identității ca structură psihică). Fațetele descrise de G. Allport prezintă constituirea: simțului Eului corporal; sentimentului identității; respectului față de sine; Eului; imaginii Eului; reacțiilor raționale ale Eului (Eul ca factor rațional) și efortului personal centrat [4].

Freudismul a consolidat interesul pentru problemele identității generând la neofreudiști un interes deosebit față de problemele confruntărilor supraeului, iar E. Erikson a detaliat concepte importante în ceea ce privește descrierea naturii identității ego-ului și a cursului ei de dezvoltare în adolescență. Câteva contribuții importante ale autorului includ conceptul de identitate a ego-ului, sarcina adolescenței de tip identitate, neclaritatea rolului, procesul de formare a identității, criza de identitate și fenomenul de moratoriu psihosocial [236].

Identitatea este conștiința clară a unei persoane despre cum se percepe pe sine însăși și despre ceea ce gândesc alții despre ea. Identitatea se formează progresiv și presupune identificarea propriilor valori, interese și abilități, evaluarea capacității de a lua decizii și de a face față diverselor situații, alegerea vocației, profesiei și a partenerului de viață, a stilului și drumului în viață. Descoperirea identității proprii presupune aflarea răspunsurilor la întrebările majore ale vieții: – *Cine sunt eu? – Care este drumul meu în viață?*

Una din cele mai profunde analize ale acestei probleme aparține lui G.H. Mead [apud 152]. Cadrul social reprezintă deci, după acest autor, o condiție esențială a constituirii Sinelui, pentru că altfel Sinele nu este în mod necesar implicat în viața organismului și nici în ceea ce denumim experiența noastră senzorială, respectiv în experiența cu lumea din jur față de care avem reacții obișnuite, iar Sinele, ca ceva ce poate constitui pentru el însuși un obiect, este esențialmente o structură socială care se naște în experiența socială. Pentru obținerea identității de sine este nevoie, în plus, pe lângă constituirea imaginii de sine, de acceptarea ei, ceea ce se traduce prin acordul cu sine – o condiție importantă a integrității și chiar a sănătății psihice [26].

A. Gavreliuc ne propune o schițare a principalelor maniere de abordare a problematicii identitare, pornind de la general spre particular, de la identitățile marilor grupuri umane înspre identitatea personală. Astfel, se pot distinge două mari categorii de teorii: substanțialiste și interacționiste [57]. Teoriile care privilegiază interacțiunile sociale devin astăzi tot mai influente în dezbaterile epistemologice asupra identității. Teoriile interacționiste postulează faptul că identitatea se elaborează pe calea unei relații vii, dinamice cu alte identități, în miezul unui context determinat deopotrivă psihologic, social, cultural și istoric. Asemenea abordări își propun să extragă mai puțin trăsături „obiective” ale identității, decât să pătrundă semnificația subiectivă a acesteia. Astfel identitatea este considerată ca un proces născut din raportul interactiv prin care un subiect social își construiește o anumită reprezentare de sine în relație cu alți subiecți sociali într-o societate anume, ce însuflețește un anumit climat mental (ideologii, scenarii imaginare, mentalități).

Informația prezentată anterior ne confirmă faptul că noțiunile de conștiință

de sine și identitate de sine sunt diferite. Această ultimă noțiune poate fi considerată mai apropiată de noțiunea de Eu, deoarece atunci când vorbim de Eul nostru ne gândim respectiv la unele caracteristici incluse în noțiunea de identitate de sine. Conchidem că conținutul conștiinței de sine este reflectat atât de imaginea de sine, cât și de încrederea în sine, autoapreciere, identitatea de sine, stima de sine și alte fenomene.

Analiza literaturii [8; 72; 125; 150; 185; 227; 232 etc.] ne-a permis să concluzionăm că problema conștiinței de sine este multilateral cercetată în diferite ramuri ale științei și cu preponderență în filosofie, psihologie, sociologie. Teoriile filosofice tratează cu preferință formula naturii reale a Eului. O altă abordare o au teoriile conștiinței de sine în psihologie și sunt orientate spre a descompune conștiința de sine în unități cercetate prin diferite metodologii.

Am stabilit că obiectul cercetării în majoritatea lucrărilor de psihologie sunt însușirile subiective ale individului, dar totodată multe investigații sunt orientate spre cercetarea imaginii Eului ca element al conștiinței de sine.

Sunt diferite cercetările în aspect teoretic. Pe de o parte acestea privesc problema conștiinței de sine luând ca punct de reper teoriile personalității privind conștiința de sine ca o structură unitară și interesată în stabilirea funcțiilor de reglare, pe de altă parte cercetează conștiința de sine prin prisma teoriilor conștiinței și atunci prioritate au particularitățile proceselor cognitive ale conștiinței de sine, autoaprecierea ș.a.

Analiza complexă a cercetărilor realizate ne-a convins de alegerea diferită a strategiilor de investigare, a componentelor și structurilor conștiinței de sine.

CAPITOLUL II.

CONȘTIINȚA DE SINE ȘI RELAȚIA DINTRE VALORILE VIETII ÎN STRUCTURA PERSONALITĂȚII ADOLESCENTULUI

2.1. Abordări conceptuale ale valorilor

Conceptul de Eu este în mod clasic asociat psihologiei personalității, care încearcă să descrie elementele ce constituie psihicul uman și să realizeze o tipologie umană [95]. Aceasta se datorează faptului că Eul este văzut ca fiind cel care ghidează sau determină comportamentul persoanei.

S-a ajuns la concluzia că „nucleul” personalității îl reprezintă Eul fără investigarea căruia n-am putea înțelege nici structura, nici rolul personalității. De altfel, W. Allport scria: „Psihologia personalității ascunde o enigmă teribilă – problema Eului. O teorie completă a personalității nu poate ignora această problemă a naturii subiective (simțite) a Eului, ci trebuie să o abordeze [4, p. 47].

P. A. Bertocci și mai ales J. MacMurray merg și mai departe cu autonomia Eului considerându-l ca o forță centrală în cadrul personalității, ca un fel de entitate care cunoaște, dorește, se străduiește, vrea, iar J. MacMurray, ajunge la concluzia că Eul este centrul energiei personale [apud 89].

E. Erikson introduce conceptele de *ego identity* și *ego qualities*, primul punând accent pe identitatea de sine (mai ales a adolescenților), celălalt pe calitățile ce-i permit omului să se opună și să triumfe asupra hazardului, să depășească crizele sociale și să-și dezvolte personalitatea, iar W. James introduce o viziune complexă în interpretarea Eului care este analizat în termeni de părți constitutive, ca sumă totală nu doar a ceea ce individul consideră despre sine (despre corpul său sau despre trăsăturile și abilitățile sale spirituale), ci și despre familia, prietenii, activitățile sale [185].

Majoritatea autorilor, precizează că Eul este fapt de conștiință, dar nu orice fel de conștiință, ci o conștiință reflexivă, însoțită deci de gândire. Apoi, deși se vorbește de conștiința imediată sau de conștiința superioară, se arată că în cazul Eului este vorba despre conștiința de sine.

V. Frankl își concentrează atenția în cadrul studiului esenței personalității asupra rolului activității practice a individului în procesul formării personalității. Momentul central care determină formarea personalității omului este procesul de căutare a sensului vieții [apud 124].

A. Pratkanis și A. G. Greenwald, rezumând cercetările din ultima decadă privitoare la Eu – ca „organizator al cunoașterii”, constată că acesta este interpretat în termenii a patru caracteristici: Eul este o structură de cunoaștere; conținutul acestei structuri variază de la o persoană la alta; Eul este un focar al perspectivei afective; Eul dispune de fațete difuze, fiecare contribuind la perspectiva afectivă a Eului. Toate aceste caracteristici sugerează că Eul este o schemă atitudinală centrală, complexă, specific personală [apud 57].

C. Rădulescu-Motru a văzut caracterul transformator al Eului în raport cu conștiința, evidențiat de două dintre proprietățile lui: Eul este „lipicios, adică se

identifică ușor cu diverse stări de conștiință; Eul este, totodată și „organizator”, deoarece în momentul în care s-a lipit de o stare de conștiință, o și organizează, adică introduce în ea ordinea subiectivă.

La rândul său, W. Allport, după ce definea Eul ca nucleu al personalității, scria: „conștiința este mai largă decât Eul, personalitatea mai largă decât conștiința, organismul mai larg decât personalitatea” [4].

Conștiința este infrastructura Eului, în timp ce Eul este suprastructura conștiinței; conștiința conduce la apariția Eului, reprezentând una dintre premisele sale fundamentale, Eul este creator de o nouă conștiință, în sensul că odată apărut ridică conștiința la un nivel superior de vivacitate, optimalitate și adaptabilitate. Eul își trage seva din conștiință, gestică în cadrul ei, își sudează treptat propriile sale componente, dar o și controlează, introduce ordinea, îi integrează stările, experiențele, îi dă un sens, o direcționează, iar în cele din urmă o depășește.

Analizând relația dintre Eu și persoană/ personalitate, M. Zlate [150] consideră că ea este asemănătoare celei dintre Eu și conștiință. Fără a fi identice, Eul și persoana/ personalitatea nu sunt despărțite, ci se află într-o continuă interacțiune și interdependență. Faptul că ele nu coincid, nu reprezintă unul și același lucru, nu poate fi tăgăduit; Eul este doar nucleul personalității, doar un fapt de conștiință individuală, pe când personalitatea se extinde în mediu, își trage și își interiorizează numeroasele sale elemente sociale, profesionale. Așadar, Eul și personalitatea sunt consubstanțiale, se formează și evoluează concomitent. Nu este deloc întâmplător că omul devine personalitate atunci când ajunge la conștiința de sine, deci când se formează ca Eu, și nici faptul că degradarea Eului duce inevitabil la degradarea personalității.

I. Alexandrescu, M. Zlate etc. consideră că între structura personalității și structura Eului există o simetrie perfectă, așa încât la cele șase „fațete” ale personalității se asociază șase „fațete” ale Eului. După părerea lor, așa cum combinarea specifică a „fațetelor” personalității conduce la configurarea unor tipuri de personalitate, tot așa modul particular de combinare a „fațetelor” Eului va determina apariția unor tipuri de Euri, cu profiluri proprii [3; 150].

În urma analizei diferitelor puncte de vedere referitoare la structura personalității și a conștiinței de sine a acestuia se poate presupune o anumită schemă, în care sfera centrală mică o alcătuiește Eul. Acest Eu este înțeles ca fiind centrul personalității și al conștiinței de sine, care la rândul său organizează, integrează și reglează instanțele psihicului, adică, în final participă la dezvoltarea psihică ontogenetică a individului. Eul își îndeplinește funcțiile la nivel conștient-subconștient, însă structura lui în fond nu se ridică la nivel total conștient. Fiind instanța centrală a personalității, Eul posedă conștiință de sine.

În concepția autorilor precum A. Biron, M. Moraru, V. Pavelcu, P. Popescu-Neveanu noțiunea de valoare este considerată o însușire, un criteriu, o reprezentare, un produs, în fond ca obiectivare a esenței umane [119; 120; 121].

Mc Lauglin determină că valorile nu sunt direct observabile, conțin elemente cognitive, afective și conative, nu operează independent de individ și de câmpul social, se referă la standardele dezirabilului, sunt organizate ierarhic în sistemul

personalității și relevante pentru comportamentul real.

Gui Rocher menționează printre alte caracteristici ale valorilor relativitatea acestora și funcția lor în determinarea comportamentului, iar Max Scheler insistă asupra atributului de valoare pe care îl au trăirile și relațiile afective. Motivele și scopurile, aspirațiile și sentimentele, cu deosebire idealurile și voința reprezintă valori psihice sau spirituale [121].

Unii autori precum R. Doron și F. Parot, consideră că există cel puțin trei sensuri diferite ale noțiunii fundamentale de valoare pe care o raportează la: motivație – valoarea este apropiată de valență și trimite la tot ce caută sau evită un anumit individ; procesele sociale și organizaționale – valoarea este echivalentă cu utilitatea socială; ideologie – o valoare este apropiată de un scop și conduce la accentuarea semnificației praxisului sau practicilor sociale [49].

Sistemul orientărilor valorice determină partea consistentă a direcționării personalității și alcătuiește baza relațiilor ei cu: lumea înconjurătoare, alți oameni, sinele, baza concepției despre lume și miezul motivației vieții active, baza concepției despre viață și a „filosofiei vieții” [234].

C. Kluckhohn definește valoarea ca o concepție, explicită sau implicită, distinctivă pentru un individ sau caracteristică pentru un grup, cu privire la ceea ce este dezirabil și influențează selecția modurilor, mijloacelor și scopurilor disponibile ale acțiunii; orientarea spre valoare este o concepție organizată și generalizată, care influențează comportamentul cu privire la natură, la locul omului în ea, la relațiile omului cu ceilalți și cu privire la dezirabil și indezirabil, așa cum pot fi acestea legate de mediu și de relațiile interumane.

Valorile servesc drept criteriu selectiv al acțiunilor. Pe de o parte valorile suscită judecăți, preferințe și alegeri, pe de altă parte valorile constituie principii pentru decizii de comportament. Indivizii, într-adevăr, preferă unele lucruri altora; selectează din scara posibilităților un anumit mod de a acționa, judecă propria conduită precum și conduita altor persoane.

După părerea lui M. Rokeach menirea valorilor umane rezidă în asigurarea unui ansamblu de standarde pentru a direcționa eforturile noastre în satisfacerea necesităților și, pe cât este posibil, de a ne amplifica autoestimarea, adică a ne face autoimaginea percepută de noi și de alții corespunzătoare definițiilor, social și instituțional originale, ale moralității și competenței. Autorul definește valoarea ca fiind o convingere de durată similară cu un anumit mod de comportament sau scop al existenței. Asemănător cu oricare alt tip de convingere, valoarea are trei componente: cognitivă, afectivă și comportamentală [252].

Valorile nu există în sine, în mod independent. Orice valoare determină și este determinată de alte valori. M. Rokeach nota că aceste legături de dependență nu sunt întâmplătoare. Oamenii sunt ființe consistente, ceea ce presupune existența unei armonii minimale între valorile pe care le are fiecare individ. Valorile nu există niciodată disparat, ci sunt integrate în sisteme de valori. Aici relațiile dintre ele sunt organizate consistent, alcătuind un mod latent de orientare a indivizilor în toate acțiunile pe care le întreprind, ca efect al unor pattern-uri stabile, de durată, prin care fiecare individ își structurează credințele cu privire la scopurile existenței și la

modurile considerate dezirabile de atingere a acestora. Ca și Kluckhohn, Rokeach imaginează o organizare ierarhică a valorilor, cu valori centrale, ce devin prioritare. Sistemul valoric este relativ stabil, însă el se poate schimba prin modificarea ierarhiilor valorice, prin schimbarea priorităților valorilor.

Stabilitatea este superioară atitudinilor, care se modifică mai ușor, fiind determinate de seturi diferite de valori, nu neapărat centrale. Pe de altă parte, interdependența dintre valori face ca centralitatea unora sau altora dintre acestea să reprezinte în fapt o centralitate a unui set mai larg de valori. De aici apare dificultatea de a distinge între orientările de valoare și valori, cei doi termeni fiind folosiți în general ca intersanjabili.

Valoarea presupune o preferință specifică pentru un anumit tip de comportament sau anumite scopuri, care pot fi personale sau sociale.

În dicționarul Larousse, valoarea este credință împărtășită privind ceea ce este dezirabil sau util, adică ceea ce trebuie prescris sau proscris, în materie de comportamente și de finalități [73], iar pentru H. Newcomb, R. Turner și S. Converse, valorile constituie unul dintre obiectele centrale ale organizării atitudinilor [*apud* 70].

În tipologia lui Rescher, accentul este pus pe domeniile de aplicare și sunt distinse valorile privind: lucrurile; mediul; individul; grupurile și societatea.

G. Allport, P. Vernon și G. Lindzey pun accent pe scopuri și identifică șase tipuri de valori: teoretică; practică; etică; socială; legată de putere; religioasă; iar S. Schwartz inventariază zece tipuri de valori, formulate explicit în tipuri de scopuri: puterea, realizarea, plăcerea, căutarea de senzații, autodeterminarea, universalismul, bunătatea, păstrarea tradițiilor, conformismul și securitatea [4].

Valoarea se consideră drept un produs axiologic al conștiinței umane, care atribuie calități, entități sau stări existențiale, fiind influențat de preferințe, dorințe, intenții; valoarea este un atribut situațional, relațional ce se declanșează ca urmare a orientării omului într-o ordine transcendentă.

N. Sillamy definește noțiunea de valoare ca interes manifestat față de un obiect; stimă arătată unei persoane. Noțiunea de valoare este esențialmente subiectivă, variind în funcție de individ și de situație și fiind legată de satisfacerea trebuințelor. Un obiect nu are valoare decât în măsura în care este dezirabil. Se disting diverse valori: biologice, economice, morale, religioase, estetice etc., or numai prin afectivitate și intersubiectivitate ființa umană ia realmente cunoștință de lumea valorilor concrete. Valoarea unei persoane este fluidă, labilă, pusă mereu sub semnul întrebării; individul care caută să se definească nu o poate face decât prin raportare la lumea sa socială; el nu are valoare în propriii săi ochi decât în măsura în care este purtător al valorilor pe care i le recunoaște grupul [136].

B. Сопов și Л. Карпушина definesc noțiunea de valoare drept o atitudine a subiectului față de diverse fapte, evenimente ale vieții, obiect și subiect și recunoaștere a acestora ca fiind importante în viață. Autorii analizează următoarele valori și sfere ale vieții: dezvoltarea sinelui; satisfacția spirituală; creativitatea; contactele sociale; prestigiul personal; situația materială înaltă; aptitudinile; nivelul personal de individualitate; sfera vieții profesionale; sfera studii, învățământ; sfera

vieții familiale; sfera vieții sociale; sfera distracției; sfera activității fizice [194].

Valorile personale prezintă una din cele mai importante subsisteme ale sferei de conținut a personalității [187; 205; 215]. Pornind de la clasificarea propusă de către Д. Леонтьев cu referire la natura psihologică a valorilor individuale, Л. Карпушина, А. Капцов consideră că valorile personale au esență dublă. Pe de o parte, acestea presupun că relația (raportul, atitudinea) are funcția de direcționare și structurare, iar pe de altă parte, este situată în același rând cu trebuințele și motivele, prezentând ca atare învățământul valoric, care manifestă putere de stimulare, adică are funcția de orientare și motivare [194; 205].

Б. Ломов indica faptul că în procesul vieții în societate la fiecare individ se formează cel mai complicat sistem subiectiv-personal de relații care este multidimensional, multinivelar și dinamic, adică sistemul valoric este ierarhic și schimbător. Totodată ca rezultat al schimbării condițiilor sociale ale vieții „schimbările abordează nu atât însăși valorile în totalitate, cât structura acestora – corelația interdependentă a importanței lor” [apud 144].

Societatea, prin diferitele ei paliere de generalitate, oferă și induce individului atitudini, valori, idealuri. Așa cum la naștere copilul găsește o anumită tehnologie, o anumită structură socială și anumite cunoștințe, tot așa el găsește un anumit sistem de valori și atitudini, un univers axiologic. Umanizarea și socializarea copilului, cristalizarea și maturizarea etajelor superioare ale personalității tânărului, înseamnă în primul rând interiorizarea valorilor promovate de contextul sociocultural în care trăiește [71].

Valorile apar ca elemente ale universului simbolic al realității și au ca suport direct nivelul informațional al socialului și în primul rând comunicarea directă interumană prin limbaj. Valorile se nasc și funcționează în colectivități socioculturale, iar purtătorii lor materiali sunt indivizii concreți și instituțiile respectivelor comunități [71; 75].

J. Smith și S. Schwartz [apud 70] desprind cinci aspecte mai importante ale acestora: valorile sunt idei, dar nu unele reci, ci infuzate de simțiri; ele se referă la scopuri dezirabile și la moduri de conduite prin care se promovează respectivele scopuri; valorile transcend acțiuni și situații specifice; servesc drept standarde de selecție și evaluare a comportamentelor persoanelor și evenimentelor; ele se ordonează atât la nivel societal, cât și individual, după importanța uneia față de alta, formând sisteme de valori.

C. Marin clasifică valorile conform domeniilor de activitate umană în felul următor:

1. Valori vitale necesare apărării vieții și mediului, cum sunt sănătatea (fizică și mentală), tonusul și forța fizică, frumusețea și armonia organismului, starea de echilibru a mediului, bunurile materiale și prosperitatea economică etc.;
2. Valori morale, politice, juridice și istorice necesare existenței unui stat și națiuni, cum sunt democrația, suveranitatea, binele, dreptatea, curajul, înțelepciunea, independența, legalitatea, demnitatea, iubirea de neam etc.;
3. Valori teoretice necesare cunoașterii și creației umane, cum sunt adevărul, evidența, obiectivitatea, imaginația științifică, creativitatea;

4. Valori estetice și religioase, care privesc contemplarea lumii și a creației umane [apud 43].

Esența educației axiologice ar fi reprezentată de un sistem de acțiuni ordonate teleologic pentru dezvoltarea la indivizii umani a capacităților de a acapara un număr mai mare de valori.

Un șir de cercetări au fost realizate cu scopul de a determina componența axiologică în structura personalității. L. Culda a întreprins analize comparative ale diverselor accepțiuni date valorilor, desprinzând ca fiind comune pentru majoritatea construcțiilor axiologice următoarele afirmații: valoarea este acel „ceva”, relativ autonom, care intervine în aprecierile omului și colectivității umane în așa fel încât componentele mediului nu apar ca fiind „neutre”, acestea sunt fie preferate, fie respinse, cu anumite grade de intensitate: numai acele componente ale mediului pentru care gradul de intensitate al preferării sau respingerii este foarte scăzut apar ca „neglijabile”; valorile nu au o existență „naturală”, ele nu există în afara aprecierii subiectului; valorile intervin în orientarea manifestărilor omului în modalități ce nu pot fi explicate prin apel la „cauze”. Aceste afirmații sugerează că valorile intervin în procesul gândirii umane ca criterii de semnificare: dacă cineva este o valoare pentru om, atunci acel om se va strădui să fie cinstit; dacă un om consideră valori anumite creații culturale atunci el nu va pierde nici un prilej să le admire sau să le achiziționeze. Acest mod de a desemna valorile are meritul de a indica implicarea psihicului celui ce evaluează în „afirmarea” unei valori [42].

Valoarea nu este un dat, ci un act, în experiența valorii intervin atât dorințele, simțămintele, voința, cât și cunoașterea, constituie un raport dintre un obiect (bun material, creație spirituală, principiu, comportament) și un subiect care apreciază obiectul respectiv, este o relație de apreciere, semnifică acea relație socială, dintre subiect și obiect, în care se exprimă prețuirea acordată de o persoană sau colectivitate unor obiecte sau fapte, materiale sau spirituale, în virtutea capacității acestora de a satisface trebuințe, dorințe, aspirații umane, istoricește condiționate de practica socială, de a contribui la progresul omului și al societății [259].

Valorile sunt criterii evaluative și standarde de judecată pentru a putea prețui lucrurile, ideile, sentimentele în raport cu calitatea acestora de a fi sau nu dezirabile, de a reprezenta ceea ce este frumos, just, adevărat, demn etc.; ele se referă numai la ce este semnificativ pentru sensul vieții omului. Cu mici diferențe de nuanță, categoria de valoare este definită și astăzi drept: a) „element al unui sistem simbolic (...) care servește drept criteriu pentru alegerea între alternativele de orientare deschise (...) într-o situație dată” (T. Parsons); b) noțiunea de valoare implică o luare de poziție din partea grupurilor sociale sau indivizilor în raport cu categoriile de bine și rău, de just și injust, de frumos și urât, de agreabil și dezagreabil, de util și dăunător etc. (M. Duverger), există și fenomene neutre din punct de vedere axiologic, dar în general colectivitățile și grupurile umane valorizează într-un fel sau altul, pozitiv sau negativ fenomenele culturale și sociale; c) „sursă fundamentală a motivației, a activității umane, reprezentând scopuri sau principii în termenii cărora sunt revendicate ca fiind dezirabile anumite norme specifice” (G. Lundberg, N. Larsen, R. William); d) „un principiu (...) de comportament față de care membrii unui grup resimt o obligație

emoțional pozitivă și (...) oferă un standard pentru judecarea unor acte și scopuri specifice” (G. Theodorsen, A. Theodorsen); e) capacitatea unui obiect (idee, lucru sau altă persoană) de a satisface o dorință, o nevoie sau aspirație umană, apreciată în funcție de interesul pe care-l prezintă obiectul respectiv” (Al. Birou); f) concepții colectiviste despre ce este considerat bun, dezirabil și corect – sau rău, indezirabil și incorect – într-o cultură (R.T. Scafer, R.P. Lamm), definiție dată de sociologii americani prin recurs la tabla de valori americane de bază consemnată de R. Williams: realizarea, eficiența, confortul material, naționalismul, egalitatea, supremația științei și a rațiunii.

În acest context B. Voicu precizează că:

- nucleul valorii îl constituie semnificația prin care omul instituie și lărgeste câmpul axiologic, descoperirea valorii înseamnă descoperirea unei semnificații, iar crearea valorii înseamnă crearea unei semnificații umane care le transformă în bunuri culturale;
- valoarea se validează nu prin mijloace științifice ci, uneori, doar la limită, prin acordul experților (de exemplu, cazul unei opere de artă sau a unei teorii științifice), ceea ce justifică relativismul cultural, imposibilitatea comparării și ierarhizării culturilor;
- caracterul istoric al genezei și funcției valorilor este relevant atât de corelația dintre obiectiv și subiectiv, național și universal, nou și permanent, sensibil și spiritual, finit și infinit, cât și de fenomenul valorizării, de actul prin care se constituie judecata de valoare, de procesul de recunoaștere și desemnare a valorii; caracterul relațional al valorii se explică printr-un sistem complex de relații: relația dintre obiect și subiect; raportul dintre individual și social în geneza și evoluția sistemelor de valori (numai individul este creator, dar creația este motivată de trebuințe și aspirații derivate din social); relațiile dintre general, particular și specific (există valori general-umane, particulare și specifice); raportul dintre real și ideal; prin corelațiile multiple se realizează unitatea valorilor (prin fuziunea dintre adevăr și celelalte tipuri de valori în procesul cunoașterii științifice).

În general, se poate afirma că valorile reprezintă generic concepții și principii despre ceea ce este realizabil în societate și acțiune umană. Geneza și dinamica lor sunt în funcție de următoarele condiții: practica social-istorică – mediul formativ al valorilor, sensibilitatea subiectului axiologic, subiectivitatea sa – omul în dubla calitate de existență și agent demiurgic, conținutul obiectului și disponibilitatea sa de a satisface un avantaj, cât mai larg de trebuințe, obiectivitatea socială a valorilor ca finalitate.

În legătură cu noțiunea de valoare, T. Rotariu și P. Iluț fac următoarele mențiuni:

- valorile funcționează la nivel societal, ele devin operante la nivelul grupal și individual numai dacă sunt internalizate de către indivizi;
- valorile au statut de motive acționale;
- valorile nu trebuie considerate ca date universale, ci funcție de context;

- constanța comportamentală a indivizilor nu se poate explica fără recursul la valori, dar ideea valorilor veșnice este neproductivă, deoarece toate valorile sunt supuse presiunilor situaționale, interpretărilor și schimbărilor;
- valorile trebuie asociate cu normele, deoarece ele constituie baza pentru acceptarea și respingerea lor [apud 259].

Universul axiologic se caracterizează prin prezența și acțiunea principiilor ierarhiei (valori cardinale și secundare, specii și subspecii de valori), polarității (realismul economic la un pol și idealismul moral la celălalt), finalității (valoarea morală ca valoare scop) și analogiei (socializarea valorilor). Principiul ierarhiei este conservat și depășit de cel al finalității; principiul analogiei asigură continuitatea lor istorică, dobândită prin socializare, înlesnește aprecierea unitară a mai multor persoane, ceea ce contribuie la formarea conștiinței colective.

Valorile sunt caracterizate prin diversitate, istoricitate, autonomie, normativitate, ierarhizare și polaritate [259].

a) *Diversitatea* – această multitudine, pluralitate de valori poate fi ordonată după criteriile:

1. natura obiectului (suportului) – materiale (elemente de tehnică, bunuri de consum etc.) și spirituale (ideile științifice, filosofice, religioase, estetice, politice economice etc.);

2. domeniu – fiecărui domeniu îi sunt caracteristice sisteme de valori specifice: valorile vitale, economice, politice, juridice, morale, științifice, artistice, filosofice, religioase etc.

Valorile vitale privesc starea de sănătate a organismului și psihicului uman, rezistența la boli, forța temperamentului, capacitatea lui de efort și de muncă, viteza și capacitatea de reacție, dexteritatea mișcărilor, frumusețea fizicului uman. Valorile vitale generează puterea fizică și psihică pentru individ, au ca suport viața, constituie condiția primară a desfășurării activităților sociale, a asimilării unor deprinderi și cunoștințe necesare creației de valori materiale și spirituale. Ele au o componentă biologică (materială) și o alta – culturală. Sunt valori personale, aparțin strict individului, și se comportă ca valori-mijloc. Sunt valori cu caracter național și internațional, se află sub protecția unor organisme internaționale care le garantează conservarea și viitorul.

Valorile economice sunt valori-mijloc, reprezintă, prin natura lor, modalități, căi, instrumente de realizare, de obiectivare în acțiunea concretă a anumitor scopuri. Ele răspund unor necesități, trebuințe esențiale ale omului în planul relațiilor sale cu natura și societatea. În cadrul valorilor economice – tehnica, mijloace de producție, resurse, metode și procedee de organizare și conducere a producției de bunuri, averea, prosperitatea, bunăstarea etc. – munca este o valoare centrală, fiind privită ca activitate producătoare atât de bunuri materiale, cât și spirituale, deține, după cum afirmă G. Lukas, o „prioritate ontologică”. Valorile economice sunt utilitare, sumative, au o expresie materială, acțională, simbolică (banii), informațională, teoretică.

Valorile politice (*libertatea, democrația, statul de drept, pluralismul* etc.) vizează raporturile omului, ale individului cu statul, cu partidele, cu instituțiile și

ideologiile politice; exprimă finalitățile sistemului social-politic, tipurile de raporturi sociale fundamentale dominante în societate, conținutul și structura puterii, mecanismele exercitării conducerii politice, drepturile, libertățile, obligațiile politice ale cetățenilor, ideologiile politice. O societate democratică nu poate fi edificată decât ținând seama de relația ce se instituie între valorile politice propuse de societate (instituționalizate) și orientările valorice ale indivizilor. Soluția aptă să elimine sursele de alienare politică generată de decalajul dintre valorile instituționalizate și opțiunile valorice ale indivizilor este pluralismul politic.

Valorile juridice (*dreptatea, justiția, legalitatea, constituționalitatea, independența, egalitatea în drepturi, conștiința civică, drepturile, libertățile și îndatoririle cetățenești* etc.) reglementează relația individului cu ordinea de drept, cu instituțiile juridice. Ele reflectă respectarea drepturilor și libertăților cetățenești, drepturile și libertățile omului, precum și obligațiile individului într-un stat de drept.

Valorile morale (*binele, răul, echitatea, responsabilitatea, umanismul, solidaritatea umană, fericirea, caritatea, altruismul, cumpătarea* etc.) reglementează relațiile interpersonale, contribuie la realizarea armoniei axiologice, configurarea sensului vieții și existenței umane. Ele sunt valori-scop, valori personale, au un caracter imperativ prin dimensiunea normativă. Valorile și principiile morale preced normele etice, având un rol decisiv în reglementarea comportamentului uman. Criteriul de apreciere a comportamentului individual este adecvarea sau inadecvarea la valorile, principiile și imperativele morale.

Valorile științifice (*adevăr, certitudine, obiectivitate* etc.) ocupă un loc „sui generis” în constelația valorilor culturale ale lumii contemporane. Acest loc privilegiat se datorează, în opinia lui K. Popper, capacității științei de a asigura progresul cunoașterii umane, de a furniza instrumente pentru această cunoaștere, de a aplica rezultatele ei în practică.

Valorile estetice (*frumos, tragic, comic, sublim* etc.) sunt creații de ordin cultural, sunt valori-scop, au un caracter singular, concret, unic, irepetabil și dezinteresat. Ele satisfac aspirații spirituale și nu nevoi materiale și vitale, sunt resimțite mai mult, sublinia T. Vianu, „ca o formă liberă a activității omenești, disociată de interesele practicii și, prin urmare, mai apropiată de joc”.

Valorile religioase (*divin, sacru, tabu, profan, iubirea față de aproape* etc.) sunt valori-scop, se bazează pe credință și revelație, pe sentiment și trăire, au un rol însemnat în relațiile cu celelalte valori, în educarea morală a indivizilor, în perfecționarea relațiilor sociale, în dezvoltarea culturii și civilizației umane.

3. niveluri de structurare – valori general-umane; valori ale unui sistem social-politic, valori ce țin de o anumită cultură și etnicitate; valori ale grupurilor sociale mari și medii (clase sociale, profesii etc.), valori ale microgrupurilor (familie, organizații); valori individuale (P. Iluț);

4. gradul de stabilitate – valori perene (libertatea, dreptatea, adevărul, fericirea, frumosul) și valori cu sferă restrânsă de recunoaștere (stat burghez, stat socialist, economie planificată, economie de piață etc.);

5. gradul de impact cu societatea – valori sociale (*solidaritatea, binele, dreptatea, egalitatea, bunuri de consum* etc.) și valori individuale (valorile profesionale);

6. rolul lor în acțiunea umană – valori-mijloc (cele care ne ajută să dobândim ceva superior – valorile materiale și, în parte, cele spirituale) și valori-scop sau cum le numea Blaga – „valori terminus” (configurează finalitatea acțiunii umane, devin componente ale idealurilor – fericirea, realizarea umană, în general valorile morale, estetice și religioase; valori care nu sunt în slujba altor valori).

P. Andrei, în lucrarea sa „Teoria valorilor”, realizează o interesantă clasificare a valorilor, după criteriile următoare:

1. valabilității (relative și absolute, obiective și subiective);
2. calității (pozitive și negative, valori-scop și valori-efect);
3. motivului aderării la valori (accidentale, tranzitorii și valori propriu-zise ale persoanei);
4. obiectului (economice, politice, juridice, etice, estetice, religioase, social culturale);
5. subiectului valorilor (personale și impersonale, proprii și străine);
6. facultăților psihice (valori ale sensibilității, valori ale rațiunii);
7. sferei de aplicare (individuale, sociale, cosmice).

Valoarea supremă o constituie personalitatea [*apud* 259].

În lucrarea „Introducere în filosofia valorilor”, T. Vianu realizează o tipologizare complementară: 1. valori economice; 2. valori afective; 3. valori intelectuale; 4. valori estetice; 5. valori morale; 6. valori religioase; 7. istorice; iar L. Blaga, în „Trilogia valorilor”, stabilește două tipuri de valori: 1. valori de tipul I – hrana materială; 2. valori de tipul II – hrana spirituală a individului.

b) *Istoricitatea* – valorile derivă din concepția noastră despre om și necesitățile fundamentale ale naturii sale. Indiferent de domeniul din care fac parte – economic, politic, juridic, etic, filosofic, științific, artistic etc., atât prin geneză, funcționalitate, cât și prin modul cum evoluează, se transformă, se integrează într-un sistem sau intră în conflict cu el, valorile poartă o netăgăduită pecete istorică. Tabla de valori a fiecărei epoci istorice este un sistem deschis, articulat în fluxul unor transformări diacronice. Evoluția lumii valorilor evidențiază, în egală măsură, perenitatea și istoricitatea valorilor, faptul că, exprimând esența umană, ele au un conținut general-uman, dar totodată și o accentuată pecete istorică. Ca obiectivări ale esenței umane în condiții istorice determinate, valorile sunt relative. Fiecare epocă își produce propriul sistem de valori. E. Bréhier vorbea chiar de o *lege a valorilor*, conform căreia fiecare dintre *formele pe care le îmbracă valorile trebuie să dispară la scurtă vreme după ce a apărut*: un curent artistic care-și prelungește prea mult viața cade în convenționalism și apoi dispare într-o atmosferă de saturație ori indiferență.

c) *Autonomia* – determinismul social-istoric al valorilor nu este unul rigid, valorile manifestă o relativă independență. Sunt cazuri – fapt subliniat și de K. Jaspers – când valorile teoretice (științifice, politice, filosofice, artistice etc.) se dezvoltă independent de necesitățile dezvoltării sociale. De asemenea, autonomia se exprimă și prin specificitatea fiecărui tip de valori; de pildă, frumosul, libertatea, bunăstarea sunt

valori care se regăsesc în aceeași comunitate, în același moment istoric, și, deși se influențează, ele au un conținut și o dinamică specifice. Valorile influențează societatea prin relațiile ce se stabilesc între ele, între sistemele de valori: 1. *valorile nu sunt independente, ci interdependente* (conexiunea ce se realizează între valorile cunoașterii și acțiunii sociale, dintre cele filosofice, economice, juridice și politice); 2. *posibilitatea trecerii reciproce a valorilor dintr-o categorie în alta* (fals-adevăr; bine-rău; libertate juridică-libertate politică-libertate filosofică); 3. *fundamentarea lor reciprocă* (valorile cunoașterii fundamentează valorile acțiunii; valorile morale fundamentează valorile religioase și invers).

d) *Ierarhizarea* – valorile se dispun pe verticală, preferențial, în funcție de interesele individului sau ale societății. Omul, de-a lungul istoriei sale, nu s-a raportat uniform și egal la diferitele tipuri de valori – economice, politice, filosofice etc., ci le-a conferit importanță și ranguri diferite după modul și măsura în care diferitele specii de valori contribuiau la satisfacerea unor necesități, trebuințe, aspirații ale omului din acel moment istoric. Ordonarea lor are loc în funcție de anumite criterii. Nevoia de ierarhizare este una de esență a sistemului. Problema ierarhizării și stabilirii criteriilor și astăzi rămâne o problemă controversată. Considerând că lumea valorilor nu este haotică, „un conglomerat amorf”, ci un sistem deschis, T. Vianu postulează existența unei ierarhii a valorilor, pornind de la criteriul „gradualității valorilor”, prin care el desemnează situația în care existând valori mai mult sau mai puțin importante „ele sunt cuprinse, prin actele deziderative ale conștiinței pe una sau alta din treptele unei ierarhii”. Ierarhizarea ar ține de estimății calitative, nu cantitative. Această ordonare se poate face între diferitele tipuri, nu și între diferitele valori ale aceluiași tip. Tendințele de ierarhizare evidențiază pe de o parte, evoluția contradictorie a culturii ca sistem, pe de alta, oferă o imagine asupra valorizării sociale și individuale a diferitelor sfere ale culturii în diferite epoci istorice. Criteriul suprem, dacă ar fi să acceptăm ierarhizarea, l-ar reprezenta importanța, semnificația lor pentru om, iar valorile supreme vor fi acelea care contribuie în gradul cel mai înalt la realizarea demnității și perfecționarea condiției umane. Opiniile oscilează, unii pun pe prim plan valorile morale (D. Gusti – idealul etic; P. Andrei – personalitatea), alții – valorile filosofice (P. Andrei – cultura) etc. Criteriul ierarhizării valorilor fiind funcțional, valorile nu se pot ordona de la inferior la superior, de la simplu la complex, nici dacă aparțin unor domenii diferite sau aceluiași domeniu. Se poate concluziona: în virtutea originalității și ireductibilității lor, valorile nu admit superiorității de rang, ci cel mult comportă priorități temporare în funcție de trebuințele social-umane cărora le corespund. O valoare nu este nici mai mare, nici mai mică decât alte valori, ci cel mult se poate spune despre ea că răspunde într-o măsură mai mică sau mai mare trebuințelor comunității.

Există, susține I. Biriș, civilizații și societăți în cadrul cărora binele și răul, justul și injustul sunt considerate valori ierarhic superioare în raport cu valorile de util și dăunător, agreabil și dezagreabil, totuși ierarhia valorilor diferă adesea de la grup social la grup social și de la individ la individ.

e) *Normativitatea* – valorile joacă rolul de reguli ale vieții sociale; multe valori devin idealuri; ele orientează comportamentul uman individual sau colectiv; individul

sau comunitatea optează în câmpul acțional pentru o anumită variantă din perspectiva unui set de valori la care au aderat și l-au însușit. „Valoarea – scria L Grünberg – este concomitent exigență de acțiune și model latent de acțiune”. Se impune, totuși, o distincție între valoare și normă, valoarea este un scop față de normă care are statutul de mijloc; de asemenea, nu orice normă constituie o valoare, după cum nu orice valoare este susținută de un sistem de norme.

f) *Polaritatea* – câmpul axiologic nu este neutru, absolut pozitiv sau absolut negativ, el pendulează între cei doi poli – pozitiv și negativ; opțiunea valorică impune acceptarea sau neacceptarea, aprobarea sau dezaprobarea; binele apare în raport cu răul; frumosul în raport cu urâtul; adevărul în raport cu falsul; utilul în raport cu inutilul; se vorbește de valori pozitive și valori negative. Această trăsătură a fost remarcată atât de gânditori precum H. Lotze, T. Vianu, L. Blaga.

Se consideră cu relevanță teoretică aprecierile lui T. Vianu privind trăsăturile valorilor – excentricitatea (obiectivitatea), generalitatea (valoarea este caracteristică unei părți a societății), polaritatea, gradualitatea (ierarhizarea) și semnificația (corelația valorii cu un anumit tip de dorință, de unde și multiplicitatea și varietatea lor).

Valorile au următoarele *funcții sociale*:

1. constituie un *factor de progres istoric* – asigură coeziunea și ordinea socială; determină continuitatea și dinamica sistemelor sociale fie prin situația de conflict, fie prin aderență și promovare, sunt un indicator al gradului de civilizație și cultură;
2. *funcția normativ-educatională* – motivează acțiunea umană, fundamentează formarea personalității umane;
3. *funcția cumulativ-comunicațională* – teaurizează cunoașterea și experiența umană și asigură comunicarea între generații și comunități;
4. *funcția de adaptare și integrare* – constituie cadrul condiției umane și conferă sens vieții, deoarece existența umană se desfășoară în orizontul valorilor [259].

Examinarea, chiar sumară, a stadiului actual atins în ceea ce privește conceptualizarea valorilor ne duce la următoarea concluzie: elaborarea în sine a unor taxonomii axiologice este puțin profitabilă, reprezentând în multe cazuri o simplă invenție expresională. Important este că aceste clasificări ne dau posibilitate să le selectăm pe cele cu relevanță epistemică, adică pe cele care angajează cele mai profunde și numeroase implicații în sistemul teoretico-metodologic al implicării conștiinței de sine în valorile adolescenților [71].

Formarea atitudinilor de valoare și a sistemelor de valoare reprezintă o parte organică a procesului de socializare. Socializarea este un proces de continuă interacțiune și adaptare socială prin care se asimilează aptitudinile și deprinderile necesare activității specifice fiecărui individ posesor de stataturi și roluri sociale definite. Rolul valorilor, în motivarea unor decizii de acțiune în defavoarea altora, se manifestă mai ales când există un conflict motivațional imediat premergător acțiunii alese. Purtătorul de valoare în acest conflict motivațional este acțiunea, în timp ce realizarea unei acțiuni este de fapt valorizarea concretă, adică o acțiune aleasă prin excluderea altora ca fiind mai puțin valoroase [73; 140].

Omul, prin construcție este o ființă care se raportează proiectiv, atitudinal și preferențial la realitățile din jurul lui, având o bază de ghidare a acțiunilor sale individuale și sociale. Această bază de relaționare axiologică se prezintă ca totalitatea mobilurilor individuale și a normativelor supraindividuale, interiorizate de subiect, care ființează în orice set de valorizare. Astfel am putea aprecia că una dintre cele mai importante condiții existențiale ale ființei umane este cristalizarea unui spațiu axiologic care emerge din acțiunile sociale, dar care totodată este și fermentul acestora.

Vizavi de geneza valorilor la ora actuală deosebim o mulțime de teorii, care pot fi regrupate în trei clase: 1. cele care văd originea valorilor în subiect (psihologism); 2. cele care spun că valorile sunt reflectări ale proprietăților obiective (realism naiv); 3. concepțiile care văd în axiologic un domeniu aparte, ce nu ține nici de lucruri și nici de oameni, valorile fiind obiective și transcendente (idealism obiectiv) [42].

2.2. Relațiile în sistemul valoric

Prezintă interes relațiile dintre valori și alte fenomene umane. Conceptul de valoare se intersectează și are diferite relații cu: atitudinea, norma, idealul, interesul, nevoia și trăsăturile de personalitate.

Dacă ne referim la raportul valoare – atitudine, dintr-o perspectivă preponderent macrosocioculturală, valorile ne apar ca date obiective, supraindividuale, ca fapte sociale în expresie durkheimiană. În acest fel putem vorbi îndreptățit despre atitudinea față de valoare, așa cum vorbim despre atitudinea față de școală, față de părinți, sau față de alte componente ale mediului înconjurător. Astfel diferența noțională dintre valoare și atitudine este clară, prima reprezentând obiectul atitudinii, iar cea de-a doua reacțiile, pozițiile indivizilor. Acesta este însă doar un nivel al relației dintre valori și atitudini. Dacă privim valorile ca principii despre dezirabil interiorizate, încapsulate în structura personalității, atunci distanța dintre subiectiv și exterior dispăre, delimitarea atitudine/valoare (interiorizată) devenind mai greu de realizat [71; 129].

Valorile ocupă, un loc mai central în configurația personalității umane și ghidează deopotrivă atitudinile, judecățile și acțiunile noastre; într-un anumit sens, valorile se exprimă în atitudini. Atitudinile apar astfel ca fiind instrumentale, față de valori. Plasate mai în centrul sistemului motivațional, valorile determină și asigură direct procesele de apărare și manifestare a Eului, stima de sine. Conținutul atitudinilor este legat de aceste mecanisme doar mijlocit. De asemenea, atitudinile nu sunt prin ele însele standarde ale conduitelor noastre, în vreme ce valorile au prin excelență această funcție [70].

G. Allport, vede legătura dintre valoare și atitudine ca o stare de deprindere sufletească, spirituală și neurologică care născându-se din experiență direcționează sau influențează dinamic toate reacțiile individului față de obiectele și situațiile cu care el intră în contact. În acest context, făcând diferența dintre opinie și atitudine, E. Aronson arată că opinia are numai o componentă cognitivă, pe când atitudinea are o componentă cognitivă și afectivă [4].

Diferența esențială dintre atitudinea de valoare și sistemul de valori este că atitudinea se referă totdeauna la lucruri, obiecte concret-unice, pe când sistemele de valoare sunt raportări axiologico-evaluative la categorii sau clase de obiecte. Relația

atitudine-valoare, în opinia lui P. Iluț se distinge când atitudinea se referă la un complex de convingeri vizavi de un obiect sau situație specifică, pe când o valoare se referă la o singură convingere, însă una de mare generalitate, transgresând situații și obiecte particulare: valorile, ca principii fundamentale despre moduri de comportament sau scopuri ultime ale existenței sunt la nivelul individului de ordinul zecilor, atitudinile de ordinul sutelor sau chiar a miilor [40].

Este stabilită o relație între valoare și normele sociale. Față de normele sociale, care sunt și ele standarde ale conduitei, valorile sunt prescrieri mai generale ale modului de comportament, fiind, în același timp, și scopuri, stări ultime de atins ale existenței noastre. Normele sociale ne spun cum să ne comportăm în împrejurări date, fără a constitui însă mobiluri ale organizării vieții cu bătaie pe termen lung.

R. Williams demonstrează că valorile sunt standarde ale dezirabilității, aproape independente de situațiile specifice. Aceeași valoare este punct de referință pentru mai multe norme particulare. Pe de altă parte, normele sociale, chiar însușite și practicate de către individ, îi apar acestuia mult mai exterioare și impersonale, în timp ce valorile sunt resimțite mai intim ancorate în Eu [apud 20].

Norma socială este definită ca regulă specifică de comportament ce poate fi folosită ca imbold imediat în raportarea soluționativă a oamenilor în situații date. După cum scria R. Nisbet, putem concepe normele sociale ca soluții de rezolvare a problemelor sau a situațiilor, iar în ceea ce privește relația valoare-normă, nivelul de generalitate este net superior valorii, astfel putem anunța că valoarea este baza orientativă pentru mai multe norme sociale. Pe de altă parte normele sociale sunt resimțite de individ ca fiind exterioare lui, iar valoarea, după cum am arătat mai sus, este percepută ca o stare subiectivă sau o relație internă. Valorile sunt acele idei care sprijină și/ sau justifică normele [40].

R. Williams găsește semnele valorilor în raport cu convingerile și cunoștințele: judecata umană „cum trebuie să fie”, concordă întotdeauna cu judecata „cum este”. Schimbarea orientărilor valorice vechi este parțial o schimbare în cunoștințele biologice, psihologice și sociologice, dar convingerile schimbate influențează substanțial standardele evaluative chiar dacă schimbările de valori vor afecta concepțiile noastre despre realitate [apud 70].

Nu este ușor de descifrat raportul dintre ideal și valoare. Acesta este un alt aspect ce merită atenție, în încercarea de a trata cele mai importante fațete ale impulsurilor motivaționale ale comportamentului. Generalitatea valorică este limitată de existența unor idealuri care nu sunt purtătoare de valori, ci sunt neutre axiologic. Însă există și idealuri ale umanității care se pot actualiza prin comportamente individuale sau de grup și au un nivel dat de valoare socială la un anumit timp dat. Idealul, până la urmă, este valoarea ce apare în sfera comportamentelor și a acțiunilor umane [40].

Pentru P. Andrei, idealul ar fi o valoare generală pe care individul o formulează sub influența societății și spre a cărei realizare tinde din toate puterile, valoare ce devine criteriu de apreciere a tuturor celorlalte valori. Idealurile apar mai concrete decât valorile și nu au funcții de criterii în evaluarea acțiunilor noastre sau ale altora: idealul de a deveni medic implică anumite valori, dar nu operează ca un standard al aprecierii conduitelor proprii sau

ale altora.

Valorile nu pot fi identificate nici cu nevoile, propensiunile și trebuințele. Ele apar ca o reprezentare și distilare pe plan cognitiv a nevoilor și, la nivel individual, ca o sinteză a trebuințelor personale cu cele grupal-societale. Eul simte de multe ori tendința de a nega, de a nu recunoaște anumite propensiuni; valorile însă nu sunt niciodată negate de Eu. Spre deosebire de nevoi și propensiuni, valorile sunt proprii omului. În acest sens, Ludwig von Bertalanffy notează că „...valorile sunt în parte verbalizări ori simbolizări ale datelor biologice și acestea se aplică la multe valori egotiste și societale din comportament. Dar anumite valori transcend universurile biologice; acestea reprezintă așa-numitele valori superioare, ce sunt frecvent fără utilitate biologică”.

M. Rokeach consemnează distincția dintre valoare și interes în următorii termeni: „Un interes este doar una dintre manifestările valorii și, prin urmare, are doar câteva dintre atributele acesteia. Un interes poate (...) ghida acțiuni (...), poate servi funcțiilor de adaptare, apărare, cunoaștere și actualizare a Eului. Dar interesul (...) nu este clasificabil ca un mod ideal de comportament sau stare ultimă a existenței. Ar fi dificil de argumentat că un interes este un standard sau că are caracter de „trebuie” [252; 253].

P. Iluț analizând atitudinile și valorile la preadolescenți și tineri, vede geneza valorilor în întâlnirea, intersecția, corespondența dintre nevoile, propensiunile umane și calitățile obiectelor. Se poate afirma deci, că în cadrul procesului de adaptare, omul își construiește existența proprie prin raportarea optimă a intereselor și nevoilor sale la obiectele și situațiile mediului social ambiant.

Prezintă un mare interes relațiile dintre valori și trăsăturile de personalitate. Trăsăturile de personalitate, prin gradul lor de generalitate în structura personalității, se aseamănă cu valorile. Dar, în vreme ce valorile sunt criteriile ale dezirabilului, trăsăturile sunt mai degrabă caracteristici instrumentale neutre axiologice ale personalității. Caracteristicile „introvertit”, „extravertit”, „vorbăreț”, „dominant” sunt stiluri de comportament, și nu scopuri de urmărit [71].

Diferențele dintre trăsăturile de personalitate și valori se plasează în planul mobilității. M. Rokeach afirmă că trăsăturile de personalitate sunt componente de structură a personalității fixe și stabile, iar valorile sunt dinamice și schimbătoare [252].

Valorile nu sunt unități finale în coordonarea comportamentului uman, ci reprezintă ansamblul intereselor clădite pe nevoile sociale și necesitățile biologice ale oamenilor. Relația valoare-normă-comportament nu este o legătură unidirecțională, ci se poate concepe ca un sistem deschis autoreglabil în care feedback-ul dinspre comportament spre normă are rolul de a raționaliza existența noastră [70].

Există teorii ce joacă un anumit rol în istoria cristalizării unor modele explicative ale comportamentului social ca aspect acțional al omului. Astfel A. Pareto [apud 71] definește acțiunea logică ca punct de plecare în analiza acțiunilor umane. O acțiune logică conține un șir de activități care vizează realizarea unor scopuri ce apar în conștiința subiectului, dar sunt recunoscute și de ceilalți. Toate celelalte tipuri de acțiune A. Pareto le consideră nonlogice, produse și motivate de reziduuri, care se identifică cu instinctele și mobilurile iraționale psihice ale omului.

T. Parsons, elaborează o tipologie a acțiunilor în funcție de orientările individului, distingând două aspecte ale orientărilor: *orientare motivațională* în care individul se referă la situația acționată după dispoziția, necesitatea acțională (satisfacerea-nesatisfacerea); *orientarea valorică*, adică după acele aspecte ale acțiunii care-l constrâng la respectarea unor norme și valori. În cazul modului de orientare valorică, T. Parsons face o triplă diferențiere a acțiunilor: acțiunea intelectuală – au superioritate standardele și criteriile cognitive asupra celorlalte; acțiunea expresivă – se folosesc principiile judecatei afectogene; acțiunea morală sau responsabilă – funcționează criteriile morale. În alegerea scopurilor se manifestă raportările expresiv-sentimentale, iar în procesul atingerii scopurilor criteriile cognitive [40].

M. Rokeach descrie rolul Eului în procesele manipulării orientărilor valorice. Deși există posibilități largi de influență asupra profilelor axiologice individuale (mass-media) și sunt descrise căile de schimbare, cercetările prezintă răspunsuri negative vis-a-vis de schimbarea arbitrară a sistemului de valori individuale fără implicarea conștientă a persoanei [253].

P. Iluț [70; 71] face o analiză minuțioasă a rezultatelor experimentale efectuate în diverse regiuni asupra valorilor dominante în legătură cu tipurile de personalitate. Analizându-le pe cele indicate în teoriile clasice, ne convingem că ierarhia valorică diferă în funcție de ambianța culturală, prezumția omogenității și cvasiomogenității contextului cultural, influențele macro-, medio- și microgrupale ș.a. Autorul evidențiază că proliferarea grupurilor și rolurilor sociale, mobilitatea geografică și socioprofesională tot mai accentuată ce caracterizează epoca actuală pot duce îndeosebi la preadolescenți, adolescenți și tineri, la fenomene de vidare, indiferență sau derută valorică. Și mai pronunțată este confuzia axiologică în ieșirea din sistemele totalitar-comuniste și în trecerea la economia de piață și democrația pluralistă. Într-o anumită măsură, respectiva trecere înseamnă și o tranziție de la un cod valorico-normativ la altul.

Vidul axiologic, anomia și anormalitatea s-ar explica prin absența sau slaba operativitate a reîntăririlor: studenții nu învață nu pentru că sunt dezinteresați, ci pentru că standardele au fost coborâte sau pentru că subiectele de studiu nu mai sunt suficient de importante pentru viață [76].

„Dacă individul este afectat într-adevăr de o stare internă numită lipsă de valori, atunci putem rezolva problema numai prin schimbarea acestei stări – de exemplu, prin „reactivarea puterii morale”, „animarea forței morale”, „întărirea fibrei morale și a atașamentului spiritual”. Dacă însă considerăm condiționările ca fiind responsabile pentru un comportament deficitar ori pentru trăirile care spunem că explică respectivul comportament, atunci aceste condiționări trebuie schimbate”.

P. Iluț afirmă că personalitatea în procesul dezvoltării sale și a axiologiei trece prin două faze numite socializare primară și socializare secundară [70]. Astfel, în cadrul socializării primare are loc procesul neconținutei interacțiuni dintre individul în creștere și ceilalți, are loc și formarea Eului și a identității de sine. De fapt, în mare măsură Eul reflectă atitudinile persoanelor semnificative față de individul respectiv, deși nu putem reduce autoidentificarea la o simplă copie a identificării de către ceilalți. Mai degrabă putem vorbi despre o permanentă circularitate între ele.

Socializarea secundară este legată de diviziunea socială a muncii și de

distribuirea socială a cunoștințelor. Ea presupune internalizarea cerințelor, informațiilor, valorilor promovate de diferite instituții specializate. Spontan sau conștient, individul va selecta din potențialul relațiilor interpersonale pe acelea care îi confirmă și întrețin autoidentificarea și stima de sine. Intrarea în socializarea secundară ar coincide în general cu trecerea la pubertate și adolescență și, prin urmare, condițiilor de statut socioprofesional li se suprapun noi faze ale dezvoltării intelectuale. În această perioadă este foarte importantă pentru tânărul în devenire legitimitatea sistemului axiologic propus, gândirea lui devenind din ce în ce mai mult critic-dubitativă și pretinzând argumente raționale pentru diferite practici, norme și valori. Odată cu trecerea înspre adolescență și tinerețe, personalitatea este mult mai independentă față de influențele, sugestiile din exterior. Prin socializarea secundară (re-socializare), preadolescentul, adolescentul și tânărul își însușesc o lume mai mult sau mai puțin apropiată de cea a socializării primare, dar nu total diferită. Astfel încât, pe planul mentalității, al axiologicului, problema nu este atât de a nega, minimaliza sau distorsiona trecutul din perspectiva prezentului, cât de a armoniza, de a găsi sinteze între cele două „lumi”.

P. Iluț [71] indică faptul că în ceea ce privește formarea sistemului de valori, considerând acest sistem într-un sens mai propriu, în perioada preadolescenței, putem vorbi despre perioada preaxiologică, iar spre sfârșitul adolescenței, începutul tinereții procesul orientărilor valorice ajung la un apogeu, rămânând un proces deschis.

În procesul studiului ne-am axat pe valorile individuale ale personalității adolescentului, precum și pe modul de ierarhizare a acestuia în diferite situații.

Valorile sociale pot deveni valori individuale după trecerea lor prin prisma conștiinței de sine. Procesul de transformare și interacțiune, în viziunea noastră, are o prezentare conform *Figurii 2.1*.



Figura 2.1. Procesul de transformare și interacțiune a valorilor

Valorile sociale filtrate prin conștiința de sine a personalității, fiind înțelese, gândite, analizate, comparate, generalizate, devin valori individuale. Bineînțeles că nu toate valorile sociale devin valori individuale, deoarece acestea sunt selectate în funcție de scopurile, motivele, interesele, aspirațiile, direcționările personale ale individului [27; 40; 43; 61; 68 etc.].

Sușinem poziția autorilor Д. Леонтьев, Л. Карпушина, А. Капцов [193; 194; 195; 205] conform căreia valorile personale au esență dublă:

1. presupun relația (raportul, atitudinea) ce are funcția de direcționare și structurare;
2. sunt situate în același rând cu trebuințele și motivele, reprezentând învățământul valoric, care manifestă putere de stimulare, adică acestea au funcția de orientare și motivare. Valorile sociale influențează valorile individuale, dar și valorile individuale fac la rândul lor să se schimbe valorile sociale. Schimbarea condițiilor sociale nu duce la o schimbare radicală a valorilor, ci doar schimbă structura acestora, corelația interdependentă a importanței lor.

Deoarece societatea este în permanentă schimbare, reflectându-se asupra persoanei în integritate, precum și asupra sistemului de valori al acesteia, ea schimbă nivelul de implicare a conștiinței de sine în sistemul de valori al personalității adolescentului.

2.3. Valorile și conștiința de sine la vârsta adolescenței

C. Рубинштейн afirmă că forțele motrice ale dezvoltării conștiinței de sine trebuie căutate în creșterea permanentă a independenței, autonomiei individului care, înainte de toate, se manifestă în transformarea relațiilor, interacțiunii cu cei din anturaj. Autorul consideră că dezvoltarea conștiinței de sine este indisolubil legată de formarea reală a personalității și de evenimentele de bază ale vieții ei [227].

În perioadele de tranziție au loc schimbări fundamentale în structura personalității, care se repercursionează în primul rând asupra orientărilor valorice, afirmă C. Cucos, P. Iluț [41; 71].

Procesul de socializare și integrare socioculturală a indivizilor poate fi înțeles în principal în termeni de însușire, interiorizare a valorilor și normelor general umane sau specifice unei culturi ori unui grup. Întrucât individul are concomitent sau succesiv mai multe grupuri de apartenență și de referință, determinarea contextului sociocultural este mai degrabă pluridirecțională decât omogenă și univocă. În lumea contemporană este vădită tendința creșterii diversității intraculturale și a scăderii diversității interculturale. Tot mai multe valori, norme, atitudini și stiluri de viață devin universale [71].

Valorile servesc drept criteriu selectiv al acțiunilor. G. Glauss afirmă că, pe de o parte valorile suscită judecăți, preferințe și alegeri, pe de altă parte ele constituie principii pentru decizii de comportament. Indivizii, într-adevăr, preferă unele lucruri altora; selectează din scara posibilităților un anumit mod de a acționa, judecă despre propria conduită precum și despre conduita altor persoane [*apud* 27].

R. Williams găsește semnele valorilor în raport cu convingerile și cunoștințele: judecata umană „cum trebuie să fie”, concordă întotdeauna de judecata „cum este”. Schimbarea orientărilor valorice vechi este parțial o schimbare în cunoștințele biologice, psihologice și sociologice, dar convingerile schimbate influențează substanțial standardele evaluative chiar dacă schimbările de valori vor afecta concepțiile noastre despre realitate.

După părerea lui M. Rokeach menirea valorilor umane rezidă în asigurarea unui ansamblu de standarde pentru a direcționa eforturile noastre în satisfacerea necesităților și, pe, cât posibil, de a ne amplifica autoestimarea, adică a ne face

autoimaginea percepută de noi și de alții corespunzătoare definițiilor, social și instituțional originale, ale moralității și competenței.

În ideea lui A. Maslow sistemul de valori devine expresia irepetabilă a Eului irepetabil. Sedimentate în personalitate, valorile servesc drept criterii evaluative în relațiile interpersonale socioafective, în felul în care Eul propriu se prezintă celorlalți în viața cotidiană și, de asemenea, în aprecierea atitudinilor și conduitelor semenilor noștri. Valorile constituie, în același timp, standarde în virtutea cărora se iau decizii acționale și se rezolvă conflictele dintre motivele concurente [71].

Indivizii și grupurile se particularizează în raport cu preponderența funcțiilor date valorilor: de apărare a Eului, de justificare și raționalizare, de adaptare, principii comportamentale autotelice. P. Iluț referindu-se la legăturile dintre valorile personalității demonstrează că valorile însele, constituite într-un subsistem, ocupă un loc privilegiat în sistemul integrat al personalității [70]. Valorile se plasează în centrul sferei motivaționale, determinând atitudinile, judecățile și acțiunile persoanei; ele participă direct la procesele de apărare, de conservare și manifestare a Eului și a respectului de sine. Schimbările majore și de durată ale condițiilor de viață produc schimbări și în ordinea, aranjarea și gradul de intensitate al valorilor.

Relația dintre însușirile bio-psiho-constituționale și sistemul individual de valori pare a fi cu mai mare pondere de ordin indirect, mediată de interconexiunea imagine de sine – Eu ideal [71]. Concepția despre „cum sunt”, „cum aș dori să fiu” și „cum cred că aș putea fi” afectează, desigur, fizicul și psihicul nostru.

Conștiința de sine și orientările valorice sunt în legătură, merg într-un pas conform relatărilor lui H. Ey, R. Williams, A. Maslow etc. [54; 212; 249].

Perioada adolescenței este una dintre cele mai discutate perioade de dezvoltare ontogenetică. Actualmente sunt acceptate diferite limite în diferențierea perioadelor de vârstă precum vârstele între 14/15 și 18/19 ani (A. ЛЕОНТЬЕВ); 12-18/20 ani (E. Erikson); 14-23 ani (R. Cattell); 14-18/20 – adolescența propriu-zisă, iar între 18/20 și 24/25 ani – adolescența prelungită (U. Șchiopu) etc., deoarece în baza clasificărilor sunt puse diferite criterii. Unii autori, precum H. Sullivan, vorbesc despre preadolescență, adolescența timpurie și adolescența târzie excluzând vârstele concrete, dar descriind caracteristicile și abilitățile esențiale pentru fiecare perioadă [20; 139; 141; 206; 241; 242].

În viziunea multor cercetători vârsta adolescenței este perioada senzitivă pentru formarea conștiinței de sine. Considerăm binevenite pentru cercetările noastre și ideile referitor la caracteristicile generale ale evoluției adolescentului, conceptul de sine și orientarea valorică. La ieșirea din copilărie și începutul adolescenței, ca și în tot decursul acestei perioade, avem în fața noastră dezvoltarea impetuoasă a unei personalități cu trăsături în plină formare. În preadolescență se conturează și se adâncește mai mult individualizarea, conturându-se caracteristicile conștiinței și ale conștiinței de sine. Este o fază de intensă dezvoltare psihică, încărcată de conflicte interioare. Începe să crească interesul pentru problemele abstracte și de sinteză, dar și pentru participare la roluri mai deosebite.

Adolescența este o perioadă importantă a dezvoltării umane, perioadă de numeroase și profunde schimbări biologice, fizice, psihice, morale etc., perioadă a

dezvoltării, în care dispar trăsăturile copilăriei, cedând locul unor particularități complexe și foarte bogate, unor manifestări psihice individuale specifice. Adolescentul este un nonconformist și un luptător activ pentru îndeplinirea dorințelor sale, un original în adaptarea soluțiilor urmărite, în modul de a privi și de a se adapta la lumea înconjurătoare [35]. Individualizarea și conștiința de sine devin mai dinamice și capătă dimensiuni noi de „demnitate” și „onoare”, tânărul este interesat de responsabilități. Apropierea de valorile culturale este de asemenea largă. Intensă este și socializarea aspirațiilor, aspectele vocaționale, profesionalizarea ce se conturează treptat, cuprinzând, în esență, și elementele importante ale concepției despre lume și viață.

Adolescența prelungită cuprinde și tineretul studențesc. La această vârstă, independența este dobândită sau este pe cale de a fi dobândită. Gustul informației continuă diversificându-se și orientându-se mai mult spre domeniul profesional și cel social. Adolescenții simt nevoia unei participări sociale intense [141].

C. Ceobanu afirmă că în perioada adolescenței are loc definitivarea și formarea identității personalității. Evident că adolescența se manifestă prin autoreflexie, prin conștiința că existența proprie se deosebește substanțial de a celorlalți oameni, reprezentând o valoare care trebuie prețuită și respectată. Adolescentul încearcă, cu înfrigurare, să se cunoască și să se autoevalueze în raport cu realizările sale și ale altora. El se întreabă adeseori, „cine sunt eu?”, iar răspunsurile ce și le dă se bazează pe maturizarea intelectual-afectivă firească pentru unii adolescenți [22].

O caracteristică a adolescenței este și proiectarea idealului în viitor; un aspect al acestei preocupări este interesul pentru profesia pe care o va alege, determinându-l la reflecție asupra vieții sale interioare. În perioada adolescenței procesul psihologic central este dezvoltarea conștiinței de sine, care stimulează personalitatea să comensureze toate aspirațiile și faptele sale cu anumite trepte și imagini ale Eului propriu [199].

Deosebit de intens la această vârstă se dezvoltă afirmarea propriei personalități. În procesul constituirii omului ca personalitate are loc dezvoltarea conștiinței de sine. Eul adolescent este nedeterminat, nedeslușit, nu rareori acesta este trăit ca o neliniște confuză sau senzație de gol interior, care trebuie umplut. De aici apare necesitatea de comunicare și totodată se ridică nivelul de alegere, necesitate de izolare. Reprezentarea tânărului despre sine întotdeauna corelează cu imaginea „noi”, adică cu imaginea tipică a tinerilor de același gen, dar niciodată nu coincide întru totul cu acest „noi”. Cu, cât persoana este mai matură și mai dezvoltată cu atât mai multe diferențe găsește între sine și cei „de mijloc” [201; 202].

În perioada adolescenței, în limitele dezvoltării unui nou nivel al conștiinței de sine apare și dezvoltarea unui nou nivel al atitudinii față de sine. Unul din aspectele esențiale aici este schimbarea principiilor, criteriilor de autoapreciere, aceasta producându-se, după spusele lui Л. Выготский [173], „dinafară înăuntru”. Persoana asimilează calitativ forme de apreciere ale celorlalți în comparație cu criteriile proprii de apreciere. Trecerea de la autoaprecierea personală la cea generală, integrală oferă condiții pentru formarea atitudinii proprii despre sine, destul de independentă, și de atitudinea și aprecierea celorlalți, incluzând succese și insuccese personale, diverse situații de influență. Calitățile particulare ale personalității, în speță atitudinea

personală, au un rol subordonat, celor generale, integrale ca „acceptarea de sine”, „autorespectul”. Anume în adolescență se formează atitudinea emoțional-valorică a persoanei față de sine, adică „autoaprecierea operativă” începe să se bazeze pe tipul de comportament respectiv, propriilor păreri, convingeri, rezultate ale activității [123; 126; 145].

Perioada adolescenței se caracterizează prin dezvoltarea echilibrată a componentelor cognitive și emoționale ale autoaprecierii. Nivelul conștient al atitudinii față de sine duce la faptul că cunoștințele despre sine încep să regleze și să ducă la emoții, care se adresează Eului personal. Se creează o reprezentare sigură despre Sine, ca personalitate integrală, diferită de celelalte persoane. Îndeplinind funcții de reglare, autoaprecierea apare drept condiție internă obligatorie de organizare de către subiect a comportamentului său, a activității și relațiilor sale. Ea apare ca factor esențial de mobilizare de către om a puterilor sale, realizare a posibilităților ascunse precum și a potențialului creativ.

Rezolvarea eficientă a problemelor conștiinței de sine, autodeterminare, autoafirmare, nu este posibilă în afara comunicării cu alte persoane și fără ajutorul acestora [204; 207]. Comunicând cu alte persoane, adolescenții simt necesitatea de a-și găsi poziția proprie în mediul lor, adică să-și găsească Eul. Pentru ca această necesitate și căile ei de realizare să aibă sens, este nevoie de prezența necesității de întregire [149, 150]. Conștiința de sine în perioada adolescenței asimilează un caracter calitativ specific. Aceasta este în legătură cu necesitatea de apreciere a valorii persoanei sale ținând cont de tendințele concrete ale vieții și de necesitatea rezolvării problemei autodeterminării profesionale.

În dezvoltarea ulterioară a personalității, care se încheie în jurul vârstei de 20 de ani, prin confruntări directe și indirecte persoana începe să-și cunoască posibilitățile și limitele devenind din ce în ce mai conștientă de sine [20; 128; 141; 143].

Datorită experienței de viață limitată și a lipsei unor criterii de autoapreciere corectă, adolescenții au nevoie de consiliere și îndrumare discretă, fiind sprijiniți să-și formeze idealul de viață, să-și perfecționeze judecățile morale, să-și ridice nivelul conștiinței, conduitei morale.

Trebuie menționat că profesionalizarea ca proces de formare a subiectului activității nu mai puțin influențează asupra tuturor nivelurilor conștiinței de sine. Autoconștiința profesională alcătuiește unul din cele mai importante componente ale conștiinței de sine a omului, ca subiect al activității. Formarea conștiinței profesionale are loc pe fondul experienței sociale a persoanei cu includerea acestuia în „Eul profesional”. Din afirmațiile A. Маркова conchidem că în procesul profesionalizării se schimbă și conștiința de sine profesională. Aceasta se lărgeste, se schimbă înseși criteriile de apreciere a posibilităților profesionale personale.

Cercetările demonstrează că în structura conștiinței de sine drept componentă primară este dependența conștiinței de sine de activitatea dominantă a perioadei anterioare; de apariția reflexiei, înțelegerea individualității sale, descoperirea Eului; de autodeterminarea profesională.

În lucrările analizate rolul influenței sociale în dezvoltarea conștiinței de sine

se prezintă bine fundamentat. S-au deținut mari succese în cercetarea sinelui și conștiinței, imaginii de sine, încrederii în sine, identității de sine, siguranței de sine, stimei de sine, interacțiunii dintre aceste fenomene etc., valorilor și rolurilor în dezvoltarea personalității. Cu părere de rău, rămâne numai episodic, superficial cercetată problema implicării conștiinței de sine în viața umană și în special în sistemul de valori al adolescenților.

Un număr imens de cercetări propun diferite delimitări sociale ale sistemului de valori, ale componentelor valorilor, tipologiei, criteriilor de influență, modelelor de sistematizări.

Deosebit de valoroase sunt datele științifice cu privire la componența axiologică a structurii personalității [13; 18; 70; 119; 121; 140; 144; 193; 212; 252]. Multe afirmații sugerează că valorile intervin în multe procese ale psihicului uman, deseori sunt cauzate de nevoile de activitate umană practică, stabilesc conexiuni și intersecții cu atitudinea, idealul, interesul, nevoia, trăsăturile de personalitate ș.a.

Valorile se plasează în centrul sferei motivaționale determinând atitudinile, judecățile și acțiunile persoanei; participă direct la procesele de apărare, de conservare și manifestare a Eului și a respectului de sine. Actualmente se resimte o criză în problema valorilor care este determinată de lipsa unor repere axiologice și a unei finalități clare a educației.

S-a constatat că dezvoltarea eficientă a conștiinței de sine, autodeterminării, autoafirmării nu este posibilă în afara implicării valorilor.

Vârsta adolescenței a devenit obiectul cercetărilor noastre, deoarece, în opinia mai multor cercetători, este cunoscută prin senzitivitatea ei față de formarea orientărilor valorice, iar procesul intens de constituire a structurilor personalității în adolescență se explică prin dezvoltarea gândirii abstracte, a autoconștiinței și a capacității reflexive [6; 17; 20; 44; 47; 141]. Această vârstă reprezintă o permanentă și indiscutabilă căutare a identității prin asemuirea și compararea cu alții, alături de aspectele integrării sociale. Adolescența este vârsta căutării reprezentată prin o aglomerare de multiple necesități. La această vârstă una din categoriile de reacții legate de modificările esențiale este dezvoltarea preocupărilor conștiinței și ale conștiinței de sine (ca percepție de sine, inclusiv schema corporală) ca expresie a identității egoului [141].

Examinarea structurilor axiologice cu focalizare pe tânăra generație arată că diferențele de valori măresc distanța dintre mentalități, iar evoluția de vârstă realizează trecerea de la valorile superficiale la cele autentice. Psihopedagogia axiologică nu a elaborat metodologii de implicare eficientă a conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților.

În literatura de specialitate există multe cercetări cu referire la problema conștiinței și separat la compartimentul orientările valorice. Noi am efectuat unele studii cu scopul de a stabili care sunt sistemele de valori ale adolescenților, în ce mod acestea se modifică atunci când persoanele manifestă diferite niveluri de dezvoltare a conștiinței de sine.

CAPITOLUL III.

CARACTERISTICI GENERALE ALE CONȘTIINȚEI DE SINE ȘI ALE IMPLICĂRII ACESTEIA ÎN SISTEMUL DE VALORI AL PERSONALITĂȚII ADOLESCENTULUI

3.1. Metodologia cercetării

Ne-am propus să determinăm nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine la adolescenți; stabilind relațiile dintre conștiința de sine și componentele acesteia prin analiza diferențelor de dezvoltare a conștiinței de sine și a modului de implicare în sistemele de valori pentru adolescenții din diferite medii de proveniență (rural/ urban) și profiluri de formare (*real/ umanist*).

Pentru realizarea studiilor în acest scop ne-am bazat pe reperele conceptuale prezentate în: concepția globală despre sine (R. Berns, A. Adler, S. Freud) [167; 1; 236]; conceptul conștiinței de sine (W. James, В. Мерлин, С. Рубинштейн, В. Столин, И. Чеснокова, I. Racu) [185; 213; 227; 233; 237; 125]; teoria aspectelor Eului (W. James, G. Allport, P. Popescu-Neveanu) [256; 4; 121]; teoria interacționistă a Eului (H. Cooley, G. Mead) [*apud* 150; 157]; dezvoltarea sinelui (Л. Выготский, M. Zlate, P. Iluț, O. Lungu) [173; 150; 152; 154; 69; 57]; concepția integrativă a conștiinței (M. Zlate) [150]; teoria umanistă despre personalitate (C. Rogers, A. Maslow) [226; 212]; raportul dintre valorile sociale, instituționale și individuale (M. Rokeach) [257]; dinamica dezvoltării valorilor sociale (P. Iluț, U. Șchiopu, A. Bolboceanu, A. Țâbuleac) [70; 71; 139; 13; 144]; teoriile dezvoltării la vârsta adolescenței (R. Cattell, U. Șchiopu, C. Ceobanu) [*apud* 20; 139; 141; 22] etc.

Pentru stabilirea nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine la adolescenți și implicarea acesteia în valorile vieții lor au fost aplicate diferite metode și tehnici de cercetare.

1. Testul morfologic al valorilor vieții (elaborat de В. Сопов, Л. Карпушина, apărut ca rezultat al utilizării și perfecționării ulterioare a metodicii lui I. Senin) a fost folosit de noi pentru determinarea valorilor personalității adolescentului. Testul valorilor vieții include cele mai importante valori din diverse sfere ale vieții și determină structurile motivațional-valorice ale personalității.

Testul evidențiază opt valori ale vieții și șase sfere ale activității vieții, conține 112 afirmații prin care subiecții trebuie să aprecieze dorințele și tendințele lor, care îi motivează să întreprindă anumite acțiuni.

Constructul de bază al acestui test sunt valorile terminale.

Lista valorilor vieții, conform testului morfologic al valorilor vieții, include:

1. Dezvoltarea sinelui;
2. Satisfacția spirituală;
3. Creativitatea;
4. Contactele sociale;
5. Prestigiul personal;
6. Situația materială înaltă;
7. Aptitudinile;

8. Nivelul personal de individualitate.

Lista sferelor vieții după același test este următoarea:

1. Sfera vieții profesionale;
2. Sfera studii, învățământ;
3. Sfera vieții familiale;
4. Sfera vieții sociale;
5. Sfera distracții;
6. Sfera activității fizice.

Punctajul maxim pentru valorile vieții este 60 de puncte, iar cel minim 12 puncte. Sferele vieții au putut obține maximum 80 de puncte și minimum 16 puncte. În cercetarea noastră am aplicat această metodă în mod colectiv. Formularul metodei respective este prezentat în anexa 3. Testul a fost adaptat condițiilor Republicii Moldova de către noi, pe un eșantion de 21 de persoane.

2. Testul arborelui (elaborat de către J. E. Klausnitzel, tradus și adaptat de P. Traxel, Zv. Anghel) l-am aplicat pentru măsurarea nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine. Această probă face parte din metodele de cunoaștere psihologică folosite în Testul Arborelui – Koch. Metoda conține 18 imagini cu copaci care trebuie selectați de către subiecți după anumite criterii. Primul criteriu copacii tipici (copacii care se potrivesc cel mai bine cu reprezentarea pe care o are subiectul despre copaci) – atipici (copacii care nu se potrivesc deloc cu reprezentarea pe care o are subiectul despre copaci). Al doilea criteriu face selecție între copacii plăcuți – neplăcuți. Pentru acest test punctajul maxim posibil de acumulat este 48 de puncte, iar punctajul minim – 0 puncte. Formularul testului arborelui este prezentat în anexa 4.

3. Testul de congruență (elaborat de Phillip C. McGraw) a fost utilizat pentru determinarea congruenței de sine a adolescenților. Metoda conține două seturi identice de cuvinte (câte 150 în fiecare) care se folosesc pentru descrierea propriei persoane. Se realizează în două etape – mai întâi se descriu subiecții într-o viață ideală și mai apoi în același mod, ei sunt prezentați în viața prezentă. Testul de congruență propune concomitent să descrie întregul potențial al subiectului prin a-l situa în diferite dimensiuni: într-o situație închipuită și o experiență de viață închipuită. Mai apoi subiectul se va afla în aceeași situație, însă de această dată dimensiunile vor reflecta răspunsul la întrebarea „Cine și ce credeți că sunteți cu adevărat?” La sfârșit se determină diferența de procentaj în cele două situații. Diferența stabilită este spațiul dintre conceptul de ideal și conceptul actual despre sine, care alcătuiește congruența de sine a personalității.

Prin această metodă am determinat Scorul Total de Potențial, Scorul Actual de Sine și Scorul de congruență. Scorul de congruență arată obiectivitatea conceptului despre sine [251]. Un model al testului de congruență este prezentat în anexa 5.

4. Testul „Motivarea pentru succes/ frică de eșec” (este elaborat de A. Pean). Acest test conține 20 de afirmații la care subiecții trebuie să răspundă prin *da* sau *nu* modul lor de acceptare/ negare. În urma acestor alegeri efectuate este determinat nivelul de motivare a persoanei pentru succes/ frică de eșec. Diapazonul punctajului acumulat poate varia între maximum – 20 de puncte și minimum – 1 punct. În anexa 6 este prezentat formularul acestui test.

5. Testul autoaprecierii (M. Тутушкина) este alcătuit din cuvinte care descriu anumite calități ale personalității (trăsături de caracter).

Subiectul trebuie să analizeze caracteristicile prezentate și să construiască din ele 2 coloane de cuvinte a câte 10-20 în fiecare. Prima coloană „Idealul meu” include cuvintele care caracterizează idealul adolescentului, iar a doua coloană „Antiideal” include cuvinte, ce reflectă acele trăsături pe care nu trebuie să le conțină idealul. Un model al testului de autoapreciere este prezentat în anexa 7.

6. Chestionarul imaginii de sine (M. Modrea, W. Damon și D. Hait). Chestionarul imaginii de sine utilizat în experiment conține patruzeci de itemi grupați, câte cinci, în opt categorii de răspunsuri care se consideră relevante pentru conturarea imaginii de sine a adolescenților.

Cei patruzeci de itemi ai chestionarului sunt construiți astfel încât o persoană ideală (cu o imagine de sine autoacceptată și realistă sub toate aspectele) ar putea alege numai gradul maxim (5) pe scala de autoapreciere, corespunzător situației de acord deplin cu afirmațiile itemilor.

Primele trei categorii de răspuns vizate în chestionarul pentru imaginea de sine sunt: *fizic, gen/sex, vârstă*, întrucât adolescenții au o sensibilitate mai mare față de aceste probleme.

Categoriile 4 și 5 vizează *imaginea de sine profesională* și cea referitoare la *însușirile psihice*.

Categoriile 6, 7, și 8 tind să surprindă imaginea de sine sub raportul relațiilor social-generale și al celor filiale (acoperă o zonă a trebuințelor de apartenență la un mediu apropiat precum cel familial, parental) și al apartenenței naționale.

Proba conține cei 40 de itemi dispuși intercalat, câte unul din fiecare din cele opt categorii de răspuns. Administrarea probelor a fost individuală și în grup întrunind condițiile privind sinceritatea și confidențialitatea. În anexa 8 este prezentat formularul testului respectiv.

Instrumentele statistice utilizate: analiza cantitativă (SPSS), calitativă; Testul Student pentru determinarea diferențelor; metoda Mann–Whitney pentru compararea loturilor de subiecți; coeficientul de corelație liniară Bravais-Pearson; metoda cluster pentru stabilirea ierarhiei valorilor; calcule în procente, interpretarea datelor prin diagrame, histograme, dendrograme.

Pentru validarea ipotezelor și determinarea diferenței semnificative în funcție de sistemul de valori s-a folosit indicatorul parametric de diferență Testul Student [29].

Acțiunile investigaționale au fost efectuate în grupele de studenți cu profil umanist de la Facultatea Psihologie și Științe ale Educației, specialitățile Psihologie și Psihopedagogie și în grupele cu profil real de la Facultatea Matematică și Informatică, specialitățile Informatică Aplicată (IA), Management Informațional (MnI), Matematică și Informatică (MI), Informatică Aplicată și Traductologie (IAT), ale Universității de Stat din Moldova, precum și cu studenții de la Facultatea Psihologie și Psihopedagogie Specială ai Universității Pedagogice de Stat „I. Creangă” din Moldova.

Lotul pentru experimentul de constatare constituie 225 de subiecți cu vârsta

între 19-23 ani.

Lotul pentru experimentul de formare a implicat 54 de subiecți, cu nivel scăzut al conștiinței de sine, de la Facultatea Psihologie și Științe ale Educației, Facultatea Matematică și Informatică, ai Universității de Stat din Moldova repartizați în grupul de control de 24 de subiecți și grupul de formare – 30 de subiecți.

3.2. Caracteristici generale ale subiecților

Prezintă interes pentru obiectivitatea rezultatelor obținute, datele cu privire la caracteristicile generale ale subiecților. După cum observăm din *Tabelul 3.1*, din numărul total de subiecți implicați în experiment 81, 8% îl constituie genul feminin și 18, 2% cel masculin.

Tabelul 3.1.

Eșantionul în funcție de gen

Gen	Numărul de subiecți	%
Feminin	184	81,8
Masculin	41	18,2
Total	225	100

În *Figura 3.1* sunt ilustrate datele din *Tabelul 3.1*, în care observăm că raportul adolescenților în funcție de gen este mult disproporționat în favoarea fetelor, situație de neevitat, în condițiile date.

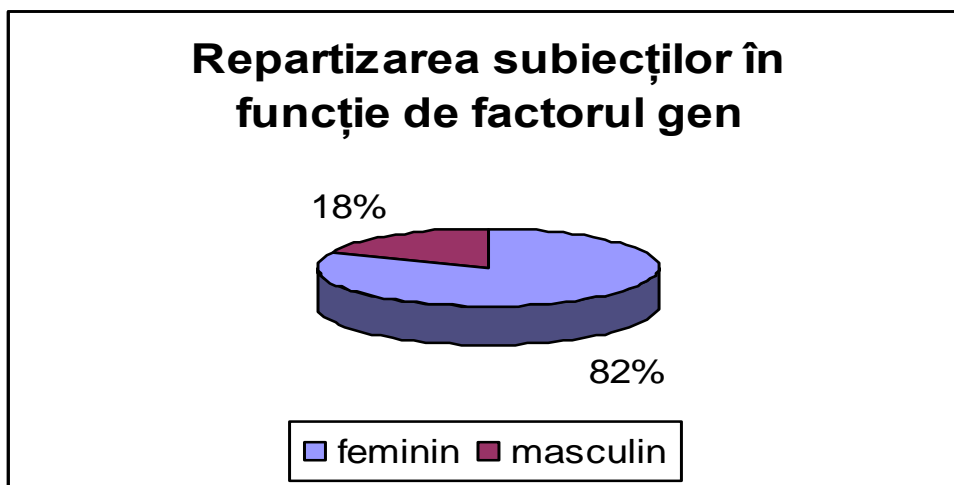


Figura 3.1. Repartizarea subiecților în funcție de factorul gen

Nu am considerat însă că această situație este un impediment semnificativ, dat fiind faptul că și în alte cercetări întâlnim proporții asemănătoare (A. S. Waterman ș.a., 2003; S. J. Schwartz ș.a., 2000). În acest context menționăm că, în cercetările altor autori (M.D. Berzonsky ș.a., 2003; A. Kumru și R. A. Thomson, 2003; J. Kruger și Th. Gilovich, 2004; S.J. Schwartz ș.a., 2000; B.D. Kirkcaldy ș.a., 1998) imaginea de sine,

conștiința de sine a adolescenților nu are diferențe notabile în funcție de sex, chiar și în studii transculturale.

În *Tabelul 3.2* prezentăm eșantionul în funcție de profilul de formare.

Tabelul 3.2.

Subiecții în funcție de profilul de formare

Profilul de formare	Numărul de subiecți	%
Umanist	135	60
Real	90	40
Total	225	100

În experimentul de constatare au participat 135 de subiecți (60%) de la specialități cu profil umanist și 90 de subiecți (40%) de la facultățile cu profil real. Repartizarea eșantionului după profilul de formare este ilustrat în *Figura 3.2*.

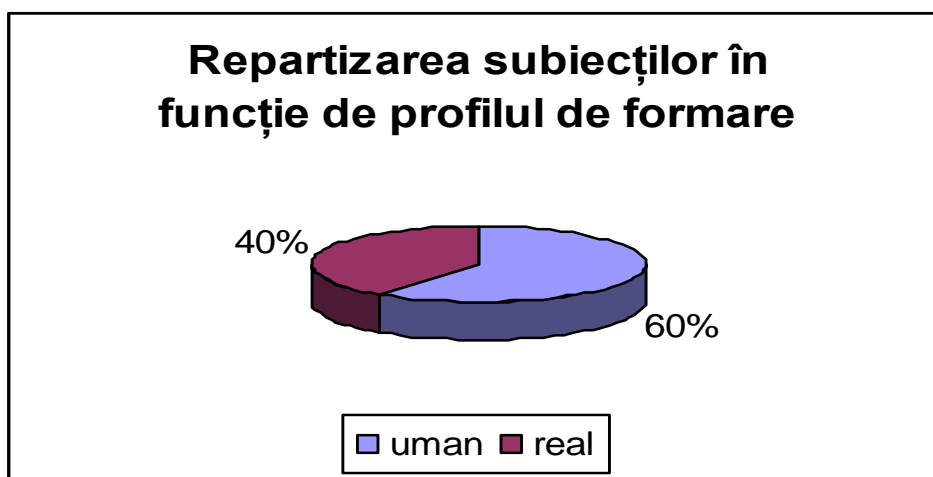


Figura 3.2. Repartizarea subiecților în funcție de profilul studiilor

După cum observăm numărul celor care își fac studiile la profilul real este puțin mai mic decât numărul subiecților de la profilul umanist. Această situație nu va influența obiectivitatea rezultatelor obținute permițându-ne să efectuăm o analiză statistică comparativă eficientă, deoarece, conform cerințelor de analiză statistică, eșantioanele sunt comparabile.

Pornind de la ipotezele de cercetare înaintate am fost interesați să caracterizăm subiecții și după mediul de proveniență (rural/ urban). După cum observăm din *Tabelul 3.3* eșantionul implicat în experiment, după indicii de proveniență a subiecților, este repartizat relativ proporțional. Din numărul total de participanți 47,6% de subiecți provin din mediul rural, iar 52,4% – din mediul urban.

Tabelul 3.3.**Repartizarea subiecților în funcție de mediul de proveniență rural/ urban**

Proveniența	Numărul de subiecți	%
Rural	107	47,6
Urban	118	52,4
Total	225	100

În *Figura 3.3* este demonstrată pentru vizualizare reprezentarea subiecților în funcție de parametrul *proveniență*: rural – urban. După cum observăm, numărul subiecților din aceste eșantioane este aproximativ același ceea ce ne permite să supunem analizei statistice și să realizăm acțiunile de corelare cu alți factori influenți asupra dezvoltării conștiinței de sine și implicării ei în sistemul de valori al subiecților cercetați.

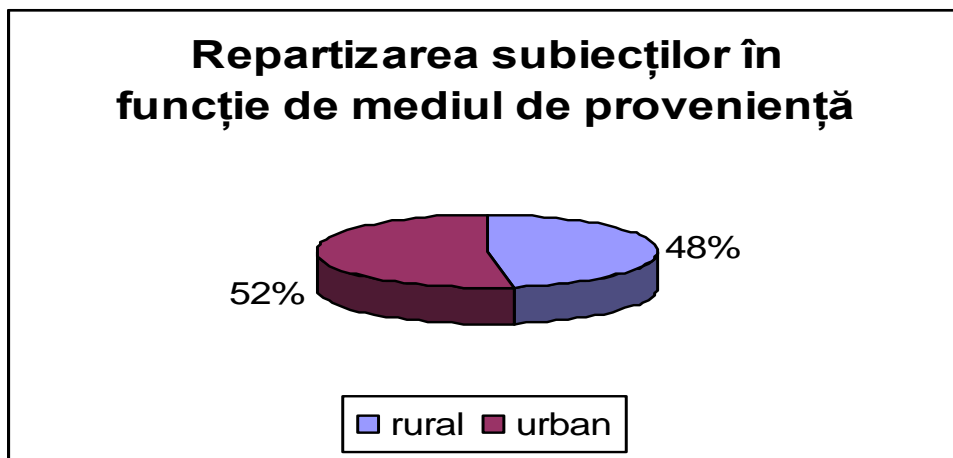


Figura 3.3. Repartizarea subiecților în funcție de factorul *proveniență* (mediu rural/ urban)

3.3. Viziunea subiecților cu referire la noțiunea conștiință de sine

Studiul implicării conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților în scopul stabilirii condițiilor adaptive trebuințelor lor și eficientizării formării conștiinței de sine a fost realizat, cu un complex de metode de diagnosticare. Una dintre aplicările metodologice a fost orientată spre stabilirea opticii conștiinței de sine și reprezentărilor la studenții implicați în diferite domenii de studiu.

Pentru a realiza această acțiune investigatională am folosit un chestionar rezultatele căruia au dezvăluit nivelul de cunoaștere și înțelegere a noțiunii de conștiință de sine.

Prin acest chestionar ne-am dorit să stabilim dacă adolescenții sunt conștienți de ei înșiși atunci când efectuează anumite acțiuni și dacă înțeleg ce înseamnă sintagma să fii

conștient de sine. Studenții chestionați au prezentat diferite răspunsuri despre cunoașterea, înțelegerea și stăpânirea acestei noțiuni.

Dintre cei chestionați 8,9% au propus câte 7-8 răspunsuri cu privire la conținutul noțiunii conștiință de sine, 17,4%, câte 5-6 răspunsuri, 22,2% câte 3-4, 21,7% – câte 1-2 răspunsuri. Un număr mare de studenți 29, 8% nu au dat nici un răspuns sau răspunsurile prezentate nu cuprind sensul noțiunii de conștiință de sine.

Conținutul răspunsurilor adolescenților cu referire la sensul noțiunii conștiinței de sine se prezintă în mod diferit. Acestea se referă la mai multe aspecte și anume la cunoașterea de sine, autoapreciere, asumarea de responsabilități, autoreglare, încrederea în sine precum și la independență.

Răspunsurile au fost divizate respectiv în câteva blocuri:

- **Blocul A** – include răspunsuri cu referire la cunoașterea de sine. Acest bloc este cel mai numeros și cuprinde expresii de felul: să-ți cunoști propria persoană; să te cunoști foarte bine; să-ți cunoști „reacțiile”, abilitățile; să-ți cunoști propriul statut; să știi care este propriul potențial; să știi cum ești cu adevărat; să-ți cunoști adevărata valoare a propriului Eu, ceea ce de ce ești apt să faci pentru tine și cei din jur; să-ți cunoști potențialul propriu, să-ți cunoști Eul, propriile valori, atitudini; să-ți cunoști just propriile valori și limite; să te cunoști pe tine însuși și să-ți poți controla acțiunile pe care le faci, să fii într-o stare de echilibru; să-ți cunoști abilitățile; să te cunoști în general; să fii sincer față de sine în ceea ce privește capacitățile; să posezi cei 3 „A” (Autocunoaștere, Autenticitate, Autocontrol) etc.
- **Blocul B** – cuprinde răspunsuri ce reflectă autoaprecierea, imaginea de sine. Dintre acestea mai frecvente sunt expresiile: să te apreciezi adecvat; să te autoapreciezi corect; să ai o imagine de sine reală; să te accepți așa cum ești, să te apreciezi pentru ceea ce ești, să ai încredere și să fii sigur de existența ta; să știi cine ești; să-ți valorifici propria persoană la justa valoare; să fii o persoană realistă etc.
- **Blocul C** – include afirmații care indică asumarea de responsabilitate a persoanei. Acestui compartiment îi sunt caracteristice afirmații precum: să-ți asumi niște responsabilități și să ai grijă de propriile acțiuni; să fii rezonabil în ce alegi, cum alegi și responsabil pentru alegerile proprii; să fii sigur că poți îndeplini ceea ce promiți, să te ții de cuvânt în orice caz, să-ți știi prețul și posibilitățile (potențialul); să ai o răspundere de faptele și aportul activității tale pentru societate; să-ți dai seama de ceea ce faci, spui și transmiți celor din jur; să-ți dai seama de ceea ce faci și să fii responsabil pentru consecințele faptelor tale; să porți răspundere de orice faptă făcută de tine; să-ți poți recunoaște greșelile și să le corectezi spre bine etc.
- **Blocul D** – prezintă afirmații cu referire la autoreglare. Studenții exemplifică acest bloc prin expresii de felul: să-ți conștientizezi lumea în care trăiești, să reacționezi adecvat și să-ți stăpânești emoțiile; să înțelegi pentru ce, de ce, cum să trăiești, să ai scopuri și să le realizezi; să înțelegi și să știi, cât de capabil ești în a realiza ceva; să știi să-ți susții propriile

părerii; să realizezi care îți sunt limitele; să fii dispus să te perfecționezi și să încerci să te corectezi atunci când ți se aduc unele obiecții; mai simplu să te poți opri la timp și să fii tu însuși, să-ți permiți să greșești, să experimentezi; să fii cu picioarele pe pământ – rațional și realizat, optimist, să cunoști tot ce-i al tău; să te realizezi în funcție de propriul potențial și posibilitate; să judeci clar; să-ți cunoști limitele, să tinzi să te perfecționezi, să știi ce dorești de la viață, să știi ce dorești și ce aștepți de la viitor etc.

- **Blocul E** – *include răspunsuri ce se referă la încrederea în sine. În acest bloc sunt incluse expresii precum: să fii încrezător în sine, în ceea ce faci și spui; să ai stăpânire asupra propriului corp, gânduri, idei, să ai grijă de tine, să fii mereu hotărât în oricare situație; să știi ce poți face, ce faci de fapt și ce ți-ai dori cu adevărat să faci; să știi ceea ce faci.*
- **Blocul F** – *cuprinde răspunsuri ce descriu nivelul de independență a persoanei: să fii independent; să gândești ce spui, ce faci, să nu fii sub influența cuiva, să ai părere proprie; să știi ce se petrece în jurul tău și cu tine însuși.*

Aceste rezultate ne demonstrează că ansamblul tuturor reprezentărilor adolescenților despre sine conține componentele conceptului de sine: imaginea de sine, atitudinea față de sine și manifestările acesteia prin convingeri, atitudini afective, reacții exprimate.

Sumara trecere în revistă a rezultatelor anchetării ne arată că mulți adolescenți percep noțiunea conștiinței de sine ca niște reacții exprimate prin acte comportamentale.

Rezultatele obținute în urma chestionării arată că populația de adolescenți/studenți includ în termenul conștiință de sine: cunoștințele și imaginea de sine, atitudinile conștiente sau inconștiente față de valori și un sistem de valori propriu persoanei, sediul ansamblului de motivații, percepții ale conștiinței și acțiunilor.

Modul în care studenții apreciază noțiunea conștiinței de sine depinde de modelul sugerat de societate, nivelul performanțelor anterioare, observarea succesului altor persoane, nivelul de adaptare la condițiile formării profesionale, experiența de viață.

Declarațiile subiecților de la diferite facultăți cu referire la conținutul termenului de conștiință de sine sunt aproximativ aceleași atât după număr, cât și după calitate. Se relevă o calitate puțin mai înaltă și o cunoaștere mai amplă a noțiunii de conștiință de sine la adolescenții de la profilul real.

Amploarea și complexitatea conștiinței de sine, starea și existența ei la momentul dat la adolescenți indică necesitatea și direcțiile de dezvoltare a acestei formațiuni psihice.

Datele obținute din declarațiile studenților sunt insuficiente pentru a conchide despre nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și implicării ei în sistemul de valori al adolescenților. Pentru o informare mai amplă am recurs la alte metodologii de cercetare descrise în punctul 3.4.

3.4. Nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine la adolescenți

Pentru măsurarea nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine a adolescenților, în lucrarea dată, am utilizat testul arborelui. Conform metodologiei de prelucrare a datelor, rezultatele testului se dispersează în cinci niveluri de dezvoltare: nivel foarte înalt, nivel înalt, nivel mediu, nivel scăzut și nivel foarte scăzut.

Rezultatele cercetării (*Figura 3.4*) ne-au demonstrat, pentru subiecții cercetați, patru niveluri de dezvoltare a conștiinței de sine.

Nici un adolescent, din numărul total de 225 de subiecți, n-a fost inclus între 41 și 48 de puncte acumulate, ceea ce reprezintă, după prelucrarea statistică, *nivel foarte înalt de dezvoltare a conștiinței de sine*. Acestui nivel, cu conștiința de sine de neclintit, îi sunt caracteristice afirmațiile: întreaga lume le este deschisă; simt din plin nevoia de activitate; cu foarte multă inițiativă; în fața celui mai îndrăzneț plan nu cedează; foarte fericiți dacă rezolvă problemele cărora alții nu le-au găsit rezolvare; foarte încrezători și optimiști; efectuează acțiuni îndrăznețe; cu dorință de a acționa independent; refuză sfaturile altora; nu primesc ușor sfaturi bine intenționate; manifestă siguranță, hotărâre, dorință de a fi lider, cu componente de trufie, orgoliu și aroganță; se consideră puternici; înclină foarte ușor către statutul de star; intră ușor în conflict cu grupul social apropiat dacă nu le sunt recunoscute meritele; cu tendință de supraevaluare a sinelui. Aceste persoane ascund, probabil, după o aparență de vioiciune accentuate slăbiciuni pe care încearcă să le mascheze, pe care nu vor să le recunoască.

Un alt grup care a acumulat între 31 – 40 de puncte, ceea ce constituie 10,2%, demonstrează *nivel înalt al conștiinței de sine*. Pentru acest nivel sunt caracteristice afirmații precum: ancorati bine în realitate; știu foarte bine ce vor să obțină în viață; convinși că sunt pregătiți pentru decizii importante; abordează problemele cu calm și siguranță; sunt preocupați permanent de Eul lor; acordă o mare atenție perfecționării permanente; convinși de influența personală, pretind să fie tratați permanent cu respect; îi încântă faptul de a fi considerați model pentru alții; prin comportamentul lor, uneori arogant, produc disconfort acelor persoane care au o conștiință de sine puțin accentuată, deși nu o fac intenționat; succesele personale le dau independență în raport cu opiniile celorlalți; caracteristicile conștiinței lor de sine se bazează pe capacități de muncă, efort, randament și capacități spirituale ridicate; nici un obstacol nu le dezorganizează activitatea, ci este apreciat ca un prilej favorabil de a-și evalua capacitățile și de a se impune.

Subiecții care au acumulat între 24 și 30 de puncte, ceea ce constituie 36,9%, demonstrează *nivel mediu de dezvoltare a conștiinței de sine*. Afirmațiile care caracterizează acest grup sunt următoarele: își cunosc valoarea personală (sinele) fără a fi ostentativi; evaluează și abordează uneori problemele cu un optimism exagerat, ceea ce determină apoi dezamăgire atunci când acțiunile nu se desfășoară după planul imaginat; lipsiți de griji deoarece nu evaluează problemele posibile în întreaga lor complexitate și importanță; în situații de eșec reacționează pe moment cu disperare, dar ulterior o iau de la început cu calm și curaj; sunt convinși că vor reuși în final; îngăduie și acceptă critica obiectivă și nepărtinitoare; își recunosc greșelile și se obligă

să le evite în viitor; recunoașterea este pentru ei un îndemn și un impuls pentru o nouă realizare; o problemă nerezolvată cu succes este interpretată cu formule autojustificatoare; sunt receptivi la aprecieri și recunoașteri, ceea ce le oferă sentimentul de respect; succesele lor le oferă încredere în sine și îi dinamizează spre rezolvarea de noi probleme; evaluează corect aspectele pro și contra înainte de o nouă decizie; au curajul necesar ca într-o problemă controversată să-și expună opiniile și ideile proprii.

Grupul de adolescenți care a acumulat între 16 și 23 de puncte, ceea ce constituie 44,9%, manifestă *nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine*. Persoanele cu nivelul scăzut al conștiinței de sine pot fi caracterizate prin alte calificative și afirmații: cu puțină încredere în sine; evită asumarea răspunderii și a riscului; se simt siguri doar în situații de rutină, obișnuite; sunt sceptici față de noutăți; au frică de eșec, nu acceptă critica și mai ales autoevaluarea negativă; Eul acestor persoane are nevoie de apreciere și recunoaștere pentru cel mai mic succes; sunt timizi, retrași, nehotărâți, nesiguri, reținuți; rareori au curajul de a-și propune un nou scop și au nevoie de un model care să-i ajute; fără capacitate de a expune ceva convingător; preferă o poziție retrasă pentru a nu atrage atenția asupra propriei persoane; dacă trebuie să-și asume răspunderi sunt marcați de ideea eșecului, ceea ce determină o reacție negativă asupra sinelui, în acele momente își propun să fie mai energici și mai conștienți de acțiunile viitoare, dar, în general, au tendința de a-și forma o imagine negativă asupra finalizării acțiunilor.

Subiecții care au acumulat între 0 și 15 puncte, ceea ce constituie 8,0%, se caracterizează prin *nivel foarte scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine*. Pentru ei este caracteristică atitudinea permanent temătoare; acordă o semnificație negativă oricăror schimbări de ritm cotidian, reacționând agitat și speriat la oricare modificare a activităților rutiniere; cred puțin în activitatea lor de a aprecia și a se adapta la situații noi, de aceea în cazul unor evenimente neprevăzute se dezorganizează; renunță ușor la expunerea propriilor păreri pentru confortul sinelui; înclină spre încredere exagerată în autoritatea altora; se simt inferiori față de cei care îi înconjoară; datorită marii neîncrederi în propria persoană manifestă o atitudine pasiv-reflexivă asupra locului și rolului lor în social; au o structură a sinelui nesigură, cu tendințe de supraevaluare a dificultăților obișnuite; nu posedă capacitate de decizie, plasându-se în planul luptei motivelor și mai puțin al deliberării; sunt foarte vulnerabili la cele mai inofensive aprecieri, pe care le percep drept un atac la propria persoană și o ofensă adusă sinelui lor.

În procesul descrierii rezultatelor cercetării, în special când prezentăm modul de implicare al conștiinței de sine în sistemul valoric, comparăm grupurile cu nivel înalt și nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine. Pentru a verifica semnificația influențelor am comparat mai frecvent grupurile extreme, grupul cu nivel înalt și grupul cu nivel scăzut. Stabilirea semnificațiilor diferențelor ne oferă posibilități de a modela condițiile de eficientizare a procesului de dezvoltare a conștiinței de sine. Compararea a două niveluri de dezvoltare (înalt și scăzut) a conștiinței de sine este impusă și de modul de organizare a experimentului formativ. În cadrul experimentului de formare au fost implicați adolescenți cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de

sine (grupul de control și experimental) totodată comparând rezultatele cu cele ale adolescenților cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine.

Rezultatele obținute ne demonstrează un procent mare de subiecți cu nivel scăzut și foarte scăzut de conștiință de sine. După cum observăm din *Figura 3.4*, numai 10,2% din cei investigați prezintă nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine. Nivelul scăzut al conștiinței de sine apare probabil din modul de organizare a procesului de formare a acestei formațiuni în familie, școală și societate. Autoritarismul părinților frânează dezvoltarea individualității și formarea conștiinței de sine a adolescentului. Situația stabilită ne indică necesitatea implementării modelelor psihologice efective de dezvoltare a acestei formațiuni la etape ale vieții precum: preadolescența, adolescența timpurie, adolescența propriu-zisă, adolescența târzie.

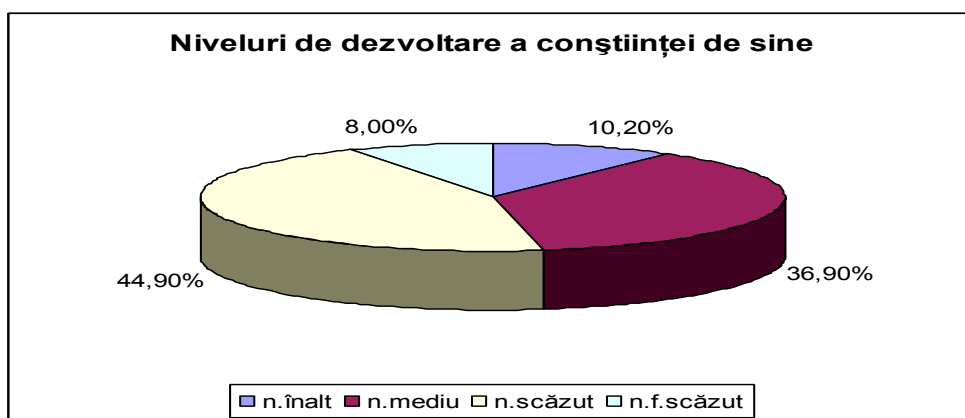


Figura 3.4. Niveluri de dezvoltare a conștiinței de sine

Mulți subiecți (44,9%), din eșantionul cercetat au demonstrat nivel mediu de dezvoltare a conștiinței de sine. În procesul investigației, pentru compararea rezultatelor am utilizat mai multe condiții ale prelucrării statistice, îndeosebi abaterea quartilă, care oferă posibilitatea de divizare a eșantionului în niveluri acceptabile pentru comparare (adică înalt și scăzut). Pe parcursul analizei rezultatelor cu referire la relațiile dintre diferite formațiuni, comparațiile cele mai frecvente sunt comasate în două grupuri de dezvoltare a conștiinței de sine.

Prezintă interes relațiile stabilite între conștiința de sine, gen, profilul de formare și mediul de proveniență al subiecților. În *Tabelul 3.4* sunt prezentate diferențele dintre medii în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine – gen, profilul de formare și mediul de proveniență.

Tabelul 3.4.

Diferențele dintre medii în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine – gen, profilul de formare și mediul de proveniență la adolescenți

Indici de comparare		Media aritmetică	Abatere standard
Gen	masculin	49,8	5,84
	feminin	49,7	5,79
Profil	umanist	49,9	5,91

	real	50,0	5,84
Proveniență	rural	50,1	5,90
	urban	49,9	5,88

Rezultatele prezentate ne demonstrează că nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine diferă foarte puțin în funcție de factorii gen, profilul de formare și mediul de proveniență.

Abordând problema conștiinței de sine ne-am propus să cercetăm constituentele acestei formațiuni. Pe parcursul experimentului de constatare am analizat relațiile dintre conștiința de sine și congruența de sine, autoaprecierea, imaginea de sine, motivarea pentru succes.

După cum observăm din *Tabelul 3.5* scorul potențial, scorul actual și congruența de sine au diferite niveluri de dezvoltare. Nivel înalt al scorului potențial (între 150 și 101 puncte) au demonstrat 19,54% de subiecți (44 persoane); nivel mediu (între 51 – 100 puncte) – 54,17% (122 persoane) și nivel scăzut (între 1 – 50 puncte) – 26,29% de subiecți (59 persoane).

Tabelul 3.5.

Niveluri de dezvoltare a scorului potențial, scorului actual și a congruenței de sine, n=225

Niveluri de dezvoltare	Scorul potențial de sine (%)	Scorul actual de sine (%)	Congruența de sine (%)
Nivel înalt	19,54%	4,88%	20,24%
Nivel mediu	54,17%	37,74%	57,22%
Nivel scăzut	26,29%	57,38%	22,54%

Analizând produsele activității subiecților am stabilit că scorul actual este mult deosebit de cel potențial. Mulți studenți (129 persoane) demonstrează nivel scăzut al scorului actual, alcătuind 57,38%. Acest indice ne informează că persoanele cercetate se limitează pe sine și folosesc în aprecieri doar o mică parte din ceea ce sunt cu adevărat atunci când selectează calificative pentru propria persoană la momentul actual.

Datele despre scorul mare de potențial și destul de mic actual ne relatează că persoanele investigate și-au inventat singure conceptul despre sine și au fost influențate cu concepte fictive, iar eforturile lor sunt orientate greșit spre scoruri care nu sunt ale lor. Subiecții din această grupă sunt la o distanță mare de Eul lor. Numai 4,88% subiecți (11 persoane) activează în întregul lor potențial demonstrând un scor actual aproape de cel potențial. Diferența dintre nivelul de experiență de viață din prezent în comparație cu prezentarea experienței dintr-o viață ideală constituie congruența de sine. Datele obținute ne demonstrează că 20,24% subiecți au un nivel de congruență înalt, 57,22% nivel mediu și 22,54% nivel scăzut. Unii subiecți se află la o distanță foarte mare de scorul potențial și actual. De exemplu: T. L. – scor potențial 125, scor actual – 32; B. I – concomitent 129 și 39. Deoarece diferența de

punctaj este foarte mare între scorul potențial și scorul actual rezultă un procent mic al congruenței de sine și anume 30%.

Printre cei incluși în experimentul de constatare întâlnim și subiecți cu scorul potențial mai mic decât cel actual, de exemplu: I. M. – scor potențial 38, scor actual 69, iar S. O. concomitent 36 și 47, ceea ce înseamnă că ei se limitează la ceea ce sunt ei acum cu adevărat, adică pe ei îi interesează mai puțin potențialul persoanei lor în ansamblu.

Congruența de sine în 57,22% cazuri are un nivel mediu sau foarte aproape de cel înalt demonstrând scoruri destul de apropiate între scorul potențial și actual. Rezultatele obținute în diferite situații de prezentare a subiecților arată că dimensiunile reflectate într-o viață închipuită și cele care cred ei că sunt adevărate sunt mai frecvent apropiate. Spațiul dintre conceptul ideal și realitate, adică adevărul despre propria persoană este în concordanță cu întregul potențial al subiecților în 77,46% cazuri și în 22,54% transformat în niște versiuni inventate ale subiecților. Aceste rezultate ne indică și nivelul de aspirație al subiecților, convingerea în autoeficiență, autorealizare, fixarea unui anumit scop pe care vrea să-l atingă adolescentul în comparație cu cel realizat până acum.

Particularitățile congruenței de sine stabilite în cercetare ne oferă posibilitate să determinăm unele strategii de creare a situațiilor de motivare pentru formarea conștiinței de sine.

O altă abordare a dezvoltării conștiinței de sine la adolescenți o putem prezenta prin rezultatele studiului motivației pentru succes. Noi am cercetat acest indice bazându-ne pe realitate: motivația determină conduita unui individ și este componenta implicată în organizarea activității tuturor funcțiilor psihice. Motivația prin funcțiile ei de activare internă, de semnalizare a unui dezechilibru, de factor declanșator al acțiunilor efective, de autorealizare a conduitei este considerată, după atitudine, componenta de bază a succesului.

Nivelul de motivare pentru succes a fost repartizat în trei grupe. Prima grupă, cu un punctaj între 15–20 de puncte, constituie 38,26%; a doua, cu un punctaj între 10 și 14 puncte; alcătuiește 55,68% și a treia, cu punctajul mai mic de 9, constituie 6,16%. Nivelurile de motivație pentru succes stabilite ne demonstrează că unii subiecți prezintă tendința de a se considera superiori tuturor celorlalte ce-i înconjoară, ei nu se compară cu alți subiecți, uneori sunt încrezuți, au o automulțumire exagerată, irealizată și invers alții din cei supuși investigației se așteaptă mai mult la eșec, demonstrând situații de inferioritate.

Variabila nivelului de motivare pentru succes ne prezintă indirect starea conștiinței de sine și mediază relația succes-eșec. Consolidarea motivației pentru succes, dezvoltarea relației afectivitate – intelect sunt obiectivele pe care le-am inclus în programul de dezvoltare a conștiinței de sine la adolescenți.

Rezultatele ne arată că 2,66% subiecți au frică de eșec; cei cu motivație pentru un potențial neexprimat alcătuiesc – 42,18%; iar cu tendințe de motivare pentru succes – 55,16% subiecți.

Deosebit de necesară pentru dezvoltarea complexă a conștiinței de sine este dezvoltarea autoaprecierii și imaginii de sine. Reflectarea conștiinței de sine în planul

gândirii împreună cu extinderea Eului la subiecții cercetați are diferite niveluri. În urma evaluărilor realizate, autoaprecierea orientată spre ideal se prezintă în felul următor: cu mărimea de 0,1 – 0,3 unități convenționale – 6,6%; cu mărimea 0,4 – 0,6 sunt 50,6% și cu mărimea 0,6 – 0,9 s-au înregistrat 42,8%.

Calitățile pozitive stabilite variază spre diferite niveluri și alcătuiesc un grup mare – 42,8% caracterizat prin supraaprecierea sinelui. Nivel înalt de autocriticism sau subapreciere întâlnim numai la 6,6% subiecți. Se apreciază adecvat și se percep destul de critic 50,6% subiecți. Rezultatele autoaprecierii după calitățile pozitive ne indică necesitatea de a construi modele psihologice orientate spre dezvoltarea nivelului de autocriticism la subiecții cercetați.

Autoaprecierea orientată spre antiideal, prin orientările spre calități negative, are o configurație deosebită de autoaprecierea după ideal. În urma măsurărilor sunt stabiliți următorii indici: 0,1 – 0,3 unități convenționale – 62,04%; 0,4 – 0,6 sunt 3,28%; 0,7 – 0,9 unități convenționale 34,68%. În așa fel rezultatele ne demonstrează o frecvență mai mare între subiecți a autoaprecierii înalte.

Nivelul scăzut, se caracterizează prin scopuri mai mici decât cele pe care le pot atinge, subiecții măresc importanța insuccesului, au nevoie de susținerea celor cei înconjoară. Aceste persoane se consideră mai slabe decât ceilalți, suferă de complexul inferiorității, al vinei; le sunt caracteristice: nehotărârea, frica, timiditatea; acționează după principiul „ceva o să iasă”; sunt privite de cei din jur ca fiind foarte supărați, necomunicativi, ceea ce duce la ruperea relațiilor, izolare de oameni, singurătate.

Reprezintă un mare interes rezultatele obținute în urma cercetării imaginii de sine ca constituentă a conștiinței de sine.

Tabelul 3.6.

Niveluri de dezvoltare a imaginii de sine

Niveluri de dezvoltare a imaginii de sine	Fizică (%)	Gen (%)	Vârsta (%)	Profesie (%)	Psihologică (%)	Socială (%)	Filială (%)	Națională (%)
Nivel înalt	40,4	37,3	63,4	51,9	50,1	50,1	74,1	58,9
Nivel mediu	56,3	58,6	32,8	43,9	47,9	47,9	25,4	36,1
Nivel scăzut	3,2	4,0	3,6	4,0	1,8	1,88	0,44	4,88

Rezultatele prezentate în *Tabelul 3.6* indică trei niveluri de dezvoltare a imaginii de sine pe diferite categorii. Primele trei tipuri (fizic, gen/ sex, vârstă) demonstrează o sensibilitate relativ mărită a adolescenților față de aceste probleme. La această etapă ei sunt încă mult preocupați de aprecierea fizică, sunt interesați de diferențele dintre sexe și conștientizează trecerea spre maturitate.

Imaginea de sine profesională este înaltă și de nivel mediu și constată importanța statutului profesional pentru studenții adolescenți. Înșușirile psihice,

exprimate prin imaginea psihologică demonstrează importanța personalității și nivelul de conștientizare la această etapă. Numai 1,88% de subiecți (4 persoane) manifestă imagine de sine scăzută la această categorie. Imaginea de sine sub raportul relațiilor sociale – generale, celor filiale și apartenenței naționale, după cum observăm din *Tabelul 3.6*, se prezintă și la un nivel înalt, raportând despre evoluția subiectului în relație cu micro- și macromediul.

Imaginea de sine integrează ierarhia valorilor personale ale subiecților și este un indice direct al implicării conștiinței de sine în sistemul valoric al adolescenților.

Imaginea de sine înaltă poate fi defavorabilă în sensul că subiecții nu-și fac cale spre succes pornind de la potențialul lor real, dar au începutul într-o manieră artificială. Esențial este să aducem subiecții în situația de a se privi, de a vorbi despre ei într-o altă manieră, de a-i face să identifice ce au pozitiv și de a incita anturajul să-i încurajeze.

O autoimagine scăzută determină o mobilizare insuficientă a resurselor, mărinđ probabilitatea eșecului și fixând sentimentul ineficienței.

În activitatea de dezvoltare a conștiinței de sine este necesar de a cuprinde toate componentele descrise în complex. Interdependența și corelația dintre aceste componente devine mecanismul principal de dezvoltare și fortificare a conștiinței de sine.

Un deosebit interes prezintă dependențele care se stabilesc între conștiința de sine și congruența de sine, scorul actual de sine, scorul potențial de sine, autoapreciere, imaginea de sine, motivarea pentru succes.

Realizarea unor proceduri statistice ne-au oferit posibilitate să comparăm nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și să stabilim diferențele și interdependența dintre aceste componente.

Tabelul 3.7 reflectă rezultatele ce caracterizează dependența dintre nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și congruența de sine, autoaprecierea în dependență de ideal și antiideal, motivarea pentru succes.

Tabelul 3.7.

Mediile în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine, congruenței de sine, autoaprecierii, motivării pentru succes/ fricii de eșec

	Nivel de conștiință	Media aritmetică	Abaterea standard
Scorul potențial de sine	n. înalt	71,08	27,39
	n. mediu	74,62	33,03
	n. scăzut	69,12	27,68
Scorul actual de sine	n. înalt	59,95	26, 77
	n. mediu	50,96	27, 71
	n. scăzut	49,94	25, 20
Congruența de sine	n. înalt	81,95	16,11
	n. mediu	68,62	21,39
	n. scăzut	71,68	20,87

Autoaprecierea dependență de ideal	în	n. înalt	0,58	0,17
		n. mediu	0,60	0,17
		n. scăzut	0,61	0,18
Autoaprecierea dependență de antiideal	în	n. înalt	0,28	0,11
		n. mediu	0,31	0,18
		n. scăzut	0,33	0,16
Motivarea pentru succes/ frică de eșec		n. înalt	14,34	2,44
		n. mediu	13,40	2,78
		n. scăzut	13,88	2,70

În grupurile cu niveluri înalt și mediu de dezvoltare a conștiinței de sine se înregistrează un nivel înalt al scorului potențial de sine și scorului actual de sine, a congruenței de sine și motivației pentru succes, comparativ cu eșantioanele cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine (*Figura 3.5*).

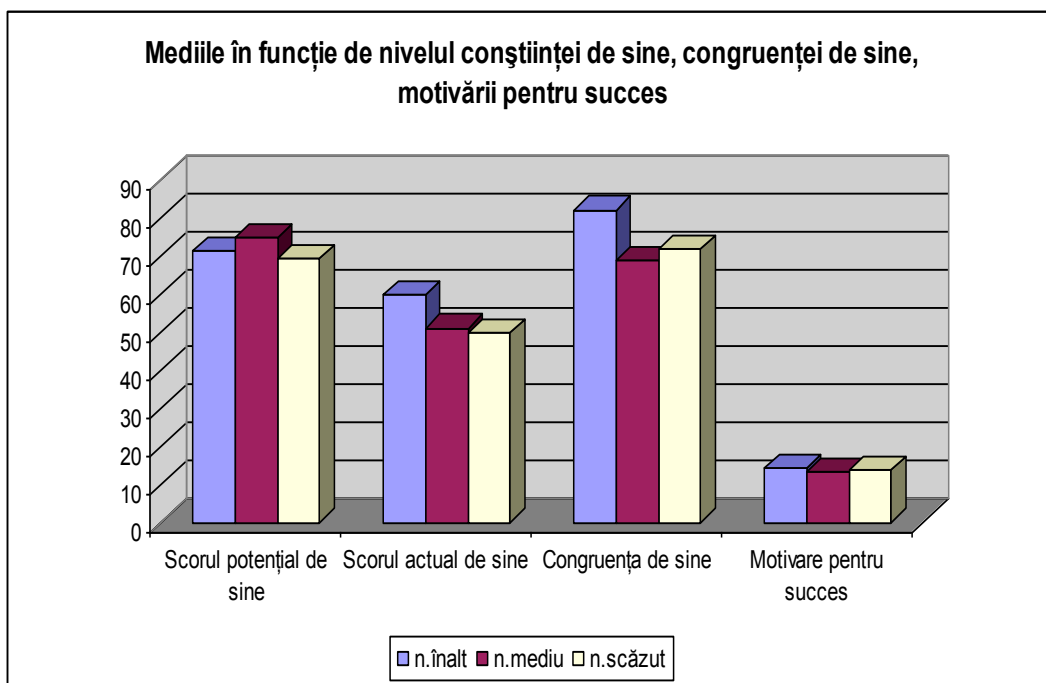


Figura 3.5. Mediile în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine, congruenței de sine, motivării pentru succes

Considerăm că creșterea nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine va atrage după sine creșterea motivării pentru succes.

Realizând cercetarea am stabilit legături importante dintre nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și tipurile de imagini de sine (fizică, gen, vârstă, profesie, psihologică, socială, filială, națională). În *Tabelul 3.8* sunt prezentate datele care demonstrează nivelul dezvoltării conștiinței de sine în relație cu imaginea de sine.

Tabelul 3.8.

Nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine în relație cu imaginea de sine

Imagine de sine	Nivel de conștiință	Media aritmetică	Abaterea standard
Fizică	n. înalt	18,91	3,13
	n. mediu	18,66	3,34
	n. scăzut	17,91	3,09
Gen	n. înalt	19,65	2,93
	n. mediu	18,43	3,21
	n. scăzut	18,11	3,27
Vârstă	n. înalt	21,56	2,42
	n. mediu	20,39	3,27
	n. scăzut	19,46	3,89
Profesie	n. înalt	18,69	2,81
	n. mediu	19,02	3,67
	n. scăzut	18,83	3,44
Psihologică	n. înalt	19,65	2,72
	n. mediu	19,38	2,97
	n. scăzut	19,06	3,08
Socială	n. înalt	19,95	3,03
	n. mediu	19,62	2,82
	n. scăzut	18,82	2,97
Filială	n. înalt	22,21	2,93
	n. mediu	21,24	2,86
	n. scăzut	20,37	3,02
Națională	n. înalt	20,60	3,21
	n. mediu	19,30	4,46
	n. scăzut	19,33	4,25

Datele prezentate sunt ilustrate grafic în *Figura 3.6*, în care urmărim că pentru persoanele cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine sunt caracteristice medii înalte de dezvoltare a imaginii de sine (pentru majoritatea tipurilor), după cum urmează: imagine de sine filială, vârstă, națională, socială, psihologică, gen, fizică și profesie.

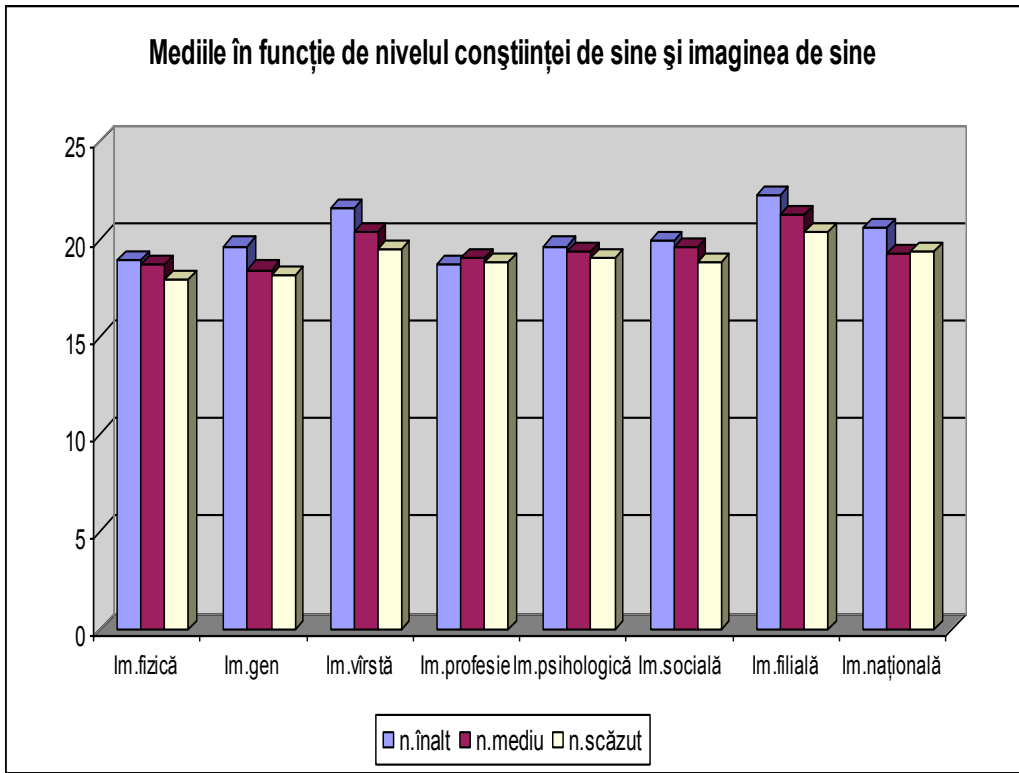


Figura 3.6. Mediile în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și imaginea de sine

În lucrarea dată a fost analizată și diferența semnificativă dintre nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și tipurile de imagine de sine (*Tabelul 3.9*).

Tabelul 3.9.
Diferența semnificativă Mann-Witney în funcție de nivelul dezvoltării conștiinței de sine și tipul de imagine de sine

Imagine de sine	Fizică	Gen	Vîrstă	Profesie	Psihologică	Socială	Filială	Națională
U	206,0	159,5	138,0	187,5	150,5	179,5	146,0	180,5
P	0,97	0,2	0,06	0,60	0,13	0,46	0,1	0,48

În acest caz nu obținem nici o diferență semnificativă (U) Mann-Witney pentru tipurile de imagine de sine în funcție de nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine.

În situația în care a fost folosită abaterea quartilă pentru a diviza eșantionul în niveluri acceptabile pentru comparare am obținut, în funcție de T-Student, alte diferențe semnificative care sunt prezentate în *Tabelul 3.10*.

Tabelul 3.10.

Diferența semnificativă T-Student în funcție de măsura de dezvoltare a conștiinței de sine și tipul de imagine de sine, conform abaterii quartile

Imagine de sine	T-Student	Gradul de semnificație
Fizică	1,60	0,10
Gen	1,21	0,22
Vârstă	2,54	0,01**
Profesie	0,15	0,87
Psihologică	1,19	0,23
Socială	1,94	0,05*
Filială	2,56	0,01**
Națională	-0,02	0,98

Notă: * - înseamnă semnificativ la $p=0,05$;

** - înseamnă semnificativ la $p=0,01$.

Analizând rezultatele tabelului 3.10 observăm că este înregistrată diferență semnificativă între nivelul înalt de conștiință de sine și imaginea de sine referitoare la vârstă ($t=2,54$; $p=0,01^{**}$), nivelul înalt de conștiință de sine și imaginea de sine filială ($t=2,56$; $p=0,01^{**}$) și diferență semnificativă la limită dintre nivelul înalt de conștiință de sine și imaginea de sine socială ($t=1,94$; $p=0,05^{*}$).

Tensiunea psihică cu care se confruntă unii adolescenți este vădită și ne vorbește despre manifestarea unor stări nevrotice, ceea ce confirmă datele altor autori [63]. Marea parte a studenților exprimă interesul față de propriul Eu social, psihologic și moral.

În rezultatul studiului realizat de noi am ajuns la concluzia că nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine se află în legătură directă cu imaginea de sine și mai cu seamă cu cea de vârstă, filială și socială. Această relație poate fi favorabilă, dar poate isca și unele probleme determinate de maximalismul vârstei adolescente, concluziile pripite și uneori neobiective în percepția lor și a altora, influența fluctuantă a mediului ambiant, lipsa de experiență.

Rezultatele obținute în urma cercetării ne demonstrează că conștiința de sine influențează și determină în diferită măsură nivelul de dezvoltare a imaginii de sine. Conștiința de sine depinde de nivelul de dezvoltare și se implică în formațiunile autoaprecierii în funcție de ideal și antiideal, congruența de sine, motivarea pentru succes.

3.5. Viziunea subiecților cu referire la noțiunea valoare

Ca și în cazul studierii conștiinței de sine, în procesul experimentului de constatare s-a recurs la cercetarea nivelului de cunoaștere, înțelegere, percepere a

noțiunii de valoare.

Pentru colectarea datelor, studenților li s-a adresat întrebarea: – *Ce este pentru tine valoare?* Adolescenții chestionați au răspuns în mod diferit, dar este cert că au avut nevoie de mai mult timp pentru a se pregăti de răspuns. Din numărul total de chestionați 4,9% adolescenți ne-au prezentat câte 3-4 noțiuni care acoperă conținutul noțiunii de valoare, 66,6% câte 1-2 răspunsuri, iar 29,5% au dat răspunsuri care nu acoperă noțiunea de valoare sau nu au dat nici un răspuns.

Răspunsurile primite de la adolescenți pentru a determina perceperea noțiunii de valoare sunt prezentate diferit. Acestea pot fi clasificate în câteva categorii după cum urmează:

- A. **valori general-umane:** binele; adevărul; frumosul; dreptatea; viața; moartea; credința; sănătatea; gândul;
- B. **valori educaționale:** propriile standarde; norma pozitivă; educația; educația și disciplina; înțelepciunea; specialitatea; cariera; principiile primordiale; studiile (cunoștințele), inteligența;
- C. **valori sentimentale:** dragostea; fericirea; a fi om, a stima, a iubi și a fi iubit; iubirea; sentimentele;
- D. **valori de asigurare materială:** lucru de mare preț; valoarea materială – parte componentă a valorii spirituale; banii; prețul; reprezintă cantitatea; ceva scump;
- E. **valori ale trăsăturilor de personalitate:** originalitatea, spiritualitatea; trăsăturile de caracter ale oamenilor și viața în toate aspectele ei; sinceritatea și omenia celorlalți; încrederea, sinceritatea, tendința; responsabilitatea; credința; calitățile cuiva; talentul; una din calitățile de bază ale unei personalități; capacitatea supremă pe care o posezi și te deosebești de ceilalți; ceea ce respecti; independența;
- F. **valori ce includ relațiile dintre persoane:** un model demn de urmat și apreciat; dragostea și respectul pentru apropiați; stima și respectul; înțelegerea; fericirea oamenilor dragi; încrederea și stima; prietenia; fericirea mea și a apropiaților; ceva care cuprinde multe, între care și amabilitatea; ceva ce te face deosebit; respectul; să trăiești pentru cineva o viață frumoasă; importanța unei relații; omenia; persoana mea însăși;
- G. **valori ce reflectă modelele sociale:** familia; model pe care îl respecti, la care ții; ceva care are importanță în viață pentru mine; părinții; ceea ce este important pentru mine; un fel de etalon; ceva ce reprezintă sensul bun al cuvântului; tot la ce țin eu mai mult (părinți, rude, prieteni); ceva ce prețuiesc foarte mult; să fii om cu demnitate și să fii respectat de toți; persoanele dragi care mă înconjoară; poziția socială; ceva ce mă caracterizează și mă etichetează; ceva după care ne conducem, spre ce tindem; o normă după care mă conduc în viață; însăși viața cu toate bucuriile și surprizele ei;
- H. **valori ce reflectă atitudini:** este acel „ceva” care mă face să mă simt liber; reprezintă naturalul „ceva” ce se prețuiește, respectă, de mare importanță; este atitudinea superioară pozitivă pe care o avem față de un obiect,

fenomen etc.; un lucru de neprețuit la care nu poți să renunți (mărinimie, libertate, dreptate); cei pe care îi iubesc; lucrul sau fenomenul pe care îl prețuim cel mai mult; niște norme care sunt utilizate zi de zi;

- I. **valori spirituale:** o comoară a sufletului din noi; valoare spirituală – tot; ceva etern, păstrat cu sfințenie; liniștea sufletească; necesitate pentru existența omenirii; totul, fără ea nu văd cum am trăi; ceva sacru, care merită a fi urmat; ceva sfânt ce nu trebuie încălcat niciodată; ceva ce nu se compară cu nimic și cu nimeni, ceva divin; o credință după care îmi aleg scopurile și căile; existența, călăuză mea în viață; sens, o normă care nu trebuie uitată; o credință interiorizată; ceva sfânt; ceva suprem;
- J. **valori estetice:** simț etic, estetic, artă; ceva foarte ascuns;
- K. **valori dorințe:** dorința de a schimba lucrurile radical; dorința de a face lumea mai bună; un scop la care trebuie să ajungi.

Din răspunsurile acumulate am stabilit că adolescenții care își fac studiile la profilul umanist au mai multe explicații pentru această noțiune decât cei care învață la profilul real. Numărul chestionarelor fără de nici un răspuns este mai mare pentru cei de la profilul real. Această stare, posibil, este influențată de conținutul curriculumului. Adolescenții de la profilul umanist sunt instruiți, de programele de studii cu referire la sistemul de valori. În ambele grupuri, valoarea cea mai frecvent exprimată în răspunsuri este banul. Un număr mare de adolescenți prin noțiunea de valoare înțeleg dragostea, fericirea, iubirea, sinceritatea etc.

Unii adolescenți, din cei chestionați, care nu au răspuns la întrebare, au încercat să ne explice că nu vor să apară în fața altora ca posesori ai unor valori neînțelese, nere trăite de ei sau nu doresc să se conformeze cu răspunsurile altora, ceea ce după părerea noastră considerăm că este foarte important. Acest fenomen poate depinde de nivelul de dezvoltare a Eului și, mai cu seamă, a Eului potențial.

Rezultatele obținute denotă că este necesară o informare permanentă, organizată, a adolescenților pentru înțelegerea, cunoașterea noțiunii de valoare, similar cazului precedent, adică în care am vorbit despre necesitatea informării adolescenților despre noțiunea de conștiință de sine.

3.6. Caracteristici de conținut ale valorilor vieții la adolescenți

Menirea valorilor umane rezidă în asigurarea unui ansamblu de standarde pentru a direcționa eforturile noastre în satisfacerea necesităților și, în același timp, pe cât e posibil de a ne amplifica autoestimarea, adică a ne face autoimaginea percepută de noi și de alții corespunzător definițiilor, social și instituțional originale, ale moralității și competenței [250; 251].

Folosim valorile în calitate de standarde, mai mult decât atât, pentru a decide ce este valoare și ce nu, când polemizăm, îi influențăm sau îi convingem pe alții să creadă și să acționeze. Și, în cele din urmă, noi folosim standardele valorice pentru a ghida justificările, raționalizările conștiente și inconștiente ale acțiunii, gândirii și judecății.

Valorile se plasează în centrul sferei motivaționale, determinând atitudinile, judecățile și acțiunile persoanei, ele participă direct la procesele de apărare, de conservare și manifestare a Eului și a respectului de sine.

Valorile ca structură a personalității prezintă principii ale dezirabilului, care se bazează pe cogniție și afectivitate; ele servesc persoanei ca standarde de evaluare a propriei esențe, a faptelor, comportamentelor, ideilor persoanei; ele sunt organizate ierarhic, reflectând anumite particularități; conținutul lor se referă sau la stările finale dorite ale existenței, sau la mijloacele necesare pentru realizarea acestora.

Din cele relatate vedem că valorile se află într-o legătură reciprocă cu conștiința de sine, participând direct la procesele de dezvoltare a ei.

Pentru a preciza unele particularități de manifestare a conștiinței de sine în relație cu valorile vieții, am stabilit atitudinea subiecților față de diversele fenomene, evenimente ale vieții, și recunoașterea acestora ca fiind importante în viață.

Studierea valorilor vieții permite de a stabili nivelul de dezvoltare a sinelui, de cunoaștere a particularităților individuale ale adolescenților, de a caracteriza dezvoltarea permanentă a aptitudinilor ș.a. Prin aceste analize putem stabili nivelul satisfacției spirituale, orientarea principiilor morale, nivelul de predominare a necesităților spirituale asupra celor materiale.

În urma studiului valorilor vieții determinăm realizarea posibilităților creative, tendința de a schimba lumea înconjurătoare. Prezintă interes valoarea *contacte sociale*, care stabilește relațiile favorabile în diverse sfere de interdependență socială, nivelul relațiilor interpersonale, modul de realizare a rolului social al persoanei.

Pentru a demonstra implicarea conștiinței de sine în sistemul de valori este necesar de a analiza *prestigiul personal*, lupta pentru obținerea recunoașterii în societate prin anumite cerințe sociale.

Valoarea ca *situația materială*, caracterizează esența existenței indirect, prin apelare la factorii bunăstării materiale.

Reciprocitatea conștiinței de sine și valorii *aptitudini* poate fi stabilită prin caracteristica valorii aptitudini, adică prin organizarea și stabilirea anumitor probleme ale vieții ca fiind factorii cei mai importanți ai vieții.

Nevoia de a stabili specificul implicării conștiinței de sine în sistemul valoric impune să studiem *nivelul de păstrare a individualității*, convingerile proprii, apărarea propriei irepetabilități și independențe.

Valorile terminale se realizează diferit în diverse sfere ale vieții. Pornind de la ele am studiat sferile vieții în care se realizează activitatea omului. Importanța unei sau altei sfere a vieții pentru subiecți este diferită.

Prezintă interes atitudinea studenților față de sferile vieții și anume: *sfera vieții profesionale; sfera studii, învățământ; sfera vieții familiale; sfera vieții sociale; sfera distracții; sfera activității fizice.*

Analiza sistemelor individuale de valori descoperă scopul acțiunilor sau al faptelor subiecților. Valori precum *dezvoltarea sinelui, satisfacție spirituală, creativitate, contacte sociale active* ne relatează despre orientarea morală spirituală a adolescenților.

Rezultatele obținute ne demonstrează că valoarea **dezvoltarea sinelui** este

apreciată diferit de către adolescenții cercetați. Un număr foarte mic, 4,4% de studenți, au acumulat mai mult de 60 de puncte, nivel comparativ pozitiv. Aceste persoane au tendința de a obține informație obiectivă despre trăsăturile de caracter, de aptitudini și alte caracteristici, posedă tendința spre autodesăvârșire, considerând că posibilitățile omului sunt nelimitate și e important, în primul rând, ca el să se realizeze cu succes în viață. Au atitudine serioasă față de unele competențe necesare în lucru, îngăduință față de alte persoane, de neajunsurile acestora și cerințe înalte față de sine.

6,6% din subiecți au acumulat un număr foarte mic, până la 42 de puncte, demonstrând o tendință de autosuficiență; de obicei, ei pun piedică posibilităților proprii și consideră că acestea nu pot fi înlăturate, sunt supărăcioși atunci când obțin o notă negativă; caracteristicile și trăsăturile de caracter se manifestă prin indiferență.

În procesul analizei orientărilor spre valoarea – **satisfacție spirituală** am stabilit că lipsesc grupuri cu un număr de puncte mai mic de 42 de puncte, iar suma în general este mai mare decât suma acumulată pentru valoarea – dezvoltarea sinelui.

Pentru majoritatea subiecților este caracteristică tendința de a căpăta satisfacție morală în toate sferele vieții, de a face lucruri importante și interesante ce conferă fidelitate, respectarea normelor etice în comportament și activități.

Pentru un număr foarte mic de subiecți, 0,88%, este caracteristic să câștige din relațiile interpersonale și din rezultatele activității, să fie cinici, să disprețuiască normele sociale.

Un fenomen de reținut este orientarea spre **activitatea creativă** a adolescenților. Din cei incluși în experiment peste 50,0% au tendința de a realiza posibilitățile de creație, a efectua diverse schimbări în toate sferele vieții proprii, a evita stereotipurile și a-și diversifica viața. Pe aceste persoane nu le satisface ritmul vieții lor, ele se străduiesc mereu să aducă în ea ceva nou, fiind caracteristice inventivitatea și entuziasmul în cele mai obișnuite situații. Totodată subliniem că un număr mare de subiecți, 22,0%, au acumulat până la 42 de puncte, ceea ce vorbește despre deprimarea înclinațiilor creative, stereotipie în comportament și activitate, conservatism, urmarea normelor și valorilor de mult timp formate, nostalgia după timpurile anterioare și altele. În cazul acestor studenți se cere o implicare urgentă pentru eficientizarea procesului de orientare spre valoarea creativitate.

Tendința adolescenților spre stabilirea legăturilor reciproce favorabile cu alte persoane, convingerea că cea mai înaltă valoare în viață este de a interacționa cu alți oameni este caracteristică pentru 75,0% de subiecți. Ei sunt prietenoși, comunicativi, empatici, activi social. 36,0% de adolescenți au demonstrat nehotărâre în comunicare, lipsa spontaneității și a deschiderii, neîncredere în alte persoane. Orientările lor pragmatice constau în prestigiul personal, aptitudini, situația materială, individualitatea personală.

Pentru mai mult de 50,0% de subiecți prestigiul lor personal este prezentat prin tendința spre recunoaștere, stimă, acceptare din partea celorlalți, mai ales, din partea persoanelor mai importante. Subiecții se vor orienta după părerea acestora din urmă în judecățile și faptele lor, în dorința de acceptare socială, fiind încrezători în sine, categorici în situații de interacțiune cu persoanele ce depind de ei.

Subiecții care acceptă comportamentul persoanelor cu divers statut social evită

eșecurile și conflictele. Ei constituie 32,0% din numărul total de subiecți.

Valoarea **aptitudinii** este evaluată de adolescenți prin mărimi mai constante. Tendința spre obținerea rezultatelor concrete, planificarea cu minuțiozitate a vieții, înaintarea scopurilor concrete pentru fiecare etapă a vieții, importanța realizării lor sunt caracteristice pentru 46,0% de subiecți. Deseori multitudinea aptitudinilor acestor persoane servește drept bază pentru autoaprecierea înaltă. Numai 1,76% de studenți manifestă indiferență față de aptitudini; în funcție de cum derulează situațiile aparente, aceștia activează după formula „Vom trăi și vom vedea”. Ei se diferențiază, de obicei, prin viziunea scopurilor apropiate, concrete, prin lipsă de perseverență în atingerea unui scop de perspectivă.

Rezultatele studiului valorii – **situația materială**, denotă tendința spre o situație materială mai înaltă, convingerea că situația materială este o condiție esențială pentru o viață decentă. Situația materială ca bază pentru dezvoltarea simțului de importanță personală și de autoapreciere înaltă o întâlnim ca valoare la 77,0% de subiecți.

Indiferența față de situația materială, ignorarea ei ca valoare la care trebuie să tindă oricine am stabilit-o la 22,0% de subiecți.

Nivelul personal de individualitate ca valoare la 66,0% de subiecți se prezintă prin tendința spre independență, păstrarea irepetabilității și a modului de a fi, a avea punct de vedere, convingeri, stil de viață personal, neîncredere oarbă în autorități.

Dintre cei incluși în studiu 13,2% de persoane demonstrează tendință spre conformism, închidere în sine, se eschivează de la responsabilități.

În toate cazurile investigate, acumularea de către subiecți între 40 și 50 de puncte pentru o valoare ne vorbește despre nivelul jos de orientare valorică a personalității și lipsa scopurilor dominante. Din analiza rezultatelor obținute observăm o tendință puțin mai exprimată pentru valorile umaniste.

Analizând valorile, sferile vieții observăm că adolescenții acordă însemnătate mai mare **sferii profesionale și sferei studii și învățământ**, considerând că activitatea profesională este un întretinător esențial al existenței.

Sfera studii și învățământ este apreciată prin tendința de a-și ridica nivelul studiilor, de a-și extinde cercul de cunoștințe. Ei consideră că principala valoare în viață este să studiezi și să obții cunoștințe.

Sfera vieții familiale și mai cu seamă bunăstarea familială este considerată de peste 60,0% de studenți de o mare importanță.

Persoanele chestionate acordă importanță **sferii vieții sociale**, fiind atrași de sfera social-politică și considerând că este destul de important să ai convingere politică.

Înaltă apreciere valorică o are **sfera distracțiilor**, adolescenții dedicând timpul liber distracțiilor și considerând că fără distracții viața omului nu este plină.

Sfera activității fizice este apreciată cu cei mai mici indici. Importanța activității fizice și a culturii fizice ca element al culturii generale este diferită. 52,0% de adolescenți consideră că cultura fizică e necesară pentru armonizarea vieții, că e necesar de a alterna activitatea intelectuală și cea fizică pentru că frumusețea și

exteriorul atractiv depind de modul sănătos de viață, de cultura fizică și sport. Totodată peste 30,0% de adolescenți consideră inutilă sfera activității fizice.

Valorile vieții: *dezvoltarea sinelui, prestigiul personal, nivelul personal de individualitate* fiind destul de dependente de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine, nu au căpătat coeficienți mai înalți din partea subiecților și nu sunt prioritare ca valori ale vieții. Această situație solicită schimbări în sistemul educației pentru a orienta adolescenții spre valorificarea conștiinței de sine și implicarea în valorile vieții.

Cercetarea noastră a oferit posibilitatea investigării unor importante aspecte ale calității vieții adolescenților, demonstrând necesitatea implicării afective în calea pe care au ales-o. La un număr mare al actualilor adolescenți s-a cristalizat opțiunea pentru continuarea studiilor și obținerea unei profesii.

Subiecții cercetați demonstrează diferite niveluri de dezvoltare a conștiinței de sine. Pentru nivelul înalt al conștiinței de sine sunt caracteristice afirmațiile precum: ancorați bine în realitate; știu foarte bine ce vor să obțină în viață; convinși că sunt pregătiți pentru decizii importante; abordează problemele cu calm și siguranță; sunt preocupați permanent de Eul lor; acordă o mare atenție perfecționării permanente; convinși de influența personală, nici un obstacol nu le dezorganizează activitatea, ci este apreciat ca un prilej favorabil de a-și evalua capacitățile și de a-și impune personalitatea.

Subiecților cu nivel mediu de dezvoltare a conștiinței de sine le sunt caracteristice afirmațiile: își cunosc valoarea personală (sinele) fără a fi ostentativi; în situații de eșec reacționează pe moment cu disperare, dar ulterior o iau de la început cu calm și curaj; îngăduie și acceptă critica obiectivă și nepărtinitoare; își recunosc greșelile și se străduiesc să le evite în viitor; sunt receptivi la aprecieri și la recunoașterea calităților, ceea ce le oferă sentimentul de respect; evaluează corect aspectele pro și contra înainte de o nouă decizie.

Persoanele cu nivelul scăzut al conștiinței de sine au puțină încredere în sine; evită asumarea răspunderii și a riscului; se simt siguri doar în situații de rutină, obișnuite; sunt sceptici față de noutăți; au frică de eșec, nu acceptă critica și mai ales autoevaluarea negativă; Eul acestor persoane are nevoie de apreciere și recunoașterea celui mai mic succes; sunt timizi, retrași, nehotărâți, nesiguri, reținuți; preferă o poziție retrasă pentru a nu atrage atenția asupra propriei persoane; sunt marcați de ideea eșecului, în general, au tendința de a-și forma o imagine negativă a finalizării acțiunilor.

Adolescenții cu nivel foarte scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine au atitudine permanent temătoare; acordă o semnificație negativă oricăror schimbări de ritm cotidian; renunță ușor la expunerea propriilor păreri pentru confortul sinelui; se simt inferiori față de cei ce-i înconjoară; datorită mării neîncrederi în propria persoană, manifestă o atitudine pasiv-reflexivă asupra locului și rolului lor în social; au o structură a sinelui nesigură; nu posedă capacitate de decizie.

Subiecții cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine manifestă: nivel înalt al congruenței de sine, autoapreciere adecvată cu tendință de a o exagera; imagine de sine favorabilă, pozitivă (imagine fizică, imagine gen, imagine vârstă, imagine

profesie, imagine psihologică, imagine socială, imagine filială, imagine națională).

Subiecților ce manifestă nivel scăzut de conștiință de sine le este caracteristic: nivel scăzut al congruenței de sine, autoapreciere scăzută, imagine de sine preponderent nefavorabilă, precum și frică de eșec.

Adolescenții posedă diferite niveluri de motivație pentru succes. Unii prezintă tendința de a se considera superiori tuturor celor ce-i înconjoară, sunt încrezuți, au o automulțumire exagerată, alții se așteaptă mai mult la eșec, demonstrând situații de inferioritate.

Imaginea de sine integrează ierarhia valorilor personale ale subiecților și este un indice direct al implicării conștiinței de sine în sistemul valoric al adolescenților. Imaginea de sine înaltă poate fi defavorabilă în sensul că subiecții nu-și fac cale spre succes pornind de la potențialul lor real, dar își au începutul într-o manieră artificială.

O imagine de sine scăzută determină o mobilizare insuficientă a resurselor, mărinđ probabilitatea eșecului și generând sentimentul ineficienței. Interdependența și corelația dintre aceste componente va deveni mecanismul principal de dezvoltare și fortificare a conștiinței de sine.

Realizarea unor proceduri statistice ne-au oferit posibilitate să comparăm nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și să stabilim diferențele și interdependența dintre aceste componente.

CAPITOLUL IV.
RELAȚIILE CONȘTIINȚEI DE SINE
CU SISTEMUL DE VALORI AL ADOLESCENȚILOR

4.1. Nivelurile conștiinței de sine și valorile vieții

Implicarea conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților poate fi stabilită prin analize statistice folosind metode de comparare și corelare a datelor. Mediile stabilite între nivelurile dezvoltării conștiinței de sine și valorile vieții sunt prezentate în *Tabelul 4.1.*

Tabelul 4.1.

Mediile pentru nivelurile conștiinței de sine și valorile vieții

Variabile-valori	Nivel de conștiință	Media aritmetică	Abaterea standard
Dezvoltarea sinelui	nivel înalt	51,04	5,53
	nivel mediu	49,49	5,19
	nivel scăzut	35,61	6,03
Satisfacție spirituală	nivel înalt	55,91	4,5
	nivel mediu	50,50	5,74
	nivel scăzut	39,59	5,28
Creativitate	nivel înalt	47,91	7,27
	nivel mediu	40,07	6,62
	nivel scăzut	36,11	6,22
Contacte sociale	nivel înalt	52,17	4,79
	nivel mediu	46,19	5,60
	nivel scăzut	38,49	5,72
Prestigiul personal	nivel înalt	49,95	5,51
	nivel mediu	40,15	6,61
	nivel scăzut	35,49	6,99
Aptitudini	nivel înalt	54,86	4,96
	nivel mediu	48,83	6,03
	nivel scăzut	31,48	6,71
Situatie materială	nivel înalt	55,95	4,88
	nivel mediu	43,66	6,25
	nivel scăzut	32,82	7,23
Nivelul personal de individualitate	nivel înalt	52,13	5,28
	nivel mediu	46,81	5,58
	nivel scăzut	33,72	6,65

Din *Tabelul 4.1* observăm că în grupul cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine valorile *creativitate*, *prestigiul personal* au fost apreciate cu cele mai mici medii, iar cele mai mari medii au acumulat valorile *situația materială*, *satisfacția spirituală*, *aptitudini*.

La persoanele cu nivelul scăzut al conștiinței de sine observăm că valorile *prestigiul personal*, *nivel personal de individualitate*, *creativitate* au cele mai mici medii. Medii relativ mai mari au acumulat în această grupă valorile *aptitudini*, *satisfacție materială*, *satisfacție spirituală*. Aceste schimbări sunt prezentate în *Figura 4.1*.

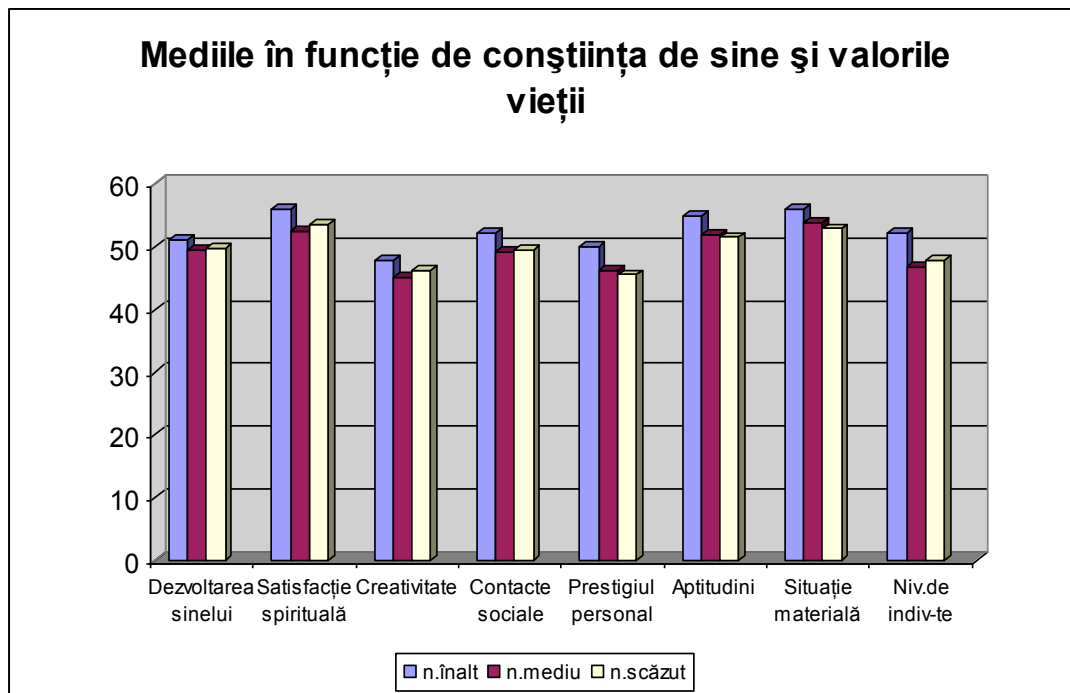


Figura 4.1. Mediile în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și valorile vieții

Rezultatele analizei diferenței semnificative Mann-Witney dintre măsura de dezvoltare a conștiinței de sine și valorile vieții sunt prezentate în *Tabelul 4.2* conform testului de determinare a sistemului de valori.

Tabelul 4.2.

Diferența semnificativă Mann-Witney în funcție nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și valorile vieții

Variabile valori	Dezvoltarea sinelui	Satisfacție spirituală	Creativitate	Contacte sociale	Prestigiul personal	Aptitudini	Situație materială	N. pers. de individualit.
U	206,5	182,0	127,5	150,0	119,0	176,5	186,5	143,5
p	0,98	0,51	0,36	0,13	0,02**	0,42	0,58	0,09

Analizând rezultatele din *Tabelul 4.2*, observăm diferența statistic semnificativă între măsura de dezvoltare a conștiinței de sine și valoarea *prestigiul personal*, demonstrând ca valoare a vieții foarte necesară pentru adolescenții cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine, iar pentru variabilele valori precum: *satisfacție spirituală, contacte sociale, aptitudini, situație materială și nivelul personal de individualitate* nu sunt diferențe statistic semnificative.

În *Tabelul 4.3* sunt prezentate diferențele obținute pentru sferele vieții în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine.

Tabelul 4.3.

Mediile pentru nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și sferele vieții

Sfere ale vieții	Nivel de conștiință	Media aritmetică	Abaterea standard
Sfera profesională	n. înalt	66,95	5,97
	n. mediu	64,19	6,63
	n. scăzut	63,74	6,58
Sfera studii și învățământ	n. înalt	66,30	6,31
	n. mediu	63,30	7,31
	n. scăzut	62,39	8,06
Sfera vieții familiale	n. înalt	64,52	7,03
	n. mediu	59,33	7,05
	n. scăzut	58,99	8,04
Sfera vieții sociale	n. înalt	60,26	7,01
	n. mediu	55,18	8,57
	n. scăzut	55,38	9,09
Sfera distracții	n. înalt	59,91	7,41
	n. mediu	56,78	8,18
	n. scăzut	57,59	8,57
Sfera activității fizice	n. înalt	50,78	8,89
	n. mediu	45,50	10,35
	n. scăzut	46,93	11,59

În *Figura 4.2* sunt ilustrate diferențele obținute pentru eșantioanele cu nivel diferit de dezvoltare a conștiinței de sine și sferele vieții analizate. Persoanele cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine consideră mai importante decât cei cu nivel scăzut al dezvoltării conștiinței de sine, în ordine consecutivă, *sfera vieții profesionale, sfera studii/ învățământ, sfera vieții familiale, sfera vieții sociale, sfera distracții și sfera activității fizice*. Atât adolescenții din grupul cu nivel înalt al conștiinței de sine, cât și cei din grupul cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine prezintă rezultate mai mici pentru *sfera activității fizice*, adică ei demonstrează interes scăzut pentru sfera respectivă de activitate.

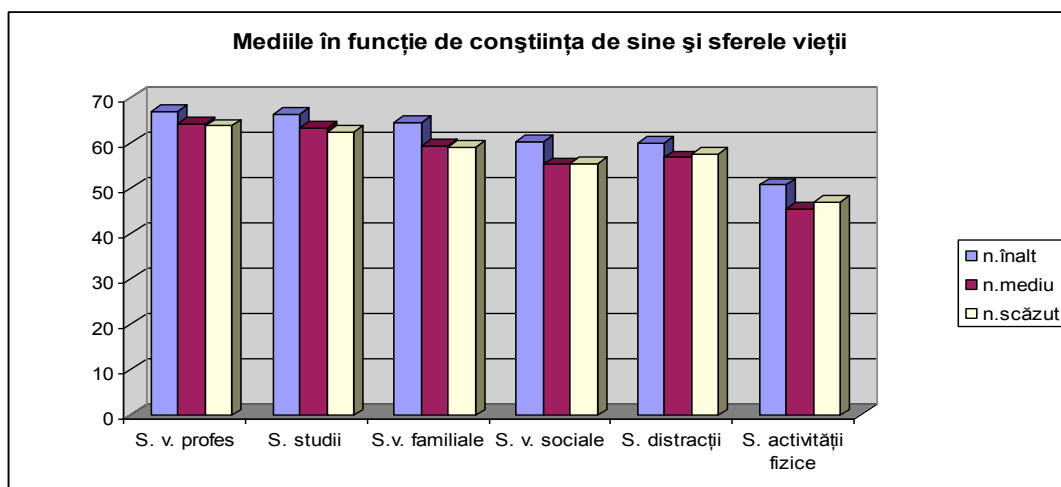


Figura 4.2. Mediile în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și sferele vieții

Tabelul 4.4.

Diferența semnificativă Mann-Witney, în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și sferele vieții

Variabile sfere ale vieții	Sfera vieții profesionale	Sfera studii și învățământ	Sfera vieții familiale	Sfera vieții sociale	Sfera distracții	Sfera activități fizice
U	189,0	186,0	135,5	159,0	200,0	136,0
p	0,63	0,58	0,06	0,20	0,85	0,06

Rezultatele obținute (Tabelul 4.4) nu prezintă diferențe semnificative pentru nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine și *sfera vieții profesionale, sfera studii/învățământ, sfera vieții familiale, sfera vieții sociale, sfera distracții și sfera activității fizice*. Se observă doar o tendință a adolescenților cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine spre *activitatea vieții familiale*.

Dobândirea unei profesii interesante, prestigiul social al profesiei sunt motivele active ale adolescenților. Procesul de maturizare socială și personală a adolescenților este într-o stare de inhibiție, despre aceasta ne vorbesc scorurile comparativ joase ale valorilor *dezvoltarea sinelui, prestigiul personal, creativitate*. Este necesară modernizarea procesului de perfecționare personală și profesională a adolescenților atât prin intermediul orelor de curs, cât și în afara acestora.

Foarte mulți indicatori ai implicării conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților se plasează în jurul valorilor *situație materială, distracții*. Un nivel peste medie observăm la valoarea *contacte sociale*. Nivelul scăzut al valorilor *creativității, dezvoltării sinelui* indică existența unor tensiuni și surse de insatisfacție

în promovarea și acumularea acestor valori.

Este de notat că între băieți și fete nu există diferențe semnificative nici pe ansamblul de valori și nici pe diferite sfere ale vieții.

4.2. Ierarhizarea valorilor și a sferelor vieții în funcție de nivelul dezvoltării conștiinței de sine

Un indice obiectiv de evaluare a modului de implicare a conștiinței de sine în sistemul valorilor vieții este ierarhizarea acestor valori de către adolescenți.

Pentru determinarea ierarhiei valorilor vieții în funcție de nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine am utilizat *metoda cluster*.

În urma utilizării acesteia am obținut următoarea figură (dendrogramă/ierarhie).

Pentru subiecții cu nivelul înalt al conștiinței de sine este caracteristică ierarhia prezentată în *Figura 4.3*:

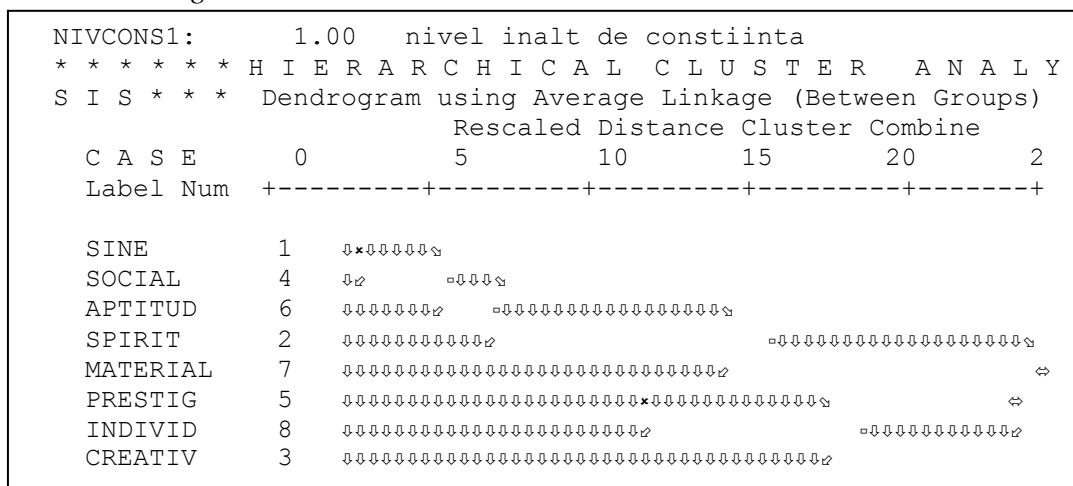


Figura 4.3. Ierarhia valorilor vieții pentru adolescenții cu nivel înalt al conștiinței de sine

Analizând datele obținute observăm că subiecții cu un nivel înalt al conștiinței de sine ierarhizează valorile vieții după cum urmează:

1. dezvoltarea sinelui;
2. contacte sociale;
3. aptitudini;
4. satisfacție spirituală;
5. situația materială;
6. prestigiul personal;
7. nivelul personal de individualitate;
8. creativitatea.

Totodată clusterizarea ne demonstrează că unele valori sunt mai constante în alegere (*dezvoltarea sinelui, contacte sociale, aptitudini, satisfacție spirituală*), iar altele au o variație mai pronunțată în ierarhie (*prestigiul personal, nivelul personal de*

individualitate, creativitatea).

Pentru subiecții cu nivelul scăzut al conștiinței de sine este caracteristică o altă ierarhizare (Figura 4.4).

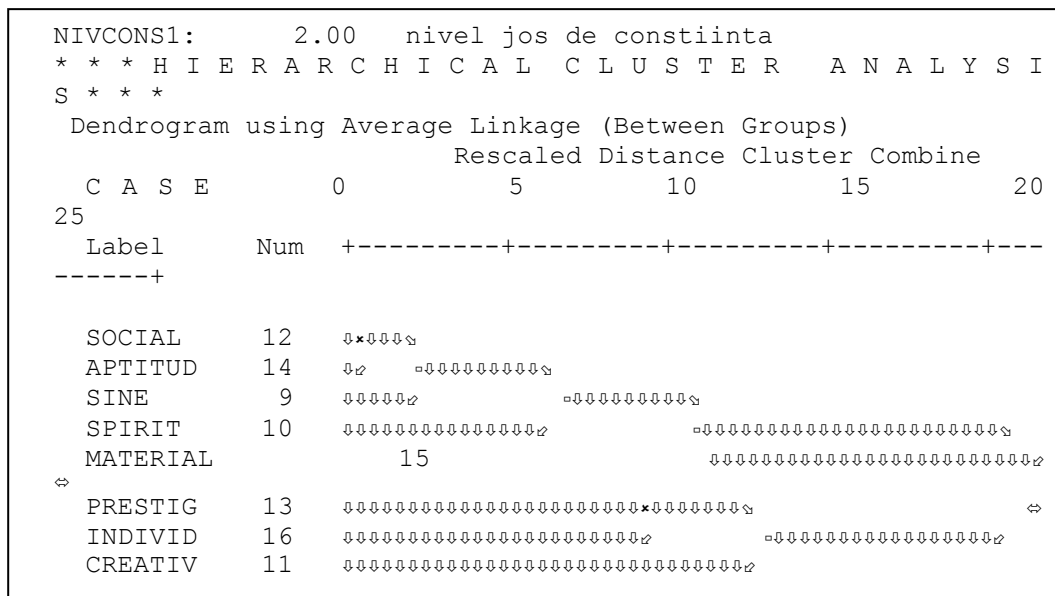


Figura 4.4. Ierarhia valorilor vieții pentru adolescenții cu nivel scăzut al conștiinței de sine

Sistemul de valori al adolescenților cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine este ierarhizat după cum urmează:

1. contacte sociale;
2. aptitudini;
3. dezvoltarea sinelui;
4. satisfacție spirituală;
5. situația materială;
6. prestigiul personal;
7. nivelul personal de individualitate;
8. creativitatea.

După cum observăm, pentru persoanele cu nivel scăzut al conștiinței de sine principala valoare în alegere este *contacte sociale*. Pentru ambele grupe de subiecți metoda cluster a evidențiat neprestigioasă valoarea *creativitate*, ceea ce trebuie să reținem în procesul de dezvoltare a conștiinței de sine.

Orientările pragmatice: *prestigiul personal, nivelul personal de individualitate, creativitate* sunt la un nivel nesatisfăcător de dezvoltare și ne vorbește despre tendința de apreciere a faptelor.

După analiza cluster rezultatele prezentate în ierarhii ale valorilor pot fi repartizate în 2 grupuri. În primul grup pentru subiecții cu nivel înalt de conștiință de sine sunt incluse valorile:

1. dezvoltarea sinelui;
2. contacte sociale;

În *Figura 4.5* este prezentată ierarhia sferelor vieții pentru subiecții cu nivel înalt al conștiinței de sine.

Subiecții cu un nivel înalt al conștiinței de sine ierarhizează sferele vieții după cum urmează:

1. sfera vieții profesionale;
2. sfera studii, învățământ;
3. sfera vieții familiale;
4. sfera vieții sociale;
5. sfera distracției;
6. sfera activității fizice.

Cele mai prestigioase sfere ale vieții sunt: *sfera profesională și sfera studii, învățământ*. Acestea demonstrează orientarea subiecților spre cunoștințe, spre o carieră profesională.

Ierarhia sferelor vieții pentru eșantionul cu nivel scăzut al conștiinței de sine este prezentată în *Figura 4.6*.

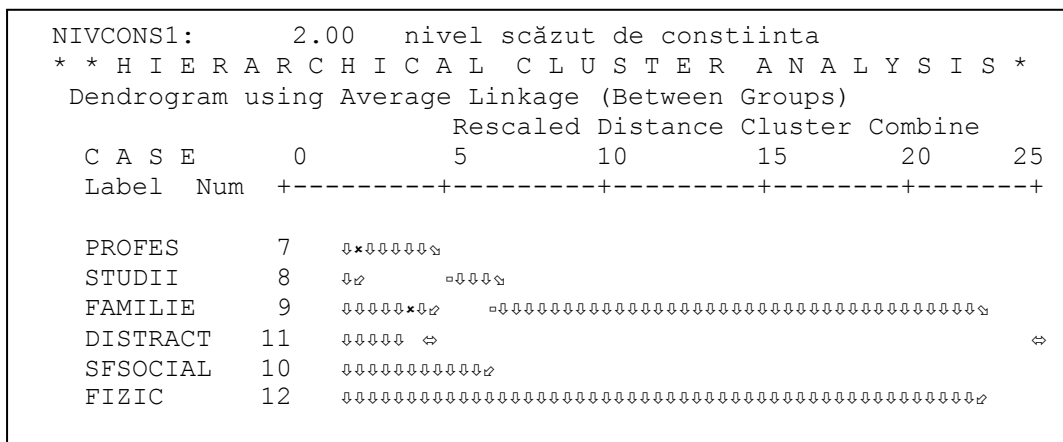


Figura 4.6. Ierarhia valorilor vieții pentru adolescenții cu nivel scăzut al conștiinței de sine

Analizând *Figura 4.6*, observăm că ierarhia sferelor vieții la adolescenții cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine este următoarea:

1. sfera vieții profesionale;
2. sfera studii, învățământ;
3. sfera vieții familiale;
4. sfera distracției;
5. sfera vieții sociale;
6. sfera activității fizice.

Comparând ierarhiile sferelor vieții ambelor grupe observăm că sfera activității fizice atât la persoanele cu nivel înalt al conștiinței de sine, cât și la cei cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine rămâne neprestigioasă.

Deosebiri în ierarhiile sferelor vieții dintre subiecții cu nivel înalt și scăzut al

conștiinței de sine se urmăresc în ordonarea *sferii vieții sociale* și *sfera distracții*. Pentru subiecții cu nivel scăzut al conștiinței de sine mai prestigioasă este *sfera distracției* decât *sfera vieții sociale* care este plasată mai sus în ierarhia adolescenților cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine.

Rezultatele obținute în urma ierarhizării valorilor vieții ne demonstrează o implicare directă a conștiinței de sine în stabilirea sistemului valoric. Despre aceasta ne vorbește alegerea în vârful ierarhiei valorilor *dezvoltarea sinelui* de către studenții cu nivel înalt al conștiinței de sine.

Datele prezentate vin să confirme ipoteza conform căreia am presupus că nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine influențează sistemul valoric al personalității adolescentului.

4.3. Valorile vieții în funcție de profilul studiilor (real – umanist) adolescenților

Relația dintre variabilele valori: *dezvoltarea sinelui; satisfacție spirituală; creativitate; contacte sociale; prestigiul personal; aptitudini; situația materială; nivelul personal de individualitate* și factorul profilul studiilor, este prezentată în Tabelul 4.5.

Tabelul 4.5.

Mediile valorilor vieții în funcție de profilul studiilor

Variabile-valori	Profil	Media aritmetică	Abaterea standard
Dezvoltarea sinelui	umanist	49,48	6,00
	real	50,45	5,72
Satisfacție spirituală	umanist	52,46	5,54
	real	55,10	5,12
Creativitate	umanist	45,34	6,81
	real	46,23	6,20
Contacte sociale	umanist	48,74	5,55
	real	51,06	5,45
Prestigiul personal	umanist	45,26	6,85
	real	47,85	6,03
Aptitudini	umanist	50,66	6,28
	real	54,17	5,92
Situație materială	umanist	53,14	7,07
	real	54,23	5,99
Nivelul personal de individualitate	umanist	47,71	6,14
	real	48,23	6,26

Pentru vizualizare prezentăm datele și în formă grafică (*Figura 4.7*). Din rezultatele prezentate observăm că toate valorile au fost apreciate mai înalt de adolescenții de la profilul real. Cele mai mari aprecieri vin din partea acestor adolescenți pentru valorile: *situația materială, aptitudini, satisfacție spirituală*. Cele

mai puțin apreciate sunt *creativitatea și prestigiul personal*. Ultimele valori au obținut note mici și de la adolescenții care își fac studiile la profilul umanist.

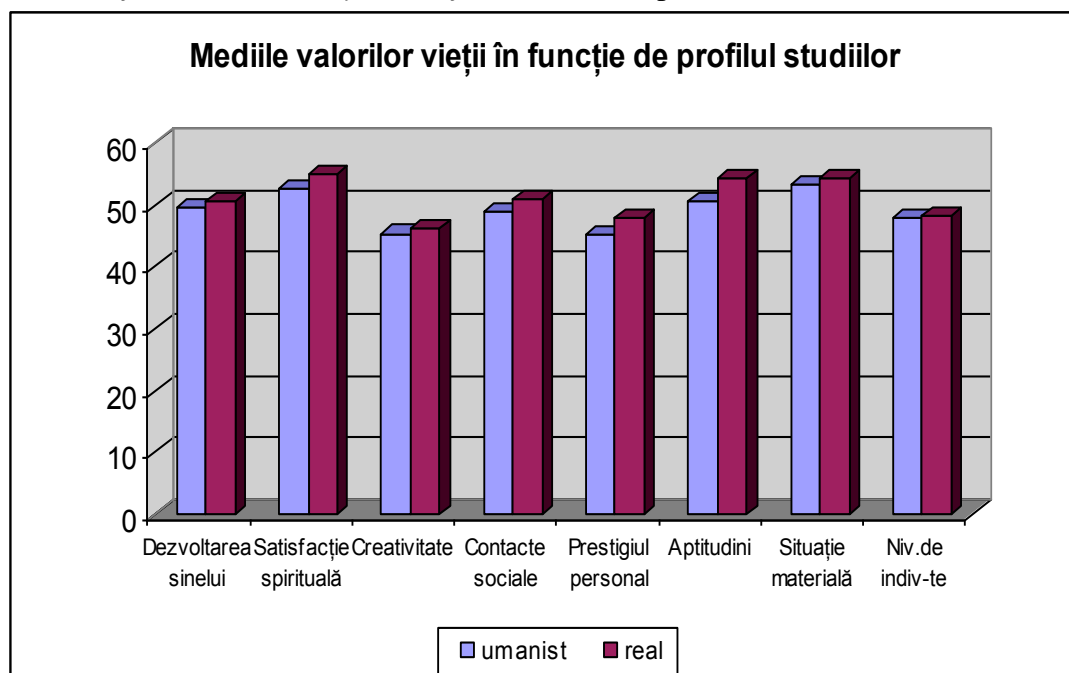


Figura 4.7. Mediile valorilor vieții în funcție de profilul studiilor adolescenților

În urma analizei histogramei observăm că subiecții de la profilul real au obținut cote mai înalte decât subiecții de la profilul umanist pentru toate valorile vieții, cu o diferență mai mare, în ordine descrescătoare, pentru valorile *satisfacție spirituală, aptitudini și situația materială*.

Tabelul 4.6.

Semnificația T-Student în funcție de valori și parametrul profilul studiilor

Variabile-valori	T-Student	Gradul de semnificație
Dezvoltarea sinelui	-1,21	0,226
Satisfacție spirituală	-3,59	0,001**
Creativitate	-0,99	0,320
Contacte sociale	-3,09	0,002**
Prestigiul personal	-2,91	0,004**
Aptitudini	-4,19	0,001**
Situație materială	-1,20	0,230
Nivelul personal de individualitate	-0,61	0,542

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;

** - semnificativ la $p=0,01$.

Tabelul 4.6 ne indică faptul că există diferențe statistic semnificative între subiecții de la profilul real și umanist. Rezultate semnificative au fost obținute pentru

valorile: *satisfacție spirituală* ($t=-3,59$; $p=0,001$), *contacte sociale* ($t=-3,09$; $p=0,002$), *prestigiul personal* ($t=-2,91$; $p=0,004$) și *aptitudini* ($t=-4,19$; $p=0,001$). Subiecții de la profilul real sunt mult mai *satisfăcuți spiritual*, cu mai multe *contacte sociale*, cu un nivel mai înalt al *prestigiului personal* și *aptitudini* decât cei care își fac studiile la facultățile cu profil umanist. Totodată observăm lipsa diferențelor semnificative la valorile *dezvoltarea sinelui*, *creativitate*, *situație materială*, *nivel personal de individualitate*.

Prezintă interes și relația dintre sferele vieții și profilul studiilor.

Tabelul 4.7.

Mediile sferelor vieții în funcție de profilul studiilor

Sfere ale vieții	Profil	Media aritmetică	Abaterea standard
Sfera vieții profesionale	umanist	63,54	6,70
	real	65,62	6,50
Sfera studii și învățământ	umanist	62,68	7,86
	real	64,06	7,76
Sfera vieții familiale	umanist	58,98	8,16
	real	61,22	6,50
Sfera vieții sociale	umanist	55,34	9,20
	real	56,61	7,93
Sfera distracții	umanist	57,20	8,75
	real	58,53	7,75
Sfera activității fizice	umanist	44,34	10,36
	real	50,30	10,23

În *Tabelul 4.7* prezentăm diferențele obținute în funcție de sferele vieții și factorul profilul studiilor: real/umanist, iar în *Figura 4.8* ilustrăm aceste diferențe.

Datele obținute de subiecții care își fac studiile la facultățile cu profil umanist/real și sferele vieții sunt diferite. Subiecții care își fac studiile la profilul real au demonstrat rezultate mai înalte în aprecierea sferelor vieții, decât cei de la profilul umanist. Cea mai importantă sferă a vieții în momentul cercetării pentru adolescenții de la profilul real este *sfera vieții profesionale*, iar cea mai puțin importantă este considerată de ei *sfera activității fizice*. Pentru adolescenții de la profilul real destul de însemnate sunt și sferele vieții: *studii, învățământ și familială*. Comparativ note joase a acumulat *sfera vieții sociale*.

Diferențele dintre aprecierile adolescenților de la diferite profiluri ajung uneori la trei unități. Concomitent trebuie să menționăm că și adolescenții de la profilul umanist apreciază înalt sferele vieții: *profesională, studii și învățământ, familială*. Destul de joase aprecieri au dat aceiași studenți *sferii activității fizice*, dar și *sferii vieții sociale* care este evaluată printre cele neînsemnate la moment în viața lor.

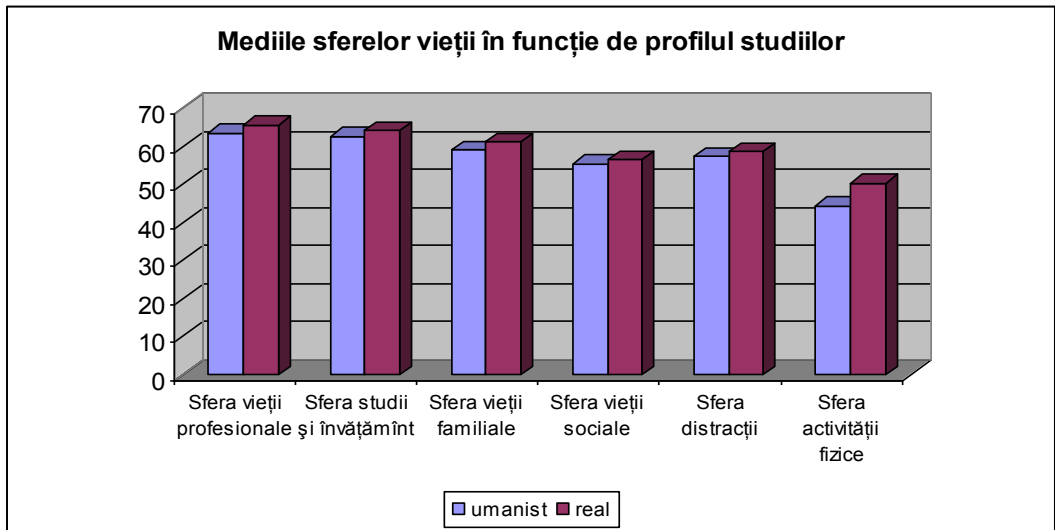


Figura 4.8. Mediile în funcție de sferele vieții și profilul studiilor

Semnificațiile acestor relații sunt prezentate în *Tabelul 4.8.*

Tabelul 4.8.

Diferențele semnificative în funcție de sferele vieții și parametrul profilul studiilor

Sfere ale vieții	T-Student	Gradul de semnificație
Sfera vieții profesionale	-2,30	0,022*
Sfera studii și învățământ	-1,30	0,195
Sfera vieții familiale	-2,17	0,030*
Sfera vieții sociale	-1,07	0,286
Sfera distracții	-1,16	0,246
Sfera activității fizice	-4,24	0,001**

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
** - semnificativ la $p=0,01$.

Analizând acest tabel observăm că subiecții din ambele grupuri acordă mai multă atenție *sferei vieții profesionale* ($t=-2,3$; $p=0,022$), *sferei vieții familiale* ($t=-2,17$; $p=0,03$) și *sferei activității fizice* ($t=-4,24$; $p=0,001$). Diferențe semnificative am stabilit între aceste două profiluri la valorile *sferei activității fizice* și *sferei vieții familiale*. Adolescenții de la profilul real comparativ cu cei de la profilul umanist apreciază mai înalt aceste sfere.

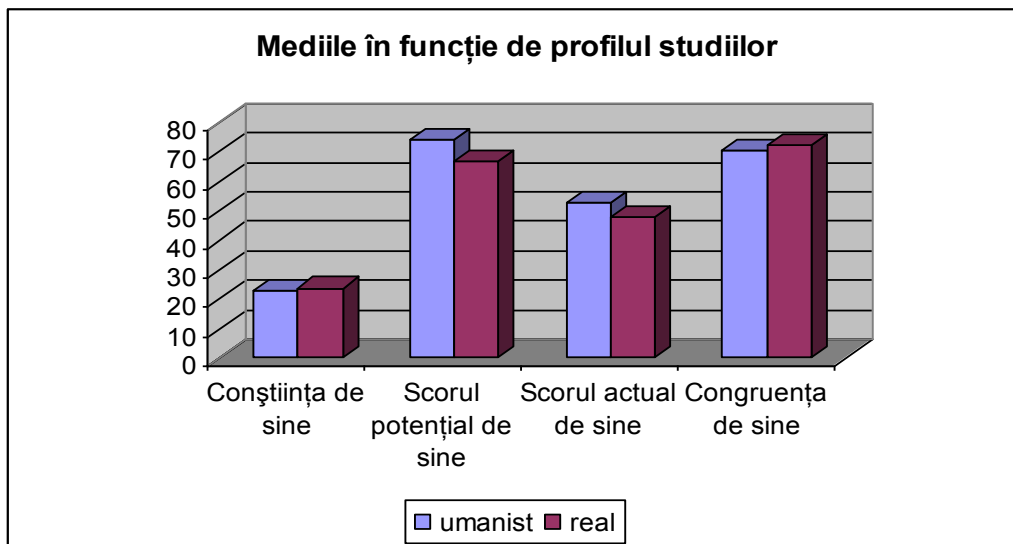
Pe parcursul cercetării ne-am focalizat atenția și asupra stabilirii relațiilor dintre profilul studiilor, conștiința de sine și congruența de sine (scorul potențial de sine, scorul actual de sine). Aceste relații sunt prezentate în *Tabelul 4.9.*

Tabelul 4.9.**Mediile conștiinței de sine, ale scorului potențial de sine, scorului actual de sine și ale congruenței de sine în funcție de profilul studiilor**

	Profil	Media aritmetică	Abaterea standard
Conștiința de sine	umanist	22,80	5,47
	real	23,80	5,39
Scorul potențial de sine	umanist	74,36	29,93
	real	66,63	29,06
Scorul actual de sine	umanist	52,70	25,81
	real	47,95	25,64
Congruența de sine	umanist	70,45	21,53
	real	72,33	20,79

Atât adolescenții de la profilul umanist, cât și cei de la real au demonstrat rezultate cu niveluri comparativ scăzute, acordate la această vârstă pentru parametrul conștiința de sine. Totodată media aritmetică a aprecierilor conștiinței de sine la studenții profilului real este puțin mai mare.

Subiecții care își fac studiile la profilul real au înregistrat diferențe crescânde la parametrii conștiința de sine și congruență de sine și o scădere la factorii scorul potențial de sine și scorul actual de sine.

**Figura 4.9. Mediile pentru conștiința de sine, scorul potențial de sine, scorul actual de sine și congruența de sine în funcție de profilul studiilor**

Analiza comparativă a scorului actual și scorului potențial prin valoarea mediei aritmetice arată mărimi mai pronunțate la adolescenții de la profilul umanist. O altă constatare ne-a demonstrat că media aritmetică a congruenței de sine este puțin mai mare la adolescenții de la profilul real. Semnificațiile acestor relații sunt demonstrate în *Tabelul 4.10*.

Tabelul 4.10.**Semnificațiile în funcție de conștiința de sine, scorul actual de sine, scorul potențial de sine, congruența de sine și parametrul profilul studiilor**

	T-Student	Gradul de semnificație
Conștiința de sine	-1,35	0,17
Scorul potențial de sine	1,92	0,05*
Scorul actual de sine	1,35	0,17
Congruența de sine	0,64	0,51

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
 ** - semnificativ la $p=0,01$.

Comparând gradele de semnificație (*Tabelul 4.10*), pentru scorul potențial și scorul actual de sine stabilim unele tendințe de diferențiere. Diferențe nesemnificative sunt caracteristice pentru conștiința de sine, scorul actual de sine și congruența de sine. Putem afirma că atât subiecții din grupele cu profil real, cât și cei din grupele cu profil umanist manifestă aceeași atitudine față de scorul potențial de sine, scorul actual de sine și congruența de sine. Însă este de menționat că grupele cu profil umanist au o atitudine mai optimistă față de viitor, adică față de scorul potențial de sine, ($t=1, 92$; $p=0, 05$), unde am obținut semnificație la limită.

Un alt obiectiv al cercetării prevede stabilirea relațiilor dintre factorii autoaprecierii (în funcție de ideal și antiideal), motivare pentru succes/ frică de eșec și profilul studiilor.

Tabelul 4.11.**Mediile în funcție de factorii: autoapreciere, motivare pentru succes/ frică de eșec și profilul studiilor**

	Profil	Media aritmetică	Abaterea standard
Autoaprecierea în funcție de ideal	umanist	0,61	0,16
	real	0,59	0,19
Autoaprecierea în funcție de antiideal	umanist	0,33	0,14
	real	0,30	0,19
Motivare pentru succes/ frică de eșec	umanist	13,28	2,92
	real	14,35	2,41

După cum observăm (*Tabelul 4.11*) autoaprecierile adolescenților diferă în conformitate cu caracterul formării. Cei de la profilul umanist tind spre autoaprecieri mai relevante și raporturi mai strânse cu nivelul aspirațiilor. Adolescenții de la profilul real fiind deținători ai unor autoaprecieri și aspirații puțin mai înalte se caracterizează și cu mai multe exemple de discrepanță între autoapreciere și nivelul aspirațiilor. În autopercepție adolescenții contemporani se orientează spre metapercepțiile survenite din analiza opiniilor și aprecierilor din cadrul grupurilor de apartenență. Deși pentru adolescent contează mult opiniile colegilor și profesorilor totuși se simte o afiliere mai

strânsă a autopercepției cu metapercepția părinților. Această situație este mai pronunțată la studenții din mediul rural.

În *Figura 4.10* este prezentată diferența dintre grupuri (umanist/ real) față de factorul autoapreciere, în funcție de ideal și antiideal și motivare pentru succes/ frică de eșec.

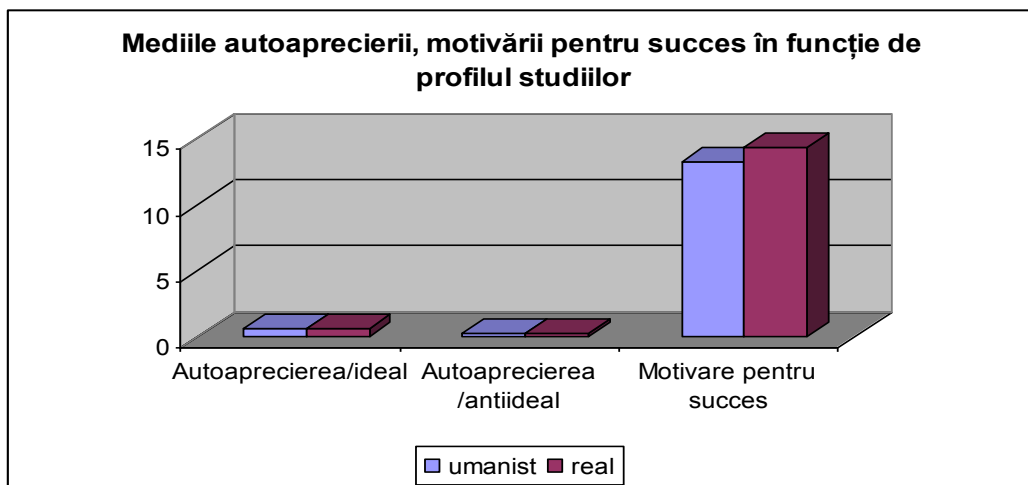


Figura 4.10. Mediile autoaprecierii după de ideal/ antiideal și motivarea pentru succes/ frică de eșec în funcție de profilul studiilor adolescenților

Autoaprecierile în funcție de ideal/ antiideal sunt aproape aceleași pentru ambele grupuri și nu au înregistrat semnificații statistice (*Tabelul 4.12*).

Rezultatele ne demonstrează că adolescenții de la profilul real sunt cu tendințe mai înalte de motivare pentru succes decât colegii lor de la profilul umanist.

Tabelul 4.12.

Semnificațiile în funcție de factorii: autoapreciere (după ideal și antiideal), motivarea pentru succes/ frică de eșec și profilul studiilor

	T-Student	Gradul de semnificație
Autoaprecierea în funcție de ideal	0,74	0,45
Autoaprecierea în funcție de antiideal	1,51	0,13
Motivare pentru succes/ frică de eșec	-2,88	0,004**

Din același *tabel 4.12* observăm diferențe semnificative ($t=-2,88$; $p=0,004^{**}$) pentru factorul motivare pentru succes/ frică de eșec și profilul studiilor. Subiecții care își fac studiile în grupele cu profil real sunt mai motivați pentru succes decât subiecții din grupele cu profil umanist. Motivarea mai înaltă a adolescenților de la profilul real poate veni din modelele specifice de organizare a studiilor, din metodologiile de motivare pentru studii la această facultate, statutul relațiilor stabilite dintre profesori și studenți etc.

În cadrul experimentului dat au fost analizate relațiile care se stabilesc între imaginea de sine a adolescenților și profilul studiilor.

Tabelul 4.13.

Relațiile dintre imaginea de sine și profilul studiilor, (umanist n=135; real n=90)

Imagine de sine	Profil	Media aritmetică	Abaterea standard
Fizică	umanist	18,09	3,32
	real	18,73	3,06
Gen	umanist	18,31	2,83
	real	18,57	3,70
Vârstă	umanist	19,84	3,59
	real	20,25	3,65
Profesie	umanist	19,45	3,25
	real	18,11	3,56
Psihologică	umanist	19,17	3,15
	real	19,21	2,73
Socială	umanist	19,18	3,06
	real	19,47	2,65
Filială	umanist	20,64	2,92
	real	21,33	3,02
Națională	umanist	19,51	3,89
	real	19,70	4,68

Compararea frecvențelor și mediilor însușirilor pe care și le-au atribuit aceste două categorii de subiecți a reliefat anumite particularități.

După cum observăm din *Tabelul 4.13* și *Figura 4.11* scorurile cele mai mici au fost înregistrate la variabila *imagine fizică*: media – 18, 09 pentru adolescenții de la profilul umanist și media – 18, 73 pentru cei de la profilul real, semn că nici un adolescent din lot nu este absolut satisfăcut de însușirile sale fizice. Totodată menționăm că aprecierea pentru *imaginea fizică* nu este realizată ca valoare minim posibilă (5 puncte), demonstrând că nici un adolescent dintre cei chestionați nu-și respinge în totalitate aspectul fizic.

Mediile cele mai ridicate au fost obținute, în ordine descrescătoare, la: *imaginea filială, imaginea vârstă, imaginea națională, imaginea socială, imaginea psihologică și imaginea profesională*. Aceste rezultate denotă atitudinea pozitivă a majorității adolescenților față de ei înșiși, și, implicit, față de contextele sociale din care fac parte, ceea ce reflectă o bună adaptare la micro și macromediile respective (familia, universitatea, societatea în general) și denotă acord cu opinia multor autori care, în ultimele decenii, au afirmat că adolescența zbuciumată constituie mai degrabă excepția decât regula [6].

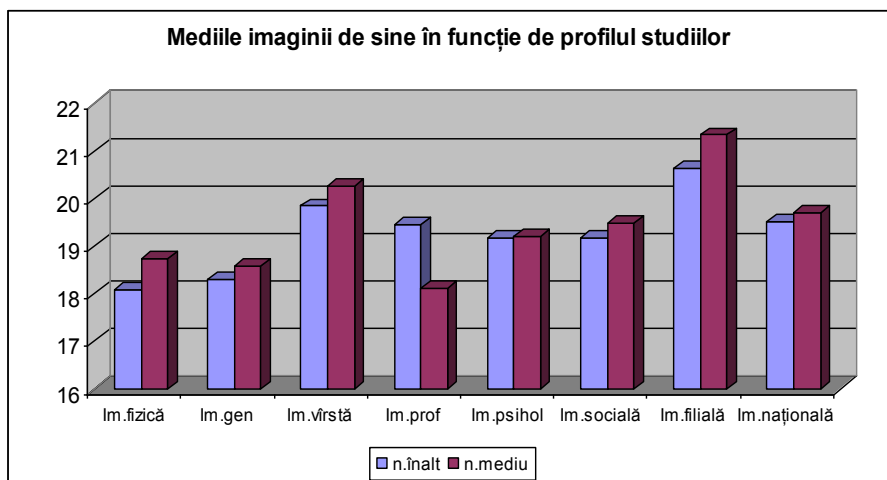


Figura 4.11. Diferențele dintre imaginea de sine și factorul profilul studiilor

Adolescenții de la facultățile cu profil real sunt tentați să ofere o imagine de sine mai vastă, deși în structura ei se întâlnesc deseori disproporții. Pentru adolescenții de la profilul umanist contează foarte mult ponderea calităților psihice interne, cu tendințe de a conforma imaginea sinelui cerințelor mediului. Imaginea de sine formată la un nivel favorabil este o condiție a structurării armonioase a personalității. Problemele de autoapreciere, autoprezentare și autopercepție apar în urma influenței factorilor și problemelor emotiv-volitiv, comunicative și a celor interne (anxietate, lipsă de încredere, dependență, fobii etc.)

După rezultatele obținute imaginea de sine profesională este mai dezvoltată la subiecții cu profil umanist decât la cei cu profil real; imaginea de sine psihologică este aproximativ la același nivel la adolescenții ambelor profiluri, iar celelalte (imagine de sine fizică, gen, vârstă, socială, filială, națională) au un nivel de dezvoltare mai înalt pentru subiecții profilului real.

Tabelul 4.14.

Semnificația în funcție de imaginea de sine și parametrul profilul studiilor

Imagine de sine	T-Student (t)	Gradul de semnificație (p)
Fizică	-1,45	0,14
Gen	-0,59	0,55
Vârstă	-0,83	0,40
Profesie	2,91	0,004**
Psihologică	-0,08	0,93
Socială	-0,74	0,46
Filială	-1,70	0,89
Națională	-0,31	0,75

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
 ** - semnificativ la $p=0,01$.

Datele tabelului 4.14 denotă că diferențele semnificative sunt caracteristice numai pentru imaginea de sine profesională, cu gradul de semnificație $p=0,004^{**}$ și numai pentru adolescenții de la profilul real. Probabil că pentru ei prezintă un interes și o îngrijorare mai mare factorul imaginii de sine profesională decât pentru cei care își fac studiile la facultățile cu profil umanist.

Putem, astfel, menționa la toate cele expuse mai sus că implicațiile conștiinței de sine, imaginii de sine în valorile vieții sunt de diferit nivel și într-o anumită măsură dependente de profilul studiilor. Această vârstă (la care sunt studenții) este destul de productivă pentru dezvoltarea conștiinței și imaginii de sine, iar factorii care contribuie la eficientizarea, fortificarea lor sunt condițiile sociale de dezvoltare, poziția obiectivă în societate, orientările spre viitor, concepțiile despre lume, potențialul intelectual, nivelul de analiză a propriului comportament raportat la natura și relațiile umane, referențialul valoric al societății și altele.

4.4. Diferențele dintre valori și mediul de proveniență (rural – urban) al adolescenților

Am considerat necesară realizarea unei descrieri a relațiilor dintre variabilele valori și parametrul *proveniență* al adolescenților.

Tabelul 4.15.

Variabilele valori și mediile de proveniență a subiecților: rural/ urban

Variabile-valori	Proveniență	Media aritmetică	Abaterea standard
Dezvoltarea sinelui	rural	49,57	5,97
	urban	50,14	5,84
Satisfacție spirituală	rural	53,57	5,90
	urban	53,47	5,17
Creativitate	rural	46,02	6,83
	urban	45,39	6,35
Contacte sociale	rural	50,22	5,47
	urban	49,17	5,72
Prestigiul personal	rural	47,35	6,13
	urban	45,34	6,96
Aptitudini	rural	52,71	6,27
	urban	51,49	6,42
Situatie materială	rural	54,10	6,28
	urban	53,10	6,99
Nivelul personal de individualitate	rural	48,01	6,53
	urban	47,83	5,88

Tabelul 4.15 și Figura 4.12 ne indică diferențele existente în funcție de proveniența subiecților (rural/ urban) și alegerile valorilor vieții.

Cele mai înalte cote de apreciere din partea ambelor grupe o au valorile: *situația materială*, *satisfacție spirituală* și *aptitudini*. Aceste valori au indici de apreciere mai înalți din partea adolescenților din mediul rural. Valoarea *dezvoltarea sinelui*, a fost mai înalt apreciată de subiecții din mediul urban.

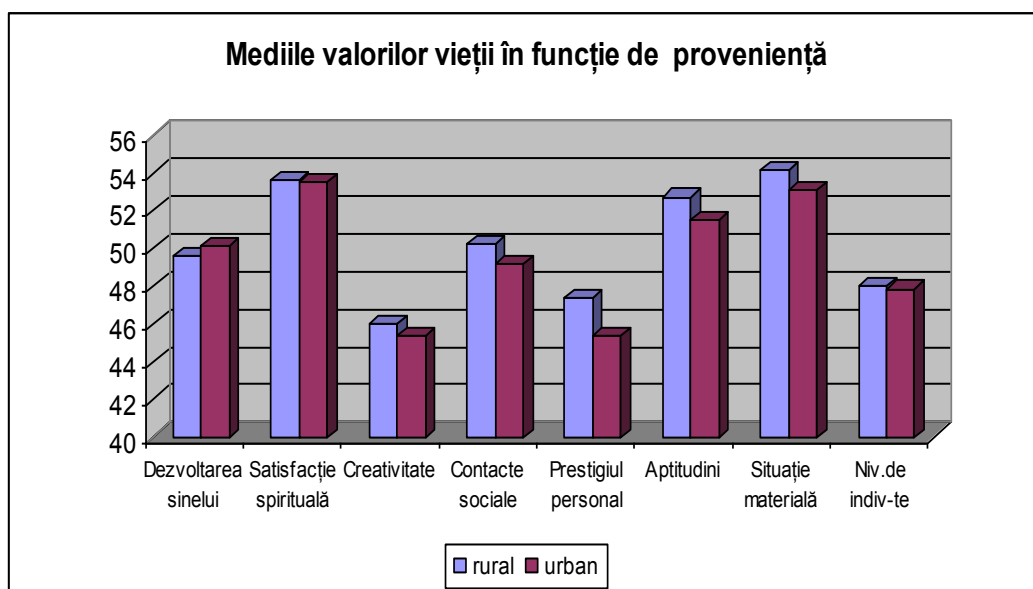


Figura 4.12. Mediile valorilor vieții în funcție de proveniența adolescenților

Pentru valorile vieții am determinat și gradul de semnificație după mediul de proveniență (rural/ urban) al adolescenților.

Tabelul 4.16.

Semnificația în funcție de valori și parametrul mediul de proveniență

Variabile-valori	T-Student	Gradul de semnificație
Dezvoltarea sinelui	-0,72	0,46
Satisfacție spirituală	0,12	0,89
Creativitate	0,71	0,47
Contacte sociale	1,39	0,16
Prestigiul personal	2,28	0,02*
Aptitudini	1,43	0,15
Situație materială	1,12	0,26
Nivelul personal de individualitate	0,21	0,82

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
 ** - semnificativ la $p=0,01$.

Datele obținute în *Tabelul 4.16* ne demonstrează lipsa diferențelor semnificative între majoritatea valorilor în funcție de mediul de proveniență al adolescenților. Numai valoarea *prestigiul personal* a obținut diferențe semnificative pentru adolescenții din mediul rural. Posibil că cei din mediul rural manifestă un nivel mai stabil de interiorizare a prestigiului personal decât cei din mediul urban.

Prezintă interes relațiile dintre aprecierile sferelor vieții și mediul de proveniență al adolescenților (*Tabelul 4.17, Figura 4.13*).

Tabelul 4.17.

Mediile sferelor vieții în funcție de mediul de proveniență al adolescenților

Sfere ale vieții	Proveniență	Media aritmetică	Abaterea standard
Sfera vieții profesionale	rural	64,93	6,37
	urban	63,87	6,94
Sfera studii și învățământ	rural	63,43	8,05
	urban	63,05	7,66
Sfera vieții familiale	rural	60,90	6,79
	urban	58,94	8,18
Sfera vieții sociale	rural	55,74	9,30
	urban	55,94	8,19
Sfera distracții	rural	58,07	8,65
	urban	57,43	8,14
Sfera activității fizice	rural	47,23	10,85
	urban	46,27	10,57

Analizând datele tabelului observăm că mediile cele mai înalte s-au obținut pentru *sfera vieții profesionale*, *sfera studii/ învățământ* și *sfera vieții familiale*, acestea fiind cu diferențe mici între mediul de proveniență, dar totuși puțin mai înalte pentru subiecții din mediul rural. Situația este neînsemnat schimbată referitor la *sfera vieții sociale*, astfel încât cei din mediul urban au obținut cote mai înalte. Pentru sfera activității fizice, similar cazului de corelare în funcție de profilul studiilor (real/umanist) s-au obținut cote mici. Situația prezentă demonstrează interesul scăzut atât al adolescenților din mediul rural, cât și a celor din mediul urban față de *sfera activității fizice*.

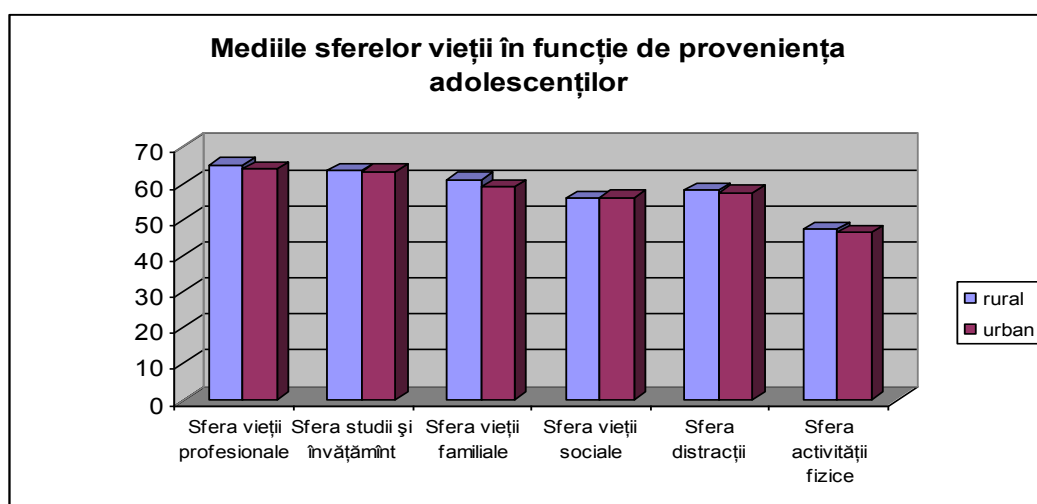


Figura 4.13. Mediile sferelor vieții în funcție de proveniența adolescenților

În *Tabelul 4.18* sunt prezentate diferențele semnificative dintre sferele vieții și mediul de proveniență al adolescenților.

Tabelul 4.18.

Semnificațiile în funcție de sferele vieții și mediul de proveniență (rural/urban) al adolescenților

Sfere ale vieții	T-Student	Gradul de semnificație
Sfera vieții profesionale	1,19	0,23
Sfera studii și învățământ	0,37	0,71
Sfera vieții familiale	1,93	0,05*
Sfera vieții sociale	-0,16	0,86
Sfera distracții	0,57	0,56
Sfera activității fizice	0,67	0,50

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;

** - semnificativ la $p=0,01$.

Diferențele dintre majoritatea sferelor vieții și mediul de proveniență al adolescenților sunt nesemnificative. Rezultatele prezentate în *Tabelul 4.18* ne demonstrează că numai diferențele dintre *sfera vieții familiale* sunt cu semnificație la limită ($t=1,93$; $p=0,05^*$), ceea ce înseamnă că subiecții de proveniență rurală sunt mai mult orientați spre această sferă.

În cazul analizei relațiilor conștiinței de sine, congruenței de sine și mediului de proveniență (*Tabelul 4.19*, *Figura 4.13*) s-au stabilit indici apropiați.

Tabelul 4.19.

Mediile dintre conștiința de sine, scorul potențial de sine, scorul actual de sine, congruența de sine și factorul proveniență (rural n=107; urban n=118)

	Proveniență	Media aritmetică	Abaterea standard
Conștiința de sine	rural	23,26	5,67
	urban	23,14	5,26
Scorul potențial de sine	rural	70,39	28,06
	urban	72,06	31,32
Scorul actual de sine	rural	48,94	24,34
	urban	52,49	27,03
Congruența de sine	rural	69,40	20,58
	urban	72,84	21,73

Totodată remarcăm diferențe mai mari preponderent pentru adolescenții din mediul urban la parametrul congruența de sine, scorul potențial de sine și scorul actual de sine.

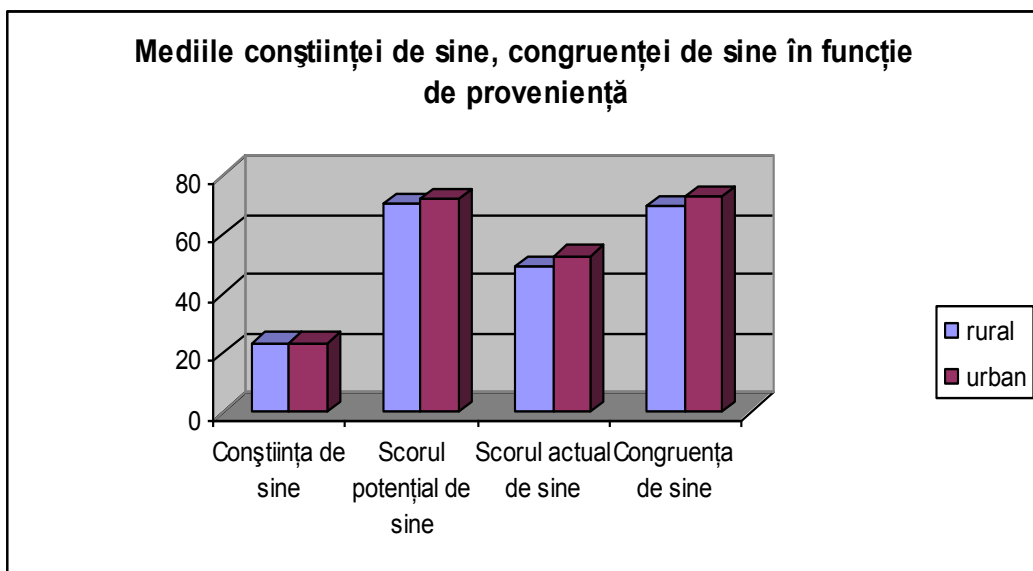


Figura 4.13. Mediile dintre conștiința de sine, scorul potențial de sine, scorul actual de sine, congruența de sine în funcție de factorul proveniență (mediu rural/ urban)

Concomitent în lucrare am analizat semnificația diferențelor dintre acești parametri (Tabelul 4.20). Rezultatele nu au stabilit diferențe semnificative între conștiința de sine, congruența de sine și mediul de trai rural/ urban al adolescenților. Nesemnificative sunt tendințele spre un nivel mai înalt de dezvoltare a conștiinței de sine la subiecții din mediul rural și spre o congruență de sine mai înaltă pentru subiecții din mediul urban.

Tabelul 4.20. Semnificațiile în funcție de conștiința de sine, congruența de sine (scorul potențial de sine și scorul actual de sine) și mediul de proveniență rural/ urban

	T-Student	Gradul de semnificație
Conștiința de sine	0,16	0,87
Scorul potențial de sine	-0,42	0,67
Scorul actual de sine	-1,03	0,30
Congruența	-1,21	0,22

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
 ** - semnificativ la $p=0,01$.

Am analizat și relația dintre autoapreciere, motivare pentru succes/ frică de eșec și mediul de proveniență al adolescenților. În acest caz nu s-au înregistrat diferențe semnificative pentru conștiința de sine, scorul potențial, scorul actual și congruența de sine.

Tabelul 4.21.

Mediile pentru autoapreciere, motivare pentru succes/ frică de eșec în funcție de proveniența adolescenților

	Proveniență	Media aritmetică	Abaterea standard
Autoaprecierea în funcție de ideal	rural	0,58	0,17
	urban	0,62	0,17
Autoaprecierea în funcție de antiideal	rural	0,33	0,17
	urban	0,30	0,16
Motivare pentru succes/ frică de eșec	rural	13,50	2,82
	urban	13,89	2,72

Rezultatele studiului efectuat (*Tabelul 4.21*) ne demonstrează că adolescenții din medii diferite de proveniență nu au diferențe la parametrul autoapreciere. O mică tendință spre creștere este caracteristică motivării pentru succes la subiecții din mediul rural.

Tabelul 4.22.

Semnificația T-Student în funcție de autoapreciere, motivare pentru succes/ frică de eșec și mediul de proveniență al studenților

	T-Student	Gradul de semnificație
Autoaprecierea în funcție de ideal	-1,60	0,10
Autoaprecierea în funcție de antiideal	1,23	0,21
Motivarea pentru succes/ frică de eșec	-1,06	0,28

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
** - semnificativ la $p=0,01$.

Corelațiile dintre acești parametri, după cum observăm din *Tabelul 4.22*, nu este prezentată prin diferențe semnificative. Atât subiecții din mediul rural, cât și cei din mediul urban manifestă aceeași atitudine față de autoapreciere în funcție de ideal/ antiideal și motivare pentru succes/ frică de eșec. Această situație poate fi explicată de faptul că adolescenții din mediul rural, situându-se deja o perioadă de timp în mediul urban (la studii), s-au adaptat la acesta.

Măsurarea diferențelor s-a realizat și la parametrul imaginea de sine în funcție de proveniența adolescenților. Rezultatele obținute sunt prezentate în *Tabelul 4.23*.

Tabelul 4.23.

Mediile imaginii de sine în funcție de proveniența adolescenților

Imagine de sine	Proveniență	Media aritmetică	Abaterea standard
Fizică	rural	18,09	3,23
	urban	18,58	3,22
Gen	rural	18,33	3,01
	urban	18,5	3,38

Vârsta	rural	20,03	3,58
	urban	19,98	3,65
Profesie	rural	18,80	3,17
	urban	19,01	3,66
Psihologică	rural	19,05	2,82
	urban	19,31	3,13
Socială	rural	19,41	2,95
	urban	19,20	2,86
Filială	rural	21,25	2,92
	urban	20,61	3,00
Națională	rural	19,86	3,94
	urban	19,33	4,45

După cum observăm în *Tabelul 4.23, Figura 4.14*, similar cazului de relație în funcție de profilul umanist/ real, cele mai mici note sunt caracteristice imaginii fizice: media – 18,09 pentru adolescenții de proveniență rurală și media – 18,58 pentru cei de proveniență urbană. Acest fapt încă o dată confirmă că adolescenții implicați în experiment nu sunt absolut satisfăcuți de însușirile lor fizice.

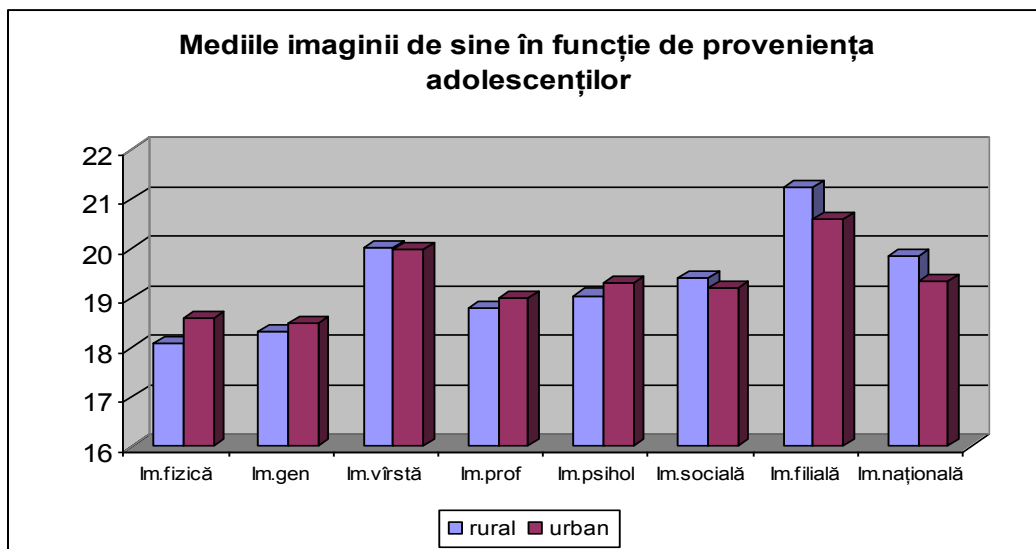


Figura 4.14. Mediile imaginii de sine în funcție de mediul de proveniență al adolescenților

Cele mai mari aprecieri au fost obținute pentru indicii imaginii de sine filială. Pe parcursul cercetării au fost stabilite la parametrul imaginii de sine unele tendințe de schimbare care își au lămurire. Presupunem că imaginea națională este mai favorabilă pentru studenții cu proveniență rurală din motivul că ei sunt mai frecvent implicați în promovarea valorilor naționale. Imaginea psihologică puțin mai favorabilă pentru adolescenții de proveniență rurală este determinată, posibil, de influența nivelului de adaptare psihologică pentru viața urbană.

Tabelul 4.24.**Diferența semnificativă T-Student în funcție de imaginea de sine și mediul de proveniență rural/ urban al adolescenților**

Imagine de sine	T-Student	Gradul de semnificație
Fizică	-1,14	0,25
Gen	-0,38	0,70
Vârstă	0,11	0,91
Profesie	-0,46	0,64
Psihologică	-0,64	0,52
Socială	0,53	0,59
Filială	1,60	0,11
Națională	0,94	0,34

Notă: * - semnificativ la $p=0,05$;
 ** - semnificativ la $p=0,01$.

Rezultatele statistice procesate din *Tabelul 4.24* denotă că nu sunt diferențe semnificative pentru tipurile de imagine de sine și mediul de proveniență al subiecților.

Concluzionăm că mediul de proveniență al adolescenților se implică în relațiile cu conștiința de sine, valorile și sferele vieții, imaginea de sine însă nu semnaleză schimbări esențiale, semnificative ale acestor parametri.

Procesul de maturizare socială și personală a adolescenților se află într-o stare destul de încetinită. Despre aceasta ne vorbesc scorurile comparativ scăzute ale unor valori ca dezvoltarea sinelui, prestigiul personal, creativitatea. Este necesară modernizarea procesului de perfecționare personală și profesională a adolescenților atât prin intermediul orelor de curs, cât și în afara acestora.

Foarte mulți indicatori ai implicării conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților se plasează în jurul unor valori ca situația materială, distracții. Un nivel peste medie observăm la valoarea contacte sociale. Nivel scăzut față de valorile creativitate, dezvoltarea sinelui, indică existența unor tensiuni și surse de insatisfacție în promovarea și acumularea acestor valori.

Este de notat că între băieți și fete nu există diferențe semnificative nici în ansamblul de valori și nici în diferite sfere ale vieții.

Rezultatele obținute în urma ierarhizării valorilor vieții ne demonstrează o implicare directă a conștiinței de sine în stabilirea sistemului valoric. Alegerea valorii *dezvoltarea sinelui* de către adolescenții cu nivel înalt al conștiinței de sine ca cea mai importantă valoare a vieții este dovada acestei situații. Rezultatele cercetării ne confirmă ipoteza conform căreia nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine influențează sistemul valoric al personalității adolescentului.

Pentru sfera activității fizice sau obținut cele mai mici valori. Situația prezentă demonstrează interesul scăzut al adolescenților atât din mediul rural, cât și a celor din mediul urban față de sfera activității fizice.

Mediul de proveniență rural/ urban, profilul de formare umanist/ real al adolescenților se implică în relațiile cu conștiința de sine, cu valorile și sferele vieții și cu imaginea de sine, însă nu semnaleză schimbări esențiale, semnificative ale acestor parametri.

În urma analizei rezultatelor prezentate concluzionăm că se confirmă parțial ipoteza conform căreia pentru nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine și sistemele de valori sunt caracteristice grade diferite de semnificație statistică la adolescenții din mediile de proveniență rural/ urban și profilul de formare real/ umanist.

CAPITOLUL V.

MODELE PSIHLOGICE DE DEZVOLTARE A CONȘTIINȚEI DE SINE LA ADOLESCENȚI

5.1. Fundamentarea metodologiei de formare a conștiinței de sine la adolescenți

Studierea conștiinței de sine la adolescenți ne-a demonstrat că mulți dintre ei o posedă la un nivel scăzut și întâmpină dificultăți în dezvoltarea acesteia. În literatura de specialitate există un număr limitat de cercetări consacrate dezvoltării conștiinței de sine prin metode psihopedagogice, acestea referindu-se doar la anumite particularități ale formațiunii vizate, fără o orientare spre integrarea eforturilor tuturor participanților la acest proces. Constatarea ne-a încurajat să elaborăm și să experimentăm un program de influență, capabil nu numai să dezvolte/ fortifice conștiința de sine.

Recurgând la organizarea și desfășurarea experimentului, am presupus că conștiința de sine poate fi dezvoltată prin acțiuni speciale orientate asupra următoarelor variabile: încrederea în sine, congruența de sine, autoaprecierea, imaginea de sine. Totodată am presupus că dacă se lucrează în scopul creșterii nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine, atunci în ierarhia sistemului de valori al adolescentului va fi predominantă valoarea **dezvoltarea sinelui** or persoanele cu nivel înalt al conștiinței de sine sunt apte să-și structureze un sistem de valori ce duce spre succes.

Pentru demonstrarea celor presupuse, am formulat anumite obiective, ce țin de cunoștințele, capacitățile și atitudinile participanților la acest experiment: autocunoașterea și dezvoltarea sentimentului de deținere a unei imagini de sine unice, irepetabile, originale, marcate de particularități oportune propriilor trebuințe și așteptări; dezvoltarea încrederii în sine și a experiențelor membrilor grupului; dezvoltarea capacității de autoacceptare, încredere în propriul potențial, autodirijare a trăirilor, raționamentelor și comportamentelor; identificarea și actualizarea propriilor valori, scopuri și coordonarea lor cu așteptările mediului social; dezvoltarea abilităților sociale și încadrarea armonioasă în conformitate cu potențialul și scopurile proprii în contextul social; învățarea modurilor eficiente de relaționare cu altul, de organizare a conduitelor în conformitate cu așteptările acestuia, dar menținând autenticitatea și autonomia personală.

Pentru experiment au fost selectați adolescenți cu nivel scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine, deoarece în cadrul experimentului de constatare am obținut rezultate care indicau nivelul scăzut al acestui parametru. În experiment au participat 54 de subiecți de la USM, repartizați în 2 grupuri (grupul experimental și grupul de control).

Toți subiecții selectați au manifestat interes, exprimându-și dorința de a participa la ședințele de training în scop formativ.

Experimentul formativ a fost fundamentat pe ideea conform căreia în condiții experimentale conștiința de sine poate fi dezvoltată și influențată de personalitate în

scopul structurării valorilor vieții, astfel încât acestea să contribuie la motivarea subiecților pentru succes.

Factorul esențial în procesul formativ constă în dezvoltarea conștiinței de sine, încrederii în sine, imaginii de sine, autoaprecierii pe baza principiului de dezvoltare a potențialului de reușită.

Programul psihologic de dezvoltare a conștiinței de sine a ținut cont de faptul că însușirea permanentă a diferitelor cunoștințe, prezența situațiilor problematice în rezolvarea unor sau altor obiective educaționale, necesitatea comparării, generalizării, analizei și sintezei permanente a materialului studiat în procesul instructiv-educativ este acea bază pe care se dezvoltă conștiința de sine a oricărei persoane.

Am reținut că vârsta adolescentă este în formare și mereu supusă unei infuzii valorice, iar la întâlnirea factorilor endogeni cu cei exogeni se constituie sistemul propriu de valori.

În experimentul formativ s-au folosit strategii de clarificare a valorii conștiinței de sine și s-a subliniat intervenția ei în sistemul axiologic al studenților. Ne-am condus de principiul că, cu cât este solicitat mai mult subiectul în discutarea propriilor răspunsuri, cu atât eficiența lor este mai mare. Deplasarea de accent de la clarificare la autoclarificare sporește rentabilitatea lor, inclusiv prin mobilizarea intelectuală și afectivă a studenților.

În acest context, apreciem ideile lui В. Столин care conchid că structurile autoconștiinței motivează, orientează omul spre o anumită activitate; ele se implică în afirmarea scopurilor pentru realizarea unui motiv; stimulează interdicții față de anumite acțiuni sau inacțiuni; creează atitudini în raport cu ambianța, stilul și caracterul comunicării; influențează asupra dezvoltării unor sau altor însușiri ale personalității; organizează temeiul predisunerii subiectului către alți oameni (grup, colectiv) [233].

În aceeași ordine de idei ne sunt importante remarcile lui И. Кош conform cărora adolescentul este apt pentru dezvoltarea autonomă prin educație și perfecționare de sine, însă asemenea acțiune pozitivă și productivă a autoaprecierilor izolate este posibilă numai în prezența și în condițiile menținerii autoaprecierii pozitive generale, care asigură stima și accepțiunea de sine. A. Silvestru susține că reprezentările adolescentului despre sine, atingând un anumit nivel al conștientizării, imediat se acoperă, „cresc” în atitudine corespunzătoare față de sine. Dezvoltarea atitudinii față de sine are la bază dezvoltarea autocunoașterii, reflexiei [apud 63].

Un factor esențial al producerii schimbării de atitudini este tendința subiectului de a conferi unitate congruentă informațiilor, atitudinilor și conduitelor sale.

Experimentul a prevăzut producerea unor restructurări cognitive prin justificări consecvente pozitive, asumări de responsabilitate a subiecților.

Diferențele de vârstă, de instituție, educație, orizont cultural intergenerațional măresc distanța dintre mentalități. Mentalitatea adolescenților este una de căutare. Evoluția acestei căutări este observată prin trecerea lentă de la valorile superficiale ale preadolescenților la cele caracteristice adolescenței propriu-zise. Pornind de la cele relatate, programul de training l-am orientat cu preponderență spre aspectele esențiale ale vieții (sănătate, profesie, caracter etc.) și natura conștiinței de sine, relația dintre

conștiința de sine și valori. Schimbarea sistemului de valori individuale este posibilă numai cu implicarea conștientă a persoanei.

La elaborarea programului formativ ne-au fost binevenite ideile care au demonstrat că schimbarea valorilor este posibilă prin identificarea și stimularea adecvată a potențialului cognitiv (Hayman, 1953; L. Festinger, J. Caresmitn, 1959; Howland, Janis 1959; Bem, 1970; Bourdieu, 1979; R. Petty, I. Caciopp, 1986).

Conținutul, structura programului psihologic de dezvoltare a conștiinței de sine, a activităților formative iau în considerație caracteristicile psihologice ale conștiinței de sine:

- conștiința de sine este structură integrală, componentele căreia sunt legate între ele și interacționează reciproc; luând în considerație acest fapt în activitățile dezvoltative au fost preconizate sarcini pentru dezvoltarea tuturor elementelor structurale ale conștiinței de sine;
- dezvoltarea conștiinței de sine are loc numai în activitate (programul formativ a ținut cont de faptul că fiecare componentă a conștiinței de sine se dezvoltă în activitatea corespunzătoare);
- importanța cunoștințelor, varietatea experienței, a impresiilor acumulate și obținute direct sau indirect;
- importanța factorilor de personalitate pentru dezvoltarea conștiinței de sine – motivația, interesul, orientarea intereselor, tendințele de autodezvoltare a adolescenților;
- valoarea în calitate de variabilă comportamentală intervine și conduce persoana la acțiune;
- standardele conștiinței de sine sunt justificate prin apelurile la standardele individuale cum ar fi respectul de sine, demnitatea, integritatea, onoarea etc.

În programul de training sunt reflectate un șir de principii de organizare, realizare și monitorizare:

Principiul diagnosticării precoce și unității intervenției psihologice și psihodiagnostice. Conform acestui principiu obiectivele intervenției pot fi formulate corect numai în baza diagnosticării psihologice integrale, identificării cauzelor și mecanismelor apariției dereglărilor. Diagnosticarea și intervenția psihologică se efectuează într-o cheie unică pe parcursul întregii etape de lucru. Procesul influenței psihologice de grup oferă posibilitate de diagnosticare și autodiagnosticare a particularităților comunicative și trăirilor interne ale adolescenților.

Principiul egalării șanselor. Dezvoltarea și corectarea prevede crearea condițiilor pentru afirmarea și autorealizarea tuturor membrilor, evidențierea posibilităților de realizare a fiecăruia.

Principiul învățării sociale active. Fiecare activitate efectuată în cadrul experimentului formativ trebuie să presupună implicarea activă a subiecților în acțiunile special elaborate. Activitățile propuse trebuie să prevadă dezvoltarea deprinderilor și priceperilor sociale de colaborare, de compromis etc.

Principiul abordării sistemice a sarcinilor de dezvoltare reflectă raportul reciproc al diferitelor laturi ale personalității, în evoluția ei, ceea ce permite

optimizarea procesului dat. Dezvoltarea conștiinței de sine a adolescenților s-a realizat în complex, într-un cadru larg de perfecționare prin implicarea tuturor componentelor dependente de ea.

Principiul abordării sintetice a metodelor de influență psihologică. Analiza metodelor și procedeele de recuperare, utilizate de reprezentanții diferitelor curente psihologice și școli psihoterapeutice, ne-a indicat că eforturile se referă, în special, la anumite laturi ale Eului: în cadrul școlii psihoterapeutice de orientare cognitivă se descriu amănunțit tehnicile de recuperare a reprezentărilor de sine; autoacceptarea ca formă a atitudinii generale față de sine este abordată mai larg de către reprezentanții psihoterapiei umaniste; problema asimilării unei noi experiențe pozitive și autoconsolidarea este mai profund studiată în cadrul orientării behavioriste; în gestaltterapie se pune accent pe integrarea diferitelor componente ale sferei Eului. Trebuie să menționăm că fiecare din abordările mai sus enumerate referitor la problema studiată de noi își are posibilitățile și limitele sale. În cadrul unor paradigme metodice izolate este greu de găsit varianta optimă de influență psihopedagogică. Numai abordarea sintetică integrativă a problemei studiate ne poate oferi o bază productivă pentru realizarea sarcinilor influenței psihologice.

Principiul priorității intervenției psihologice de tip causal. Scopul prioritar al intervenției constă în înlăturarea cauzelor problemelor psihologice ale clienților. În cazul nostru nivelul scăzut al dezvoltării conștiinței de sine la adolescenți este cauzat de următoarele criterii: lipsa unui sistem educațional orientat special spre dezvoltarea conștiinței de sine, valorile obiective și sensul vieții, schimbările social-economice, valoarea relațiilor umane, interacțiunea și interdependența umană, stereotipurile educaționale greșite, nivelul jos de psihologizare și pedagogizare a adolescenților la etapele de dezvoltare precedente etc.

Principiul atragerii active a mediului social apropiat în activitatea de recuperare psihologică este determinat de rolul pe care îl are cercul apropiat semnificativ de comunicare pentru formarea personalității. Sistemul de relații cu profesorii universitari, ale căror influențe adolescentul le acceptă, reprezintă componenta centrală a situației sociale de dezvoltare a persoanei. Anume din acest motiv s-a elaborat modelul multidirecțional al influenței psihologice: lucrul cu colectivul de studenți – training, cu profesorii, psihologii – seminar, convorbiri, atragerea lor în calitate de experți și formatori.

În procesul de elaborare a ședințelor formative s-au luat în considerație și condițiile generale, stipulate de psihologia dezvoltării, educațională și corecțională:

- informarea prealabilă a participanților referitor la scopul, conținutul activităților, rezultatele preconizate și condițiile de participare;
- evidența particularităților psihologice individuale și de vârstă;
- accesibilitatea obiectivelor și conținutului pentru adolescenți;
- evidența experienței adolescenților;
- stima față de personalitatea adolescentului;
- participarea absolut voluntară, bazată pe acordul adolescenților;
- abordarea individuală a membrilor grupului, susținerea lor morală, încurajarea tendințelor de creștere spirituală;

- asigurarea comunicării permanente cu colegii, combinarea formelor individuale și de grup ale activităților;
- schimb sistematic de rezultate și procedee intelectuale între colegi, ceea ce asigură o îmbogățire esențială, reciprocă a tuturor participanților cu diverse tactici și strategii;
- atmosferă emoțională binevoitoare, climat psihologic favorabil, de susținere, încurajare.

Pe parcursul realizării experimentului formativ am respectat un șir de cerințe științifice orientate spre dezvoltarea particularităților individual-psihologice ale participanților la activitățile dezvoltative.

După realizarea activităților au fost repetate probele de determinare a nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine, congruenței de sine, autoaprecierii, imaginii de sine, motivării pentru succes, de determinare a valorilor și sferelor vieții.

Datele obținute în experimentul formativ și cel de control au fost prelucrate cu ajutorul metodelor statistice neparametrice ca tehnici de prelucrare în problema de comparare. Pentru evaluarea pragurilor semnificației diferențelor obținute între grupul experimental și de control am utilizat testul U (Mann-Whitney).

5.2. Conținutul și structura activităților de formare a conștiinței de sine la adolescenți

Programul psihologic de dezvoltare a conștiinței de sine a fost implementat prin ședințe de training. Am considerat drept nimerită această modalitate, deoarece conține forme eficiente de lucru în grup în scopul dezvoltării conștiinței de sine, a capacităților de evaluare a imaginii de sine, congruenței de sine, autoaprecierii atât pe calea exercitării unei influențe din partea metodelor și tehnicilor utilizate de către moderator, cât și prin forța proceselor intragrupale, care amplifică considerabil posibilitățile de autoevaluare datorită comparării și prelucrării a experiențelor altuia. Grupul facilitează procesul autoanalizei și autocunoașterii prin amplificarea reprezentărilor despre sine, oferă o experiență pozitivă de comunicare și acceptare a persoanei. În grup funcționează anumite mecanisme de influență asupra conștiinței de sine: susținerea emoțională, autocunoașterea și autodirijarea, legătura inversă, controlul și autocontrolul, experiența emoțională, dezvoltarea reflexiei, acumularea informației, perfecționarea deprinderilor și priceperilor sociale, activitatea prin colaborare și compromis.

Programul experimental este construit după o anumită schemă, având o structură ce include un ansamblu de mici traininguri dezvoltative în vederea realizării cu succes a obiectivelor. El conține: metode de diagnosticare a stării personale și a stării grupului care permit evidențierea problemelor personale și interpersonale în grup, analiza dinamicii grupului; tehnici orientate spre conștientizarea și formularea scopurilor personale și ale grupului în corespundere cu aptitudinile, posibilitățile, valorile umane obiective și necesitățile societății; metode de dezvoltare a deprinderilor comunicative; tehnici de stimulare a gândirii creative, de reglare și autoreglare emoțională; tehnici de dezvoltare a gândirii pozitive. Fiecare exercițiu sau metodă

selectată are un scop bine orientat și aflat în concordanță cu etapa de lucru și cu necesitățile grupului.

Programul de intervenție psihologică reprezintă un sistem de exerciții și tehnici organizate în ședințe de training orientat spre cunoașterea, acceptarea și dezvoltarea conștiinței de sine și a potențialului pentru succes [30; 84; 91; 120; 170; 176; 177; 178; 179; 180; 181; 228; 229; 235]. Acesta include în structura sa 16 ședințe a câte 1 oră și 20 de minute fiecare, divizate în 5 componente. Trainingul realizat cu adolescenții constă în dezvoltarea și consolidarea conștiinței de sine favorabile și adecvate în contextul afirmării personalității mature armonioase, capabile să se autorealizeze.

Curriculumul trainingului prezintă ședințe complexe cu obiective bine determinate spre dezvoltarea în complex a conștiinței de sine. Curriculumul include:

1. Conștiința de sine:
 - Ședința 1. Ce este conștiința de sine?
 - Ședința 2. Laturile conștiinței de sine.
 - Ședința 3. Persoanele cu nivel diferit de dezvoltare a conștiinței de sine.
2. Încrederea în sine:
 - Ședința 4. Conștiința de sine – încrederea în sine (I).
 - Ședința 5. Conștiința de sine – încrederea în sine (II).
 - Ședința 6. Conștiința de sine – încrederea în sine (III).
3. Imaginea de sine:
 - Ședința 7. Conștiința de sine – imaginea de sine (I).
 - Ședința 8. Conștiința de sine – imaginea de sine (II).
 - Ședința 9. Conștiința de sine – imaginea de sine (III).
4. Autoaprecierea:
 - Ședința 10. Conștiința de sine – autoaprecierea (I).
 - Ședința 11. Conștiința de sine – autoaprecierea (II).
5. Potențialul către reușită:
 - Ședința 12. Imaginea personală în centrul reușitei.
 - Ședința 13. Să te cunoști pentru a te schimba.
 - Ședința 14. Sistemul de valori.
 - Ședința 15. Ghidul succesului.
 - Ședința 16. Conștiința de sine (finalizare).

Fiecare ședință este constituită în conformitate cu un plan general:

1. înviorarea, ce include exerciții de prezentare, creare a activismului participanților, creare a unei atmosfere benefice pentru conlucrare;
2. conținutul de bază, ce însumează activități de asimilare a subiectului discutat în cadrul ședinței;
3. reflecția, în cadrul căreia participanții își împărtășesc gândurile, emoțiile referitor la cele analizate, efectuate pe parcursul ședinței;
4. extensia – care include reflecții pentru gândire, teme pentru acasă.

Tehnicile organizate în cadrul ședințelor de training sunt bine cunoscute, precum: brainstorming-ul, exercițiile energizante, jocurile de rol etc. Fiecare dintre exercițiile utilizate în cadrul ședințelor au scopuri bine determinate care se află în concordanță cu etapa de lucru și cu necesitățile participanților.

Trainingul s-a desfășurat sub genericul „Dezvoltarea conștiinței de sine a personalității adolescentului”.

Participanților li s-a comunicat că trainingul urmărește următoarele obiective:

- familiarizarea adolescenților cu noțiunile de conștiință de sine, conceptul de sine, încredere în sine, imagine de sine, congruență de sine, autoapreciere;
- formarea condițiilor pentru creșterea personală a adolescenților;
- dezvoltarea conștiinței de sine, încrederii în sine, imaginii de sine, congruenței de sine, autoaprecierii;
- crearea condițiilor pentru conștientizarea de sine în mediul înconjurător;
- autocunoașterea și conștientizarea faptului, cât de favorabilă este conștiința de sine;
- analiza cauzelor nivelului scăzut de dezvoltare a conștiinței de sine și a consecințelor ei;
- formarea concepției despre lume, natură și interdependența umană;
- conștientizarea mijloacelor de dezvoltare și consolidare a conștiinței de sine;
- formarea priceperii de a lansa scopuri reale în conformitate cu premisele naturale și aptitudinile personale;
- lărgirea experienței sociale orientate spre contacte sociale și a capacităților de analiză pozitivă a ei;
- dezvoltarea creativității și formarea priceperii de soluționare creativă a situațiilor neordinare;
- modelarea și schimbarea stereotipurilor comportamentale ce duc la inadaptare în relațiile cu cei de o seamă, părinții, profesorii etc.;
- stabilirea și raționalizarea surselor succesului;
- caracterizarea potențialului către reușită;
- formarea priceperilor de întocmire a planurilor de autodezvoltare, autoperfecționare, autorealizare;
- cunoașterea conștiinței de sine pentru schimbarea orientării în sistemul de valori.

Pentru ca obiectivele trainingului să se realizeze eficient, am elaborat un șir de reguli, norme, care au contribuit la stabilirea unei atmosfere psihologice favorabile pentru realizarea scopurilor și asigurarea participării active a grupului:

- Grupul este un sistem închis fizic și psihic.
- Activitatea grupului trebuie concentrată asupra prezentului, după principiul „aici și acum”.
- Sinceritate maximală: Nu ieșim în afara grupului cu bănuiele și îndoiele. Orice neclaritate trebuie înlăturată pe loc.

- Respectarea dreptului de a spune „nu” și „da”. Atunci când nu ești sigur că dorești sau poți să faci un lucru, ai dreptul să spui că nu dorești sau nu poți, pentru a fi conștient și sigur că ești liber în decizii și alegeri.
- Nu facem discuții de „paravan”. În grup nu se discută în șoaptă între 2-3 persoane, iar dacă aceasta se întâmplă, putem cere ca aceste discuții să fie scoase în grup.
- Nu vorbim despre membrii grupului la a treia persoană.
- Nu folosim generalizări și clișee comunicative, ele fac dificil contactul interpersonal.
- Când comunicăm ceva, vorbim de la persoana întâia – „Eu”, astfel ne asumăm răspundere pentru cele comunicate.
- Atacul la persoană este interzis. Nu criticăm persoana, ci numai ideea sau fapta.
- Acceptați ideile și personalitatea altora, numai așa veți fi acceptat de alții.
- Nu „poți” până nu „încerci”. În grup încerci să fii activ la maximum și ceea ce înveți aici încerci să realizezi în afara grupului.

Luând în considerație specificul cercetării noastre în elaborarea programului formativ am ținut să includem activități pentru toate formațiunile psihologice care se află în relație cu conștiința de sine și pentru valori în general.

Amintim că ședințele trainingului formativ au fost organizate în cadrul celei de a treia etapă a cercetării (2006–2007) și anume în ianuarie – mai 2007. Activitățile cu o durată de 1 oră și 20 min. se desfășurau o dată în săptămână, în zilele de miercuri. În conformitate cu sarcinile și specificul trainingului s-au elaborat un sistem de activități care au fost orientate către dezvoltarea/ fortificarea conștiinței de sine și a componentelor acesteia, facilitarea procesului de cunoaștere, descoperire a sinelui.

În desfășurarea ședințelor de training am respectat planul general conform căruia a fost constituit programul. Pentru prima etapă a planului – *înviorarea*, au fost propuse exerciții de prezentare precum „*Nimeni de aici nu știe despre mine că...*”, „*Mașina timpului*”, „*Castelul tăcerii*”, „*Prezentarea noutății*”, „*Finalizarea compoziției*”, „*Îmbrățișarea animalului*”, „*Complimentul*”, „*Omulețul din hârtie*”, „*Florile cu maxime*”, „*Sculptorul și sculptura*” ș.a., care au avut drept scop atât energizarea participanților, cât și crearea unui climat favorabil pentru lucru [24; 98; 120; 159; 170; 176; 177; 178; 179; 180; 181; 214; 217]. Exercițiile prezentate au drept scop cunoașterea membrilor grupului, cunoașterea, acceptarea și înțelegerea propriei persoane și a celuilalt.

A doua etapă numită *conținutul de bază*, cuprinde activități de asimilare a subiectului discutat în cadrul ședinței. Considerăm că această etapă este diferită de etapele similare ale altor traininguri prin aceea că pe lângă exercițiile de bază au fost incluse și activități care conțineau informație nemijlocit pentru descrierea noțiunilor de bază. Am presupus că este important acest lucru, deoarece am întâlnit răspunsuri vagi, insuficient de clare în momentul când adolescenții și-au exprimat viziunile proprii cu referire la noțiunile de conștiință de sine și valoare, în cadrul experimentului de constatare. Materialul respectiv a fost prezentat cu ajutorul metodelor puzzle, explozia stelară, braistorming etc. Compartimentul respectiv a

inclus atât informații despre noțiunile de bază (conștiință de sine, valoare, încredere în sine, autoapreciere etc.), cât și exerciții diverse pentru componentele enumerate: „Laturile conștiinței de sine”, „Eul real și Eul ideal”, „15 pași pentru obținerea încrederii în sine” (Ф. Зимбардо), „Cine sunt Eu?”, „Neîncrezut – încrezut – arogant”, „Ceasurile”, „Contraargumentul”, „Cum te vezi pe tine însuți?”, „Imaginea Eului”, „Ce îmi place la mine”, „Știți ce este metahouba?”, „Dezvoltă-ți un simț al misiunii”, „Simbolul încrederii”, „Eu mă iubesc pe mine”, „Privirea”, „Reguli pentru creșterea autoaprecierii”, „Oglinda”, „Identitatea mea” etc. [47; 58; 64; 98; 120; 159; 170; 176; 177; 178; 179; 180; 181; 190; 214].

Etapa a treia este numită *reflecția*. Participanții la etapa respectivă își împărtășesc impresiile despre cele discutate, realizate pe parcursul ședinței. Pentru această etapă sunt preconizate diverse întrebări cum ar fi: „Cum se poate contribui la dezvoltarea conștiinței de sine?”, „Care din laturile conștiinței de sine o considerați mai importantă? Argumentați.”, „Care sunt condițiile necesare pentru dezvoltarea conștiinței de sine înalte?”, „Este important să fii încrezător în sine?”, „Cât de important este să ai o atitudine pozitivă față de sine? De ce?”, „Enumerați modalități de a câștiga încrederea și respectul celorlalți”, „De ce trebuie să ne acceptăm, să ne iubim pe noi înșine?” etc. [47; 84; 120; 170; 176; 177; 178; 179; 180; 181; 190; 214].

Ultima etapă a ședinței este *extensia*. Participanții la sfârșitul ședințelor reflectează asupra celor realizate, primesc unele însărcinări pentru acasă. Au fost utilizate diverse metode, tehnici precum: „Metoda 3-2-1”; „Metoda CCC (Ce știam despre conștiința de sine? – Ce am învățat? – Ce vreau să știu despre conștiința de sine?)” sau: „Schițarea unui profil al persoanei cu puțină încredere în sine”, „Analiza rolului imaginii de sine pentru dezvoltarea personalității”, „Analiza maximelor, citatelor, zicătorilor, snoavelor care să vorbească despre încrederea în sine”. Aceste sarcini serveau drept puncte de legătură cu următoarele ședințe.

La etapa de început a trainingului, primele 2-3 ședințe au fost mai dificil de organizat, deoarece participanții încă nu se cunoșteau bine. Implicându-se în activități manifestau deseori rezerve în ceea ce privește conținutul informației prezentate despre propria persoană. După ședința a treia această barieră nu mai era atât de evidentă, iar subiecții începuseră să se înțeleagă mai bine, fiind mult mai lejeri în comunicare. Probabil aceste ședințe au fost mai dificile și din motivul că participanții au asimilat și unele informații cu referire la abordările psihologice ale noțiunilor de conștiință de sine.

Eficiente au fost ședințele organizate în blocuri pentru conștiința de sine, încrederea în sine, imaginea de sine, autoapreciere, astfel fiind mult mai bine înțelese înseși noțiunile-cheie. Participanții manifestau interes pentru majoritatea exercițiilor, încercând să le compare cu unele similare de care au auzit sau chiar exersat în cadrul altor ședințe de training. Unii studenți, pe lângă faptul că au reușit să se încadreze foarte bine în activități, fiind destul de activi, luau notițe despre metodele, exercițiile la care participau, argumentând că sunt interesante, eficiente și le vor folosi în explicare pentru colegi, prieteni.

Au fost foarte importante ședințele din compartimentul *Potențialul către reușită*. În cadrul acestora s-a acordat atenție identificării rolului imaginii de sine,

încrederii în sine pentru obținerea reușitei, s-a discutat despre comportamentul persoanei ce tinde spre succes, despre valori, ghidul succesului, precum și despre asumarea răspunderii în oricare din acțiunile pe care le întreprindem. Ultima ședință a inclus exerciții în care participanții și-au exprimat părerile despre fiecare coleg, au evidențiat calitățile forte și cele care ar trebui îmbunătățite (*Exercițiul „Valiza fermecată”*).

Majoritatea participanților au argumentat participarea lor la training pentru a se cunoaște mai bine, pentru dorința de a avea mai multă încredere în propria persoană, pentru a ști să se autoaprecieze la justa valoare.

Pe parcursul ședințelor am observat mai mult interes pentru activități din partea persoanelor de la profilul real. Aceștia manifestau interes pentru toate activitățile organizate și în cadrul experimentului de constatare, unde mergeam de fiecare dată pentru a le prezenta rezultatele pe care le obțineau la metodele efectuate. Pe parcursul trainingului unii participanți au spus că dacă vor avea posibilitate să mai facă o facultate, aceasta va fi numai decît facultatea de psihologie, alții spuneau că au început să citească cărți de psihologie, astfel fiind vizibil un interes sporit față de psihologie în general.

Prin intermediul metodelor, exercițiilor utilizate în cadrul etapelor ședințelor de training s-a efectuat dezvoltarea conștiinței de sine și a componentelor ei, fapt confirmat de rezultatele retestării efectuate. Evident că metodele enumerate sunt eficiente pentru determinarea și conștientizarea priorităților personale, dezvoltarea comunicării, spiritului de echipă, armonizarea sferei intelectuale și a celei emoționale.

Prezentăm programul de intervenție psihologică *Dezvoltarea conștiinței de sine a personalității adolescentului* cu acțiunile realizate.

5.3. Programul de intervenție psihologică *Dezvoltarea conștiinței de sine a personalității adolescentului*

Programul de training „**Dezvoltarea conștiinței de sine a personalității adolescentului**”, este destinat adolescenților și reprezintă o componentă importantă a programului de educație care prevede scopul dezvoltării încrederii în sine, imaginii de sine, congruenței de sine și autoaprecierii. Trainingul este prevăzut pentru 16 ședințe cu durata de 1 oră 20 min. pentru fiecare.

Obiectivele trainingului:

- familiarizarea adolescenților cu noțiunile de conștiință de sine, conceptul de sine, încredere în sine, imagine de sine, congruență de sine, autoapreciere;
- formarea condițiilor pentru evoluția personală a adolescenților;
- dezvoltarea încrederii în sine, imaginii de sine, congruenței de sine, autoaprecierii;
- crearea condițiilor pentru conștientizarea de sine în mediul înconjurător.

Metode de lucru: lucrul individual/ în grup, dinamica în grup ș.a.

Structura ședințelor. Fiecare ședință este constituită în conformitate cu un plan general:

1. **înviorare**, ce include exerciții de creare a activismului participanților, crearea unei atmosfere benefice pentru conlucrare;
2. **conținutul de bază**, ce include activități de asimilare a subiectului ședinței;
3. **reflecție**, în cadrul căreia participanții își împărtășesc gândurile, emoțiile referitor la cele analizate, efectuate;
4. **extensie**.

Conținutul programului:

ȘEDINȚA 1. CE ESTE CONȘTIINȚA DE SINE?

Obiective:

- familiarizarea adolescenților cu noțiunile de conștiință de sine, conceptul de sine, încredere în sine, imagine de sine, congruență de sine, autoapreciere;
- stimularea imaginației pentru gândirea propriului mod de definire a conștiinței de sine;

Așteptările participanților.

În caiete se scriu așteptările pe care le au participanții de la acest training.

Participanții se repartizează în perechi.

Se împart fișe la fiecare pereche care selectează și scrie 3 așteptări comune, cele mai importante.

Se prezintă, lipindu-se pe posterul mare. Dacă cineva insistă, le scriem.

Concluzia: Așteptările Dvs. coincid... cu obiectivele trainingului... (dacă nu coincid, se indică obiectivele și aspectele asupra cărora se va acorda atenție).

Regulile trainingului (se stabilesc de către participanți, se scriu pe foaie flipchart și se așează să fie vizibile pentru toți).

Înviorarea

Exercițiul Prezentarea grupului „Mă numesc...”

Participanții se aranjează într-un cerc. La indicația psihologului unul din participanți își spune numele și un oricare obiect/ ființă cu care se asociază persoana sa (spre exemplu: Mă numesc Diana, obiectul cu care se asociază persoana mea este un copac) următorul participant trebuie să repete numele și obiectul participantului anterior, iar apoi își spune numele și obiectul său; următorul participant va repeta ceea ce au spus primele 2 persoane ș.a.m.d... ultimul participant trebuie să spună, enumerând consecutiv numele și obiectele fiecăruia din participanți.

Debrifarea jocului: Cum v-ați simțit? Ce ați observat în momentul comunicării?

Exercițiul Nimeni de aici nu știe despre mine că...

Fiind în cerc participanții începând cu fraza sunt *sigură că nimeni de aici nu știe despre mine că...* trebuie să continue cu afirmația care conține ceva despre el, ceva de care colegii săi nu știu (se comunică unele realizări personale, care au avut loc pe parcursul anului).

Debrifarea jocului: Cum v-ați simțit? Ce ați observat în momentul comunicării?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Ce este conștiința de sine?

Metoda *Explozia stelară* (tehnică de acumulare a întrebărilor derivate dintr-o problemă). Pe o foaie flipchart se desenează o stea, în mijlocul acesteia se indică problema **Dezvoltarea conștiinței de sine**, fiecare persoană va indica pe colțurile stelei câte o întrebare referitor la acest aspect, apoi (după efectuarea brainstormingului se revine la metoda dată...) se analizează, se explică fiecare dintre acestea.

Prin metoda *Brainstorming* se vor acumula idei pentru a defini noțiunea de conștiință de sine, apoi din multitudinea de idei prezentată se va formula noțiunea de bază. Se vor prezenta și noțiunile de încredere în sine, imagine de sine, congruență de sine, stimă de sine.

Elaborarea *raportului logic* dintre noțiunile analizate anterior.

Discuții:

- Care dintre definiții necesită explicare?
- Până la activitatea de astăzi diferențiați aceste noțiuni sau ați considerat că presupun unul și același lucru?
- Pentru ce ne sunt necesare aceste noțiuni?
- Care este rolul autocunoașterii?

Exercițiul Importanța autocunoașterii (Wood Robert, Tollez Harry)

Scopul informației:

- să înțelegeți ce înseamnă a fi conștient de sentimentele proprii și, cât sunteți de priceput în a avea conștiință de sine. La nivel mai profund, veți identifica puterea pe care o au simțămintele dv. interioare de a vă îmbogăți experiența de viață – ceva ce trebuie recunoscut și apreciat pentru ca inteligența emoțională să fie intensificată și dezvoltată.
- Este important să ne întrebăm câți dintre noi ne înțelegem atât de bine simțămintele și impulsurile și dacă suntem capabili să folosim acest lucru pentru a lua deciziile importante care ne influențează viața, precum și pentru a ne adapta și modela comportamentul? Experiența arată că deseori avem percepții false și nerealiste despre propria persoană. La extreme, fie suntem prea supărați pe noi înșine, fie avem prea multă grijă pentru noi înșine. Deși este greu să admiteți, a cerceta cine sunteți exact nu este doar o problemă teoretică. Atunci când cugetați la proiecte, luați decizii sau intrați în acțiune, tăria simțămintelor interioare definește în mare măsură cine sunteți. Prin urmare, oricât de admirabil ar fi impulsul de a vrea să reușiți în alte domenii, trebuie nu numai să vă întrebați ce aveți în cap, ci și ce sentimente încercați. Ce anume încercăm să dovedim – nouă înșine și celorlalți? Este un lucru binecunoscut că trebuie să continui să faci ceea ce știi cel mai bine. Trebuie să avem grijă ca sentimentele, cărora le recunoaștem importanța, să nu ne întunece judecata.

Reflecția

- Care dintre aceste noțiuni prezintă mai mult interes pentru dv.? De ce?
- Cum se poate contribui la dezvoltarea conștiinței de sine?

Extensia

Cele studiate anterior ne vor ajuta să răspundem la întrebarea: Ce reprezintă conștiința de sine, care este legătura acesteia cu dezvoltarea personalității?

ȘEDINȚA 2. LATURILE CONȘTIINȚEI DE SINE

Obiective:

- cunoașterea laturilor de bază ale conștiinței de sine;
- atribuirea sensului adecvat pentru fiecare din laturile conștiinței de sine;

Înviorarea

Exercițiul Mașina timpului

Participanții sunt rugați să-și imagineze că au la dispoziție o mașină a timpului, care le permite să aleagă unde, când, cine ar vrea să fie. (La moment, eu aș vrea să fiu ...unde?.....când?....cine?)

Debrifarea exercițiului: – De ce ați făcut această alegere? – Care este mobilul dorinței? – Suntem conștienți de noi înșine atunci când ne dorim aceste lucruri? – Ce s-ar întâmpla dacă, pentru moment, ceea ce ne-am dorit ar deveni realitate?

Conținutul de bază al ședinței

Conștiința de sine este descompusă în șase laturi de bază, și anume:

1. Respectați-vă pe dv. înșivă.
2. Adoptați o atitudine pozitivă.
3. Fiți sincer cu dv. înșivă.
4. Părăsiți pentru moment logica și rațiunea (Fiți mai receptiv la ceea ce vă transmit sentimentele).
5. Ascultați-i pe ceilalți.
6. Înțelegeți influența pe care o aveți asupra celorlalți.

Acum vom discuta mai amănunțit.

Metoda *Harta conceptuală*. Se formează 6 grupuri, se lecturează informația, se elaborează o hartă conceptuală (pe foi flipchart) pentru fiecare din cele 6 laturi (în grup) și apoi se analizează informația.

- **Respectați-vă pe dv. înșivă**
- **Adoptați o atitudine pozitivă.**
- **Fiți sincer cu dv. înșivă.**
- **Părăsiți pentru moment logica și rațiunea (Fiți mai receptiv la ceea ce vă transmit sentimentele).**
- **Ascultați-i pe ceilalți.**

Reflecția

- Ce nou ați aflat despre subiectul discutat astăzi?
- Care dintre laturile conștiinței de sine, analizate anterior, o considerați a fi cea mai importantă? Argumentați.

Extensia

Metoda 3-2-1. Fiecare dintre participanți primește câte o fișă mică. Pe prima parte se scriu 3 lucruri importante pe care le-au înșușit la activități. Pe verso se scriu 2 sugestii și 1 întrebare. Fișele se adună (prezentatorul analizează informația pentru a da curs ședințelor de mai departe).

ȘEDINȚA 3. PERSOANELE CU NIVEL DIFERIT DE DEZVOLTARE A CONȘTIINȚEI DE SINE.

Obiective:

- cunoașterea caracteristicilor persoanelor cu nivel diferit de dezvoltare a conștiinței de sine.

Înviorarea

Exercițiul Castelul (cât de grăitoare sunt tăcerile).

(Două persoane sunt rugate să aștepte după ușa.). Persoanele rămase formează 2 cercuri (câte 6-7 persoane), se prind de mâini.

Să ne închipuim că noi suntem **un castel** care trebuie numaidecât să aibă o intrare/ ieșire. Voi, membrii cercului, stabiliți unde este ușa castelului.

Cele două persoane de afară vor intra în sală (vor trece în interiorul castelului) și vor trebui să găsească ușa castelului fiind ghidați doar de privirile voastre.

Debriefare: Se răspunde la întrebările:

Cât de grăitoare sunt tăcerile? A fost greu să găsiți ieșirea. De ce? Care ar fi legătura dintre acest energizant și tema noastră?

Conținutul de bază al ședinței

Persoane cu diferit nivel de dezvoltare a conștiinței de sine

Experiența noastră de zi cu zi ne arată că există persoane care prezintă niveluri diferite de dezvoltare a conștiinței de sine. Când vorbim de persoanele cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine, avem în vedere adolescenții care sunt preocupați de Eul propriu, sunt congruenți cu sine înșiși, cu o autoapreciere pozitivă, încrezători în sine, motivați spre succes, spre o competență profesională remarcabilă și acționează cu fermitate în vederea atingerii scopului urmărit. Astfel, în funcție de acest nivel de dezvoltare a conștiinței de sine, persoanele își filtrează diferit sistemul propriu de valori.

- Metoda *Puzzle*

Se repartizează participanții în 4 grupuri.

Fiecare grup primește câte un set de fișe pentru lucru. Acestea conțin informații despre persoanele cu conștiință de sine înaltă și persoanele cu conștiință de sine scăzută. Fișele trebuie dispuse, respectiv, în 2 coloane, după titluri preventiv aranjate.

Grupurile prezintă informația.

Se analizează fiecare coloniță de afirmații.

- Cu care dintre aceste afirmații n-ați fi de acord? De ce?

- Dacă ar fi să le ierarhizăm, care, după părerea dv. ar fi cea mai importantă? De ce?

Persoanele cu conștiință de sine înaltă:

- simt nevoia de activitate;
- sunt cu multă inițiativă;
- nu dau înapoi;
- acționează independent, refuză planurile altora;
- știu sigur ce au de făcut și ce nu;
- știu ce vor de la viață;
- se manifestă cu siguranță și hotărâre;
- au dorință de a fi liberi;

- pretind atenție și respect din partea celorlalți;
- se consideră a fi cei mai puternici;
- manifestă componentă de trufie, orgoliu și aroganță – înclină către statutul de star;
- le place să le fie recunoscute meritele;
- intră ușor în conflict cu grupul social apropiat;
- manifestă tendință de supraevaluare a Eului;
- sunt bine ancorați în realitate;
- sunt pregătiți pentru decizii importante, convingși;
- abordează problemele cu calm și siguranță;
- sunt preocupați permanent de Eul propriu;
- acordă atenție perfecționării permanente;
- sunt convingși de influența personală;
- pretind să fie tratați cu respect;
- au capacități de muncă (efort și randament) și spirituale ridicate;
- au încredere în sine.

Persoanele cu conștiință de sine redusă:

- au puțină încredere în sine;
- evită asumarea răspunderii și riscului;
- se simt siguri doar în situații de rutină și obișnuite;
- sunt sceptici față de noutăți;
- au frică de eșec, pentru că nu acceptă critica și mai ales autoevaluarea negativă;
- pentru cel mai mic succes Eul acestora are nevoie de apreciere și recunoaștere;
- sunt retrași, timizi și nehotărâți, nesiguri, reținuți;
- fără capacitate de expunere convingătoare;
- au tendință de a forma o imagine negativă asupra finalizării acțiunilor;
- manifestă o atitudine temătoare;
- sunt contra schimbărilor de ritm cotidian;
- renunță la expunerea propriilor păreri pentru confortul Sinelui;
- au încredere exagerată în autoritatea altora;
- simțul inferiorității;
- structura Sinelui nesigură;
- fără capacitate de decizie;
- sunt vulnerabili la cele mai inofensive aprecieri – le percep drept atac la persoană.

Exercițiul Eul real și Eul ideal (pentru ajutarea participanților în stabilirea autoaprecierii adecvate)

Participanții primesc câte 2 foi A4 și creioane. Moderatorul spune participanților să se deseneze pe sine în „2 ipostaze”: Eul real și Eul ideal (se desenează vreo 7-10 min.).

Debriefare:

- Când v-ați simțit mai tensionat: când ați desenat Eul real sau Eul ideal?
- Ce trebuie să întreprindeți pentru ca aceste două noțiuni să fie identice?

Reflecția

- Ce trăsături caracterizează o persoană cu conștiință de sine înaltă/ conștiință de sine scăzută?
- Care sunt condițiile necesare pentru formarea unei conștiințe de sine înalte?

Extensia

- Ce-ar trebui să întreprindeți pentru viitor pentru a deveni o persoană cu conștiință de sine înaltă?

ȘEDINȚA 4. CONȘTIINȚA DE SINE – ÎNCREDEREA în SINE (I)

Obiective:

- determinarea rolului încrederii în sine în dezvoltarea conștiinței de sine;
- dezvoltarea încrederii în sine.

Înviorarea

Exercițiul Prezentarea noutății

Se repartizează fișe cu imaginile *Modalități de prezentare* (în această fișă sunt vederi cu diverse tipuri de prezentări realizate de persoane încrezătoare, autoritare...).

- Care prezentări le-ai alege și de ce? – Care sunt aspectele prezentării unei persoane încrezătoare în sine?

Raportați asupra a 2 situații în care ați prezentat un raport, eseu, ... fiind încrezător în dv. și a unor situații în care nu manifestați încredere în ceea ce spuneți.

- De care situație vă amintiți cu deosebită plăcere?
- Discutați în perechi și prezentați-vă reciproc situațiile;
- Prezentați la dorință cazurile discutate în grupul mare;
- Formulați concluzii pe marginea cazurilor discutate.

Concluzie:

Conținutul de bază al ședinței

Variabile care fac să crească nivelul conștiinței de sine:

- Încrederea în sine;
- Autoaprecierea pozitivă;
- Motivarea pentru succes;
- Congruența de sine;
- Imaginea de sine pozitivă, înaltă;

Exercițiu

Metodă care vă va ajuta să înlăturați autoaprecierea scăzută și contribuie la obținerea încrederii în sine (Ф. Зимбардо) [190]:

15 pași către obținerea încrederii în sine

1. Recunoașteți părțile forte și cele slabe ale personalității și, respectiv, formulați scopurile.
2. Hotărâți ce este valoros pentru voi; în ce credeți, cum ați dori să vă vedeți viața? Analizați-vă planurile și apreciați-le din punctul de vedere al zilei de astăzi, pentru a vă folosi de acestea atunci când se va stabili un progres.

3. Răscoliiți până la rădăcini. Analizându-vă trecutul, clarificați ce va adus la situația de astăzi. Străduiți-vă să-i înțelegeți și să-i iertați pe cei care v-au făcut să suferiți sau nu v-au oferit ajutor chiar dacă au avut posibilitate. Iertați-vă sieși greșelile anterioare, rătăcirile și păcatele. După ce ați descoperit în amintirile apăsătoare măcar un folos, „îngropați-le” și nu vă mai întoarceți la ele. Trecutul neplăcut se păstrează în amintirile voastre doar până atunci când nu doriți să le izgoniți; eliberați mai bine loc pentru amintirile despre succesele obținute, fie că acestea au fost chiar foarte mici.
4. Simțul de vinovăție și rușine nu vă vor ajuta să obțineți succese. Nu vă predați (consacrați) acestora.
5. Căutați cauze ale comportării în aspectele fizice, sociale, economice și politice ale situației actuale și nicidecum în neajunsurile propriei persoane.
6. Nu uitați – fiecare eveniment poate fi interpretat diferit. Realitatea nu este ceea ce vede fiecare individual, ci rezultatul acordului dintre oameni în a numi lucrurile cu aceleași nume. Această părere vă permite să aveți o atitudine mai răbdătoare față de alți oameni și să suportați cu generozitate (mărinimie) ceea ce vi se pare jignitor.
7. Niciodată nu vorbiți rău despre sine; îndeosebi evitați să vă atribuiți calități negative cum ar fi: „prost”, „urât”, „incapabil”, „ghinionist”, „incorigibil” (de ne-n dreptat).
8. Acțiunile proprii pot obține orice notă (apreciere), dacă acestea sunt supuse criticii constructive – utilizați spusele în favoarea voastră, dar nu permiteți nimănui să vă critice personalitatea.
9. Rețineți, oricare înfrângere este un succes, din aceasta concluzionând că ați urmărit scopuri false, care nu au meritat efort, iar neplăcerile grave care ar fi urmat le-ați evitat.
10. Nu fiți de acord cu persoanele care vă fac să vă simțiți depreciat (de valoare relativă). Dacă nu vă reușește să-i schimbați pe ei sau pe dv. într-atât încât să vă simțiți încrezător, e cel mai bine să-i evitați. Viața este foarte scurtă și nu face s-o trăiești în tristețe!
11. Permite-ți să te relaxezi, să-ți ascuți gândurile, să te ocupi cu ceea ce-ți place, în patru ochi cu tine însuși. Astfel te vei înțelege mai bine pe tine însuși.
12. Comunică. Capătă plăcere de la energia cu care fac schimb oamenii, fiindte atât de diferite și originale. Imaginează-ți că și ei pot manifesta frică și neîncredere și străduiește-te să-i ajuți. Hotărăște ce dorești tu de la ei și ce le poți oferi, apoi dă de înțeles că ești deschis pentru un astfel de schimb.
13. Încetează să-ți păzești excesiv Eul propriu, care este mult mai tare și mai plastic decât ți se pare; acesta se presează, dar nu se strică. Lasă-l mai bine să simtă o lovitură emoțională de scurtă durată, decât să se afle în pasivitate și izolare.
14. Alege-ți câteva scopuri de lungă durată, pentru atingerea cărora va trebui să-ți îndeplinești alte scopuri mai mici, intermediare. Cântărește bine și vezi de ce fel de mijloace ai nevoie pentru ați satisface aceste scopuri intermediare. Atrage atenția la fiecare pas al succesului, nu uita să te încurajezi și să te lauzi. Nu-ți fie teamă că vei părea lipsit de modestie, doar nimeni nu te va auzi.

15. Tu nu ești un obiect pasiv, asupra căruia se aruncă toate neplăcerile, nu ești un fir de iarbă care așteaptă cu înfiorare să nu-l calce cineva. Tu ești vârful piramidei evolutive, întruchiparea speranțelor părinților tăi, chipul și întruchiparea lui Dumnezeu. Tu ești o personalitate irepetabilă, ești creatorul vieții personale, cel care îți conduci acțiunile.

Dacă ești încrezut în sine, atunci obstacolele devin pentru tine provocare, iar provocarea îți stimulează realizarea.

Conștiința de sine este o funcție foarte importantă a psihicului uman, care dirijează, gestionează tot sistemul individualității persoanei. Programul educației omului trebuie să includă neapărat dezvoltarea și educarea autoconștiinței acestuia.

Nava succesului este condusă de încrederea omului în sine. Cine se îndoiește de reușita sa rareori câștigă. Nu încrederea naivă, oarbă, pătimășă sau orgolioasă, ci siguranța de sine rațională și senină, dobândită în experiența de viață, prin autocunoaștere, conferă suport solid acțiunilor și deciziilor în condiții de incertitudine.

Încrederea în sine este o atitudine extrem de importantă în structura și funcționarea armonioasă a personalității, ea condiționând interacțiunea eficientă cu ceilalți, cu sarcinile și situațiile cu care se confruntă fiecare.

Reglarea nivelului motivațional optim, învingerea stresului cu efect disfuncțional, realizarea stabilității emoționale sunt fenomene psihologice complexe în care încrederea în sine joacă un rol central.

Ca orice variabilă psihologică și aceasta se distribuie pe un continuum, intensitatea sa având efecte și corelații diferite.

Astfel, o încredere prea mare în sine poate duce la asumarea unor riscuri exagerate, la relații interpersonale defectuoase sau conflictuale etc., după cum încrederea foarte mică în forțele proprii duce la timiditate, blocaje funcționale, pasivitate ș.a.

Dacă optimismul funcțional strict al acestei atitudini poate varia de la situație la situație, în schimb se poate stabili „un interval al valorilor de eficiență”. La rândul său, încrederea în sine este efectul unor perseverente eforturi de educație și autoeducație, de învățare socială, acțiuni cu rezultate puternice mai ales la vârstele tinere.

Exercițiul Proba Cine sunt Eu?

Instructajul verbal adresat subiecților:

Vă rog să răspundeți, în scris, la întrebarea „Cine sunt Eu?”. Imaginați-vă că fiecare dintre voi și-a formulat o asemenea întrebare și trebuie să răspundă în scris la ea. Relatați, cât mai multe lucruri despre voi, așa cum vă știți, așa cum și cât vă cunoașteți până acum. Dacă cineva nu vrea să scrie despre sine, poate să se abțină.

Analiza rezultatelor:

Răspunsurile ne denotă informații importante privind identificările și imaginea de sine.

Subteme ale cunoașterii de sine (M. Zlate): 1. Identitatea (nume, vârstă, sex, ocupație); 2. Înfrățirea fizică; 3. Trăsăturile psihice (temperamentale, aptitudinale, caracteriale, tendințe psihonevrotice); 4. Rezultatele la învățătură dau la muncă; 5. Preferințe, dorințe; 6. Sistemul relațional; 7. Opinii și experiențe; 8. Căutarea de sine; 9. Unitatea persoanei. 10. Unicitatea persoanei; 11. Izolarea și închiderea în sine; 12.

Adaptarea și integrarea socială; 13. Atitudini față de viață și problemele ei; 14. Valoarea autocunoașterii, reacțiile provocate de ea; 15. Devenirea personalității; 16. Nevoia de autoperfecționare și autodepășire; 17. Atitudinea față de sine (autonemulțumire, insatisfacție însoțită de descurajare, autoacceptare și resemnare, revoltă și respingere, încredere, proiectare a trăsăturilor pozitive); 18. Filtrarea personală a ideilor, acțiunilor, evenimentelor; 19. Nevoia de autenticitate; 20. Sistemul orientativ de valori (convingeri, credințe); 21. Marile întrebări și frământări specifice vârstei sau persoanei în cauză; 22. Conflicte și contradicții; 23. Idealul de sine (sensul vieții, scopul vieții, modelul sau prototipul ideal); 24. Sistemul de imagi despre alții (Eul reflectat); 25. Statutul persoanei în lume (certitudinea statului, incertitudinea lui); 26. Eul (definirea Eului, locul Eului în structura personalității, funcțiile Eului, fațetele Eului, relațiile dintre fațetele Eului, devenirea Eului, cunoașterea Eului, semnificația cunoașterii Eului); 27. Tipurile de personalitate (unitar și armonios dezvoltat; instabil, dedublat, accentuat).

După Louis Zurcher sunt patru tipuri de răspunsuri la „Cine sunt Eu?”:

- A. propoziții ce conțin caracteristici generale sau particularități de ordin fizic;
- B. propoziții ce se referă la caracteristicile statutului social actual al subiectului;
- C. cuprind caracteristicile de ordin psihic ale individului;
- D. includ identificări mai complexe, chiar de ordin filosofic, cu lumea, natura, societatea.

Dominanța unui tip de propoziții printre toate celelalte indică prezența la subiect a unor tendințe accentuate. De ex: dominanța propozițiilor de tip A evidențiază prezența unor tendințe egocentrice, narcisiste.

După U. Șchiopu și M. Gârboveanu, ducând mai departe analiza lui L. Zurcher clasifică răspunsurile subiecților în: descriptive, evaluative, reflectate, condiționate, restrictive, situative.

Reflecția

- Care din variabilele enumerate considerați că contribuie în cea mai mare măsură la formarea conștiinței de sine înalte? Argumentați.
- Gândiți-vă dacă ați mai adăuga vreun pas la cei 15 enumerați mai sus pentru a vă forma încrederea în sine.

Extensia

ȘEDINȚA 5. CONȘTIINȚA DE SINE – ÎNCREDEREA în SINE (II)

Obiective:

- dezvoltarea încrederii în sine;
- trăirea stărilor de încredere/ neîncredere în sine.

Înviorarea

Exercițiul Finalizarea compoziției

Fiecare persoană primește câte o foaie A4 și creioane (cel puțin 2 culori). Indicații: Gândiți-vă la o compoziție integrală, cu care ați completa foaia, dar la momentul dat desenați doar un element al compoziției imaginate. După ce veți desena primul element transmiteți foaia vecinului din stânga, iar foaia primită de la vecinul din dreapta o veți completa astfel încât să adăugați unele elemente pe care le

considerații necesare compoziției. Foile se transmit toate odată după 15-20 sec. – prezentatorul bate o dată din palme și spune „Schimbă foia”. În timpul lucrului nu se discută. Jocul se finalizează atunci când fișa cu primul element desenat de dv. ajunge iarăși la persoana care a inițiat compoziția.

Comparați compoziția obținută cu cea pe care v-ați imaginat-o anterior.

Debriefare: Se răspunde la întrebările:

- Cum v-ați simțit atunci când ați completat compozițiile?
- V-ați gândit că ceea ce desenați nu corespunde cu ideea compoziției?
- În ce măsură compoziția obținută în foia dv. corespunde cu cea pe care v-ați imaginat-o?
- Ce legătură ați face între acest exercițiu și conștiința de sine?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Neîncrezut – încrezut – arogant

Participanții formează perechi. Unul dintre participanți joacă rolul de personalitate foarte încrezută în sine, arogantă, iar celălalt își asumă rolul unei persoane neîncredute. Fiecare descrie ceea ce-i permite să se simtă încrezut/neîncrezut: poziția corpului, timbrul vocii, stilul de comunicare, gândurile, faptele pe care le poate face/ imita.

De exemplu – *pentru persoana încrezută în sine*: Eu sunt mândru de mine. Am spatele drept. Vocea mea este înaltă și clară. Puțin mă interesează părerea celorlalți. Sunt obișnuit să mi se ofere totul. Nu accept nici o critică a propriei persoane și pot pune oricând și pe oricine la „locul său”.

– *pentru persoana neîncrezută în sine*: Privește în podea. Are umerii lăsați în jos. Vorbește foarte încet. Nu vede pentru ce ar putea să fie iubit. Consideră că oricine observă starea sa. Consideră că nu prezintă nici un interes pentru cei din jurul său.

Apoi partenerii fac schimb de roluri și repetă exercițiul, astfel încât dacă a prezentat prima dată personalitatea încrezută, cea de-a doua oară prezintă persoana neîncrezută în sine. La următoarea etapă participanților li se propune să joace rolul unei persoane încredute în forțele proprii, care nu se simte mai presus decât alții, dar nici mai jos, adică are o încredere în sine adecvată.

Discuții:

- Prin ce se deosebește comportamentul dv. atunci când sunteți o persoană încrezută în sine/ neîncrezută în sine?
- Ce ați simțit când ați jucat rolul unei persoane încredute în sine/ neîncredute în sine?
- Enumerați avantajele și dezavantajele unei persoane încredute, cu încredere în sine exagerată.

Exercițiul Ceasurile

Se invită în centrul sălii un doritor de a efectua o însărcinare dintre participanți. Prezentatorul are vreo 6-8 ceasuri de mână (se pot lua de la participanți) pe care le aranjează pe podea la distanța de 30-35 cm între ele pe o linie. Instrucțiune: Am aranjat în fața ta ceasurile. Cu ochii închiși (legați ușor cu un fular) trebuie să parcurgi acest drum din fața ta astfel încât să nu calci ceasurile. Se concretizează dacă participantul a înțeles sarcina. Se spune că va începe să pășească după ce i se vor

acoperi ochii, la indicația prezentatorului (trei bătăi din palme). *Notă:* înainte de a începe deplasarea se vor strânge toate ceasurile de pe podea. Se va da semnalul pentru a începe exercițiul...

După executare se întreabă participantul: – Ce ați simțit atunci când ați îndeplinit însărcinarea?

Discuții în grup.

Exercițiul Lauda

Participanții se aranjează într-un cerc mare. Fiecare trebuie să se laude cu unele din calitățile, aptitudinile, abilitățile sale, să vorbească despre părțile forte ale personalității sale – despre ceea ce iubește și apreciază la propria persoană (prezentare timp de 1 min.).

La finalizarea prezentărilor participanții discută despre senzațiile ce au fost prezente în timpul exercițiului.

Exercițiul Contraargumentul

Fiecare dintre participanții aranjați în cerc vorbește despre părțile sale slabe – despre ceea ce nu acceptă la propria persoană. Acestea pot fi trăsături de caracter, deprinderi care îi încurcă în viață și pe care ar fi dorit să și le schimbe.

Participanții ascultă atent prezentările, iar la sfârșit analizează cele spuse, străduindu-se să prezinte contraargumente, adică să indice aspecte opuse ale acestor puncte slabe sau chiar să demonstreze că unele puncte slabe în anumite cazuri sunt puncte forte în alte situații.

Reflecția

- Care sunt aspectele cu care se poate lucra în scopul dezvoltării încrederii în sine?
- În societatea actuală este important să manifesti încredere în sine? De ce?

Extensia

Ce este mai important: să ai încredere în tine sau să ai încrede în cei care te înconjoară.

ȘEDINȚA 6. CONȘTIINȚA DE SINE – ÎNCREDEREA în SINE (III)

Obiective:

- manifestarea reacțiilor adecvate în diverse situații;
- evidențierea încrederii/ neîncrederii în sine în comunicare.

Înviorarea

Exercițiul Îmbrățișarea animalului

Participanții formează un cerc.

Să ne închipuim că în fața noastră avem un cânișor bolnăvicios. Din discuția cu stăpânul lui, am înțeles că, pentru a se vindeca, cânișorul are nevoie să fie îmbrățișat de multe ori pe zi. Respectiv se solicită participanților să transmită colegilor, pe cerc, cânișorul, prin gest și să-l primească prin gest.

Debriefare: Se răspunde la întrebările:

De ce animalul are nevoie să-l luăm în brațe?

Cine dintre persoanele care vă înconjoară ar putea lua locul cânișorului?

Concluzie: toți oamenii au nevoie de alinare și de cuvinte tandre. Este necesar să

ne cunoaștem pe noi înșine, să avem o atitudine pozitivă față de sine pentru a lua o atitudine pozitivă față de celălalt.

Conținutul de bază al sedinței

Exercițiul Răspunsuri: neîncredute, încredute, agresive

Fiecărui membru al grupului i se propune să demonstreze în anumite situații răspunsuri neîncredute, încredute și agresive.

Sunt propuse următoarele situații:

Un prieten discută, iar voi doriți să plecați.

Un cunoscut ți-a dat întâlnire cu o persoană necunoscută, nefiind anunțat din timp.

Persoanele, care stau în spatele vostru la un concert, discută cu glas tare, iritându-vă.

Colegul vă sustrage de la o prezentare interesantă, adresându-vă niște întrebări, care după părerea voastră, sunt stupide.

Profesorul vă face observație, că coafura nu corespunde aspectului exterior al unui student.

Un prieten vă roagă să-i dați cu împrumut un lucru scump, iar voi îl refuzați considerând că este neatent, puțin responsabil și grijuliu.

Fiecare dintre participanți analizează, interpretează doar o singură situație. Se analizează fiecare răspuns interpretat.

Exercițiul încrederea în mine este excelentă, bună, medie, slabă sau foarte slabă?

Pentru a argumenta și echilibra răspunsul global pe care îl dați, iată câteva întrebări specifice pe care urmează să vi le puneți:

Părerea generală despre mine însumi este bună? Mă respect pe mine însumi?

Îmi păstrez încrederea în mine atunci când mă aflu față în față cu responsabilii ierarhici ori cu concurenții mei?

Îmi păstrez încrederea în mine atunci când mă confrunt cu dificultăți majore?

Am încredere în capacitatea mea de a-mi atinge obiectivele ambițioase pe care mi le fixez?

Am tendința să-mi limitez obiectivele din cauză că nu am încredere în mine ?

Evaluați cei cinci factori ai potențialului dumneavoastră, acordându-i fiecăruia o valoare între excelent – 5 puncte (valoarea maximă) și foarte slab – 1 punct (valoarea minimă).

Numărul maxim de puncte obținute vă spune că aveți o încredere în sine excelentă...

Încrederea în sine ține de un narcisism pozitiv, care s-ar putea rezuma astfel: „Iubește-te și prețuiește-te așa cum ești”, ceea ce constituie o temelie solidă pentru dezvoltarea personală și, pur și simplu, pentru a exista. Asta înseamnă să crezi în tine, în propriile resurse, să-ți recunoști limitele, să te apreciezi la justa valoare, să-ți accepți punctele slabe și să te perfecționezi.

Încrederea în sine garantează libertatea de gândire și de acțiune. Tot ea te face să poți conta pe tine pentru a te confrunta cu situații noi, ceea ce favorizează capacitatea de a-ți asuma riscuri cu o anumită siguranță și de a rezista la eșecuri. Încrederea în sine

se bazează pe o reprezentare sănătoasă a reușitei, a performanțelor, a realizărilor tale; ea te autorizează să-ți respecti proiectele, să le consacri timpul și energia ta.

Un individ încrezător în sine posedă un Eu puternic, echilibrat care-și cunoaște limitele, își asumă contradicțiile, îndoielile, lipsurile, fiind în același timp conștient de resursele, convingerile și speranțele sale.

Mediul poate să amelioreze sau să scadă încrederea în sine.

Ceea ce ar putea să prevină comportamentele influențate de o prea mare încredere în sine: egoismul – dragostea de sine, dar lipsă de empatie, închidere și indiferență față de ceilalți; excesul de orgoliu, disprețul față de ceilalți; naivitatea...

Exercițiul Copaci tipici/ atipici, plăcuți/ neplăcuți

Participanții primesc fișe cu imaginile unor copaci. Se discută, se analizează imaginile respective, după care se face o interpretare.

- în funcție de care factori au fost apreciate imaginile?

Reflecția

- Ce tipuri de răspunsuri (încrezute/ neîncrezute/ arogante) sunt mai aproape de personalitatea ta?

Extensia

Amintiți-vă situații în care factorul *mediul social* v-a făcut să aveți încredere în sine ameliorată sau scăzută.

Schițați portretul celor care le lipsește încrederea în ei înșiși.

ȘEDINȚA 7. CONȘTIINȚA DE SINE – IMAGINEA DE SINE (I)

Obiective:

- identificarea aspectelor esențiale ale imaginii de sine;
- diferențierea noțiunilor de imagine de sine – încredere în sine.

Înviorarea

Exercițiul Complimentul

Participanții sunt aranjați în cerc. Este binevenit să ne spunem uneori complimente. Fiecare participant (pe rând) va spune persoanei din stânga sa Numele, iar apoi vor urma două complimente. Ex: Natalița, eu cred despre tine că ești o fire încrezută în sine și persuasivă... Persoana căreia îi sunt atribuite complimentele trebuie să răspundă prin a fi de acord sau nu cu cele indicate de coleg (Natalița spune: Mulțumesc, da, eu sunt încrezută în sine și persuasivă, dar mai sunt și punctuală...), iar apoi să-și mai spună sieși un compliment, după care în același mod se adresează persoanei din stânga sa.

Debrifare:

- Considerați eficiente complimentele?

Conținutul de bază al ședinței

Imaginea de sine este unul dintre cei mai importanți factori care ne influențează succesul în viață.

Este evident că fiecare dintre noi are o imagine de sine care stă la baza reacțiilor, comportamentelor și acțiunilor noastre. Imaginea este expresia propriilor noastre convingeri. Toate convingerile sunt formate la rândul lor din sentimente, succese, eșecuri, experiențe trecute și sedimentate în mintea noastră.

Exercițiul Autoaprecierea imaginii de sine

Noi, oamenii, suntem în situația unică de a ne putea privi din exterior și a ne descrie, aprecia și judeca. Pentru noi, Eul este lucrul cel mai important. Ceea ce facem, ce și cum simțim și ceea ce credem că suntem, toate acestea se organizează în jurul a ceea ce considerăm a fi Eul nostru.

Atât filosofil, cât și psihologii au simțit nevoia de a studia individul și imaginea lui despre sine. Socrate a lansat îndemnul „Cunoaște-te pe tine însuși”, A. Adler a afirmat că „tendința de a-i umili pe ceilalți” provine din sentimentele de inferioritate, iar E. Fromm ne-a îndemnat „să ne iubim, pentru că sentimentele de dragoste pentru noi înșine și pentru ceilalți merg mână în mână”.

La o primă privire, studierea unei astfel de teme pare dificilă, deoarece vizează o perspectivă personală, intimă.

Psihologul care s-a preocupat în mod deosebit de dezvoltarea tehnicilor de cercetare a imaginii de sine și de integrarea acestui concept în psihoterapie a fost C. Rogers. El a observat că multe dintre persoanele ce-i solicitau o psihoterapie aveau o imagine de sine negativă. La ei se distinge o neconcordanță între ceea ce ar dori să fie și ceea ce credeau că sunt în momentul respectiv. Astfel de discrepanțe între felul cum ne vedem și ceea ce am dori să fim formează conflictul dintre *Eul actual* și *Eul ideal*; el poate conduce la frustrare, stres și o scăzută stimă de sine. Pentru unii dintre noi, conflictul poate părea copleșitor, conducând la depresie; pentru alții, un astfel de conflict constituie modalitatea mobilizării resurselor necesare atingerii idealurilor propuse.

Pentru a vă ajuta în obținerea informațiilor despre Eul dv. actual și Eul ideal, prezentăm o listă de 32 de adjective reprezentând o trecere în revistă a unor caracteristici pozitive și negative. Utilizarea unei astfel de liste își are originea în practica și ideile lui C. Rogers. Sincer vorbind, lista nu este un test; ea nu conține răspunsuri bune sau greșite, ci doar informații despre felul în care vă vedeți dv. înșivă.

Citiți adjectivele notate mai jos. Plasați un X în coloana intitulată „Cum sunt în prezent”, în dreptul fiecărui cuvânt care, după părerea dv., exprimă o trăsătură, vă caracterizează. Apoi, fără a privi semnele pe care le-ați făcut, recitiți lista. De această dată însemnați cu 0 în coloana intitulată „Cum aș dori să fiu” fiecare cuvânt care exprimă însușirea pe care ați dori să o aveți dacă ați putea fi o persoană ideală.

Nr.	Adjective	Cum sunt în prezent (X)	Cum aș dori să fiu (0)	Nr.	Adjective	Cum sunt în prezent (X)	Cum aș dori să fiu (0)
1.	Emotiv			17.	Vesel		
2.	Impresionabil			18.	Invidios		
3.	Plin de umor			19.	Energic		
4.	Independent			20.	Politicos		
5.	Prietenos			21.	Liniștit		
6.	Ambițios			22.	Iscusit		
7.	Interesant			23.	Sigur		
8.	Cinstit			24.	Maleabil		

9.	Atrăgător			25.	Interiorizat		
10.	Rezervat			26.	Fragil		
11.	Entuziast			27.	Sincer		
12.	Mediu			28.	Relaxat		
13.	Sensibil			29.	Puternic		
14.	Demn de încredere			30.	Cinic		
15.	Inteligent			31.	Impulsiv		
16.	Comod			32.	Apatic		

Pentru a afla scorul dv., acordați un punct fiecărui adjectiv notat în ambele coloane, cu X, respectiv cu 0, ca și celor care în ambele coloane nu au primit nici un semn. Dacă un adjectiv este notat doar în una din coloane, el nu primește nici un punct. Pentru obținerea notei totale, faceți suma punctelor.

Interpretare

Pentru dv. ar fi importantă stabilirea nivelurilor maxime și minime pornind de la o astfel de listă. În prezent nu există studii care să confirme existența unui acord unanim al oamenilor asupra unor însușiri. Examinarea imaginii de sine prin acest procedeu nu presupune scoruri precise. Vă propunem ipoteza conform căreia existența unui acord de cel puțin 75% (un punctaj de cel puțin 24) sugerează un nivel rezonabil al confortului psihic pe care îl aveți. Dar nu este exclus ca, deși având o notă mare, inexistența unui acord asupra unor calități considerate de dv. importante să vă provoace sentimente puternice de frustrare, după cum o notă mică să vă asigure un echilibru psihic rezonabil, ceea ce înseamnă că ați învățat să vă acceptați așa cum sunteți, mai mult sau mai puțin departe de modelul ideal la care aspirați.

Reflectând asupra a ceea ce înseamnă aceste trăsături și, cât de important este pentru dv. să le aveți, puteți ajunge la o mai profundă autocunoaștere și la o mai adevărată imagine de sine.

Exercițiul Cum te vezi pe tine însuți?

Chiar dacă există multe persoane indiferente la ceea ce se spune despre ele, cu toții suntem ființe care dorim și trebuie să ne integrăm în societate. Oamenii sunt interdependenți unii de ceilalți. Anxietatea socială este de fapt un răspuns anценstral (strămoșesc, ereditar) în fața amenințării de a fi excluși din colectivitate; senzația că nu ești acceptat într-un grup poate să te agite și să te deprime.

Abilitatea de a intui cum ești perceput de ceilalți îți creează posibilitatea de a te simți în largul tău, de a renunța la inhibiții și la etalarea diferitelor măști. Nu o să poți fi niciodată o muscă pentru a avea acces la catalogarea pe care ți-o fac alți oameni după ce te-au cunoscut. Astfel, ești obligat să te bazezi pe acuratețea a ceea ce psihologii au numit „metapercepție” – ideile pe care le avem despre cum ne percep ceilalți.

Se potrivesc părerile celorlalți cu ceea ce crezi tu despre tine? Fără să-ți dai seama filtrezi datele pe care le primești de la alții prin intermediul conceptului despre sine ce reunește propriile tale gânduri despre cine ești și cum ești.

Conceptul de sine este modelat în mod special de o persoană: Mama. Maniera în care ți-a răspuns mama la primele gesturi și țipete îți influențează definitiv modalitatea în care te aștepti să fii perceput de ceilalți. În momentul în care un copil privește fața

mamei absoarbe indicii despre cine este; ca adult continuă să cerceteze reflecția personalității lui în ochii celorlalți. Copiii se comportă în moduri care perpetuează ceea ce au experimentat. Un copil care a avut o mamă iresponsabilă se va purta dezagreabil sau va determina oamenii din jur să păstreze distanța față de el. Persoanele care au fost crescute și îngrijite de o mamă responsabilă au încredere în ele și interacționează bine în societate.

Relația copil-părinte influențează conceptul de sine apărut încă din copilărie, fie într-un mod pozitiv, fie într-unul negativ. Oamenii se axează pe impresiile altora pentru a-și defini percepția de sine. Persoanele cu un concept de sine negativ îi ghidează pe ceilalți să-i evalueze aspru. Ești sigur că știi ce gândesc ceilalți despre tine? În cazul în care ai un concept de sine stabil te aștepti ca persoanele din jur să te perceapă în scurt timp așa cum te percepi tu însuși. În general acest lucru se întâmplă, dar variază de la o persoană la alta.

Fiecare persoană are un mod idiosincrasic (predispoziție a cuiva de a reacționa într-un anumit fel la..., aversiune față de ceva) de încadrare a celorlalți, mod ce este influențat de propriul concept de sine. Orice persoană îi apreciază pe cei din jur conform propriilor standarde. Dacă o persoană nu se interesează de tine, acest lucru nu va fi afișat direct. Cei mai mulți nu-și pot da seama când cei din jurul lor mimează anumite expresii.

Există un mod sigur pentru a observa ce impresii crezi celor din jur: filmează-te alături de ceilalți – o nunta, o petrecere alături de prieteni, un picnic sunt prilejuri bune pentru a aplica acest lucru. Nu uita, însă, că în timpul vizionării casetei propria apreciere nu are cum scăpa de subiectivism. Te vei evalua mult mai critic, aplicându-ți o judecată aspră pentru că-ți vei compara Eul cu acela pe care dorești să ți-l însușești.

Conștiința de sine este o sabie cu două tăișuri: pe de o parte îți furnizează date serioase pentru îmbogățirea conceptului de sine, dar, pe de altă parte poate fi de multe ori paralizantă. Ea te poate determina să analizezi excesiv reacțiile altora față de tine conducându-te spre deformarea lor.

Cele mai neplăcute senzații în paleta emoțională, precum rușinea, invidia, stânjeneala – sunt conștientizate în momentele în care te întrebi ce gândesc ceilalți despre ele. Se presupune că aceste emoții te motivează să percepi adecvat și să elimini comportamentele negative. Însă – o îngrijorare exacerbată în legătură cu părerile altora despre tine îți constrânge comportamentul și îți sufocă spiritul.

Vrei cu adevărat să știi ce cred alții despre tine?

Dacă vrei să știi cu adevărat ce cred alții despre tine (și pentru a nu fi indus în eroare), se recomandă să apelezi la un membru al familiei sau la o persoana care te cunoaște foarte bine.

În anumite cazuri este util să apelezi la un fost partener. Roagă-l să scrie trei aspecte pozitive și trei aspecte negative ale relației în care ai fost implicat. Chiar dacă este destul de greu să-ți calci pe mândrie pentru a proceda în acest mod, procedeuul te va ajuta să-ți corijezi defectele.

Fii conștient că vor exista în permanență diferențe între cum ești în realitate și cum îți dorești să fii perceput. Delicatul balans între aprecierile pozitive pe care ți le atribui și aprecierile venite din partea celorlalți poate ajunge la un echilibru. Evită să

pui excesiv accentul pe ceea ce îți spun persoanele necunoscute. Apelează, mai repede, la oamenii care te stimează pentru ceea ce ești, nu în funcție de impresiile pe care le lași în urmă.

Exercițiul Imaginea Eului (conștientizarea existenței proprii)

Fiecare participant trebuie să pronunțe pronumele Eu cu o intonație, mimică și gest caracteristic doar lui, pentru ca acest cuvânt să exprime, cât mai amplu semnificația Eului propriu, individualitatea sa și locul său în lume.

Reflecția

- în ce măsură sunteți de acord cu imaginea de sine proprie?

Extensia

Metoda CCC

- Pe fișele distribuite participanții scriu răspunsuri la 3 întrebări:
 1. Ce știu despre conștiința de sine?
 2. Ce am învățat?
 3. Ce vreau să aflu?

ȘEDINȚA 8. CONȘTIINȚA DE SINE – IMAGINEA DE SINE (II)

Obiective:

- identificarea aspectelor esențiale ale imaginii de sine;
- evidențierea caracteristicilor imaginii de sine.

Înviorarea

Exercițiul Păpușa din hârtie – Imaginea de sine a persoanei

Se confecționează o persoană/ păpușă/ omuleț din hârtie.

Participanții atribuie calități acestui omuleț confecționat: x – calități pozitive și x – calități negative, scriindu-le pe ea...

Participanților li se propune să rupă (decupeze cu foarfecile) calitățile care sunt negative. Se analizează imaginea persoanei care s-a obținut în urma schilodirii. Fiecare din participanți trebuie să repare figura (imaginea) persoanei lipind înapoi bucata decupată.

Debrifare:

- Ce s-a întâmplat cu imaginea persoanei?
- Ce s-ar întâmpla dacă ne-am implica permanent în schimbarea celui de alături după dorințele noastre?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Cum să facem pentru a avea o părere pozitivă despre sine.

Modul pozitiv în care ne privim pe noi înșine ne face să evoluăm și dezvoltă relația noastră cu ceilalți. Înainte de a aștepta ca cei din jur să aibă o percepție justă asupra noastră, trebuie să ne privim noi pozitiv și să ne plăcem nouă înșine.

Felul în care ne privesc ceilalți depinde în mare măsură de felul în care ne privim noi înșine. Crearea unei imagini pozitive despre sine, bunăvoința și iubirea față de propria persoană fac parte din secretele relației eficiente cu ceilalți și cu sine. Dacă ne privim cu interes, căldură, tandrețe și dragoste, le permitem și celorlalți să facă la fel.

Exercițiul Ce îmi place la mine?

Acest exercițiu vă propune să consolidați imaginea pozitivă pe care o aveți despre sine și aceasta indiferent de părerile celorlalți.

Evitați orice comparație cu valoarea celorlalți: „Sunt mai...decât...”, „Sunt cel mai bun...”, „Sunt cel mai...”.

Găsiți la fiecare rubrică trei elemente legate de persoana dumneavoastră

Trăsăturile de caracter pe care le apreciez la mine:

1. _____
2. _____
3. _____

Ce fac bine în activitățile pe care le desfășor:

1. _____
2. _____
3. _____

Ce fac bine în viața de familie:

1. _____
2. _____
3. _____

Calitățile mele raționale:

1. _____
2. _____
3. _____

Ce îmi place în aspectul meu fizic:

1. _____
2. _____
3. _____

Ce fac bine în viața mea profesională:

1. _____
2. _____
3. _____

Ce fac bine atunci când circul cu bicicleta, cu mașina sau ca pieton:

1. _____
2. _____
3. _____

Ce... (adăugați o altă rubrică la alegerea dumneavoastră):

1. _____
2. _____
3. _____

Se poate ca în timpul acestui exercițiu, o voce interioară să vă șoptească: „Te lauzi”, „Cine te crezi?”, „Nici cu prăjina nu ți-aș ajunge la nas...”, „Lasă-i pe alții să spună ce calități ai”, „Nu te mai crede buricul pământului”. Spuneți-i să tacă puțin. Dacă nu vrea, spuneți-i să vă ajute să faceți exercițiul corect și să respectați indicațiile date.

Ce părere aveți despre dv. înșivă după rezolvarea acestui exercițiu?

Exercițiul Știți ce e metahouba?

Metahouba este o plantă foarte rară care crește în zonele tropicale, departe de privirile indiscrete. Cei care au avut norocul să o vadă nu o pot descrie cu exactitate, atât este de bogată, frumoasă și parfumată. Mulți au plecat în căutarea ei și s-au întors fără nimic.

Dar astăzi dumneavoastră o să dați viață unei astfel de plante!

Luați o foaie mare, albă. Faceți trei coloane egale cu ajutorul a două linii orizontale.

Sub prima linie orizontală, desenați rădăcinile metahoubei. Acestea sunt propriile dv. rădăcini, acțiunile pe care le-ați desfășurat, de care sunteți mândru sau care, pur și simplu, v-au făcut fericit, sunt marile reușite sau micile bucurii: nu există unitate de măsură sau evaluare exterioară.

Între cele două linii orizontale, desenați tulpina, ramurile, frunzele și chiar și câteva flori dacă doriți. Acestea sunt calitățile pe care vi le găsiți. Care sunt acestea? (vă puteți servi de exercițiul „Ce îmi place la mine?”).

Deasupra celei de-a doua linii, desenați mugurii plantei: acestea sunt aspirațiile și dorințele dumneavoastră. O metahouba poate lua tot felul de forme. Desenați o metahouba robustă, cu rădăcini, tulpină și ramuri solide, cu frunze, flori armonioase și muguri promițători, iar dacă aveți timp colorați-o.

Acum metahouba dumneavoastră este gata.

Rădăcinile – acțiunile dumneavoastră reușite – sunt cele care v-au format ca persoană, dar și concluziile pozitive pe care le-ați tras din eșecurile suferite au contribuit la formarea dumneavoastră.

Metahouba răspunde la anumite întrebări: Ce am clădit? Cum m-am clădit până acum? Cine sunt? Ce vreau? În ce fază sunt proiectele mele?

Peste o zi sau peste o săptămână uitați-vă din nou la desen. Planta va fi crescut, așadar adăugați-i noi rădăcini, noi ramuri, noi frunze și noi muguri!

Ce părere aveți despre dv. înșivă după rezolvarea acestui exercițiu?

Mugurii
Tulpina, ramurile, frunzele, florile
Rădăcinile

Fig. 1. Metahouba dvs.

Reflecția

- Este important să aveți o atitudine pozitivă față de sine? De ce?
- Care alte exerciții ar putea contribui la determinarea atitudinii față de sine?

Extensia

Analizați care este rolul imaginii de sine în dezvoltarea personalității.

ȘEDINȚA 9. CONȘTIINȚA DE SINE – IMAGINEA DE SINE (III)

Obiective:

- determinarea modalității de dezvoltare a simțului misiunii;
- stabilirea afirmațiilor eficiente.

Înviorarea

Exercițiul Oglinda (dezvoltarea conștientizării limbajului corpului)

Participanții formează perechi, aranjându-se față în față. Unul dintre ei este „oglindea” și imită gesturile partenerului care se mișcă încet (își mișcă mâinile, picioarele), fără să vorbească, apoi aceștia își schimbă rolurile.

Debrifare:

- în care rol v-ați simțit mai bine, fiind oglindă sau stând în fața oglinzii?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Dezvoltă-ți un simț al misiunii

O modalitate de a rămâne concentrat asupra țelurilor tale este de a merge pe urmele a numeroase organizații, societăți și chiar indivizi: alcătuiește o *declarație de misiune* care să menționeze ce ai dori să realizezi în viață, ce moștenire ți-ar plăcea să lași familiei și societății și, cel mai important, ce fel de om ai vrea să devii.

Poate dorești să petreci mai mult timp cu cei dragi și să-ți transformi familia într-o prioritate a vieții tale. Poate că ai dori să ai mai multă empatie și să devii un mai bun ascultător. Orice ai vrea să faci, notează-ți. Apoi privește-ți declarația de misiune o dată sau de două ori pe zi, până când îți va pătrunde în subconștient și va deveni o a doua ta natură.

Declarația ta de misiune poate varia ca lungime de la o propoziție sau două la câteva puncte pe o listă sau câteva paragrafe. Concizia e totuși cea mai bună, căci te ajută să-ți amintești punctele principale din declarație și mărește astfel șansele de a-ți îndeplini cu adevărat misiunea propusă.

Întă declarăția lui XXX de misiune: Declarație de misiune a lui

Eu, _____(XXX), mă angajez prin aceasta să ating următoarele standarde și să mă ridic la nivelul lor, atât, cât voi trăi:

Să dezvolt un sentiment profund al conștiinței de sine.

Să-mi stabilesc țeluri provocatoare și palpitate.

Să-mi trăiesc viața din plin.

Să caut și să recunosc frumusețea interioară a celorlalți.

Să nu mă mulțumesc niciodată cu mai puțin decât pot deveni sau realiza.

Să ascult de familie, prieteni și comunitate.

Să am deschidere spre alte culturi, sisteme de credință și obiceiuri.

Să rămân consecvent cu mine însumi, cu valorile și idealurile mele.

Să evit a-mi compromite integritatea.

Să-mi trăiesc visurile.

Să încerc a vedea imaginea de ansamblu.
Să ridic mereu ștacheta și să găsec moduri de a deveni mai bun.
Să devin unul din liderii influenți ai secolului XXI.
Să devin un orator motivațional, care să inspire respect, teamă și uimire.
Să nu pierd niciodată din vedere cele mai importante valori personale: iubirea, prietenia, loialitatea, familia și credința.
Să-mi apreciez talentele și capacitățile date.
Să contribui la îmbunătățirea vieții oamenilor.

Odată redactată declarația ta de misiune, îți vei putea forma o mentalitate de tipul „pot”; nu vor mai exista „dacă”, „și”, „dar”, „poate” atunci când va fi vorba de țelurile tale.

În alcătuirea unei declarații de misiune, frumusețea stă în faptul că îți impui un standard la nivelul căruia să te ridici.

Când faci afirmații pentru tine însuți, accesezi o putere individuală incredibilă – puterea încrederii, a convingerii și a credinței. ..., mi-am spus de multe ori (și am crezut-o): „Merit ce e mai bun și asta voi obține!”. După ce, cu timpul, această credință a reușit să mi se infiltreze în subconștient, s-a întâmplat un lucru straniu: am început să atrag circumstanțe favorabile vieții mele. La doar câteva săptămâni după ce pusesem punct unei relații sentimentale ratate, de pildă, am așternut pe hârtie următoarele afirmații. Eram decis să merg mai departe și să învăț din acea experiență dureroasă. Iată ce am scris:

- Hotărăsc să trăiesc fiecare zi din plin.
- Hotărăsc să-mi ascult vocea interioară când am nevoie de răspunsuri.
- Hotărăsc să beneficiez la maximum de talentele mele.
- Hotărăsc să învăț din experiențele pozitive și negative și să merg mai departe.

Aceste simple afirmații pline de încredere și speranță m-au ajutat să mă eliberez de durerea trecutului și să fiu deschis pentru noi experiențe de formare. Prin afirmarea unei noi atitudini cu privire la viitor, am putut să-mi măresc șansele de a cunoaște pe cineva, în loc să-mi plâng de milă.

Deci fă în așa fel încât afirmațiile tale să conteze. Exprimă prin intermediul lor, cele mai profunde dorințe și așteptări ale tale.

Și nu-ți fie teamă să faci afirmații în fața ta zilnic. Nu există persoane prea optimiste sau prea bine motivate. Afirmațiile zilnice te vor menține într-o stare activă și plin de resurse, indiferent de circumstanțe. Automotivarea va fi puternică, pentru că ești capabil să îți oferi inspirație, speranță. Nu trebuie să aștepti permanent ca ceilalți să-ți recunoască măreția și potențialul. Poți să ți le reamintești singur în mod regulat. Gândește-te la câteva afirmații personale și notează-le mai jos. Ai grijă să ți le repeți de câteva ori pe zi, până când mesajele lor ți se vor imprima în subconștient:

Concentrează-te pe ceea ce „ai”. Atitudinea ta și autoimaginea sunt strâns legate de elementele pe care le iei în considerare drept reper. Dacă insiști pe ceea ce îți lipsește

în viață sau dacă te compari cu cei care par să aibă mai mult sau să realizeze mai mult, autoimaginea ta va avea de suferit.

Pentru a-ți construi o autoimagine pozitivă, concentrează-te pe ceea ce ai: prieteni, parteneriate, legături de familie, talente și daruri unice care aduc bucurie vieții tale. În acest fel, îți va fi mai ușor să-ți revii când te simți deprimat și vei avea mai multă compasiune pentru cei mai puțin norocoși decât tine.

„Cred că azi va fi o zi minunată! Cred că pot rezolva cu succes toate problemele care se vor ivi astăzi! Mă simt bine fizic, psihic și emoțional. E minunat să trăiești! Sunt recunoscător pentru tot ce am avut, pentru tot ce am acum și pentru tot ce voi avea.

Indiferent de credința ta religioasă – și chiar dacă nu ești prea religios – recitarea unei rugăciuni de mulțumire cu sentiment și convingere îți va îmbunătăți starea fizică și emoțională aproape imediat. Nu contează ce se petrece în viața ta: o astfel de rugăciune te ajută să vezi lucrurile în perspectivă și îți redă încrederea că totul va fi bine.

Îndrăgostește-te de tine. O autoimagine pozitivă nu se poate cumpăra online. Nu e disponibilă la licitație pentru cine oferă mai mult. Ca să dezvolti o relație mai bună cu tine însuși, trebuie să înveți să te iubești cum ești și să-ți apreciezi calitățile!

Gândește-te în fiecare zi la un lucru care îți place la tine. Ai putea, de pildă, să te trezești, să te uiți în oglindă și să spui: „Mă dăruiesc sută la sută profesiei mele. Întotdeauna fac tot ceea ce pot!”. Ori s-ar putea să te plimbi pe stradă și să-ți dai seama că ai o abilitate aparte de a te înțelege cu oamenii, că ei admiră personalitatea ta scilipitoare! Sau poate că ești un părinte și un partener devotat, iar familia te privește cu admirație. Conștientizarea trăsăturilor care sunt de admirat la tine va contribui la dezvoltarea relațiilor personale și de afaceri. Oamenii se simt în mod firesc atrași de cei care sunt conștienți de propria importanță pentru familia, organizația și/ sau comunitatea lor. Dacă te îndrăgostești de tine, și alții vor face la fel. Când ai o imagine clară a măreției tale, ea devine vizibilă pentru toți cei din jur.

Enumără șase lucruri care îți plac la tine:

Integritatea: luptă pentru „medalia de aur”!

Educatorul Dale Carnegie, autorul cărții *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, (Curtea Veche, București, 1998), cunoștea un secret al vieții fericite, un secret despre care el afirma că poate pune capăt la cel puțin jumătate din grijile cuiva și poate aduce pacea sufletească:

„Cred sincer că acesta este unul dintre cele mai mari secrete ale păcii sufletești: un simț clar al valorii. Și cred că am putea anihila cincizeci la sută din grijile noastre pe loc, dacă ne-am forma propriul nostru etalon aur – un etalon aur cu lucrurile care sunt importante pentru noi în contextul vieții noastre”.

Sfatul lui Carnegie este simplu, dar eficient: îndată ce ne dăm seama care sunt „lucrurile importante pentru noi în contextul vieții proprii”, realizăm exact ce valoare conferim oamenilor din jur, precum și Țelurilor noastre personale, în esență, ne modelăm un sistem de valori ce ne servește drept ghid pentru a ne trăi viața.

Patru avantaje practice ale integrității

Cel mai bun mijloc de a-ți măsura succesul este să observi pe cine influențezi și cum interacționezi cu ceilalți în timp ce îți urmărești Țelurile – cu alte cuvinte, să-ți evaluezi *integralitatea*. Dacă te concentrezi pe o influențare pozitivă a vieții altora, asta chiar va avea importanță. Iată patru moduri în care integritatea va duce la un succes real și de durată:

Vei câștiga încrederea și respectul celorlalți. Cu toții știm că încrederea și respectul sunt bunuri de preț care se obțin în timp. Când îi tratezi pe ceilalți cu respect și încredere, îți formezi reputația unei persoane decente și integre, câștigi respectul și încrederea celorlalți, ceea ce îți va îmbogăți relațiile interpersonale. Încrederea și respectul – două dintre cele cinci „priorități relaționale” – ar trebui să reprezinte pietrele de temelie ale oricărei relații, personale sau profesionale; îți poți imagina o relație de afaceri în care partenerilor le lipsește respectul reciproc și nu-și pot acorda încredere? Acel parteneriat se va disipa în cele din urmă.

Vei primi ceea ce oferi. Cred cu tărie în „efectul de bumerang”, în ideea că în viață culegi ceea ce ai semănat. Această noțiune datează încă din vremuri biblice. Dacă te implici sută la sută în tot ceea ce faci – apreciindu-ți relațiile, onorându-ți angajamentele față de ceilalți și față de tine însuși și ridicându-te la cele mai înalte standarde, norocul te va urma întotdeauna în viață.

Exercițiul Simbolul încrederii

Ce obiect, ființă (ex.: copac, animal) ați dori să vi-l faceți simbolul încrederii? Acesta poate reprezenta orice: mesteacăn mare și puternic, urs fioros, tanc blindat, o stâncă neclintită de care se lovesc valurile mării... Străduiți-vă să vedeți acest simbol cu toate amănunțele sale imaginative. După aceasta transformați-vă în acest simbol! Deveniți la fel de puternic și savurați aceste senzații. Atunci când vă veți simți, în gând, neîncrezător îndepărtați această senzație amintindu-vă de acest simbol.

Reflecția

- Este importantă dezvoltarea misiunii?
- Enumerați modalități de a câștiga încrederea și respectul celorlalți.

Extensia

Elaborați o declarație de misiune proprie similară cu declarația de misiune a lui Peter Colwell.

ȘEDINȚA 10. CONȘTIINȚA DE SINE – AUTOAPRECIEREA (I)

Obiective:

- conștientizarea rolului autoaprecierii adecvate;
- determinarea subpersonalităților participanților.

Înviorarea

Exercițiul Eu sunt așa cu sunt (Autoapreciere adecvată)

Participanții se desenează pe sine astfel încât ceilalți să nu vadă ceea ce se

reprezintă. Desenele se adună, se amestecă. Se face schimb de păreri, se discută fiecare desen, se analizează...

Debriefare:

- V-a fost complicat să vă desenați anumite calități în desene? De ce?

Conținutul de bază al ședinței

- Pentru ce ne este necesară autoaprecierea?

Autoaprecierea ne este necesară pentru a ne aprecia efectivitatea resurselor proprii și a le redirecționa într-așa mod, încât să le utilizăm în diverse situații aspectele forte respective. Ex: Dacă ai o minte lucidă nu trebuie să bați cu pumnul... Caută și utilizează acele resurse, în care te consideri mai puternic și în care ai mai mari șanse de a câștiga, adică de a obține rezultate înalte. Pentru acest fapt ai nevoie de autoapreciere.

Exercițiul Oglinda

Se formează un cerc. Fiecare participant trebuie să se privească într-o oglindă (reală) de parcă ar fi o persoană terță, adică de parcă nu și-ar vedea propria reflecție ci o persoană necunoscută ce i-a atras atenția. Concentrându-vă studiați această persoană și străduiți-vă să răspundeți la următoarele întrebări:

- Ce observați atrăgător la această persoană?
- Pentru ce poți s-o iubești?
- Ce provoacă stimă sau mândrie?

După ce oglinda a fost în mâna fiecăruia, se discută activitatea efectuată.

Idei pentru reflecție: Este complicat să observi aspectul pozitiv în propria persoană, dar învățându-vă să faceți acest lucru, iubindu-vă pe sine, este mult mai ușor să observați aceste lucruri deosebite la altă persoană. Acceptându-vă pe sine așa cum sunteți, puteți să-l învățați și pe cel de lângă voi să aibă aceeași atitudine față de sine.

Exercițiul Păpușa (Determinarea subpersonalităților)

Unui doritor dintre participanți i se dă în mână o „păpușă în straturi” (Матрешка). Acestuia i se propune să o desfacă, până când ajunge la cea mai mică păpușă. Fiecare strat semnifică pentru eroul nostru existența, astfel încât stratul exterior indică – modul cum este văzut de cei care îl înconjoară – apoi se ascund nivelurile mai importante, mai tainice.

Exercițiul începe cu următoarea frază: „Acesta sunt Eu (Numele, prenumele), cum mă văd cei din jur...” Continuarea poate fi următoarea: „Acesta sunt Eu în modul în care sunt perceput de către colegi/ prieteni/ familie/ iubită.... și sunt astfel cu adevărat. Păpușa urmează să fie transmisă altor participanți.

Exercițiul Eu mă iubesc pe mine

Participanții se aranjează în perechi, față în față și, privindu-se în ochi unul pe altul, spun: „Eu mă iubesc pe mine”.

Discuții: Cum considerați, partenerul dv. se iubește pe sine?

Exercițiul Autoanaliza

Găsiți în propria persoană „stări/ zone ale neliniștii (anxietății)”, indicați acele lucruri de care vă este vouă frică, iar multor altor persoane – nu. Discuții: – în ce măsură aceste neliniști sunt întemeiate?

Determinați la propria persoană „stări/ zone ale încrederii, satisfacției”, adică

găsiți acele acțiuni de care nu vă este vouă frică, dar altora da. Discuții.

Reflecția

- Este importantă atitudinea pozitivă pentru propria persoană?
- De ce trebuie să ne acceptăm, să ne iubim pe noi înșine?

Extensia

Amintiți-vă maxime, citate, zicători, snoave care să vorbească (direct/ indirect) despre autoapreciere.

ȘEDINȚA 11. CONȘTIINȚA DE SINE – AUTOAPRECIEREA (II)

Obiective:

- conștientizarea rolului autoaprecierii adecvate;
- familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea autoaprecierii.

Înviorarea

Exercițiul Florile cu maxime

Participanții primesc câte o floare șablon în mijlocul căreia va trebui să scrie o maximă despre conștiința de sine, încrederea în sine, imaginea de sine, autoapreciere și realizări...”, pe petale se scriu niște caracteristici, cuvinte cheie despre autoaprecierea adecvată.

Se îndoiesc petalele consecutiv, se pun toate florile într-un vas cu apă...

Debriefare: Se analizează maximele, se discută.

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Cunoaște-te pe tine însuși

Se formează perechi. Se oferă posibilitatea să cunoască, ce gândește fiecare despre celălalt. Când toți sunt pregătiți, unuia dintre parteneri i se oferă cuvântul, iar el trebuie să spună că se numește persoana din fața sa și să spună despre sine de la persoana colegului. Ex: Mă numesc Ion, în fața mea este Mihai și eu consider că (vorbește despre sine din numele partenerului).

Exercițiul Privirea

Fiecărui dintre participanți i se distribuie câte o fișă în care este numele altui participant din acest grup. Nimeni nu trebuie să vadă fișa cu numele ce s-au distribuit. La semnalul coordonatorului participanții trebuie pe neobservate să urmărească persoana care este indicată în fișa sa. Peste câteva minute fiecare trebuie să spună de către cine a fost urmărit.

Discuții: – Ce senzații vă apar atunci când sunteți subiectul observației?

Exercițiul Criteriul de dispersare

Unul dintre participanți este rugat să iasă din sală. Grupul se dispersează în subgrupuri după criteriul: încrezuți în sine – neîncrezuți în sine; comunicativi – mai puțin comunicativi; impulsivi – reținuți; robust – plăpând; inflexibili – flexibili. Persoana care a fost ieșită din sală se întoarce și trebuie să ghicească după care principiu s-a dispersat grupul.

Exercițiul Reguli pentru creșterea autoaprecierii

Regula 1. Uitați de faptul că vă doriți foarte mult să vă ridicați nivelul autoaprecierii. Dorința foarte mare deseori este un impediment în calea realizării faptului. Profitați de fiecare clipă a vieții și credeți cu convingere că veți obține tot ce

vă doriți.

Regula 2. Dacă ceva nu vă este clar – nu vă fie frică să adresați o întrebare interlocutorului. Aceasta este ceea ce se reflectă de obicei asupra autoaprecierii proprii, negativ sau pozitiv. Dv. sunteți cel care hotărâți. Este mai bine să pari o dată „straniu”, decât să nimerești de fiecare dată în situații stupide.

Regula 3. Străduiți-vă să nu vă demonstrați exagerat importanța propriei persoane. Încrederea în sine interioară nu are nevoie de manifestării exterioare „pompoase”. Autoaprecierea este doar un indiciu al faptului cum vă apreciați forțele proprii pentru satisfacerea unui scop sau altuia. Persoanele care vă înconjoară vor aprecia această calitate la dv. fără ca să oferiți careva „indicii”.

Regula 4. Faptul că niciodată nu sunteți satisfăcuți de sine nicidecum nu va contribui la creșterea încrederii în sine. Mai puțin dojeniți-vă și mai mult lăudați-vă! Colectați, numărându-vă succesele, inclusiv și pe cele mai puțin importante, puteți chiar să le și notați într-o agendă specială.

Regula 5. Încetați să vă comparați cu altcineva, acest lucru foarte rar ajută la creșterea autoaprecierii. Comparați doar persoana proprie de astăzi cu cea de ieri.

Regula 6. Niciodată nu vă îndreptățiți. Persoana care se îndreptățește insistent, creează celorlalți impresie jalnică. În cazul în care apare această necesitate, explicați această faptă cu o voce liniștită și clară.

Regula 8. Permiteți-vă să nu fiți perfecționist. Fie că îndepliniți unele sarcini mai slab decât alții – nimeni nu este în drept să aștepte ca să fiți de fiecare dată ideal în toate relațiile/ direcțiile.

Regula 9. Participați la activități de caritate – sau cel puțin ajutați unui vecin bătrân să ducă o geantă. Ajustorarea celui apropiat – este pentru autoapreciere unul din cei mai eficienți stimuli de creștere.

Exercițiul Calitățile (pentru o autoapreciere mai obiectivă)

Fiecare participant trebuie să scrie 10 calități pozitive și 10 calități negative, apoi să le ierarhizeze. Se va acorda atenție primelor și ultimelor calități.

Reflecția

- Cum ai proceda dacă cineva te-ar aprecia nu astfel cum te aștepti?
- Cu care din regulile analizate sunteți în mică măsură de acord?

Extensia

- Care din regulile indicate ar necesita o completare?
- Elaborați alte reguli care ar contribui la dezvoltarea autoaprecierii adecvate.

ȘEDINȚA 12. IMAGINEA PERSONALĂ ÎN CENTRUL REUȘITEI

Obiective:

- identificarea rolului imaginii personale în obținerea reușitei;
- analiza celor trei niveluri de încredere: – încrederea în sine în raport cu sine (respectul de sine); – încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală) și cu adversitățile; – încrederea în sine în raport cu propriile obiective.

Înviorarea

Exercițiul Sculptorul și sculptura

Participanții vor lucra în perechi. În fiecare pereche o persoană joacă rolul „sculptorului”, iar cel de-al doilea este „lutul”. Sculptorul trebuie să facă din lut o sculptură, care exprimă o anumită stare emoțională. Lutul trebuie să fie plastic... . Participanții nu discută, iar sculptura nu știe ce formă va lua, sculptorul trebuie să lucreze numai prin atingeri. După ce lucrarea este finisată ceilalți participanți trebuie să spună ce figură a modelat sculptorul. Pot fi prezentate elemente ale unor acțiuni, animale... . (Exercițiul contribuie la formarea încrederii reciproce a participanților, face să dispară încordarea psihologică, incomoditatea în relațiile interpersonale).

Debriefare:

- Cum v-ați simțit în rolul sculptorului, sculpturii, a participantului la expoziție?
- Ce calități sunt necesare sculptorului pentru a realiza creația? Dar sculpturii?
- A înțeles sculptura intenția sculptorului?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Parametrul: imaginea personală

Toată energia și tot dinamismul comportamental investite în ambiție, competitivitate, hotărâre, tenacitate, perseverență, înflăcărare, îndrăzneală, agresivitate, dorință îndârjită de a reuși, gustul pentru provocări și asumarea de riscuri, autodepășire, nevoia de împlinire și de realizare personală îi conferă individului reușita unei imagini personale ferme și consistente, dinamice și pozitive. Toate aceste calități trădează un puternic sentiment de eficiență personală care permite păstrarea unui comportament dârz și hotărât în fața dificultăților. Astfel de calități se opun anxietății inhibante, fricii de confruntare, căutării anxioase a siguranței, precum și instabilității emoționale care, dimpotrivă, vădesc o identitate, o imagine personală mai fragilă, mai vulnerabilă, mai puțin consistentă, mai puțin fermă. În acest caz, se constată mai degrabă tendința de a se sustrage, de a adopta un comportament de evitare, de retragere ori de abandon în raport cu obstacolele și constrângerile.

Imaginea personală în centrul reușitei

Individul care reușește are o anumită viziune asupra propriei persoane. Felul în care se vede pe sine trimite la identitatea personală a individului. Prin extensie, aceasta concentrează felul în care individul se vede pe el însuși, felul în care crede că este văzut de ceilalți și idealul personal spre care tinde. Sinele este sinteza tuturor percepțiilor pe care subiectul le transmite conștiinței, referindu-se la ceea ce gândește în mod intim despre el însuși, adică la sentimentele pe care le trăiește, atitudinile în care persistă și autoevaluările.

Totuși, o imagine personală pozitivă asociată cu drumul spre reușită nu este deloc una caricaturală („eu sunt cel mai frumos, cel mai tare și cel mai deștept”), și nici nu înseamnă adorație narcisistă ori contemplare pasivă a propriei persoane. Imaginea mediatică a tânărului ce devorează totul în calea sa nu corespunde realității reușitei. În mod paradoxal, ea se înscrie într-o oarecare formă de modestie și simplitate sau mai degrabă în capacitatea de a se mira, pe care individul o păstrează în legătură cu propriile realizări și comportamente. Este cazul unei campioane care, imediat după cea mai bună performanță înregistrată în carieră, gândindu-se la ceea

ce a realizat, îi mărturisește unui jurnalist că a reușit să se impresioneze pe ea însăși, că nu îi vine să creadă că a reușit așa ceva: „M-am impresionat pe mine însămi, nu mă credeam în stare s-o fac. Dar acum știu că pot”.

Aceasta fiind situația, odată ce efectul surprizei a fost digerat și reușita savurată, imaginea personală înmagazinează succesul, se afirmă și se afișează prin aceste păreri pozitive despre sine:

- pot să fac asta;
- cred în mine;
- pot să-mi înving cei mai puternici adversari.

Dar și în acest caz, principalul efect este de ordin interior. Profitul este în sine și rămâne aici.

Imaginea personală este nucleul sistemului individual de reușită. Aici sunt concentrate încrederea în sine, respectul de sine, capacitatea de a emite pentru viitor obiective de progres și scenarii de succes, în caz contrar, aici se dezvoltă lipsa de încredere în sine, lipsa de respect față de sine, incapacitatea de a emite obiective de progres pentru viitor și se instalează anticiparea eșecului. Aici se fixează solid ideile negative care ne împiedică să reușim sau care ne fac să eșuăm, în sens invers, aici se fixează ideile pozitive cele mai importante despre noi înșine, cele care ne permit să ne depășim limitele, limite ce sunt mai degrabă frâne subiective, adunate în mintea noastră, decât constrângeri obiective impuse de mediu sau de anturaj. Dovezile că totul este posibil, că depășirea limitelor este infinită, le vom căuta în sport, teatru sau cinema.

Ca regulă generală, se consideră că orice individ care dispune de un control satisfăcător al propriilor gânduri posedă, în același timp, în sistemul său de idei, atât idei pozitive, cât și idei negative, adică atunci când nu există tendințe patologice spre depresie, raportul ideii pozitive – ideii negative este de doi la unu.

Reușita este în mod fundamental pusă în serviciul nostru, înainte de a fi utilizată pentru a-i depăși sau domina pe alții. Confruntarea cu ceilalți există, bineînțeles, dar cel mai adesea nu e decât un pretext pentru propria afirmare.

Pentru a pune parametrul „imagine personală” într-o lumină mai concretă, îl putem traduce prin încredere în sine și ne putem referi la cele trei niveluri de încredere care îl structurează:

- încrederea în sine în raport cu sine (respectul de sine);
- încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală) și cu adversitățile;
- încrederea în sine în raport cu propriile obiective.



Sine/ Celălalt (afirmare de sine)
Sine/ Adversitate
Sine/ Sine (respect de sine)
Figura. *Cele trei niveluri ale imaginii
de sine*

Încrederea în sine în raport cu sine (respectul de sine)

Respectul de sine se referă la felul în care ne privim pe noi înșine, în intimitatea noastră, în mod exclusiv, independent de orice confruntare cu ceilalți sau cu mediul exterior; în esență, respectul de sine este un raport narcisist între sine și sine (Sine/ Sine), o reflecție solitară, o întoarcere în fața oglinzii.

Respectul în cauză este creat de credințe identitare care confirmă într-adevăr că am ajuns să posedăm anumite calități. Să avem ceea ce se cheamă respect de sine înseamnă să credem în noi înșine, să ne cunoaștem și să ne recunoaștem calitățile personale. Iată câteva exemple de asemenea „credințe” ce validează existența respectului de sine:

• sunt creativ; • sunt deschis; • sunt ambițios; • sunt curajos; • sunt hotărât; • sunt energic...

Încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală) sau cu adversitățile

Pentru a ajunge la reușită, încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală sau „asertivitatea”) este la fel de indispensabilă. Invazia brutală a îndoielii poate compromite orice șansă de reușită. Modalitatea constă în reconectarea mentală la reușitele personale anterioare, pe care le vom numi Stratexuri.

O bună, ba chiar o foarte bună părere despre sine, unul din fermenții esențiali ai reușitei, nu presupune drept corolar o părere proastă despre adversar ori cultivarea disprețului față de ceilalți. Disprețul față de ceilalți nu îmbunătățește cu nimic imaginea personală. Dimpotrivă, o bună părere despre sine merge adesea mână în mână cu un sistem de relații de calitate și cu o atenție binevoitoare acordată celorlalți. Idealul constă într-un echilibru armonios între mine și ceilalți, între relațiile mele și imaginea pe care o am despre mine, un echilibru mai degrabă caracterizat de generozitate decât de zgârcenie. În cea mai bună soluție se amestecă deschiderea față de ceilalți și afirmarea personală. Cei doi parametri sunt complementari și nu se exclud absolut deloc în cadrul potențialului reușitei; în anumite situații, reușita are nevoie să comunice pentru a se afirma, să se arate fermă și superioară, să valorifice punctele de vedere personale prin contactul cu ceilalți.

În alte situații, reușita include o cale foarte diferită, fiind vorba de a asculta și observa cu atenție, de a crea o stare de empatie și de sincronizare cu ceilalți.

Să ne afirmăm în situații sociale înseamnă să ne exprimăm capacitatea de a-i influența pe ceilalți, să fim în stare să vorbim despre noi la persoana întâi, să ne implicăm, să luăm decizii noi înșine și pentru noi înșine, să facem ca punctul nostru de vedere să fie admis și recunoscut, respectându-l și pe al celorlalți, cu fermitate și eficiență în atingerea propriilor obiective. Un subiect care se afirmă este expresiv și convingător, știe să-și exprime emoțiile în fața celorlalți, să primească mesaje pozitive adresate de ceilalți fără a se simți prost, sau fără a se devaloriza, să formuleze cereri precise și clare, să refuze, la fel de clar, ori chiar să intre în contact

cu necunoscuți fără nici o reticență. Să te afirmi înseamnă să exprimi, cât mai direct și mai sincer ceea ce gândești, ceea ce vrei și ceea ce simți, în același timp ascultând ce gândesc, vor și simt ceilalți. Așadar un subiect care se afirmă acționează în vederea propriilor interese, dar nu le neglijează pe ale celorlalți. A te afirma înseamnă să demonstrezi o capacitate ridicată de a stabili contacte interumane cu ușurință și de a fi sociabil, aspecte ce se sprijină pe încrederea în sine și pe un bun control emoțional. Un subiect care s-a afirmat (asertiv) afișează un comportament eficient pe care nu reușesc să-l perturbe nici anxietatea, nici îndoiala, ambele fiind sub control.

Indiciile comportamentale ale asertivității au fost identificate de Școala de psihologie comportamentală și sunt de două tipuri: non-verbale și verbale.

Caracteristicile non-verbale se referă la:

- intensitatea vocii – destul de ridicată;
- intonația – caldă și adaptată la conținutul verbal;
- debitul – regulat, iar cantitatea de cuvinte – cel puțin identică cu a interlocutorului;
- contactul vizual – franc și direct;
- mimica feței – expresivă;
- pozițiile corpului – ferme și suple;
- mișcările corpului – calme și ample, exprimând același lucru ca și cuvintele.

La nivel verbal, un subiect afirmat se implică folosind mesaje de tip „eu”. Reformulează deseori punctul de vedere al celuilalt și, în sfârșit, știe într-adevăr să păstreze direcția spre obiectivele sale până ce le atinge, apelând, la nevoie, la tehnica discului radial.

Autoafirmarea se bazează, de asemenea, pe principii pozitive. Iată câteva exemple de principii ce atestă prezența autoafirmării. Majoritatea apar formulate ca niște capacități:

- sunt capabil să-mi influențez interlocutorii;
- sunt capabil să-mi conving auditoriul;
- sunt capabil să animez și să dinamizez un grup;
- sunt un lider eficient;
- sunt capabil să conduc, să comand;
- sunt capabil să mă afirm în fața unui interlocutor agresiv;
- sunt capabil să-i motivez pe ceilalți;
- sunt capabil să vorbesc în fața unui public numeros și să-i captez interesul.

Al doilea nivel de încredere în sine nu se referă numai la raportul cu ceilalți. Poate trimite la raportul cu adversitățile în general, în mediul nostru obișnuit pot apărea în orice moment tot felul de obstacole în calea reușitei. Trebuie să știm să le înfruntăm cu încredere, pentru a le depăși. Asta se întâmplă, de exemplu, atunci când cineva pică la un examen sau își pierde locul de muncă, ori când iese mai devreme la pensie. Păstrarea încrederii în sine în fața adversităților este un element primordial pentru a rezista. Această încredere în sine se bazează pe principii pozitive ce pot fi

formulate astfel:

- orice obstacol poate fi doborât;
- pot muta și munții;
- orice problemă are și o soluție.

Încrederea în sine în raport cu obiectivele

Încrederea în sine în raport cu obiectivele (Sine/ Obiective) este un al treilea nivel al încrederii, esențial pentru consistența globală a încrederii în sine. Să credem în noi înșine înseamnă și să credem în capacitatea noastră de a ne atinge, mâine, obiectivele ambițioase pe care ni le fixăm pe termen scurt, mediu sau lung. Tipul de încredere în discuție se traduce prin capacitatea subiectului de a-și anticipa reușita și de a o proiecta într-un viitor apropiat sau îndepărtat.

Încrederea în sine în raport cu obiectivele personale este susținută și de principii pozitive. Iată câteva exemple:

- cred în ceea ce fac;
- sunt capabil să-mi duc obiectivele la bun sfârșit;
- sunt capabil să mă dedic total unui proiect.

Reflecția

Iată-ne ajunși la capătul prezentării potențialului reușitei, a bine cunoscutului „cvintet major”. Pentru a ne dezvolta capacitatea de a utiliza în mod expert elementele în discuție, am putea inventa un sistem de tehnici care să ne permită să traducem orice calificativ acordat unei anumite calități în echivalentul pe care îl are în cadrul potențialului reușitei.

ȘEDIȚA 13. SĂ TE CUNOȘTI PENTRU A TE SCHIMBA

Obiective:

- să cunoască factorii de personalitate care provoacă lipsa încrederii în sine;
- să analizeze componentele unui comportament mai încrezător, mai îndrăzneț al unei persoane ce tinde spre succes.

Înviorarea

Exercițiul Testul IQ.

Închideți toate sursele de pe masă... Se repartizează testul pe verso. Este un test de inteligență la care vom cronometra timpul; veți începe să-l completați la indicația mea toți odată. Cel care va finaliza primul ne va face un semn pentru ca să poată face și ceilalți niște corectări în ceea ce privește timpul strict necesar pentru acest test.

Debriefare:

- În ce moment ați încetat să mai completați testul?
- Cum a fost corect să procedați în completarea testului?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiul Unde este realitatea?

(Se formează grupuri de 3-4 persoane. Se analizează fișele pe care le primesc în grup, apoi se indică unde este realitatea în cele citite.)

O conștiință de sine redusă prea ne îngreădește într-un singur rol și ne restrânge posibilitățile de dezvoltare.

Să te cunoști pentru a te schimba – este una din cheile succesului.

Conștientizarea face posibilă o repunere în discuție, un ecleraj nou asupra propriei persoane și, în scurt timp, îți vei putea relativiza dificultățile în cunoștință de cauză. A descoperi, a-ți admite limitele înseamnă a fi deja capabil să le depășești.

A te cunoaște înseamnă a-ți descoperi posibilitățile și a le exploata mai bine. A te pune în contact cu propriile resurse îți permite să evoluezi.

Lipsa de încredere în sine implică numeroși factori (poli):

- *Sentimentul de inferioritate.* Aceasta este coloana vertebrală a lipsei de încredere în sine. Adler asimilează sentimentul de inferioritate unui fenomen psihic natural, care există în fiecare dintre noi, dar în proporții diferite. Sentimentul de inferioritate psihologică se exprimă diferit în funcție de indivizi, uneori temporar, alteori permanent; este un motor negativ care se instalează și alimentează părerea jalnică despre propria persoană. ... ca și cum a-ți scoate în evidență lipsurile, a te concentra asupra imperfecțiunilor, a-ți privi defectele cu lupa, a te înjosi n-ar fi de ajuns, trebuie să-ți subapreciezi și calitățile.
Ziceți „Nu” comparațiilor de felul „Este mai bun decât mine” ... devine „Toți sunt mai buni decât mine”.
- *Sentimentul de descurajare.* A te judeca negativ înseamnă că consideri orice acțiune personală ca fiind sortită eșecului. În fața acțiunii, raționezi în termeni de eșec potențial și nu de reușită probabilă. Tendința de a exagera dificultățile potențiale antrenează un sentiment constant de tensiune și nesigurantă. Deprecierea de sine lasă prea adesea locul unei inhibiții formulate în acești termeni: este inutil să fac ceva dacă nu-l fac bine.
- *Sentimentul de rușine* (de temerile tale față de realitate, de schimbare, viață, eșec, conflicte, de aspectul tău fizic, de ideile tale, de defectele tale, de emotivitatea ta, de comportamentul tău). Îți e rușine că îți e rușine!
Rușinea provine din certitudinea că ești la antipodul idealului propriu: „Nu voi fi niciodată acea ființă perfectă la care am visat”. Acest sentiment se exprimă prin remarci ca: „Nu fac doi bani, nu sunt un om respectabil, mă dezamăgesc mereu chiar și pe mine”. Acest constant sentiment de vină este dublat de o extremă severitate față de tine însuși, severitate uneori învecinată cu disprețul.
Nu îți îngădui ție însuși să ai drepturi, ci doar îndatoriri. Rușinea se transformă repede în vinovăție față de ceilalți.
- *Sentimentul de anxietate.* Aceste situații implică o dublă amenințare: pe de o parte, pericolul, piedicile pe care le presimți, pe de altă parte, incapacitatea de a le depăși.
Cazi repede în litania: „Nu știu ce să fac”, „Sunt dezorientat”, „N-o să reușesc niciodată”, „Sunt depășit”...
Trebuie să diferențiezi evenimentul care îți declanșează reacția de anxietate (stresorul), care îți este exterior, de anxietatea în sine, care este reacția ta proprie și se produce înăuntrul tău.
Când nu ai încredere în tine, pragul toleranței la anxietate este foarte scăzut, evaluarea faptelor dezastruoasă, iar reacția neadaptată.
- *Sentimentul de respingere.* Provine din certitudinea că nimic din tine nu atrage admirația sau afecțiunea și se traduce prin frica de a fi judecat de alții. Te

consideri prea puțin vrednic de iubire, ești sigur că ceilalți gândesc despre tine în această privință. Reții numai mesajele care îți confirmă proasta părere pe care o ai despre tine.

Exercițiu ABC-ul unui comportament mai încrezător, mai îndrăzneț al unei persoane ce tinde spre succes.

Trebuie să te debarasezi de o anumită stare de spirit și de comportamente neadecvate. Trebuie să adopți câteva principii simple, de care să te pătrunzi... ca să stimulezi încrederea în tine însuși și să te transformi devenind blând, progresiv, trebuie să rețezi toate obiceiurile proaste atât pe plan comportamental, cât și pe plan mental.

Să nu neglijăm **metoda Coue** – să enunți de mai multe ori cu voce tare, seara și dimineața, următoarea formulă, care exercită un puternic efect de persuasiune atât asupra mentalului, cât și asupra fizicului: „Zi de zi, din toate punctele de vedere, îmi este din ce în ce mai bine”.

Fii motivat. Înainte de a aborda procesul de schimbare trebuie să fii motivat, să știi ce vrei, ce nu vrei și în ce măsură vrei asta. Dacă vrei să te transformi, dacă ai intenția să-ți (re)găsești încrederea în tine, dorește-ți-o cu adevărat: nu te încurca cu bagaje inutile, aruncă îndoiala, alungă perplexitatea, nu te împiedica în „dacă” și „dar”. Dorește-ți cu adevărat ceea ce îți dorești, fără ambiguitate. Trebuie să crezi în resursele tale, să te autoîndemni. Mobilizează-ți toată energia și concentrează-ți întreaga minte în acest scop. Eliberează-te de vechile legături, oferă-ți o nouă alegere.

Să ai voința de a te schimba. Aici este momentul să te întrebi asupra voinței tale de schimbare, asupra motivațiilor.

Acordă-ți dreptul la imperfecțiune. Trebuie să declanșezi o dinamică personală care va provoca un salt și te va conduce spre drumul încrederii în sine. Cei care au încredere în ei înșiși știu că însușirile lor supraviețuiesc eșecurilor. Deseori o eroare ne clarifică și ne învață multe despre noi înșine. Ea scoate în evidență ceea ce trebuie să perfecționăm în noi și adesea ne face să progresăm. Este profitabil să tragi învățăminte din greșeli.

Încetează să te condamni, alungă ideea nimicniciei proprii; fii conștient că nimeni nu poate realiza totul deodată... Dacă nu-ți poți exprima emoțiile, spune-ți că ești regina/ regele autocontrolului; iar dacă roșești, să știi că sunt mulți care găsesc asta spontan și încântător.

Recunoaște-ți calitățile. Identifică laturile pozitive ale personalității tale. Concentrându-te asupra calităților, îți vei ameliora imaginea. Dacă încetezi să-ți alimentezi tendințele negative, lipsa de autostimă va scădea, iar încrederea în tine va crește.

Extrage-ți forța, încrederea din situațiile bine conduse, din evenimentele reușite și atunci te vei simți mai puternic. Oricât de mărunte ar fi, pune-ți în valoare succesele. Reevaluează-ți trecutul, păstrează din el ce este pozitiv, fără vreo falsă rușine.

Acceptă-te, nu-ți nega resursele, pornește din nou la luptă!

Alege fericirea. Încetează să crezi că există în tine o forță care atrage obligatoriu experiențele dureroase, neplăcute, penibile. Trebuie să-ți dorești sincer să fii fericit.

Relativizează. Metoda este să te autorizezi să reacționezi diferit, să-ți modulezi și să-ți transformi analiza, să privești situațiile altfel ca acel necunoscut, auzit la radio, care pierduse trenul și declara că a venit mai devreme pentru următorul!

Trebuie să știi să distingi omul de rezultatele lui, să nu te identificeți cu actele și eșecurile lui.

Fixează-ți obiective. De obicei, persoanele care nu au încredere în ele însele au obiective incerte sau nu au deloc obiective.

Una din cele mai bune căi spre încredere în sine constă în a acționa pentru ca lucrurile să se desfășoare cu succes.

Cel mai bun mijloc de a ne motiva pentru acțiune și succes trece prin conștientizarea unui obiectiv. Numeroase studii au arătat că persoanele care au un scop sunt mai fericite și reușesc mai bine decât cei care sunt lipsiți de el. Un scop veritabil te ajută să-ți structurezi viața, munca, fiind în același timp o garanție a reușitei și a încrederii.

Exprimă-ți pozitiv obiectivele. Dacă îți exprimi în mod pozitiv obiectivele îți vei optimiza convingerea, voința de a acționa și a reuși. Să-ți formulezi pozitiv gândurile înseamnă să crezi deja în propriile posibilități. Maniera în care vorbim despre noi înșine are repercursiuni profunde asupra gândurilor, sentimentelor, realizărilor noastre.

Înlocuiește formulările „Trebuie, este nevoie, ar fi trebuit să” cu „Vreau, prefer, aleg...”.

Să ai obiective clare. Încearcă să-ți descrii scopul, cât mai exact posibil. Fixează-ți etape, răgazuri, o dată limită.

Să ai obiective precise. Separă obiectivele principale de cele secundare.

Cum să-ți atingi obiectivele.

Alege-ți scopuri pe termen scurt. Fixează-ți priorități conform unui program, ordonează-ți obiectivele în funcție de posibilitățile și nevoile tale.

Calculează riscurile. Stabilește un raport câștiguri – riscuri. După ce ai evaluat riscurile, nu te polariza asupra unui posibil eșec pentru a-ți justifica inacțiunea (un eșec nu este o catastrofă).

Oferă-ți mijloace pentru a-ți atinge obiectivele. Nu-ți vei putea atinge obiectivele dacă nu oferi mijloacele de a reuși. Fii flexibil și ține cont de mediu, de context.

Reflecția

- Obțin succese în activitate persoanele cu puțină încredere în sine?
- Calculați deseori riscurile atunci când intenționați să realizați un scop?

Extensia

- Dacă ar fi să faci o schimbare în propria persoană, ce ai schimba?
- În ce măsură suntem în stare să ne schimbăm în funcție de influența valorilor sociale?

ȘEDINȚA 14. SISTEMUL DE VALORI

Obiective:

- stabilirea sistemului propriu de valori;

- analiza valorilor terminale și instrumentale ale lui M. Rokeach.

Înviorarea

Exercițiul Mâna fermecată

Fiecare participant semnează pe o foaie sus, apoi își conturează cu creionul mâna proprie. Pe fiecare deget i se propune să scrie câte o calitate a sa (degetele pot fi colorate în diferite culori). Fișele cu palmele desenate se transmit pe cerc și ceilalți participanți pot scrie alte calități care-i corespund celui a cui este palma, între degete.

Debrifare:

- Ce ai aflat nou despre tine?

Se pune accent pe faptul că este o anumită măsură de adevăr în aceea cum ne vedem noi înșine și cum ne văd alții.

Conținutul de bază al ședinței

Fiecare individ are un sistem propriu de valori. Aceste valori ne dau energie și pasiune, acționând ca o forță care ne susține pentru a îndeplini ceea ce ne dorim cu adevărat. Ele ne fac să ne simțim fericiți sau triști, ne dau speranță sau aduc în pragul disperării în funcție de felul în care trăim: fie în acord, fie în dezacord cu ele.

Uneori întâlnim oameni cu sisteme de valori care sunt în măsura semnificativă asemănătoare cu ale noastre – în acest fel se explică relațiile interumane armonioase.

Atunci când suntem expuși unui sistem de valori contradictorii cu cele proprii, sau unor practici neconforme cu valorile noastre, apare disconfortul psihic și vom încerca să acționăm în direcția reinstaurării echilibrului psihic.

Exercițiul Cum să dăm un sens acțiunilor noastre?

De cele mai multe ori, atunci când ne gândim la rostul vieții, ne gândim la valorile pe care le susținem prin gândurile și acțiunile noastre.

Stabilirea și formularea obiectivelor ne permit în egală măsură să dăm un sens acțiunilor noastre. Urmărirea unor obiective clare ne structurează modul de a trăi și ne determină să ne construim în mod conștient un scenariu de viață, să definim principalele etape de urmat: trecut, prezent, viitor, ce rămâne de clădit, ce se clădește acum, la ce trebuie să renunțăm.

Chiar dacă structurarea obiectivelor nu ne permite întotdeauna să ne realizăm visurile, acest lucru ne permite totuși să le dăm unora dintre acestea o formă realistă care să le facă pe deplin realizabile – și să le păstrăm pe celelalte într-un colț al minții. Exercițiul ce urmează vă propune să identificați și să ierarhizați din timp obiectivele pe care le urmăriți.

Exercițiul Cum să anticipăm viitorul prin identificarea și ierarhizarea obiectivelor

A anticipa înseamnă a da un sens vieții. Puneți-vă întrebări legate de obiectivele pe care le urmăriți:

Pe termen scurt:

Care sunt obiectivele mele pentru ziua de astăzi?

Care sunt obiectivele mele pentru această săptămână?

Pe termen mediu:

Care sunt obiectivele mele pentru săptămânile care urmează?

Care sunt obiectivele mele pentru acest an?

Pe termen lung:

Care sunt obiectivele mele pentru următorii 5-10 ani?

Ce proiecte îmi propun să duc la îndeplinire până la sfârșitul vieții?

Exercițiul Valorile

Participanții sunt rugați să scrie 10 valori umane posibile – unele norme generale obligatorii de respectat. (Valori: lucru interesant, situație bună în țară, situație materială bună, dragoste, familie, satisfacție, distracție, libertate, dreptate, bunătate, sinceritate, credință...). Acestea urmează să fie aranjate ierarhic în funcție de importanța lor. Se propune să se selecteze 5 valori de importanță maximă și 2 valori mai puțin importante. După lucrul individual participanții formează grupuri (de 3-4 persoane) și analizează variantele sale. În final, se discută în grupul mare, unde iarăși își expun părerile.

Exercițiul Aranjarea valorilor (conștientizarea propriilor valori)

Valorile noastre sunt în strânsă legătură cu conștiința de sine și stima de sine. De aceea, dacă promovăm valori importante pentru noi, nu ne simțim comod, când valorile noastre sunt ignorate de către ceilalți. Este evident că diferențele dintre preferințele valorice în diferite grupuri sociale duc ușor spre conflicte.

Participanții, în acest exercițiu, trebuie să ierarhizeze cele 18 valori ale lui M. Rokeach, ei lucrând în grupuri de câte 4 persoane.

Instrucțiune: Fiecare din dv. va analiza cele două liste A și B de valori, în care sunt scrise câte 18 valori terminale și instrumentale. Le veți citi atent mai întâi pe toate, apoi le veți aranja în ordinea importanței conform principiului de care vă conduceți personal în viața și activitatea cotidiană.

Cercetați-le atent, alegeți-o pe cea mai importantă și o aranjați pe primul loc, atribuindu-i în față cifra 1. Apoi o alegeți pe cea mai importantă din cele rămase și o aranjați pe locul doi, atribuindu-i în față cifra 2. Procedați în același mod cu toate celelalte valori. Cea mai puțin importantă va rămâne ultima și o veți aranja pe locul 18, respectiv ea va fi notată cu numărul 18. Nu vă grăbiți atunci când lucrați, gândiți-vă. Dacă în timpul lucrului vă schimbați părerea, puteți corecta răspunsurile schimbând locul numerelor pentru afirmații. Rezultatul final trebuie să reflecte poziția dv. reală.

Nr.	Lista A (valori terminale):
	viața activă (plină de acțiuni, evenimente, sentimente și emoții)
	înțelepciunea vieții (concluzii mature, rezonabile, minte trează, obținute prin experiență)
	sănătate (fizică și psihică)
	muncă interesantă
	frumusețea naturii și a artei (a fi receptiv la frumosul din natură și din artă)
	dragoste (relații apropiate spirituale și fizice cu omul iubit)
	bunăstare materială (viață fără dificultăți materiale)
	prieteni buni, fideli
	apreciere socială (respectul celor din jur, a colectivului, a colegilor)
	cunoaștere (posibilitatea de a-și lărgi orizontul, cultura generală, studii,

	dezvoltare intelectuală)
	viața productivă (valorificarea maximă a posibilităților, forțelor și capacităților sale)
	dezvoltare (lucrurile asupra propriei posibilități, autoperfecționare fizică și spirituală permanentă)
	distracții (lipsa obligațiilor, petrecerea veselă și ușoară a timpului)
	libertate (independență în acțiuni și gândire)
	viața familială fericită
	fericirea altora (bunăstarea, dezvoltarea și perfecționarea altor persoane, a poporului, a umanității în general)
	creație (posibilitatea de a crea)
	încredere în sine (armonie interioară, liber de contradicții interne, de îndoieli)

Nr.	Lista B (valori instrumentale)
	acuratețe (priceperea de a ține în ordine lucrurile sale, ordine în afaceri)
	educație (maniere alese)
	exigențe înalte (cerințe și aspirații înalte de viață)
	plin de viață (cu simțul umorului)
	executivitate (disciplină în muncă)
	independență (capacitatea de a reacționa independent, hotărât)
	intransigență față de neajunsurile sale și ale altora
	studii (cunoștințe, cultură generală înaltă)
	responsabilitate (simțul datoriei, capacitatea de a-și onora promisiunile)
	raționalism (capacitatea de a gândi logic și real, decizii raționale și bine gândite)
	autocontrol (stăpânire de sine, autodisciplină)
	curaj în susținerea opiniei proprii, a convingerilor
	voință (a fi perseverent, a nu se teme de greutăți)
	toleranță (a fi atent față de opiniile și convingerile altora, a ști să ierți greșelile și rătăcirile altora)
	viziuni largi (a înțelege un alt punct de vedere, a respecta obiceiurile, gusturile, obișnuințele altora)
	onestitate (sinceritate, dragoste pentru adevăr)
	eficacitate în activitate (hărnicie, productivitate în muncă)
	delicatese (atitudine grijulie față de alții)

În procesul îndeplinirii exercițiului se iscă o comunicare activă, deoarece fiecare începe să-și impună punctul de vedere.

Se discută succint despre importanța valorii în viața omului. Trebuie să fie obținut acordul fiecăruia în stabilirea ierarhiei.

Fiecare echipă își va prezenta rezultatele lucrului lor.

Debrifare:

- Ce este astăzi valoarea de bază în viața voastră?
- În ce măsură a fost stabilit acordul comun în ierarhizarea valorilor?

Reflecția

- De ce se schimbă valorile?
- Care valori, după părerea voastră vor fi prioritare peste 10 ani? De ce?

Extensia

Stabiliți un sistem de valori care considerați că duce spre succes.

ȘEDINȚA 15. GHIDUL SUCCESULUI

Obiective:

- să identifice pașii necesari în realizarea succesului;
- să conștientizeze necesitatea străduinței în realizarea succesului.

Înviorarea

Exercițiul Textul cu gesturi

Participanții elaborează un text cu ajutorul următoarelor cuvinte/ expresii: conștiință de sine, încredere în sine, autoapreciere, congruență de sine, succes. Participanții primesc câte o fișă cu unul din cuvintele din care trebuie elaborat textul. Persoanele care au același cuvânt fac un gest, spun o acțiune, interjecție care vor completa textul alcătuit.

- La ultimul text care va fi citit toți vor efectua/ spune toate acțiunile.

Conținutul de bază al ședinței

Atunci când o persoană acționează în baza unor deprinderi și atitudini, ea are posibilitatea de a-și controla viața și de a-și asuma un rol de succes în societate.

Fiecare persoană posedă un mecanism interior, asemănător unui computer, care o poate propulsa pe drumul spre succes.

Exercițiul **Ghidul Succesului – Antrenează-te pentru succes**

1. Dorințele împlinite și neîmplinite

Cu siguranță te-ai bucura, dacă ai conștientiza că succesul este aproape de tine.

Acest ghid te va apropia mai mult de ceea ce îți dorești, prezentându-ți pași-cadru pe care trebuie să-i urmărești.

Pasul 1 – sunt o ființă cu vise împlinite și neîmplinite.

Acest prim pas este pasul în care tu te poziționezi. Afli mai multe despre lucrurile pe care le ai, despre lucrurile pe care ți le dorești, dar nu le ai, despre lucrurile pe care nu ți le dorești, dar nici nu le ai!

Acest pas este esențial, pentru că este o ocazie să-ți clarifici ce îți dorești, ce lucruri ai, ce lucruri nu ai.

Pe o foaie de hârtie desenați patru coloane.

Câteva lămuriri: Este un exercițiu pe care-l poți face în 5 minute sau pur și simplu îl începi și mai adaugi pe lista din când în când. (Cel mult până săptămâna următoare).

Se face următorul tabel:

Nr.	Coloana A	Nr.	Coloana B	Nr.	Coloana C	Nr.	Coloana D
	<i>Îmi doresc și am...</i>		<i>Îmi doresc dar nu am...</i>		<i>Nu îmi doresc și am...</i>		<i>Nu îmi doresc și nici nu am...</i>
1.		1.		1.		1.	
2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.	
.		.		.		.	
.		.		.		.	
30.		30.		30.		30.	

Coloana A (*Îmi doresc și am...*): este coloana ce include ceea ce ai, ceea ce-ți place; pot fi lucruri mari sau mici, pot fi bucurii, pot fi lucruri, fapte, persoane sau trăiri. Această coloană exprimă suma trăirilor tale plăcute!

Coloana B (*Îmi doresc, dar nu am...*): lista dorințelor tale neîmplinite încă, posibile sau imposibile;

Coloana C (*Nu îmi doresc și am...*): lucruri, fapte, trăiri pe care tu nu le dorești, dar le ai;

Coloana D (*Nu îmi doresc și nici nu am...*): după cum vedeți sau simțiți, poate fi și mai rău.

Încearcă să ajungi la o listă, cât mai mare pe fiecare coloană, pot fi și 50 de lucruri pe fiecare coloană! Aduagă pe listă și vei fi surprins să afli lucruri despre tine pe care nu le conștientizai. Probabil unele dintre coloane vor fi mai scurte, altele vor fi mai lungi. Această formulare a dorințelor tale împlinite sau neîmplinite este ca și cum te-ai privi în oglindă.

Obişnuim de multe ori să ne privim în oglindă doar pe jumătate, adică să nu conștientizăm lucrurile pe care ni le dorim și le avem. De exemplu, Coloana A, este lista resurselor tale, sunt lucrurile care pe tine te bucură și îți dau forță să mergi mai departe. Ar fi frumos să ai pe această coloană A foarte multe lucruri, iar pe B, și C, foarte puține. Niciodată nu va fi așa, pentru că dorințe vom avea mereu, lista în timp se modifică, astfel că ne rămâne să trecem din coloana B și C, cât mai multe lucruri în A. Să poți scrie spre exemplu peste un an, că îți dorești și ai o casă și zile odihnitoare, lucruri care figurau pe lista dorințelor tale neîmplinite încă. Aceste lecții te vor învăța să treci din coloana B și C în coloana A, practic aceasta însemnând împlinirea dorințelor tale.

Există un motto: *Ai grijă ce-ți dorești pentru că s-ar putea întâmpla!* Prin urmare, trebuie să îți dorești succesul și să începi acest demers cu singura speranță că totul va funcționa.

Exercițiul Străduință

Pune suflet în ceea ce faci

„Succesul este procesul continuu de a te strădui să devii mai bun” (Anthony Robbins)

S-a spus adesea că bucuria de a trăi constă în a lupta pentru ceva: un obiectiv personal sau profesional, ori poate un nou mod de gândire sau de comportament. De fapt, ne petrecem cea mai mare parte a vieții forțându-ne limitele și încercând să atingem diferite țeluri. Totalitatea timpului, gândurilor și energiilor noastre este dedicată acestor scopuri. **Străduința** reprezintă, cu siguranță, un element important în atingerea succesului.

Ar trebui să ne străduim pentru ceva în fiecare zi, fie că e vorba de a ne îmbunătăți performanțele în domeniul studiilor, la locul de muncă, de a da jos acele câteva kilograme în plus, de a acorda mai multă atenție celor dragi sau de a achita niște datorii bănești ce par fără de sfârșit. Câștigăm astfel vitalitate și sentimentul unui scop în viață. Iar viața devine atrăgătoare.

Alege scopurile potrivite

Ce scopuri ți se potrivesc? Care merită într-adevăr efortul și străduința ta? Scopurile personale ar trebui să constituie o provocare și să merite **efortul**. Ai nevoie de obiective care să te stimuleze, să te conducă și chiar să te inspire! Asigură-te că obiectivele pe care le alegi îți vor aduce o împlinire și că ele corespund valorilor tale. În caz contrar, probabil că nu vei merge până la capăt. Scopurile pe care ți le propui merită efortul doar din perspectiva beneficiilor ultime pe care le aștepți. Dacă poți vizualiza clar roadele muncii tale, vei dobândi o imensă sursă de motivație pentru a urma calea ce duce spre împlinirea visurilor tale.

O metodă eficientă de a-ți stabili scopurile este să alcătuiesti o listă incluzând pe o coloană toate obiectivele, iar pe altă coloană avantajele pe care te aștepți să le obții din atingerea obiectivelor respective. Metoda funcționează optim când îți notezi cele mai importante obiective pentru lunile următoare. Acestea trebuie să fie scopuri cu o mare semnificație pentru tine – scopuri importante, ce te fac să zâmbești în fiecare zi și te fac să sari jos din pat de emoția așteptării. Acest tip de obiective sunt numite obiective principale; avantajele care vor rezulta din realizarea lor sunt deci avantaje principale.

Fă o listă cu cele mai importante cinci obiective pentru anul ce vine și cu motivele pentru care ele sunt atât de importante pentru tine. (Notă: Dacă e necesar, folosește o coală separată pentru a avea suficient loc de scris). Specifică:

Obiective principale:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Avantaje principale:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Caută un echilibru în obiectivele tale

Viața e un continuu exercițiu de menținere a echilibrului. De aceea trebuie să ne străduim să fim moderați și să avem simțul echilibrului în obligațiunile și responsabilitățile noastre, precum și în obiectivele fixate. Există nenumărate aspecte ale vieții noastre pe care le-am putea îmbunătăți. Dificultatea constă în a ne satisface anumite necesități fără să le neglijăm pe altele, la fel de importante – altfel spus să găsim echilibrul.

Pentru a ne simți împliniți în toate aspectele vieții, trebuie să ne stabilim scopuri pentru fiecare dintre aceste aspecte. Fixați-vă deci câteva prime obiective pentru fiecare din categoriile următoare:

- Viața personală;
- Cariera;
- Banii;
- Forma fizică;
- Starea spirituală;
- Familia;
- Comunitatea;
- Altele

S-ar putea să descoperi că una sau două din aceste categorii necesită mai multă atenție. Dacă este așa, atunci acordă o atenție specială respectivelor aspecte. Deseori, oamenii își sacrifică, de exemplu, viața personală și familială carierei. Rezultatul este că relațiile personale și căsniciile lor au de suferit. Sau, din contra, unii renunță la carieră pentru viața personală și de familie: se așează la casa lor și își întemeiază o familie, îngropându-și în acest caz toate visele. În alte situații, oamenii devin delăsători în ceea ce privește forma lor fizică pentru a se delecta cu plăceri personale. Este așadar important să atingi un echilibru în scopurile tale.

Notați-vă două sau trei obiective în legătură cu fiecare aspect al vieții voastre selectându-le cu multă precizie.

Viața personală

1. _____
2. _____
3. _____

Banii:

1. _____
2. _____
3. _____

Forma fizică:

1. _____
2. _____

3. _____

Starea spirituală:

1. _____
2. _____
3. _____

Familia:

1. _____
2. _____
3. _____

Comunitatea:

1. _____
2. _____
3. _____

Altele:

1. _____
2. _____
3. _____

Acum, stabiliți când ați vrea să atingeți fiecare din aceste scopuri. Căutați să notați precis un termen limită. Un obiectiv nu e obiectiv dacă nu e, cât mai concret și dacă nu are un program clar de realizare.

Viața personală

1. _____
2. _____
3. _____

Banii:

1. _____
2. _____
3. _____

Forma fizică:

1. _____
2. _____
3. _____

Starea spirituală:

1. _____
2. _____
3. _____

Familia:

1. _____
2. _____
3. _____

Comunitatea:

1. _____
2. _____
3. _____

Altele:

1. _____
2. _____
3. _____

În final, gândiți-vă și notați motivele pentru care considerați că scopurile voastre merită efortul, întrebați-vă: „În ce mod atingerea acestor scopuri îmi poate îmbunătăți viața și îmi poate aduce avantaje?”. Dacă vă veți concentra asupra avantajelor finale pe care le doriți și vă veți imagina sentimentul dat de împlinirea acestor scopuri, șansele voastre de reușită vor spori cu mult.

Exercițiul Cinci moduri de a găsi un echilibru sănătos în scopurile tale

1. Spune „nu” mai des decât spui „da”;
2. Simplifică-ți programul;
3. Meditează la ce îi lipsește vieții tale;
4. Cere o „A Treia Opinie”;
5. Dă-te jos de pe „scară”.

Dr. Stephen Covey, autorul bestseller-ului *Eficiența în șapte trepte* 1990, folosește o metaforă foarte expresivă pentru a ilustra nesiguranța și surprinderea cu care mulți se confruntă atunci când realizează că și-au petrecut luni, dacă nu chiar ani, urcând pe scara profesională sau în ierarhia unui sistem, doar pentru a-și da seama într-o bună zi că „scara” lor se sprijinea de zidul nepotrivit. Ceea ce ei credeau a fi „comoara de la capătul curcubeului” – un birou sau o confortabilă funcție executivă – sfârșește prin a fi o viață de neîmpliniri și frustrări. Mulți oameni de afaceri denumesc acest fenomen „sindromul cătușelor de aur”. În orice punct te-ai afla în ascensiunea ta către succes, ai posibilitatea de a merge pe urmele a mii de oameni înțelepți care pur și simplu s-au dat jos de pe scară și apoi și-au urmat adevăratele pasiuni. Utilizând aceste cinci strategii, acționează pentru a atinge echilibrul în scopurile tale – ca să nu te vinzi pe nimic în timp ce urmărești ceea ce tu consideri a fi „succesul”.

Fortează-ți limitele imaginației

Pentru a vă stabili țeluri pline de creativitate și de viitoare împliniri, trebuie să vă forțați limitele imaginației cu privire la ceea ce este posibil de realizat. Ca să descoperi un țel – combinație perfectă de îndrăzneală, provocare și plăcere, gândiți-vă ce ați dori să realizați pe parcursul vieții voastre, ce calități ați vrea să vă

dezvoltați pentru a atinge aceste țeluri și ce aptitudini trebuie să dobândiți pentru a maximiza șansele de a trăi viața visurilor voastre:

Notează 10 lucruri pe care ai dori să le realizezi pe parcursul vieții:

Notează 5 calități care ai vrea să ți se atribuie:

Notează un lucru care te împiedică să pornești către realizarea multora, dacă nu chiar a tuturor acestor scopuri:

La ce ești bun și ai putea deveni și mai bun?

Ești dispus:

- Să dedici mai mult timp țăelurilor tale?
- Să te trezești devreme sau să te culci târziu, dacă e nevoie, pentru a-ți atinge țelurile?
- Să ratezi oportunități sociale pentru a-ți atinge țelurile?
- Să investești o cantitate însemnată de energie și atenție în țelurile tale?

La ce ești dispus să renunți pentru a-ți urmări țelurile?

La ce nu vei renunța în nici un caz pentru a-ți urmări țelurile?

Poți găsi un „compromis fericit” între fiecare dintre scopurile și valorile tale? Dacă nu, ești dispus să renunți la unele țeluri în favoarea altora?

Asumă-ti răspunderea

Un lucru important de ținut minte pe parcursul ascensiunii pe scara succesului este că succesul sau eșecul depind în întregime de o singură persoană: de tine! Atunci când vă asumați răspunderea pentru atitudinea și acțiunile voastre – conștientizând că intențiile și acțiunile voastre trecute au condus la circumstanțele prezente, puteți prelua comanda asupra rezultatelor faptelor proprii, oferindu-vă șansa de a lua decizii mai bune pe viitor. Răspundere înseamnă a accepta responsabilitatea pentru felul cum arată viața în prezent. Asumându-vă răspunderea, veți putea să faceți față mai ușor schimbărilor din viața voastră și să le depășiți.

În ce aspecte ale vieții ați dori să deveniți mai responsabil? Iată câteva posibilități:

- Punctualitatea (sau lipsa ei);
- Tendința de a mânca prea mult;
- Utilizarea frecventă a unui limbaj necuviincios;
- Capacitatea (sau incapacitatea) de a-ți îndeplini promisiunile;
- Angajamentul de a te menține în formă (sau lipsa lui);
- Disponibilitatea de a petrece un timp însemnat cu un „celălalt” important pentru tine;
- Abilitatea de a găsi un echilibru între muncă și restul vieții tale.

Luați-vă angajamentul de a deveni persoana care ați vrea să fiți, asumându-vă răspunderea pentru acele domenii din viața voastră care necesită îmbunătățiri. Ați putea, de exemplu, să fiți mai responsabil în ceea ce privește punctualitatea la locul de studii, de muncă, la interviuri, la întâlniri oficiale sau cu prietenii. Cu, cât deveniți mai responsabil, cu atât oamenii vă vor respecta și aprecia mai mult.

Iată alte avantaje concrete care rezultă din asumarea răspunderii cu privire la propria viață:

- **Îți sporești încrederea în tine.** Îndată ce îți asumi răspunderea completă pentru propria viață, nu mai ai pe cine da vina. Dacă ești supraponderal și decizi că tu ești răspunzător pentru propria obezitate (doar dacă nu ai o problemă tiroidală sau un metabolism lent cauzat de antecedente medicale), nu mai poți da vina pe reclamele ispititoare de la televizor și din reviste. Nu mai poți căuta scuze de genul „Nu am timp să merg la gimnastică” sau „Prietenii îmi dau totdeauna mie ce le rămâne în farfurie”. O dată ce te angajezi să spargi tiparul comportamentului tău autodistructiv, încrederea în tine va crește. Vei avea mai mult control asupra vieții tale și acest lucru te va face să te simți bine.
- **Îți oferi sentimentul reînnoit al unui scop în viață.** Îndată ce îți vei asuma răspunderea pentru un domeniu anume din viața ta, vei căpăta forța de a merge până la capăt. Pentru a te asigura că motivația ta nu se clatină și nu dispărește treptat, adu-ți aminte zilnic de ce acest angajament e important pentru tine și schițează avantajele

pe care ți le va aduce. Astfel viața ta se va schimba în bine. Evaluări sincere și periodice îți vor permite să vezi cu precizie, cât de aproape te afli de realizarea țelului tău, ce mai ai de făcut pentru a-1 îndeplini cu adevărat și ce schimbări ar mai trebui să faci pentru ca totul să iasă perfect.

- **Treci la cârma propriei vieți.** Asigură-te că participi la propria ta călătorie, întreabă-te: „Oare trăiesc conform așteptărilor mele sau ale altora?”. Mulți oameni cad în capcana de a trăi visul altcuiva, și nu pe al lor. Dacă vrei să faci pași importanți pentru a-ți îmbunătăți viața, este necesar să te raportezi la standardele tale înalte. Părinții, profesorii și consilierii te pot călăuzi și îți pot canaliza eforturile, dar, în cele din urmă, tu trebuie să porți răspunderea pentru acțiunile tale. Aceasta nu înseamnă că trebuie să fii un perfecționist sau să te învinovățești prea tare pentru greșeli și eșecuri. Modificarea atitudinilor și a comportamentelor e un proces treptat, cu suișuri și coborâșuri. Acordă-ți așadar dreptul să mai și greșești din când în când. De obicei, încercările eșuate contribuie oricum la formarea caracterului, deoarece ele îți dau posibilitatea să înveți din ceea ce a mers rău și să găsești posibilități de a face lucrurile altfel data viitoare.

Reflecția

- Cât de important este succesul pentru voi?
- Care sunt pașii în obținerea succesului?

Extensia

Reflecția asupra rolului conștiinței de sine în motivarea pentru succes.

ȘEDINȚA 16. CONȘTIINȚA DE SINE (finalizare)

Obiective:

- analiza rezultatelor trainingului;
- avantajele organizării trainingurilor în scopul dezvoltării conștiinței de sine.

Înviorarea

Exercițiul Autoportretul/ Pirații

Imaginați-vă că în timpul unei călătorii, din cauza unor pirați nava în care erați a avut de suferit, astfel încât ați ajuns cu greu pe o insulă nepopulată. Aveți la îndemână totuși o sticlă, un pix și o bucată de foaie, în care trebuie să scrieți niște calități, evenimente importante despre propria persoană, adică să vă autodescrieți, astfel încât cei care vor găsi bilețelul să poată să vă recunoască, fiindcă atunci când ați ajuns să semnați, pixul nu mai scria...

Debriefare:

- La care calități v-ați gândit în primul rând? V-ați gândit să vă faceți o autoapreciere negativă?

Conținutul de bază al ședinței

Exercițiu-test „Concepția despre sine (Н. Квинн)”

Indicați care din calitățile de mai jos presupun o autoapreciere înaltă (Concepția despre sine pozitivă) și care o autoapreciere scăzută (Concepția despre sine negativă):

- încredere în sine _____ (în)
- sociabilitate _____ (în)

- c. diferențe mari între imaginea Eului ideal și comportamentul real _____ (sc)
- d. spirit critic înalt pentru cei din jur _____ (sc)
- e. independență _____ (în)
- f. posibilitate de a manipula _____ (sc)
- g. sinceritate _____ (în)
- h. tendință de a crede doar în propria persoană _____ (în)
- i. tendință de a alege un lucru mai ușor _____ (sc)
- j. dragoste și măgulire _____ (sc)
- k. dispus de a primi critica _____ (în)

Exercițiul Evantaiul

Se ia o foaie A4. Fiecare își scrie câte o afirmație: sunt prea neîncrezută...; Am o conștiință de sine înaltă...; Am o imagine de sine fizică scăzută... (alte sugestii care ar fi din subiectul *Dezvoltarea conștiinței de sine*, să accentueze succesele, aspectele pozitive).

Evantaiul se transmite, pe rând, tuturor colegilor astfel încât aceștia să scrie afirmații de felul: în schimb ai încredere în sine adecvată, ești responsabilă, tinzi spre succes... faci mai puțini nervi... Persoana care a scris afirmația face o îndoire a foitei (similară îndoitorii evantaiului) și o transmite altuia... până atunci când evantaiul ajunge iarăși la persoana care a scris inițial prima afirmație.

Exercițiul Identitatea mea

Fiecărui participant i se lipește (cu lipici de hârtie) pe spate o fișă cu un nume a unei persoane (lider politic, poet, scriitor etc.), personaj etc. Participanții trebuie să adreseze colegilor întrebări indirecte astfel încât să-și ghicească identitatea.

- Care sunt semnele caracteristice ale unei identități?

Exercițiul Conexiuni inverse

Participanții discută despre avantajele/ dezavantajele trainingului:

- despre activitățile care le-au fost mai mult pe plac;
- despre subiectele care li s-a părut mai actuale;
- despre necesitatea unor astfel de traininguri;
- despre modalitatea de utilizare a celor asimilate în cadrul trainingului.

Exercițiul Ultima întâlnire

Participanților li se propune să închidă ochii și să-și imagineze, că s-au finalizat activitățile în grup. Voi mergeți acasă. Gândiți-vă la ceea ce n-ați spus grupului, dar ați fi vrut să spuneți. (Peste 1-2 min. ...). Deschideți ochii. Li se oferă posibilitatea membrilor să spună ceea ce despre ce nu au vorbit.

Discuții...

Exercițiul Valiza fermecată

Câte o persoană iese din sală, iar ceilalți participanți îi pregătesc o valiză în care îi scriu (pe o fișă): 3 calități bune, stabilite de către colegi în cadrul activității la training și 3 aspecte care ar trebui îmbunătățite.

Reflecția

Secvența proiectului „Cine sunt Eu contează pentru ceilalți”.

Completarea chestionarului.

5.4. Impactul modelelor psihologice de dezvoltare a conștiinței de sine

La experimentul de formare au participat 54 de subiecți de la USM, Facultatea Științe ale Educației și Psihologie, specialitățile Psihologie, Psihopedagogie și Facultatea Matematică, Informatică, specialitățile Informatică Aplicată, Management Informațional, Matematică și Informatică, Informatică Aplicată și Traductologie, dintre care 24 de subiecți au alcătuit grupul de control, iar 30 de subiecți au alcătuit grupul de formare.

Subiecții care au participat în acest experiment erau de proveniență rurală și urbană.

Toți subiecții implicați în experiment au fost selectați din lotul cu nivel scăzut al conștiinței de sine.

Pentru compararea loturilor de subiecți și stabilirea relațiilor dintre diferite variabile am utilizat metoda Mann–Whitney.

După realizarea programului formativ a fost repetată măsurarea nivelului de dezvoltare a conștiinței de sine. Drept criteriu pentru evaluarea programului formativ au servit parametrii examinați în procesul experimentului de constatare.

Rezultatele ne demonstrează că aplicarea acțiunilor organizate de dezvoltare a conștiinței de sine au adus la transferul a 16 persoane din grupul cu conștiință de sine scăzută în grupul cu conștiință de sine medie și înaltă.

Programul de intervenție psihologică propus pentru eficientizarea procesului de dezvoltare a conștiinței de sine conține acțiuni orientate spre favorizarea sinelui potențial și actual, congruenței de sine, motivației pentru succes, autoaprecierii după ideal și antiideal și imaginii de sine. În *Tabelul 5.1* sunt prezentate rezultatele comparative dintre grupul de control și grupul implicat în experimentul de formare cu referire la schimbările care au avut loc în conștiința de sine, congruența de sine, autoapreciere și motivație pentru succes.

Tabelul 5.1.

Rezultatele cercetării test – retest în grupul de control și grupul experimental pentru variabilele: conștiința de sine, congruența de sine, autoapreciere, motivare pentru succes

Variabile	Grupul de control		Grupul experimental	
	Test	Retest	Test	Retest
Conștiința de sine	27,54	27,14	26,91	32,63
Scorul potențial de sine	25,82	26,91	24,94	29,13
Scorul actual de sine	25,75	25,70	26,71	30,44
Congruența de sine	25,73	25,82	25,62	30,31
Motivare pentru succes/ frică de eșec	23,51	23,66	26,11	32,63
Autoapreciere după ideal	23,86	24,05	22,85	29,21
Autoapreciere după antiideal	27,68	27,95	22,65	22,71

Media rangurilor (*Figura 5.1*) pentru variabilele de grup conștiință de sine, scorul potențial de sine, scorul actual de sine, nivelul de congruență de sine, motivație pentru succes, autoapreciere în dependență de ideal / antiideal a crescut în grupurile experimentale.

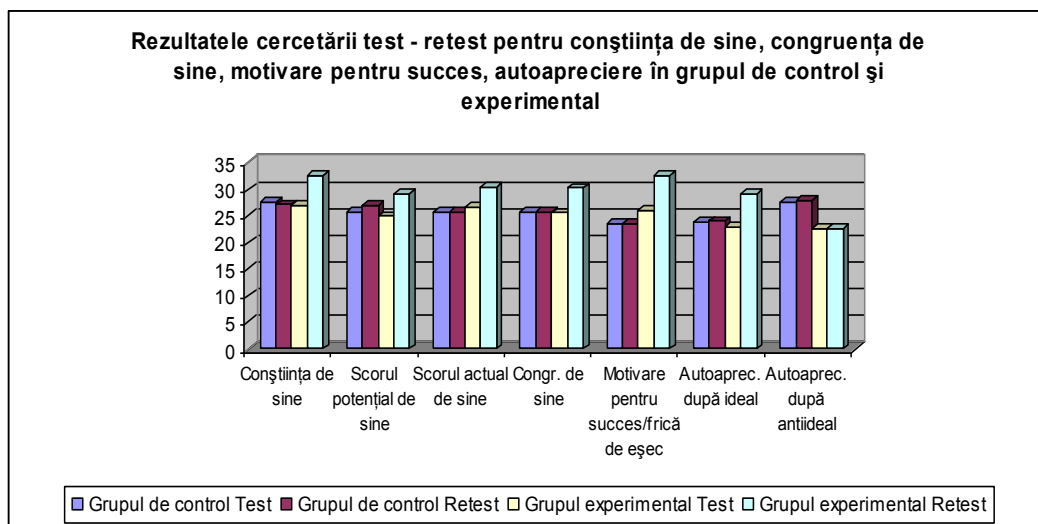


Figura 5.1. Rezultatele test – retest în grupul de control și grupul experimental pentru variabilele: conștiința de sine, scorul potențial de sine, scorul actual de sine, congruența de sine, autoapreciere în funcție de ideal / antiideal, motivație pentru succes

În grupul de control rezultatele cercetării test – retest nu prezintă diferențe semnificative cu referire la conștiința de sine, scorul potențial de sine, scorul actual de sine, congruența de sine, autoapreciere în dependență de ideal/ antiideal, motivație pentru succes. Schimbările pozitive stabilite după realizarea acțiunilor formative sunt semnificative sau apropiate de semnificative în grupul experimental.

Realizarea ședințelor formative a provocat creșterea motivației pentru succes, indice care caracterizează nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine. În grupurile experimentale semnificația schimbărilor produse este de $p \leq 0,014^{**}$ și $p \leq 0,012^{**}$. Se relevă transformări pozitive și în parametrii: scor potențial de sine, scor actual de sine, congruența de sine cu valori aproape de semnificative $p \leq 0,045^*$, $p \leq 0,05^*$ și $p \leq 0,059$. Subiecții implicați în experimentul de formare au devenit mai optimiști, demonstrând încredere în sine, scor potențial de sine înalt, autoapreciere adecvată în funcție de ideal $p \leq 0,005^{**}$.

Prezintă un mare interes schimbările realizate în urma experimentului de formare. În acest context au fost procesate și datele cu referire la imaginea de sine în grupurile de control și experimentale.

Rezultatele test – retest în grupurile de control și experimental pentru toate tipurile imaginii de sine sunt prezentate în *Tabelul 5.2* și grafic – în *Figura 5.2*.

Tabelul 5.2.

Rezultatele cercetării test – retest în grupul de control și grupul experimental pentru imaginea de sine

Imagine de sine	Grupul de control		Grupul experimental	
	Test	Retest	Test	Retest
Fizică	25,20	24,91	25,65	31,17
Gen	25,04	24,73	24,15	31,05
Vârstă	26,84	27,41	26,21	30,51
Profesie	26,11	25,82	25,01	30,43
Psihologică	24,75	24,86	26,46	31,53
Socială	26,30	27,91	27,71	30,61
Filială	28,23	29,64	26,41	30,42
Națională	26,30	26,73	25,81	27,86

Subiecții din grupul experimental au demonstrat medii ale rangurilor mai înalte pentru toate tipurile de imagine de sine. Schimbările parvenite în urma experimentului formativ se evidențiază și prin diferite niveluri de semnificații.

Rezultatele obținute ne permit să concluzionăm că imaginea de sine în grupul experimental a devenit mai favorabilă. Această situație este confirmată și prin diferențele semnificative la variabila imagine psihologică obținute în urma prelucrării statistice a datelor.

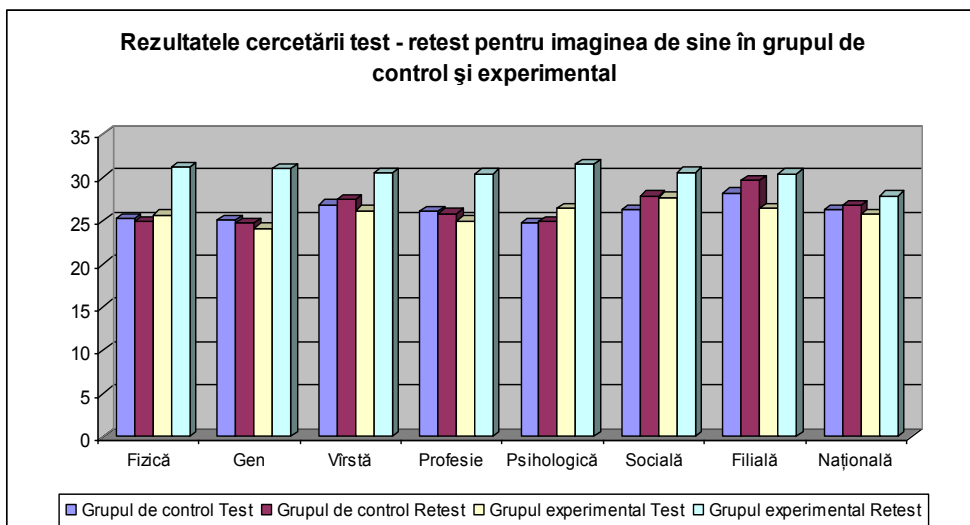


Figura 5.2. Rezultatele cercetării test – retest pentru imaginea de sine în grupul de control și grupul experimental

Condițiile experimentului formativ a condus la dezvoltarea mecanismelor de adaptare psihologică a adolescenților care, la rândul lor, au influențe directe asupra

imaginii psihologice.

Destul de eficiente s-au prezentat implicațiile psihologice realizate în procesul experimentului formativ. Despre aceste schimbări ne informează și datele variabilelor stabilite între valori și conștiința de sine, valori din grupul de control și experimental.

Prezintă deosebit interes ierarhia valorilor repartizate de adolescenți. După cum observăm, în *Figura 5.3* sunt prezentate valorile vieții pentru grupul de control retest.

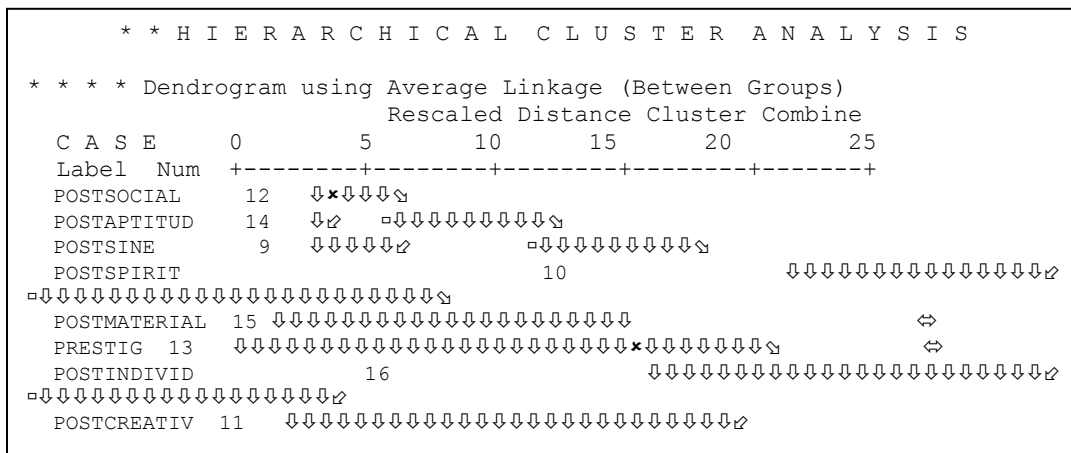


Figura 5.3. Ierarhia valorilor vieții pentru adolescenții din grupul de control retest

Sistemul de valori este ierarhizat de adolescenții din grupul de control test – retest, după cum urmează:

Test:	Retest:
1. contacte sociale;	1. contacte sociale;
2. aptitudini;	2. aptitudini;
3. dezvoltarea sinelui;	3. dezvoltarea sinelui;
4. satisfacție spirituală;	4. satisfacție spirituală;
5. situația materială;	5. situația materială;
6. prestigiul personal;	6. prestigiul personal;
7. nivelul personal de individualitate;	7. nivelul personal de individualitate;
8. creativitatea.	8. creativitatea.

Rezultatele cercetării ne prezintă aceleași sistem de valori pentru adolescenții din grupul de control test – retest.

În *Figura 5.4* sunt prezentate rezultatele cercetării pentru retest, care prezintă o ierarhie a valorilor adolescenților din grupul experimental.

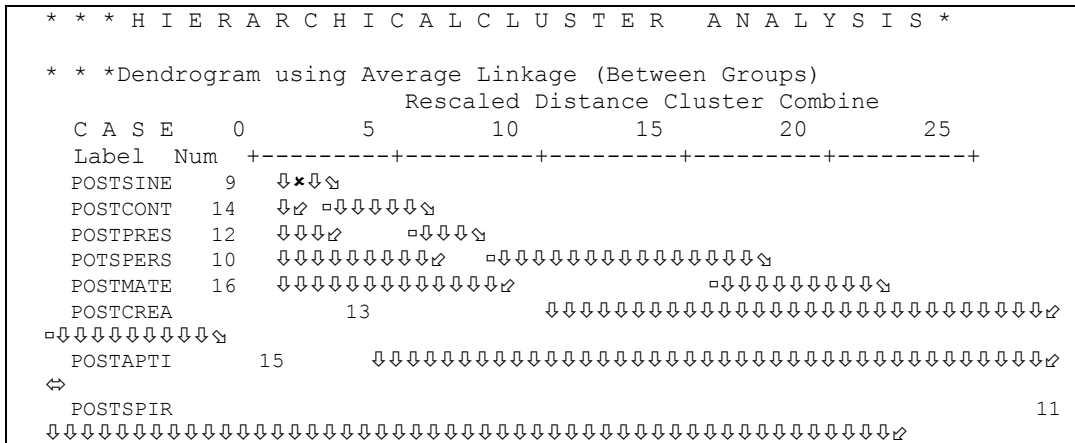


Figura 5.4. Ierarhia valorilor vieții pentru adolescenții din grupul experimental – retest

După cum observăm din *Figura 3.4*, grupul formativ are următoarele valori în ierarhie test – retest :

Test:	Retest:
1. contacte sociale;	1. dezvoltarea sinelui;
2. aptitudini;	2. contacte sociale;
3. dezvoltarea sinelui;	3. prestigiu personal;
4. satisfacție spirituală;	4. nivelul personal de individualitate;
5. situația materială înaltă;	5. situația materială înaltă;
6. prestigiu personal;	6. creativitate;
7. nivelul personal de individualitate;	7. aptitudini;
8. creativitate.	8. satisfacție spirituală.

După cum ne demoinsterază *Figura 5.4*, ședințele formative au dus la o altă situație în ierarhie a unor valori. Ședințele de training implementate schimbă ierarhia valorilor vieții obținută în cadrul primei testări. Adolescenții care au participat în cadrul programului formativ de dezvoltare a conștiinței de sine au făcut alte alegeri ale valorilor.

Schimbări s-au produs în sfera valorilor sinelui, personale și individuale. Cea mai importantă valoare în grupul experimental a devenit *dezvoltarea sinelui*. Influențele organizate au provocat creșterea necesității adolescenților pentru *contacte sociale*. Din cele prezentate observăm că s-a mărit atenția lor și față de *nivelul personal de individualitate* și *prestigiul personal*. Se poate remarca și faptul că în procesul ierarhizării valorilor adolescenții din grupul experimental au prezentat un interes mai sporit și pentru valoarea *creativitate*. Programul formativ dezvoltă conștiința de sine care, la rândul său se implică în transformarea valorilor *dezvoltarea sinelui*, *prestigiului personal*, *nivelului personal de individualitate*.

În procesul experimentului de formare au fost supuse acțiunilor de corecție și atitudinile față de sferile vieții.

În *Figura 5.5* este prezentată ierarhia sferelor vieții în grupul de control retest.

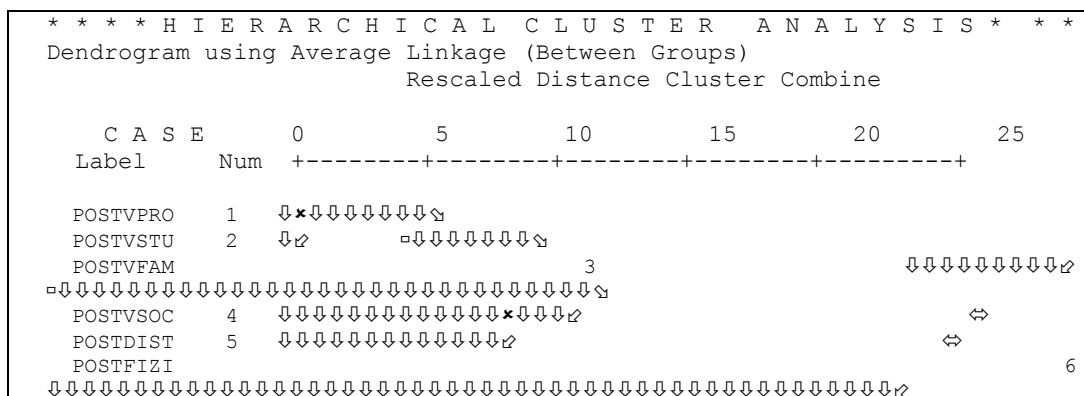


Figura 5.5. Ierarhia sferelor vieții pentru adolescenții din grupul de control – retest

Pentru grupul de control rezultatele cercetării test – retest, după sferele vieții, sunt prezentate în următorul mod:

Test:	Retest:
1. sfera vieții profesionale;	1. sfera vieții profesionale;
2. sfera studii, învățământ;	2. sfera studii, învățământ;
3. sfera vieții familiale;	3. sfera vieții familiale;
4. sfera vieții sociale;	4. sfera vieții sociale;
5. sfera distracției;	5. sfera distracției;
6. sfera activității fizice.	6. sfera activității fizice.

Analizând rezultatele anterioare test – retest observăm că ierarhia sferelor vieții adolescenților din grupul de control rămâne neschimbată.

În *Figura 5.6* este prezentată ierarhia sferelor vieții pentru retestare a adolescenților din grupul experimental.

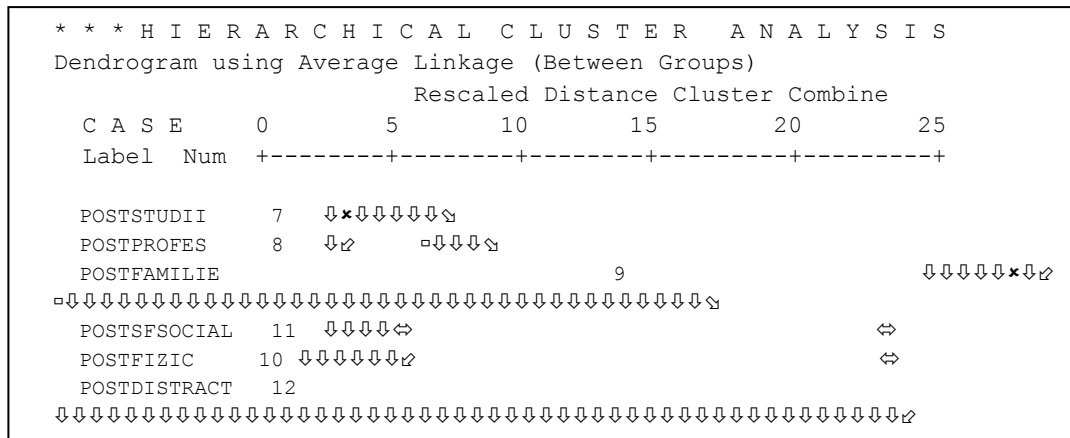


Figura 5.6. Ierarhia sferelor vieții pentru adolescenții din grupul experimental – retest

Ierarhia sferelor vieții la adolescenții din grupul experimental test-retest are următoarele configurații:

Test:	Retest:
1. sfera vieții profesionale;	1. sfera studii, învățământ;
2. sfera studii, învățământ;	2. sfera vieții profesionale;
3. sfera vieții familiale;	3. sfera vieții familiale;
4. sfera vieții sociale;	4. sfera vieții sociale;
5. sfera distracții;	5. sfera activității fizice;
6. sfera activității fizice.	6. sfera distracții.

Aplicarea programului formativ, adică a ședințelor de training pentru dezvoltarea conștiinței de sine a adolescenților a influențat și ierarhia sferelor vieții, deplasând accentul de pe *sfera vieții profesionale* pe *sfera studii, învățământ* (în grupele experimentale). În grupul experimental sporește interesul și față de *sfera activității fizice*. Adolescenții conștientizează că pentru o carieră profesională de succes valoarea studii/ învățământ este prioritară.

Rezultatele experimentului formativ ne-au demonstrat importanța conexiunii dintre nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și atitudinea față de valorile și sferele vieții. Conștiința de sine la un nivel înalt influențează infuzia valorică și formează sistemul propriu de valori.

Producerea schimbării de atitudini este tendința subiectului de a asigura unitate, congruență informațiilor, atitudinilor și conduitelor sale.

Deci, putem afirma că programul de formare propus de noi, a reușit să fortifice conștiința de sine a adolescenților. Desigur, schimbările produse în urma implementării programului de training sunt evidente, iar în grupul de control modificările sunt minore. În final, experimentul formativ a confirmat valoarea conștiinței de sine, implicarea ei în sistemul valoric și calitatea raporturilor sociale ale adolescenților.

Considerăm că programul de dezvoltare a conștiinței de sine, elaborat și realizat pentru/ în cercetarea respectivă și-a demonstrat eficiența în cadrul creșterii generale a personalității. Diferențele statistice dintre rezultatele test – retest și cele obținute în cadrul analizei datelor în grupul experimental și cel de control confirmă acest lucru. Cele prezentate anterior confirmă ipoteza conform căreia dacă vom aplica programe psihologice formative în scopul dezvoltării conștiinței de sine vom modifica și ierarhia valorilor personalității adolescentului.

Dezvoltarea conștiinței de sine la vârsta adolescentă se ridică la un nivel calitativ nou. Pentru Eul propriu sunt mult mai importante orientările valorice proprii, se intensifică aspectele psihologic, personal, dinamic al autoaprecierii.

Analiza rezultatelor arată că procesul de maturizare socială și personală a studenților se află într-o stare destul de încetinită. Despre aceasta ne vorbesc scorurile comparativ joase ale valorilor dezvoltarea sinelui, prestigiul personal, creativitate. Este necesară modernizarea procesului de perfecționare personală și profesională a studenților prin intermediul atât a orelor de curs, cât și în afara acestora.

Procesul de cristalizare a conștiinței de sine la unii adolescenți este fluctuant și anevoios, prezentându-se prin: interes pronunțat față de propria persoană; orientări la evenimentele de perspectivă, mai mult subiectiv concepute decât cele apropiate în timp; tendințe spre distracții și minimalizare a efortului psihofizic și altele.

ÎNCHEIERE

Analiza complexă a rezultatelor cercetării ne demonstrează că conștiința de sine este tratată drept proces de conștientizare a personalității în mulțimea particularităților individuale, conștientizare a esenței proprii și poziției pe care o ocupă personalitatea în mulțimea relațiilor sociale, atitudinea personalității față de laturile, structurile lumii interioare proprii de care ea este conștientă. Conștiința de sine este un adevărat sistem de valori, își construiește treptat propriile componente, controlează, introduce ordine, se integrează și se implică în formarea traiectoriei axiologice a persoanei.

Se confirmă că la vârsta adolescenței apare o accelerare a dezvoltării conștiinței de sine și conștientizării sentimentelor de apartenență ale sinelui, care demonstrează că reflexivitatea se întoarce mai frecvent asupra propriei persoane, fiind însoțită de trăirea propriei personalități; adolescenții definesc mai puține oscilații și perturbări grave în procesul de întărire și cristalizare a conștiinței de sine; pot și știu să-și stăpânească impulsurile la un nivel mai înalt decât la etapele precedente de dezvoltare și se pot integra cu succes în sistemul de cerințe față de ei. Modul în care adolescenții apreciază fenomenul conștiinței de sine depinde de modelul sugerat de societate, nivelul performanțelor anterioare, observarea succesului altor persoane, nivelul de adaptare la condițiile formării profesionale, experiența de viață.

Sunt stabilite diferite niveluri de dezvoltare a conștiinței de sine la subiecții investigați. Adolescenții cu nivel înalt de dezvoltare a conștiinței de sine manifestă: nivel înalt al congruenței de sine, autoapreciere adecvată cu tendință spre majorare a acesteia; imagine de sine favorabilă, pozitivă (imagine fizică, imagine gen, imagine vârstă, imagine profesie, imagine psihologică, imagine socială, imagine filială, imagine națională). Adolescenții cu nivel scăzut al conștiinței de sine manifestă și nivel scăzut al congruenței de sine, autoapreciere joasă, imagine de sine preponderent nefavorabilă, precum și frică de eșec.

Procesul de dezvoltare a conștiinței de sine este dependent de mai multe formațiuni psihice, printre care și: încrederea în sine, autoaprecierea, imaginea de sine, congruența de sine, stima de sine, siguranța de sine etc. Relațiile stabilite demonstrează că personalitatea se dezvoltă armonios atunci când sunt în complex și în paralel dezvoltate/ fortificate toate aceste componente.

Rezultatele obținute în urma ierarhizării valorilor vieții demonstrează o implicare directă a conștiinței de sine în stabilirea sistemului valoric. Alegerea dezvoltării sinelui de către studenții cu nivel înalt al conștiinței de sine ca cea mai importantă valoare a vieții este dovada acestei situații. La acești adolescenți este stabilită tendința acută de cunoaștere de sine, apare cerința de a aparține unei formațiuni sociale, integrare socială activă, potențial de coeziune socială și spirit de apartenență activ. Conștiința de sine în perioada adolescenței asimilează un caracter calitativ specific în legătură cu necesitatea de apreciere a valorii persoanei sale luând în considerație condițiile concrete ale vieții și necesitatea rezolvării problemei autodeterminării profesionale.

Indicatorii implicării conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților se plasează în jurul valorii *situație materială* și *sfera distracții*. În toate grupurile investigate pe un loc înalt în ierarhie apare valoarea *situația materială înaltă*. Această situație reflectă modul de trai și tendințele, în special, ale adolescenților de asigurare a unui standard material mult diferit de cel prezent. Un nivel peste medie observăm la valoarea *contacte sociale*. Nivel jos față de valorile *creativitate*, *prestigiul personal*, indică existența unor tensiuni și surse de insatisfacție în promovarea și acumularea acestor valori. Pentru *sfera activității fizice* s-au obținut cele mai mici valori. Situația prezentă demonstrează interesul scăzut al adolescenților atât din mediul rural, cât și a celor din mediul urban față de sfera activității fizice.

Mediul de proveniență rural/ urban, profilul de formare umanist/ real al studenților se implică în relațiile cu conștiința de sine, cu valorile și sferele vieții, imaginea de sine însă nu semnaleză schimbări esențiale, semnificative ale acestor parametri.

Sunt stabilite diferențe statistic semnificative între valorile vieții subiecților și profilul studiilor – real și umanist. Rezultate semnificative au fost obținute pentru valorile: *satisfacție spirituală*, *contacte sociale*, *prestigiul personal* și *aptitudini*.

Analizând diferențele existente în funcție de proveniența subiecților (rural/ urban) și valorile: *dezvoltarea sinelui*, *satisfacție spirituală*, *creativitate*, *contacte sociale*, *prestigiul personal*, *aptitudini*, *situație materială*, *nivelul personal de individualitate*, constatăm că valoarea – *prestigiul personal* este semnificativă pentru cei din mediul rural, adică cei din mediul rural manifestă un nivel mai înalt de interiorizare a prestigiului personal decât cei din mediul de proveniență urban.

Este de notat că între băieți și fete nu există diferențe semnificative nici la ansamblul de valori și nici la diferite sfere ale vieții.

Între sistemul de valori și conștiința de sine sunt diferite tipuri de legături servind criteriile evaluative în relațiile socio-afective. Valorile se plasează în centrul sferei motivaționale determinând atitudinile, judecățile și acțiunile persoanei; participă la procesele de apărare, de conservare și manifestare a Eului și a respectului de sine. Relația dintre conștiința de sine și sistemul de valori nu este despărțită fiind într-o continuă interacțiune și interdependență. Această relație își lasă amprenta asupra nivelului de dezvoltare a personalității. Conștiința de sine dezvoltată, gradul înalt de conștientizare al persoanei, amplifică posibilitatea de direcționare a întregului sistem comportamental al persoanei. Conștiința de sine, personalitatea, traiectoria axiologică sunt consubstanțiale, se formează și evoluează concomitent. Conștiința de sine conține și exprimă personalitatea: o conține în sensul că-i posedă valorile, iar o exprimă în sensul că o face cunoscută.

Programul de formare a inclus strategii de clarificare a valorii conștiinței de sine și intervenție în sistemul axiologic al studenților fondate pe principiul: cu cât este solicitat mai mult subiectul în discutarea propriilor răspunsuri, cu atât eficiența lor este mai mare. Deplasarea de accent de la clarificare la autoclarificare sporește reușita acțiunilor, inclusiv prin mobilizarea intelectuală și afectivă a studenților.

Rezultatele experimentului formativ demonstrează importanța conexiunii dintre nivelul de dezvoltare a conștiinței de sine și atitudinea față de valorile și sferele vieții.

Dezvoltarea conștiinței de sine la un nivel înalt influențează infuzia valorică și formează sistemul propriu de valori. Se produce schimbarea de atitudini și tendința subiectului de a asigura unitate, congruența informațiilor, atitudinilor și conduitelor sale.

Dezvoltarea conștiinței de sine la vârsta adolescentă se ridică la un nivel calitativ nou. Pentru Eul propriu sunt mult mai importante orientările valorice proprii, se intensifică aspectele psihologic, personal, dinamic al autoaprecierii, dar totodată procesul de maturizare socială și personală se află într-o stare încetinită. Despre aceasta ne vorbesc scorurile comparativ joase ale valorilor *dezvoltarea sinelui, prestigiul personal, creativitatea*. Este necesară modernizarea procesului de perfecționare personală și profesională a studenților prin intermediul atât a orelor de curs, cât și în afara acestora.

Procesul de cristalizare a conștiinței de sine la unii adolescenți este fluctuant și anevoios, prezentându-se prin: interes pronunțat față de propria persoană; orientări la evenimentele de perspectivă, mai mult subiectiv concepute decât cele apropiate în timp; tendințe spre distracții și minimalizare a efortului psihofizic și altele. Cristalizarea și maturizarea etajelor superioare ale personalității adolescentului înseamnă, în primul rând, interiorizarea valorilor promovate de contextul sociocultural în care trăiește. Valorile determină și asigură direct procesele de apărare și manifestare ale Eului, stima de sine.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu constă în stabilirea modului de implicare a conștiinței de sine în sistemul de valori al personalității adolescentului și elaborarea programului formativ pentru dezvoltarea conștiinței de sine a adolescentului.

Modul, intensitatea, rezultatele implicării conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților, pot fi stabilite prin prezentările dominantei personalității la această vârstă, care în starea de manifestare ia stilul personalității cu conștiință de sine la diferit nivel de dezvoltare.

Concluziile efectuate în urma realizării cercetărilor noastre ne-au permis să formulăm câteva recomandări adresate cercetătorilor, psihologilor, profesorilor, managerilor, educatorilor, diriginților.

Pentru dezvoltarea conștiinței de sine la adolescenți pe viitor sunt avute în vedere următoarele direcții de modernizare a instruirii/ educației:

- a) accentul pe latura formativă, nu pe însușirea mecanică;
- b) accentul pe autodezvoltare prin cunoaștere și asimilare, nu pe instruire din exterior;
- c) accentul pe creativitate, pe spirit critic, împotriva tiparelor rigide și a constrângerii în educație;
- d) umanizarea educației prin evidențierea profundelor semnificații pentru om, prin înlăturarea tuturor fenomenelor opresive din procesul de educație;
- e) accentuarea motivației interne, crearea unor astfel de condiții prin care învățătura să se transforme dintr-o activitate obligatorie într-o muncă plăcută, cu satisfacții majore pentru individ.

Sistemul de asistență psihologică pentru adolescenți trebuie orientat în

următoarele direcții:

- popularizarea cunoștințelor psihologice;
- sensibilizarea interesului pentru cunoașterea și înțelegerea fenomenelor psihice, a stărilor interioare, dezvoltarea personalității, rolului conștiinței și conștiinței de sine în viața umană;
- consiliere psihologică, asistarea tinerilor la procesul de autocunoaștere și de adaptare la condițiile reale ale vieții;
- implicare în formarea atitudinilor față de valorile vieții;
- psihoterapie, aplicarea unui set de acțiuni psihologice care vizează armonizarea personalității, ierarhizarea valorilor vieții, formarea orientărilor valorice.

Acțiunile de dezvoltare/ fortificare a conștiinței de sine vor fi orientate spre:

- crearea condițiilor pentru autodeterminare, autodezvoltare, autocontrol și armonizare personală;
- crearea unui mediu de formare a necesităților de dezvoltare a conștiinței de sine, motivarea studenților pentru succes;
- reconceptualizarea curriculumului universitar prin prisma formării conștiinței de sine;
- elaborarea referențialului axiologic pentru dezvoltarea procesului de implicare a conștiinței de sine în sistemul valoric;
- promovarea unui sistem de educație complementară orientat spre dezvoltarea conștiinței de sine și atitudinilor valorice ale studenților;
- introducerea cursurilor universitare „*Conștiința de sine și personalitatea*”, „*Identitatea personală – modele de formare*”, „*Valorile umane în conștiința de sine*”, „*Cunoașterea și consolidarea Sinelui*”, „*Conștiința de sine: dezvoltare și consolidare*”.

BIBLIOGRAFIE

1. Adler A. *Cunoașterea omului*. București: IRI, 1999. 256 p.
2. Aiftică M. *Valoare și valorizare – contribuții moderne la filosofia valorii*. București: Ed. Academiei Române, 1994. 269 p.
3. Alexandrescu I. *Persoană, personalitate, personaj*. Iași: Junimea, 1988. 53 p.
4. Allport G.W. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1991. 578 p.
5. Aniței M. *Psihologie experimentală*. Iași: Polirom, 2007. 304 p.
6. Atkinson R., Atkinson Rd., Smith E. et al. *Introducere în psihologie*. București: Ed. Tehnică, 2002. 1086 p.
7. Beca E. *Adolescența – căutarea identității*. În: Revista de psihologie, nr. 2, București: Ed. Științifică și Tehnică, 1996, p. 22-26.
8. Bergson H. *Eseu despre datele imediate ale conștiinței*. București: Ed. Antet, 1999. 198 p.
9. Birch A., Hayward S. *Diferențe interindividuale*. București: Ed. Tehnică, 1999. 262 p.
10. Bogdan R. *Temeiuri ale cogniției*. București: Ed. Bic All, 1998. 312 p.
11. Bolboceanu A., Paladi O. *Conexiunea conceptului de valoare cu alte noțiuni*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Problematica educației în mil. III: național, regional, european”. IȘE, Chișinău, 2006, p. 323-328.
12. Bolboceanu A., Țâbuleac A. *Valențe ale profilului axiologic în structura personalității adolescente*. În: Probleme actuale ale științelor umanitare, Chișinău, UPS „I. Creangă”, 2001, p. 266-276.
13. Bolocan L. *Dezvoltarea personalității și a conștiinței de sine în adolescență*. În: Probleme actuale ale psihologiei pedagogice (Culegere de articole științifice ale tinerilor savanți), IȘE, Chișinău, 1999, p. 66-74.
14. Bonchis E. *Cunoașterea de sine și de altul*. Oradea, 1996. 218 p.
15. Boncu Șt. *Psihologie și societate*. Iași: Polirom, 1999. 284 p.
16. Botez A., Popescu B. *Filosofia conștiinței și științele cognitive*. București: Ed. Cartea Românească, 2002. 280 p.
17. Boțiu V., Vintilă M. *Adolescența sau căderea în lume*. Timișoara: Ed. Sedona, 1998. 196 p.
18. Briceag S. *Referințe valorice, modele și idealuri de viață la adolescenții din mediul urban și rural*. În: Elevul contemporan: schițe de portret psihologic (culegere de articole științifice). Coord. Bolboceanu A. Chișinău, 1999, p. 23-35.
19. Bucun N. ș.a. *Bazele științifice ale dezvoltării învățământului în Moldova*. Chișinău: Prometeu, 1997. 399 p.
20. Calancea A. *Psihologia personalității*: Suport de curs. Chișinău: F.E.-P. „Tipografia Centrală”, 2006. 271 p.
21. Ceaușu V. *Autocunoaștere și creație*. București: Ed. Militară, 1983. 254 p.
22. Ceobanu C. *Psihologia educației*. Iași: Univer. „Al. I. Cuza”, 2006. 80 p.
23. Chelcea A., Chelcea S. *Cunoașterea de sine – condiție a înțelepciunii*. București: Ed. Albatros, 1996. 318 p.
24. Chelcea A. *Cunoașterea de sine și a celorlalți*. București: Sc. Știință și Tehnică, 1997. 302 p.
25. Chelcea S. *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații*. Chelcea S. coord., ed. a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2008. 424 p.
26. Chișevescu A. *Imaginea de sine în maladia psihică*. În: Psihologie, nr. 4, 2001, p. 35-

- 39.
27. Ciobanu V. *Valorile în societatea contemporană*. În: *Prodidactica*, nr. 4, 2000, p. 20-23.
 28. Ciuperca C. *Disonanța cognitivă – o altă perspectivă*. // *Psihologia*, nr.6, 2002, p. 14-16.
 29. Clocotici V., Stan A. *Statistică aplicată în psihologie*. Iași: Polirom, 2001. 296 p.
 30. Colwell P. *Cheia succesului. Drumul tău către reușită*. Trad. Cogeanu O. Iași: Polirom, 2003. 189 p.
 31. *Concepția dezvoltării învățământului în Republica Moldova*. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, Chișinău, nr. 1718, 24 martie, 1995, p. 3-8.
 32. *Concepția educației în Republica Moldova*. Chișinău, 2000.
 33. Coruț P. *Curs practic de artă a creației și succesului*. București, 1997. 129 p.
 34. Cosmovici A. *Psihologie generală*. Iași: Polirom, 2005. 253 p.
 35. Cosmovici A., Caluschi M. *Adolescentul și timpul său liber*. Iași: Junimea, 1985. 269 p.
 36. Cosmovici A., Iacob L. (coord.) *Psihologia școlară*. Iași: Polirom, 2005. 304 p.
 37. Crăciun A. *Scală de evaluare a stimei de sine*. În: *Revista de psihologie*, nr. 3. București: Ed. Științifică și Tehnică, 1998, p. 19-24.
 38. Crețu R.Z. *Evaluarea personalității*. Iași: Polirom, 2005. 239 p.
 39. Cristea D. *Psihologie socială*. Iași: Ed. ProTransilvania, 1999. 268 p.
 40. Csaba M. *Orientările de valoare ale tineretului universitar român*. În: *Tineretul și dimensiunea sa valorică*. Simpozion național, Eforie Nord. Timișoara: Ed. Helicon, 1995, p 171-179.
 41. Cucuș C. *Pedagogie și axiologie*. București: Ed. Didactică și pedagogică, 1995. 160 p.
 42. Culda L. *Omul, valorile și axiologia*. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1982. 214 p.
 43. Cuznețov L. *Educație prin optim axiologic*. Chișinău: „Primex-com” SRL, S.n., 2010. 159 p.
 44. Debesse M. *Psihologia copilului de la naștere la adolescență*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1970. 268 p.
 45. *Dicționar enciclopedic de psihologie*. Crețu T., Demetrescu R., Ionescu G. ș.a., coord. Șchiopu U. București: Ed. Babel, 1997. 740 p.
 46. *Dicționar explicativ al limbii române*. Ed. a 2-a. Academia Română. București: Ed. Univers Enciclopedic, 1998. 1194 p.
 47. Dobson J. *Pregătirea pentru adolescență*. Trad. Verlan O. Timișoara: Ed. Noua Speranță, 2004. 268 p.
 48. Doise W., Dechamps J.C., Mugny G. *Psihologie socială experimentală*. Vol. coordonat de Neculau A. Iași: Polirom, 1999. 255 p.
 49. Doron R., Parot F. *Dicționar de psihologie*. București: Ed. Humanitas, 2001. 384 p.
 50. Dumitrașcu N. *Tehnicile proiective în evaluarea personalității*. București: Albatros, 2005. 165 p.
 51. Dumitrescu I., Andrei N. *Aspirații și atitudini în adolescență*. București: Ed. Albatros, 1983. 276 p.
 52. Dumitrescu I., Andrei N. *În dialog adolescenții și adulții*. București: Ed. Albatros, 1978. 169 p.
 53. Enăchescu C. *Tratat de teoria cercetării științifice*. Iași: Polirom, 2007. 480 p.
 54. Ey H. *Conștiința*. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1998. 295 p.
 55. Freyer M. *Predarea și învățarea creativă*. Chișinău: Ed. Uniunii scriitorilor, 2004.

- 148 p.
56. Gârlan A. *Analiza de fidelitate a chestionarului PPN-50 pentru diagnoze de valori, trăsături și relații etnice*. În: *Revista de Psihologie*, t. 49, nr. 1-2, București, 2003, p. 31-49.
 57. Gavreliuc A. *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială*. Iași: Polirom, 2006. 271 p.
 58. Goleman D. *Inteligența emoțională, cheia succesului în viață*. București: Alfa, 2008. 376 p.
 59. Golu M. *Dinamica personalității*. București. Ed. Geneza, 1993. 238 p.
 60. Golu P. *Fenomene și procese psihosociale*. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1989. 298 p.
 61. Golu P. *Orientări și tendințe în psihologia socială contemporană*. București: Ed. Politică, 1988. 269 p.
 62. Golu P. *Psihologie socială*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1994. 288 p.
 63. Gonța V. *Formarea imaginii de sine la adolescenți*. Chișinău, 2004. 160 p.
 64. Haddou M. *Cum să-ți întărești încrederea în tine*. București: Ed. Trei, 2004. 195 p.
 65. Hartman H. *Psihologia Eului și problema adaptării*. București: Minerva, 1996. 268 p.
 66. Hatos A. *Sociologia educației*. Ed. a 2-ua, rev. Iași: Polirom, 2006. 248 p.
 67. Hăvârneanu C. *Cunoașterea psihologică a persoanei*. Iași: Polirom, 2000. 290 p.
 68. Ilin C. *Sistemul de valori și sistemul dinamic-motivațional al studenților*. În: *Tineretul și dimensiunea sa valorică*. Simpozion național, Eforie Nord. Timișoara: Ed. Helicon, 1995, p. 161-170.
 69. Iluț P. *Sinele și cunoașterea lui. Teme actuale de psihosociologie*. Iași: Polirom, 2001. 224 p.
 70. Iluț P. *Structurile axiologice din perspectivă psihosocială*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1995. 157 p.
 71. Iluț P. *Valori, atitudini și comportamente sociale: teme actuale de psihosociologie*. Iași: Polirom, 2004. 256 p.
 72. Jung C.G. *Tipuri psihologice*. București: Ed. Trei, 1997. 224 p.
 73. LAROUSSE. *Marele dicționar al psihologiei*. Trad. Ardeleanu A., Dorneanu S. ș.a. București: Ed. Trei, 2006. 1358 p.
 74. Levinas E. *Între noi. Încercare de a-l gândi pe celălalt*. Trad. Deac I.P. București: Bic All, 2000. 180 p.
 75. Măciu M. *Individul ca valoare socială în concepția lui Traian Brăileanu*. În: *Revista de filosofie*, XLI, nr. 2, București, 1994, p. 28-32.
 76. Malim T. *Psihologia socială*. Ed. a 2-a. București: Ed. Tehnică, 2003. 223 p.
 77. Malim T., Birch A. ș.a. *Perspective în psihologie*. București: Ed. Tehnică, 1999. 240 p.
 78. Mamali C. *Intercunoaștere*. București: Ed. Științifică, 1974. 324 p.
 79. Manzat I. (coord.) *Psihologia sinelui – un pelerinaj spre centrul ființei*. București: Ed. Eminescu, 2000. 129 p.
 80. Maslow A.H. *Motivație și personalitate*. Trad.: A. Răsuceanu. București: Ed. Trei, 2007. 510 p.
 81. Melnic B.E. *Formarea calităților omenești*. Chișinău, 1992. 176 p.
 82. Mereacre I., Țapu G. *Vedemecum în psihologie*. Chișinău, 2003. 138 p.
 83. Micle M. *Psihologia cognitivă: modele teoretico-experimentale*. Ed. a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2003. 344 p.
 84. Missoum G. *Am reușit! Strategii, tehnici și metode*. Trad. Galan E. Iași: Polirom,

2003. 260 p.
85. Mișcol O. *Criza sistemului de valori în perioada de tranziție*. În: Revista de filosofie, XLI, nr. 2, București, 1994, p. 153-161.
 86. Mitrofan I. *Psihoterapie experiențială*. București: Ed. Infomedica, 1999. 148 p.
 87. Mitrofan I., Nuța A. *Jocurile conștiinței sau terapia unificării*. București: Ed. Sper, 1999. 215 p.
 88. Modrea M. *Caracteristici ale imaginii de sine în adolescență*. În: Revista de Psihologie, t. 52, nr.1-2, București: Ed. Științifică și Tehnică, 2006, p. 5-16.
 89. Modrea M. *De la Sinele psihanalitic la Self(ismul) contemporan*. În: Revista de Psihologie, t. 54, nr. 1-2, București: Ed. Științifică și Tehnică, 2008, p. 89-97.
 90. Modrea M. *Părinți de adolescenți*. În: Revista de Psihologie, nr. 2, București: Ed. Științifică și Tehnică, 1996, p. 48-54.
 91. Moreau A. *Autocunoaștere și autoterapie asistată*. Trad.: V. Smărăndiță Brăescu, T. Jijie, București: Ed. Trei, 2007. 255 p.
 92. Moscovici S. (coord.) *Psihologia socială a relațiilor cu celălalt*. Iași: Polirom, 1998. 249 p.
 93. Muntean A. *Psihologia dezvoltării umane*. Ed. a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2006. 458 p.
 94. Munteanu A. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Ed. Augusto, 1998. 345 p.
 95. Neculau A. (coord) *Manual de psihologia socială*. Iași: Polirom, 2004. 352 p.
 96. Neculau A. (coord.) *Reprezentările sociale. Teoria câmpului social*. Iași: Polirom, 1998. 320 p.
 97. Neculau A. *Câmpul universitar și actorii săi*. Iași: Polirom, 1997. p. 280.
 98. Neculau A. *Cunoaște-te pe celălalt. 26 de teste psihologice*. Iași: Polirom, 2003. 320 p.
 99. Negură I. *Comunicarea și mobilitatea studenților*. Chișinău 1999, 170 p.
 100. Nemov R.S. *Psihologie*. Chișinău. Lumina, 1994. 298 p.
 101. Paladi O. *Acțiuni psihologice de formare a conștiinței de sine la adolescenți*. În: Revista științifică de pedagogie și psihologie Univers Pedagogic. Chișinău, 2010, nr. 3, p. 55-62.
 102. Paladi O. *Aspecte ale conceptului despre sine – metode de diagnosticare*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Calitatea educației: teorii, principii, realizări”. IȘE, Chișinău: CEP USM, 2008, p. 240-241.
 103. Paladi O. *Caracteristica componentelor conștiinței de sine la adolescenți*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Personalitatea integrală – un deziderat al educației moderne”. IȘE, Chișinău, 2010, p. 81-83.
 104. Paladi O. *Caracteristica relațiilor dintre conștiința de sine și sistemul de valori la adolescenți*. În: Revista științifică de pedagogie și psihologie Univers Pedagogic. Chișinău, 2010, nr. 2, p. 57-64.
 105. Paladi O. *Conștiința de sine, autodeterminarea profesională și stresul profesional. Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Managementul stresului ocupațional în mediul educațional”. Universitatea de Stat „Alec Russo”, Bălți, 2008, (Presa univ., 2009, 163 p.), p. 119-123.
 106. Paladi O. *Delimitări conceptuale, sensuri și clasificări ale noțiunii de valoare*. În: Studia Universitatis, Seria Științe ale Educației, Nr. 9, Chișinău, 2007, p. 210-213.
 107. Paladi O. *Interacțiunea dintre personalitate, conștiință și Eu*. În: Analele Științifice ale USM, seria „Științe socioumanistice”, vol. III, Chișinău, 2006. p. 488-491.

108. Paladi O. *Nivelurile de dezvoltare a conștiinței de sine la adolescenți*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Personalitatea integrală – un deziderat al educației moderne”*. IȘE, Chișinău, 2010, p. 52-53.
109. Paladi O. *Orientări valorice și conștiința de sine: puncte de tangență*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Aspecte psihosociale ale procesului educațional”*. IȘE, Chișinău, 2005, p. 202-206.
110. Paladi O. *Sistemul de valori al adolescenților din medii diferite de proveniență*. În: *Materialele Conferinței Științifice, „Dezvoltarea cercetării științifice, promovarea și cultivarea creativității și a inovării în procesul instruirii academice”*. Chișinău, USM, 2010, p. 107-108.
111. Paladi O. *Studiile – valoare pentru personalitatea elevului contemporan*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Modernizarea standardelor și curricula educaționale – deschidere spre o personalitate integrală”*, IȘE, partea II. Chișinău, 2009, p. 284-288.
112. Paladi O. *Implicarea conștiinței de sine în sistemul de valori al personalității adolescentului*. Teză de doctor. Chișinău, 2011.
113. Paladi O. *Valoarea în percepțiile și atitudinile studenților*. În: *Studia Universitatis, Seria Științe ale Educației, Nr. 9 (39)*, Chișinău, 2010, p. 226-229.
114. Paladi O. *Valoarea studiilor în viziunea actorilor educaționali (elevi, studenți, cadre didactice)*. În: *Perspectiva psihosocială a asigurării calității în învățământul preuniversitar*. Chișinău, 2011, p. 39-63.
115. Paloș R., Sava S. ș.a. *Educația adulților: baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom, 2007. 344 p.
116. Panico V. *Valori general-umane, obiective educaționale fundamentale și realizarea lor la nivel gimnazial*. În: *Promovarea coerentă a valorilor în cadrul instituțiilor de învățământ*. Chișinău: Lumina, 1995, p. 26-32.
117. Pânișoară I.-O. *Comunicarea eficientă*. Ed. a 3-a, rev. Iași: Polirom, 2008. 429 p.
118. Patrașcu D., Patrașcu L. ș.a. *Metodologia cercetării și creativității psihopedagogice*. Chișinău: Știința, 2003. 252 p.
119. Pavelcu V. *Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1982. 268 p.
120. Pavelcu V. *Invitație la cunoașterea de sine*. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1970. 276 p.
121. Popescu-Neveanu P. *Dicționar de psihologie*. București: Albatros, Humanitas, 1978. 384 p.
122. Prună T. *Conștiința de sine*. În: *Problemele fundamentale ale psihologiei*. București: Ed. Academiei, RSR, 1980, p. 102-105.
123. *Psihologia adolescenței*. Manualul Blackwel/ Gerald R. Adams, Michael D. Berzonsky (coord.); trad. de D. Nistor, G. Oancea ș.a. Iași: Polirom, 2009. 701 p.
124. Racu I. *Psihogeneza conștiinței de sine în condiții sociale diferite*. Chișinău, 1997. 147 p.
125. Racu I. *Psihologia conștiinței de sine*. Chișinău: UPS „I.Creangă”, 2005. 244 p.
126. Radu N. *Adolescența, o vârstă descoperită de câteva ori*. În: *Revista de pedagogie*, 1992, nr. 1-2, p. 23-25.
127. Radu N. *Adolescența. Inexactitate subtilă și o încercare de clarificare*. În: *Revista de pedagogie*, 1992, nr. 5-6, p. 22-24.
128. Radu N. *Adolescența. Schița de psihologie istorică*. București, Fundația România de Măine, 1995. 190 p.

129. Roco M. *Cercetări privind gândirea morală și ierarhia valorilor*. În: Revista de psihologie, t. 47, București, 2001, nr. 3-4, p. 151-163.
130. Roco M. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom, 2004. 248 p.
131. Rousselete I. *Adolescentul – acest necunoscut*. București: Hemus, 1995. 362 p.
132. Rozorea A., Sterian M. *Testul arborelui*. București: Padeia, 2000. 345 p.
133. Rudică T. *Eu și celălalt*. Iași: Polirom, 1979. 184 p.
134. Rusnac S. *Dificultăți de formare a conceptului de sine în condițiile dizabilității fizice*. În: Revista de teorie și practică educațională a Centrului Educațional „Pro Didactica”, 2007, nr. 1-2, p. 14-20.
135. Sălăvăstru D. *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004. 288 p.
136. Sillamy N. *Dicționar de psihologie*. Larousse. București: Ed. Univers Enciclopedic, 2000. 351 p.
137. Stog L., Caluschi M. *Psihologia managerială*. Chișinău: Ed. Cartier, 2002. 296 p.
138. Svetlicinâi L. *Determinarea specificului de orientare la valori a grupurilor etnice din Moldova*. În: Elevul contemporan: schițe de portret psihologic. Coord. Bolboceanu A. Chișinău, 1999. p. 23-36.
139. Șchiopu U. *Criza originalității la adolescenți*. București: Odeon, 1995. 234 p.
140. Șchiopu U. *Dicționar enciclopedic de psihologie*. București: Humanitas, 1995. 663 p.
141. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vârstelor*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1997. 338 p.
142. Ticu C. *Evaluarea psihologică a personalului*. Iași: Polirom, 2004. 296 p.
143. Traxel P., Anghel Z. *Evaluarea conștiinței de sine*. În: Psihologie, 2001, nr. 1, p. 37-41.
144. Țâbuleac A. *Implicațiile activității muzicale în constituirea orientărilor valorice ale adolescenților*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2002. 151 p.
145. Vlas G. *Psihologia vârstelor și pedagogică*. Chișinău: Lumina, 1992. 354 p.
146. Vlăduțescu Ș. *Câteva considerații privind „încrederea” ca valoare instrumental-modelatoare*. În: Revista psihologie, București, 2002, t. 48, nr. 1-2, p. 109-120.
147. Vlăsceanu M. *Organizații și comportament organizațional*. Iași: Polirom, 2003. 336 p.
148. Wood R., Tolley H. *Inteligența emoțională prin teste: Cum să vă evaluați și să vă creșteți inteligența emoțională*. București: Ed. Meteor Press, 2003. 143 p.
149. Zisulescu S. *Adolescența*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1968. 314 p.
150. Zlate M. *Eul și personalitatea*. București: Ed. Trei, 2004. 264 p.
151. Zlate M. *Fundamentele psihologiei*. Ed. a IV-a. Iași: Ed. Polirom, 2009. 334 p.
152. Zlate M. *Introducere în psihologie*. Ed. a 3-a, rev. Iași: Polirom, 2000. 412 p.
153. Zlate M. *Omul față în față cu lumea*. București: Ed. Albatros, 1988. 321 p.
154. Zlate M. *Psihologia la răspântia mileniilor*. Iași: Polirom, 2001. 431 p.
155. Абульханова-Славская К.А. *Диалектика человеческой жизни*. Москва: Наука, 1977. 200 с.
156. Абульханова-Славская К.А. *Стратегия жизни*. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
157. Абульханова-Славская К.А., Гордиенко Е.В. *Представления об отношении к ней значимых других*. В: Психологический журнал, том 22, № 5, 2001, с. 38-47.
158. Аверин В.А. *Психология личности*. Санкт-Петербург: Питер Пресс, 1999. 241 с.
159. Айзенк Г., Вильсон Г. *Как измерить личность*. Москва: Наука, 2000. 142 с.
160. Айсмонтас Б.Б. *Педагогическая психология: Схемы и тесты*. Москва: Изд. Владос-Пресс, 2002. 208 с.

161. Алексеева Л.Г. *Развитие и диагностика способностей*. Москва: Наука, 1991. 269 с.
162. Анастаси А. *Психологическое тестирование*. В 2-х книгах. Москва: Педагогика, 1982. 320 с.
163. Андреева Г.М. *Социальная психология*. Москва: Аспект-Пресс, 2001. 364 с.
164. Бабина В.С., Дукаревичь М.З. *Практикум по психодиагностике, психодиагностика мотивации и саморегуляции*. Москва: Наука, 1990. 265 с.
165. Безумова Л.Г. *Соотношение личностных ценностей и потребностей как источник смыслообразования*. В: Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия „Психология”, № 1, 2007, с. 24-35.
166. Бекешина Н.Э. *Структура личности (Методический анализ)*. Киев: Наук, думка, 1986. 127 с.
167. Бернс Р. *Что такое Я-концепция*. В: Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2003, с. 333-392.
168. Болотова А.К. *Развитие самосознания личности: временной аспект*. В: Вопросы психологии. №1, 2005, с. 116-125.
169. *Большая энциклопедия психологических тестов*. Москва: Эксмо, 2007. 416 с.
170. Бубличенко М.М. *Эффективные психотехники для расширения сознания*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 220 с.
171. Волкова Е.Н. *Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру*. В: Мир психологии, № 3, 2005, с. 33-39.
172. Волочков А.А., Ермоленко Е.Г. *Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности*. В: Психологический журнал, том 25, № 2, 2000, с. 17-33.
173. Выготский Л.С. *Я и оно*. В: Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 2. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2004, с. 145-160.
174. Гайда В.К. *Практикум по экспериментальной и прикладной психологии*. Ленинград, 1990. 214 с.
175. Гордеева О.В. *Представления Л.С. Выготского о самосознании и марксизм*. В: Психологический журнал, том 17, № 5, 2000, с. 31-39.
176. Грецов А.Г., Азбель А.А. *Узнай себя. Психологические тесты для подростков*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 176 с.
177. Грецов А.Г., Бедарева Т. *Психологические игры для старшеклассников и студентов*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 190 с.
178. Грецов А.Г. *Психологические тренинги с подростками*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 368 с.
179. Грецов А.Г. *Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 208 с.
180. Грецов А.Г. *Тренинг общения для подростков*. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 160 с.
181. Грецов А.Г. *Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 192 с.
182. Гуревич П.С. *Человек. Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений*. Москва: Изд. Дом „Дрофа”, 1995. 280 с.
183. Деркач А.А. *Самооценка как структурообразующая процесса акмеологического развития*. В: Мир психологии, № 3, 2005, с. 139-146.

184. Джамирзе Н.К. *К проблеме самоорганизации и самоопределения взрослого человека в условиях современного российского общества*. В: Мир психологии. № 3, 2005, с. 74-79.
185. Джеймс У. *Личность*. В: Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 1. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2004, с. 363-378.
186. Достовалов С.Г. *Доверие в структуре ценностных ориентаций личности*. В: Мотивация в психологии управления. Самара, 2005, с. 24-32.
187. Журавлева Н.А. *Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений*. В: Психологический журнал, том 27, № 1, 2006, с. 35-53.
188. Здравомыслов А.Г. *Потребности. Интересы. Ценности*. Москва: Просвещение, 1986. 189 с.
189. Зеер Э.Ф. *Профессионально ориентированная логико-смысловая модель личности*. В: Мир психологии, № 1, 2005, с. 141-146.
190. Зимбардо Ф. *Формирование самооценки*. В: Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Издательский Дом Бахрах-М, Самара, 2000, с. 282-296.
191. Ильин Е.П. *Мотивация и мотивы*. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 512 с.
192. Карнеги Д. *Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить*. Минск: Изд. СЛК, 1990. 697 с.
193. Карпушина Л., Капцов А. *Аксиологическая направленность личности*. Самара: ИПК „Содружество”, 2007. 44 с.
194. Карпушина Л., Капцов А. *Социокультурные детерминанты отношения к жизни современного подростка*. В: Aspecte psihosociale ale procesului educatiional. Chişinău, 2006, с. 109–111.
195. Карпушина Л., Капцов А. *Структура личностных ценностей*. В: Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия „Психология”, №1, 2007, с. 61-66.
196. Квин В.Н. *Прикладная психология*. Санкт-Петербург: Изд. Питер, 2000. 520 с.
197. Кон И. *В поисках себя: Личность и ее самосознание*. Москва: Политиздат, 1984. 335 с.
198. Кон И.С. *Открытие „Я”*. Москва: Политиздат, 1979. 298 с.
199. Кон И.С. *Психология ранней юности*. Москва: Просвещение, 1989. 244с.
200. Конопкин О.А. *Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития*. В: Вопросы психологии, № 2, 2004, с. 128-135.
201. Крупнин Е.П., Лебедева Е.Н. *Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости*. В: Психологический журнал, том 21, № 6, 2000, с. 12-23.
202. Кучеренко Н.Б., Кучеренко С.Н., Бобрус О.Н. *Категориальная установка личности и психологические факторы ее формирования*. В: Психологический журнал, том 22, № 4, 2001, с. 12-20.
203. Лебедева Н.М. *Ценностно-мотивационная структура личности в русской культуре*. В: Психологический журнал, том 22, № 3, 2001, с. 26-36.
204. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. 2-е изд. Москва: Политиздат, 1977. 304 с.
205. Леонтьев А.Н. *Потребности, мотивы, эмоции*. Изд-во Московского Унив-та, 1971. 38 с.

206. Леонтьев А.Н. *Проблемы развития психики*. Москва: Политиздат, 1959, с. 202-267.
207. Лисина М.И. *Общение, личность и психика ребенка*. Москва: Мысль, 1997. 195 с.
208. Лэнг Р. *Самосознание*. В: Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Издательский Дом Бахрах-М, Самара, 2000, с. 51-65.
209. Майерс Д. *Социальная психология*. Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2000. 529 с.
210. Малкина-Пых И.Г. *Психологическая помощь в кризисных ситуациях*. Москва: Эксмо, 2008. 928 с.
211. Малкина-Пых И.Г. *Справочник практического психолога*. Москва: Эксмо, 2008. 848 с.
212. Маслоу А. *Мотивация и личность*. В: Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 1. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2004, с. 20-38.
213. Мерлин В.С. *Структура личности: характер, способности, самосознание*. Пермь: ПГПИ, 1990. 107 с.
214. Мухаматулина Е.А. *Кривцова С.В. Тренинг взаимодействия с подростками*. Москва: Владос, 1997. 190 с.
215. Мухрыгина О.И. *Роль ценностей в саморегуляции психических состояний студентов*. В: Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия „Психология”, № 1, 2007, с.10-17.
216. Очнева В.В. *Особенности личностных характеристик студентов разных специальностей на этапе профессионального самоопределения*. В: Мотивация в психологии управления, Самара, 2005, с. 70-74.
217. Пайс Э., Маслач К. *Практикум по социальной психологии, 4-е межд. издание*. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 354 с.
218. Петрова Н.И. *Динамика самоактуализации у студентов творческих специальностей*. В: Вопросы психологии. № 1, 2005, с. 45-50.
219. Плахов В.Д. *Социальные нормы и ценностные ориентации*. В: Личность и общество. Вып. 4, Ценностные ориентации личности. Калининград, 1979, с. 22-31.
220. *Практикум по арт-терапии*. Под редакцией А.И. Копытина. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 448 с.
221. *Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии*. Под ред. Крылова А.А., Маничева С.А., 2-е издание. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 559 с.
222. *Практическая психология*. Под ред. проф. М.К.Тутушкиной. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 335 с.
223. *Психологические тесты*. Под ред. Карелина А.А., том 1, том 2. Москва: Владос, 2003. 248 с.
224. Реан А.А. *Практическая психодиагностика личности. Практикум по психодиагностике – учебное пособие*. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петерб. Унив-та, 2001. 224 с.
225. Рогов Е.И. *Психология человека*. Москва: Владос, 2001. 268 с.
226. Роджерс К. *Что значит „Становиться человеком?”* В: Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 1. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2004, с. 20-38.
227. Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 713 с.

228. Савченко М. *Тренинг „Уверенность“*. В: Школьный психолог. № 3, 2005, с. 36-40.
229. Савченко М. *Тренинг „Уверенность“*. В: Школьный психолог. № 4, 2005, с. 29-33
230. Сидоров К.Р. *Самооценка в психологии*. В: Мир психологии. № 2, 2006, с. 224-233.
231. Собкин В.С., Марич Е.М. *Воспитатель детского сада: жизненные ценности и профессиональные ориентации*. Том V. Выпуск VIII. Москва: Центр социологии образования РАО, 2000. 165 с.
232. Спиркин А. *Сознание и самознание*. Изд-во политической литературы, Москва: Просвещение, 1972. 303 с.
233. Столин В.В. *Уровни и единицы самосознания*. В: Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом Бахрах-М, 2003, с. 123-139.
234. Столяренко Л.Д. *Основы психологии. Практикум, 4-е издание*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 703 с.
235. Трошихина Е.Т. *Тренинг развития жизненных целей*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 232 с.
236. Фрейд З. *Психология бессознательного*. Москва: Просвещение, 1989. 416 с.
237. Чеснокова И.И. *Проблема самосознания в психологии*. Москва: Прогресс, 1977. 228 с.
238. Шадриков В.Д. *Способности, одаренность, талант*. В: Развитие и диагностика способностей. Москва: Мысль, 1991. 241 с.
239. Шаповаленко И.В. *Возрастная психология*. Москва: Гардарики, 2005. 349 с.
240. Шариков А.В., Баранова Э.А. *О связи ценностных и массово-коммуникационных ориентаций*. В: Психологический журнал, том 20, №3, 1999, с. 28-47.
241. Эльконин Д.Б. *Избранные психические труды*. Москва: Педагогика, 1989. 552 с.
242. Эриксон Э. *Детство и общество*. Санкт-Петербург: Ленато, 1996. 592 с.
243. Юнг К.Г. *Проблемы души нашего времени*. Москва: Прогресс, 1993. 336 с.
244. Adams G. R., Marshall S.K. *A developmental social psychology of identity: understanding the person-in-context*. В: Journal of Adolescence, 19, 1996, p. 429-442.
245. Baumeister R.F. Muraven M., *Identity as adaptation to social, cultural, and historical context*. Journal of Adolescence, 19, 1996, p. 405-416.
246. Bugental J.T.F. *The search for authenticity*. New York, Hoit, Rinehart and Winston, 1965. p. 204.
247. Lahey В.В. *Adolescent Development, Psychology*. An Introduction, University of Chicago, 1995, p. 340-351.
248. Lapsley D.K., Quintana S.M. *Integrative Themes in Social and Developmental Theories of Self*. J.B. Pryor, J.D. Day (Eds.). The Development of Social Cognition, New York, Springer-Verlag, 1985, p. 155.
249. Maslow A., Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology (Fall)*. American Transpersonal Association, Palo Alto, California, 1969.
250. Moustakas C.E. *The Self; explorations in personality growth*. Harper, New York, 1956.
251. Phillip C. McGraw, Ph.D. *Self matters (Creating Your Life from the Inside Out)*. New York, 2001. 315 p.
252. Rokeach M. *Introduction in: Understanding Human Value*. Individual and Societal. New York: The Free Press, 1979.

253. Rokeach M. *The Nature of Human Values*. New-York: Oxford University Press, 1973. 286 p.
254. Buhler Ch. *La vie humaine dans la totalite*. Va J.T.F. Bugental (Ed.), *Psychologie et liberation de l'homme*. Verviers, Gerard, 1973. p. 114.
255. Daco P. *Les prodigieuses victoires de la psychologie moderne*. Paris, 1960. 286 p.
256. James W. *Précis de Psychologie*. Ed. M. Riviere, Paris. 1929. p. 278.
257. Grawitz M. *Lexique des sciences sociales*. Dalloz, Paris, 1983. p. 254.
258. Ravilly A. *L'adolescence. Les annees qui bougent*. Okapi, 1993. 514 p.
259. Voicu B. *Valorile și sociologia valorilor*. <http://www.iccv.ro/valori/texte/valori-cvb,%20v4.pdf>, accesat la 19.03.2011.

A N E X E

ANEXA 1.

Indicii individuali pentru testul morfologic al valorilor vieții

Nume, prenume	Profilul studiilor	Genul	Mediul de proveniență	Valorile vieții							Sferele vieții						
				Dezv. sinelui	Satisf. spiritul	Creativitate	Cont. sociale	Prestigiul personal	Aptitudini	Situația materială	Niv. per. de indiv.	S.v. profesionale	S. studii	S. v. familiare	S. v. sociale	S. distracții	S. activități fizice
1. R. Z. 1	umanist	feminin	rural	58	59	59	59	54	64	57	57	69	65	68	73	75	70
2. R. A. 2	umanist	masculin	rural	36	45	43	53	38	46	54	41	60	43	57	48	48	54
3. D. C. 3	umanist	feminin	rural	53	61	47	56	49	58	63	60	76	64	66	65	68	60
4. S. I. 4	umanist	feminin	urban	53	53	50	53	41	52	54	46	70	65	59	62	55	39
5. Z. I. 5	umanist	masculin	urban	59	59	61	58	52	59	57	58	72	75	67	67	72	63
6. C. A. 6	umanist	feminin	urban	45	48	51	52	42	50	49	46	56	76	52	53	52	19
7. S. D. 7	umanist	feminin	rural	49	52	38	48	44	44	45	52	62	59	60	5	63	34
8. C. C. 8	umanist	feminin	rural	47	49	44	54	52	56	62	50	73	68	66	58	58	35
9. T. R. 9	umanist	feminin	urban	45	47	50	40	39	44	44	46	59	58	57	42	46	32
10. T. T. 10	umanist	feminin	urban	39	50	50	40	40	46	44	40	62	60	41	50	46	30
11. G. C. 11	umanist	feminin	urban	53	52	48	52	44	49	52	48	68	65	63	53	60	44
12. R. O. 12	umanist	feminin	urban	41	51	34	46	36	42	50	44	56	55	55	50	50	30
13. T. N. 13	umanist	feminin	urban	50	56	56	51	36	52	57	44	69	59	59	62	55	47
14. T. R. 14	umanist	feminin	urban	50	50	52	47	43	48	49	41	63	65	52	58	66	23
15. V. G. 15	umanist	feminin	rural	42	54	44	52	40	51	59	45	64	62	54	58	61	45
16. P. V. 16	umanist	feminin	urban	43	41	38	38	37	43	50	44	59	55	52	47	45	32
17. V. A. 17	umanist	feminin	rural	44	44	43	41	41	50	48	49	56	54	60	46	54	31
18. P. C. 18	umanist	feminin	urban	53	54	43	53	39	53	62	52	65	67	63	67	64	46
19. Ș. S. 19	umanist	feminin	urban	58	63	53	54	56	61	60	56	71	74	64	66	69	65

20. B. T. 20	umanist	feminin	rural	45	54	31	51	43	40	54	41	57	54	57	45	51	39
21. B. I. 21	umanist	masculin	urban	50	49	42	48	45	51	57	45	59	46	57	59	58	49
22. X. X. 22	umanist	masculin	urban	44	49	46	46	35	47	58	50	57	44	54	49	65	56
23. P. V. 23	umanist	feminin	rural	39	46	35	45	48	50	56	47	57	56	60	49	55	41
24. S. C. 24	umanist	masculin	urban	60	56	45	53	53	56	58	57	69	68	70	63	67	46
25. P. R. 25	umanist	feminin	urban	49	47	39	49	34	45	52	43	64	59	50	52	52	34
26. A. I. 26	umanist	feminin	rural	50	50	43	45	45	50	62	45	65	70	62	52	50	35
27. C. I. 27	umanist	feminin	urban	41	56	47	44	32	47	50	48	59	62	43	58	53	46
28. C. I. 28	umanist	masculin	rural	44	49	29	54	53	52	59	46	56	52	63	51	50	62
29. A. M. 29	umanist	feminin	rural	44	53	42	44	38	49	48	41	57	57	50	52	52	45
30. S. A. 30	umanist	feminin	urban	54	55	44	47	47	55	59	52	72	64	69	55	62	41
31. P. A. 31	umanist	feminin	urban	53	54	52	47	48	57	56	50	60	71	71	59	60	40
32. M. I. 32	umanist	feminin	rural	43	43	38	49	46	54	47	48	62	63	51	55	55	31
33. A. N. 33	umanist	feminin	rural	42	43	49	45	40	51	47	40	55	58	60	46	44	40
34. C. O. 34	umanist	feminin	urban	57	57	54	56	50	56	48	52	63	71	64	67	71	45
35. B. E. 35	umanist	feminin	urban	52	51	50	41	39	43	57	49	63	64	55	52	61	43
36. V. I. 36	umanist	feminin	urban	48	52	35	47	45	49	58	40	59	56	52	60	57	34
37. G. I. 37	umanist	feminin	rural	51	56	50	52	45	52	56	61	69	72	59	63	74	32
38. I. M. 38	umanist	masculin	rural	54	59	51	54	44	48	53	53	69	73	54	64	67	38
39. R. E. 39	umanist	feminin	rural	41	41	35	46	38	43	56	31	58	60	55	45	42	23
40. B. I. 40	umanist	feminin	urban	47	52	38	48	39	41	56	53	63	64	56	51	47	37
41. P. I. 41	umanist	feminin	urban	49	52	45	49	35	46	55	52	66	66	59	56	56	40
42. Z. L. 42	umanist	feminin	rural	52	60	57	58	54	60	59	62	71	69	70	69	69	62
43. I. I. 43	umanist	feminin	urban	42	51	46	44	34	51	61	50	63	66	51	56	53	39
44. R. E. 44	umanist	feminin	urban	57	59	48	49	48	51	57	60	68	71	67	67	63	47
45. C. A. 45	umanist	feminin	rural	49	54	47	43	49	52	56	41	73	61	60	51	67	35
46. O. G. 46	umanist	feminin	rural	47	53	45	41	46	49	59	44	63	59	57	52	58	38
47. T. E. 47	umanist	feminin	urban	42	47	35	48	48	49	55	40	84	53	61	48	55	37
48. L. N. 48	umanist	feminin	rural	56	52	48	53	45	56	55	44	61	69	62	61	57	48
49. G A. 49	umanist	feminin	urban	45	45	52	47	48	57	58	48	63	66	69	50	59	41

50. S. T. 50	umanist	feminin	urban	50	47	46	49	44	52	52	47	65	61	53	56	56	46
51. Z. O. 51	umanist	feminin	rural	34	43	28	46	40	36	34	43	51	32	53	35	47	35
52. B. O. 52	umanist	feminin	urban	38	48	42	44	35	38	41	38	51	53	37	40	49	42
53. B. N. 53	umanist	feminin	rural	49	51	46	54	48	48	55	43	63	62	60	52	59	47
54. O. C. 54	umanist	feminin	urban	52	63	40	48	44	54	56	53	67	68	57	59	68	40
55. B. O. 55	umanist	feminin	rural	54	61	52	59	52	61	62	57	72	71	71	61	70	63
56. A. V. 56	umanist	feminin	urban	47	46	41	41	34	43	46	44	55	60	43	41	58	46
57. T. S. 57	umanist	feminin	rural	56	52	49	46	42	45	57	50	68	69	60	50	61	51
58. P. I. 58	umanist	masculin	rural	50	48	53	54	48	51	56	46	60	67	59	57	64	50
59. B. T. 59	umanist	feminin	urban	53	53	50	49	49	58	61	50	63	59	67	59	55	63
60. A. O. 60	umanist	feminin	rural	49	57	43	50	47	52	51	51	71	67	64	58	50	40
61. P. T. 61	umanist	feminin	rural	58	56	45	56	59	59	60	44	74	72	68	62	64	46
62. P. I. 62	umanist	feminin	rural	46	47	36	43	46	52	59	38	61	62	59	58	47	41
63. I. M. 63	umanist	feminin	rural	53	56	43	48	45	52	53	48	60	71	57	55	56	46
64. L. I. 64	umanist	feminin	urban	49	56	49	44	37	45	45	46	55	53	50	53	66	38
65. R. D. 65	umanist	feminin	urban	42	52	40	42	38	38	39	40	57	57	44	46	47	28
66. T. P. 66	umanist	feminin	rural	53	58	59	47	30	42	33	54	65	59	43	60	63	32
67. C. M. 67	umanist	feminin	rural	45	53	39	49	45	49	59	46	69	65	61	57	46	40
68. L. E. 68	umanist	feminin	rural	56	59	51	51	50	58	58	51	71	70	69	60	66	50
69. N. O. 69	umanist	feminin	rural	55	57	53	49	50	54	62	57	71	71	68	66	68	49
70. C. M. 70	umanist	feminin	urban	50	54	43	50	48	57	58	47	69	68	66	55	58	42
71. V. D. 71	umanist	feminin	urban	44	46	44	38	33	46	54	40	55	55	49	50	45	43
72. C. L. 72	umanist	feminin	urban	62	62	62	64	62	65	66	52	76	76	78	74	74	67
73. B. S. 73	umanist	feminin	urban	54	52	45	45	38	47	49	42	63	62	56	46	55	44
74. M. T. 74	umanist	feminin	urban	48	45	39	48	37	44	56	48	56	61	56	57	44	45
75. B. T. 75	umanist	feminin	urban	48	62	48	51	50	54	59	52	68	73	61	54	61	54
76. R. M. 76	umanist	feminin	urban	53	57	45	51	43	45	45	61	67	72	57	55	62	38
77. C. M. 77	umanist	feminin	rural	60	62	50	57	56	56	61	53	72	71	74	67	67	54
78. U. N. 78	umanist	feminin	rural	52	59	46	52	55	58	59	48	69	73	63	66	67	37
79. P. N. 79	umanist	feminin	rural	44	48	32	51	46	53	54	51	55	68	61	49	52	44

80. C. P. 80	umanist	feminin	urban	57	60	41	45	47	50	51	49	63	62	53	57	64	51
81. M. A. 81	umanist	feminin	urban	44	53	40	41	37	44	58	46	59	60	53	49	53	37
82. G. E. 82	umanist	feminin	rural	59	63	61	53	42	50	49	50	70	73	46	61	77	43
83. P. N. 83	umanist	feminin	urban	47	50	41	40	35	46	39	37	58	54	46	44	51	35
84. N. V. 84	umanist	feminin	rural	51	61	46	53	43	60	46	50	74	71	56	60	56	45
85. L. N. 85	umanist	feminin	urban	51	48	48	49	46	54	53	51	60	66	65	59	53	46
86. B. V. 86	umanist	feminin	rural	50	49	51	48	49	52	59	50	68	70	63	55	59	44
87. Z. A. 87	umanist	feminin	urban	46	52	37	40	30	44	41	42	58	59	53	37	45	37
88. L. R. 88	umanist	feminin	rural	46	52	42	53	46	51	55	43	65	55	64	45	59	47
89. R. T. 89	umanist	feminin	urban	32	42	30	32	33	31	28	33	42	39	32	36	30	29
90. C. V. 90	umanist	feminin	urban	47	48	42	38	38	43	34	51	56	61	41	51	46	40
91. C. E. 91	umanist	feminin	urban	49	56	39	52	48	57	53	48	62	65	59	56	52	63
92. V. D. 92	umanist	feminin	urban	44	52	40	51	44	48	47	44	55	56	61	55	55	41
93. C. S. 93	umanist	feminin	rural	42	45	43	42	43	42	41	36	52	51	47	46	47	44
94. P. I. 94	umanist	feminin	rural	40	44	34	37	45	46	49	45	59	56	55	54	37	39
95. T. T. 95	umanist	feminin	rural	42	39	39	42	35	38	47	37	49	43	44	44	43	44
96. S. S. 96	umanist	feminin	rural	51	51	42	55	53	58	53	59	66	69	67	57	61	55
97. P. C. 97	umanist	feminin	urban	47	52	46	44	46	45	47	46	58	58	51	53	52	55
98. N. L. 98	umanist	feminin	urban	46	45	43	46	41	45	43	44	59	62	47	57	50	32
99. T. C. 99	umanist	feminin	rural	49	45	45	40	42	42	42	42	50	55	58	47	40	38
100. D. N. 100	umanist	feminin	rural	46	48	34	40	44	52	51	40	61	58	55	50	44	27
101. R. A. 101	umanist	feminin	urban	48	47	39	53	39	48	52	42	61	69	62	50	45	32
102. C. E. 102	umanist	feminin	rural	52	62	48	54	55	59	62	51	71	70	65	66	64	52
103. A. C. 103	umanist	feminin	rural	48	58	50	51	44	52	55	43	69	65	66	56	56	40
104. C. M. 104	umanist	feminin	urban	52	52	43	45	45	45	52	44	59	58	55	57	61	38
105. S. D. 105	umanist	feminin	rural	60	57	54	59	58	64	58	62	69	72	70	71	67	66
106. D. I. 106	umanist	feminin	urban	37	46	34	39	41	46	52	38	53	47	59	41	43	37
107. P. C. 107	umanist	feminin	rural	48	46	39	48	52	54	54	53	59	56	68	53	55	49
108. C. I. 108	umanist	masculin	rural	57	49	57	52	52	53	47	52	64	68	59	58	57	66
109. T. L. 109	umanist	feminin	rural	54	54	55	57	58	53	59	54	64	67	68	58	74	53

110.	G. A. 110	umanist	feminin	urban	53	46	42	43	53	47	50	42	58	56	58	46	51	55
111.	B. M. 111	umanist	feminin	rural	52	54	48	53	51	51	46	49	62	66	55	57	56	58
112.	M. D. 112	umanist	feminin	rural	49	50	52	45	45	48	53	47	59	56	65	55	56	49
113.	C. O. 113	umanist	feminin	rural	55	54	43	49	50	58	55	46	63	65	68	45	59	57
114.	M. D. 114	umanist	feminin	rural	55	59	57	53	55	56	51	52	70	64	69	68	61	54
115.	C. A. 115	umanist	feminin	urban	56	50	46	53	49	51	54	47	66	66	62	57	66	41
116.	N. N. 116	umanist	feminin	urban	56	52	44	58	47	50	51	50	63	64	57	60	60	46
117.	P. A. 117	umanist	feminin	urban	47	55	46	52	51	47	58	42	63	64	60	58	56	45
118.	B. A. 118	umanist	feminin	urban	49	51	50	50	42	49	37	47	61	57	49	57	53	43
119.	S. E. 119	umanist	feminin	urban	43	47	47	49	39	46	49	42	58	56	54	46	47	43
120.	O. S. 120	umanist	feminin	urban	53	59	54	56	52	59	62	54	73	67	72	70	65	51
121.	T. I. 121	umanist	feminin	urban	46	59	44	48	51	50	60	47	61	59	68	51	64	58
122.	P. T. 122	umanist	feminin	urban	56	58	50	49	53	58	60	57	66	71	70	61	65	61
123.	I. N. 123	umanist	feminin	rural	50	57	48	52	46	50	59	49	66	67	64	54	62	47
124.	A. P. 124	umanist	feminin	urban	52	57	45	48	52	52	53	50	64	68	61	61	60	46
125.	P. N. 125	umanist	feminin	rural	53	54	52	50	46	54	58	52	65	66	65	60	62	49
126.	C. L. 126	umanist	feminin	rural	60	55	52	52	54	60	61	55	68	71	71	69	67	49
127.	G. G. 127	umanist	feminin	rural	54	55	44	54	52	55	63	48	67	66	69	66	61	40
128.	G. A. 128	umanist	feminin	urban	48	56	38	48	46	45	62	45	63	62	63	54	59	38
129.	M. E. 129	umanist	feminin	urban	56	54	49	56	65	62	57	59	73	71	60	66	59	72
130.	G. L. 130	umanist	feminin	rural	44	45	40	42	40	47	39	39	65	49	54	49	44	25
131.	L. C. 131	umanist	feminin	urban	59	53	48	50	49	59	53	52	67	68	64	64	62	47
132.	P. O. 132	umanist	feminin	rural	49	51	47	46	47	50	53	44	62	62	62	56	50	28
133.	B. P. 133	umanist	masculin	urban	56	60	47	54	54	55	55	46	72	66	51	67	69	56
134.	C. A. 134	umanist	feminin	urban	60	61	52	50	54	60	57	55	79	72	69	75	62	49
135.	V. T. 135	umanist	feminin	rural	58	62	52	56	49	62	63	52	78	67	68	71	69	51
136.	C. R. 136	real	masculin	urban	54	57	52	64	47	59	52	58	61	63	61	65	71	62
137.	E. O. 137	real	masculin	urban	54	60	37	51	40	56	61	44	68	61	58	54	51	51
138.	R. V. 138	real	feminin	rural	57	61	49	54	44	60	52	45	63	70	62	68	58	47
139.	B. M. 139	real	feminin	rural	43	52	46	48	45	51	53	49	64	59	57	61	58	48

140.	B. N. 140	real	feminin	urban	55	55	48	47	48	48	47	43	67	54	64	51	64	32
141.	G. A. 141	real	masculin	urban	44	50	39	52	41	48	53	40	56	59	67	49	44	35
142.	T. A. 142	real	masculin	urban	44	45	32	43	40	46	43	47	59	37	62	49	56	35
143.	F. N. 143	real	feminin	urban	48	50	44	47	45	56	53	37	56	63	61	49	54	48
144.	P. L. 144	real	feminin	rural	51	53	45	53	50	53	50	51	66	67	63	55	57	49
145.	S. A. 145	real	masculin	urban	51	55	52	56	50	66	42	53	72	64	57	60	57	62
146.	M. O. 146	real	masculin	urban	43	47	43	43	41	42	44	51	55	49	45	39	68	51
147.	O. A. 147	real	masculin	rural	49	57	41	45	36	35	49	47	60	48	54	46	61	39
148.	C. M. 148	real	feminin	rural	53	50	49	56	56	59	66	48	67	69	69	67	64	49
149.	S. O. 149	real	feminin	rural	46	51	41	44	44	50	51	37	57	51	50	53	55	42
150.	P. Z. 150	real	feminin	urban	57	56	56	55	43	56	57	41	66	67	62	60	64	56
151.	M. E. 151	real	feminin	rural	40	58	52	43	43	44	49	38	64	55	52	47	49	50
152.	M. I. 152	real	feminin	rural	48	50	47	51	37	46	55	46	66	59	63	51	46	42
153.	T. A. 153	real	masculin	urban	41	47	38	45	55	57	52	45	55	54	56	55	52	64
154.	S. O. 154	real	feminin	urban	64	60	50	57	51	58	62	55	77	73	70	67	74	47
155.	M. V. 155	real	feminin	urban	60	63	53	60	52	59	61	56	78	73	74	67	70	49
156.	C. A. 156	real	feminin	rural	33	39	31	44	38	40	39	36	43	47	46	37	39	34
157.	C. O. 157	real	feminin	rural	66	65	53	56	52	64	56	49	72	72	64	64	74	63
158.	L. I. 158	real	masculin	rural	56	53	44	52	46	60	54	46	66	74	61	52	57	61
159.	G. A. 159	real	feminin	urban	56	56	51	50	47	56	54	48	68	73	61	58	60	51
160.	N. E. 160	real	feminin	rural	47	53	46	53	48	57	53	43	65	67	60	51	56	50
161.	M. O. 161	real	feminin	urban	51	59	37	53	47	54	45	34	62	64	61	50	59	34
162.	G. V. 162	real	feminin	urban	44	55	41	50	37	42	44	40	62	49	61	47	47	35
163.	T. N. 163	real	masculin	urban	46	55	44	51	51	50	52	53	66	57	52	67	50	52
164.	M. N. 164	real	masculin	rural	52	59	47	51	45	52	51	35	59	50	61	39	58	74
165.	U. T. 165	real	feminin	rural	53	59	44	59	55	56	59	48	70	70	66	62	65	65
166.	P. O. 166	real	feminin	urban	54	60	50	54	41	53	55	48	58	63	55	54	73	51
167.	M. C. 167	real	feminin	rural	51	53	50	58	42	55	48	49	67	58	51	55	65	55
168.	B. N. 168	real	feminin	rural	42	50	43	55	47	50	47	39	56	56	67	53	55	35
169.	M. R. 169	real	masculin	urban	54	50	51	47	31	45	36	42	49	64	46	48	48	46

170.	E. C. 170	real	feminin	urban	49	57	55	55	50	58	61	43	64	71	67	57	60	59
171.	G. A. 171	real	feminin	urban	55	53	55	58	56	57	58	49	66	68	72	61	66	56
172.	C. N. 172	real	feminin	rural	42	62	51	56	45	57	52	47	68	68	60	54	59	52
173.	O. C. 173	real	feminin	urban	50	64	47	53	49	60	51	50	68	69	54	59	63	57
174.	T. V. 174	real	feminin	rural	42	53	46	40	39	46	52	40	64	58	55	45	49	33
175.	M. O. 175	real	feminin	rural	46	53	45	39	42	47	56	39	56	63	63	46	43	43
176.	R. M. 176	real	masculin	rural	51	66	55	52	50	59	54	60	69	70	61	55	70	68
177.	G. E. 177	real	masculin	rural	51	66	48	49	55	59	52	52	70	65	61	52	69	65
178.	B. A. 178	real	masculin	rural	53	55	56	56	51	52	61	52	69	69	62	68	58	59
179.	B. E. 179	real	masculin	urban	53	61	57	59	48	63	58	56	74	66	56	61	69	69
180.	C. V. 180	real	masculin	rural	36	53	37	50	55	54	60	55	68	67	63	51	53	45
181.	T. C. 181	real	feminin	urban	38	39	31	37	44	45	50	39	48	60	66	38	37	31
182.	Z. I. 182	real	feminin	rural	49	53	41	48	49	50	59	47	63	61	55	57	58	52
183.	C. I. 183	real	masculin	urban	53	56	52	49	46	55	50	49	66	61	57	63	61	55
184.	D. A. 184	real	masculin	urban	53	60	53	54	57	62	60	58	69	69	59	70	68	67
185.	C. A. 185	real	masculin	rural	53	52	41	56	58	61	65	52	72	72	64	56	58	67
186.	C. A. 186	real	masculin	urban	51	55	46	53	49	58	59	51	64	67	62	55	60	67
187.	G. N. 187	real	feminin	urban	56	52	39	53	59	55	54	53	73	66	65	66	54	53
188.	D. A. 188	real	feminin	urban	48	47	36	49	41	53	53	47	61	70	53	46	55	38
189.	A. E. 189	real	feminin	urban	53	55	50	49	55	57	61	57	71	76	74	64	59	46
190.	C. E. 190	real	feminin	rural	50	53	52	48	50	58	57	51	64	68	66	66	60	48
191.	G. A. 191	real	feminin	rural	51	55	47	48	42	50	50	48	64	71	51	52	63	40
192.	M. A. 192	real	masculin	urban	44	54	37	55	49	56	56	41	65	60	58	54	52	49
193.	G. E. 193	real	feminin	rural	50	56	48	51	54	59	50	41	63	62	66	59	59	48
194.	C. V. 194	real	masculin	rural	48	53	43	49	49	54	55	48	70	64	58	58	60	42
195.	C. I. 195	real	masculin	urban	53	57	46	48	45	50	50	48	66	63	62	51	57	47
196.	P. E. 196	real	feminin	rural	52	61	47	56	61	60	61	50	69	73	68	66	67	55
197.	C. T. 197	real	feminin	urban	50	58	38	48	48	44	50	47	67	60	68	45	49	35
198.	B. S. 198	real	feminin	urban	54	53	46	52	47	57	66	50	77	72	65	58	53	45

199. Z. V. 199	real	feminin	rural	51	60	54	49	35	54	53	52	69	63	51	58	58	52
200. P. C. 200	real	feminin	rural	55	55	48	54	52	51	55	50	74	65	71	50	59	43
201. T. A. 201	real	feminin	rural	45	45	44	36	36	46	51	40	65	48	49	46	49	36
202. C. N. 202	real	feminin	rural	52	54	51	50	49	57	57	54	69	68	67	63	57	51
203. C. I. 203	real	feminin	rural	48	48	44	43	46	50	52	49	66	67	67	53	45	41
204. J. N. 204	real	feminin	urban	56	60	47	50	54	56	55	54	70	66	70	62	55	53
205. T. D. 205	real	feminin	urban	48	54	43	51	51	55	53	46	64	64	59	58	60	47
206. C. I. 206	real	feminin	urban	54	56	46	51	50	51	54	51	66	64	62	66	61	48
207. D. E. 207	real	feminin	rural	51	53	46	55	53	59	59	45	69	66	68	59	60	44
208. G. A. 208	real	feminin	urban	52	60	51	55	50	57	65	52	72	66	67	63	66	59
209. T. D. 209	real	feminin	urban	42	56	40	45	46	51	51	44	56	57	61	55	53	46
210. G. V. 210	real	masculin	rural	45	49	33	44	45	52	43	42	58	51	55	55	44	35
211. S. V. 211	real	masculin	rural	49	63	53	60	57	67	61	60	72	66	70	65	67	73
212. C. V. 212	real	masculin	rural	55	55	57	58	54	63	61	63	75	73	66	69	67	64
213. C. M. 213	real	masculin	urban	58	57	53	58	43	63	56	51	73	71	68	56	56	67
214. P. A. 214	real	masculin	urban	54	58	51	47	48	52	64	56	72	72	58	64	66	50
215. B. V. 215	real	masculin	rural	55	62	54	50	45	58	53	53	77	74	51	66	64	48
216. I. D. 216	real	feminin	rural	52	58	42	52	57	52	58	53	67	74	70	62	60	45
217. I. I. 217	real	feminin	urban	50	60	57	52	46	53	64	56	68	80	54	76	64	43
218. M. N. 218	real	feminin	urban	54	53	46	52	55	55	52	45	70	58	66	55	61	47
219. B. R. 219	real	feminin	rural	60	57	49	58	51	56	56	56	66	68	70	60	68	61
220. B. I. 220	real	feminin	urban	62	57	45	60	53	59	64	56	76	73	68	67	65	55
221. Z. L. 221	real	feminin	urban	53	53	43	56	46	57	59	51	63	60	62	63	62	55
222. P. A. 222	real	feminin	urban	52	58	47	51	49	54	54	46	71	74	63	58	62	39
223. C. D. 223	real	feminin	urban	48	54	41	46	56	51	53	44	61	59	63	51	53	58
224. D. R. 224	real	masculin	urban	48	53	38	42	50	59	54	56	62	65	63	51	53	53
225. F. V. 225	real	feminin	rural	51	56	47	54	52	59	58	55	67	66	61	61	65	59

ANEXA 2.

Indicii individuali pentru: testul arborelui, testul de congruență de sine, testul motivare pentru succes/ frică de eșec, testul de autoapreciere, chestionarul imaginii de sine

Nume, prenume	Testul arborelui	Testul de congruență			Autoapreciere		Imaginea de sine								
		Sinele potențial	Sinele actual	Congruența de sine	Motivare către succes	Ideal	Antideal	Fizică	Gen	Vârsta	Profesie	Psihologică	Socială	Filială	Națională
1. R. Z. 1	22	44	15	40	16	0,5	0,4	15	18	15	13	20	21	24	18
2. R. A. 2	23	49	87	100	9	0,5	0,6	20	24	25	17	20	21	23	23
3. D. C. 3	26	13	12	100	13	0,8	0,3	15	18	14	23	19	18	23	22
4. S. I. 4	21	30	37	100	16	0,7	0,4	19	17	17	22	23	20	19	19
5. Z. I. 5	31	117	121	100	15	0,6	0,4	21	18	24	23	22	23	23	23
6. C. A. 6	20	135	92	71	13	0,6	0,2	10	13	18	20	18	17	20	17
7. S. D. 7	23	84	63	78	14	0,6	0,4	19	13	17	21	15	18	20	20
8. C. C. 8	27	125	37	30	15	0,4	0,4	20	21	23	21	21	21	19	21
9. T. R. 9	26	92	55	60	12	0,8	0,4	22	17	24	22	16	19	22	23
10. T. T. 10	18	20	23	100	13	0,6	0,4	17	19	18	16	16	16	18	16
11. G. C. 11	24	39	37	67	9	0,5	0,5	20	22	16	22	22	21	20	23
12. R. O. 12	21	54	36	67	16	0,6	0,2	22	21	13	19	18	23	20	25
13. T. N. 13	20	83	34	45	17	0,6	0,2	22	14	22	24	23	19	17	25
14. T. R. 14	24	108	97	91	15	0,8	0,4	21	15	20	19	21	19	21	18
15. V. G. 15	23	54	30	50	16	0,4	0,3	12	19	19	17	15	14	17	15
16. P. V. 16	27	64	32	57	10	0,4	0,3	19	20	14	18	21	19	25	21
17. V. A. 17	27	55	28	50	15	0,5	0,6	25	18	22	25	20	24	23	23
18. P. C. 18	22	76	28	38	19	0,7	0,2	18	19	20	20	19	21	18	20
19. Ș. S. 19	16	127	113	92	13	0,7	0,2	19	19	19	17	18	16	21	17

20.	B. T. 20	30	43	26	60	11	0, 6	0, 4	16	20	24	21	18	17	20	19
21.	B. I. 21	20	28	43	100	10	0, 7	0, 6	18	19	18	19	19	17	17	24
22.	X. X. 22	21	117	88	75	14	0, 9	0, 4	13	16	16	16	12	16	16	19
23.	P. V. 23	16	75	54	75	9	0, 3	0, 7	23	21	18	24	22	22	21	24
24.	S. C. 24	16	127	133	100	16	0, 9	0, 4	17	16	16	16	21	19	20	19
25.	P. R. 25	27	92	61	70	7	0, 6	0, 5	23	11	23	22	19	18	20	18
26.	A. I. 26	24	102	54	55	12	0, 7	0, 3	23	19	23	23	22	21	23	19
27.	C. I. 27	38	36	36	100	17	0, 5	0, 2	13	17	21	15	14	14	16	20
28.	C. I. 28	31	105	72	73	10	0, 6	0, 3	13	17	21	15	14	14	16	20
29.	A. M. 29	17	75	22	38	12	0, 2	0, 1	17	20	23	20	19	20	20	23
30.	S. A. 30	21	81	44	56	13	0, 6	0, 3	20	12	20	22	20	15	18	12
31.	P. A. 31	19	79	24	38	18	0, 4	0, 2	21	24	23	20	22	23	24	22
32.	M. I. 32	27	71	69	88	12	0, 6	0, 4	17	14	18	20	24	21	22	23
33.	A. N. 33	22	38	29	75	16	0, 5	0, 2	22	22	24	25	22	25	25	25
34.	C. O. 34	31	40	48	100	14	0, 6	0, 1	19	16	21	16	15	15	18	16
35.	B. E. 35	20	69	60	86	9	0, 4	0, 3	20	16	18	22	20	22	24	21
36.	V. I. 36	11	78	56	75	8	0, 7	0, 3	22	18	23	20	15	18	21	25
37.	G. I. 37	24	93	43	50	11	0, 5	0, 4	17	17	24	24	23	23	22	20
38.	I. M. 38	22	38	69	100	11	0, 4	0, 2	17	16	20	19	18	18	23	22
39.	R. E. 39	21	123	85	69	16	0, 8	0, 2	14	18	18	19	19	20	22	17
40.	B. I. 40	19	95	45	50	15	0, 5	0, 1	20	24	25	17	20	22	22	24
41.	P. I. 41	30	51	31	67	11	0, 6	0, 4	25	17	24	23	25	24	25	25
42.	Z. L. 42	35	71	70	88	16	0, 7	0, 2	12	19	16	15	18	13	18	21
43.	I. I. 43	19	22	8	33	12	0, 3	0, 4	16	20	21	21	20	21	20	21
44.	R. E. 44	19	33	41	100	19	0, 8	0, 5	16	15	21	20	17	21	24	14
45.	C. A. 45	13	45	41	100	15	0, 6	0, 3	15	14	14	15	17	17	18	16
46.	O. G. 46	30	122	96	77	15	0, 9	0, 4	20	22	23	19	19	21	25	21
47.	T. E. 47	19	131	122	93	12	0, 8	0, 3	14	19	20	15	16	16	16	17
48.	L. N. 48	17	78	30	38	11	0, 6	0, 6	23	20	24	21	22	18	23	20
49.	G. A. 49	26	34	27	75	14	0, 4	0, 3	17	21	22	22	17	24	22	24

50.	S. T. 50	24	111	47	42	13	0,6	0,1	16	18	15	14	14	17	20	17
51.	Z. O. 51	15	75	58	75	4	0,4	0,4	19	16	20	21	15	20	17	23
52.	B. O. 52	23	83	46	56	11	0,7	0,3	13	20	23	13	15	18	24	12
53.	B. N. 53	22	85	69	78	10	0,5	0,4	20	18	19	21	24	23	24	23
54.	O. C. 54	13	34	16	25	17	0,5	0,2	22	19	22	22	17	20	18	24
55.	B. O. 55	27	70	57	86	6	0,6	0,3	22	20	22	19	18	22	25	19
56.	A. V. 56	28	12	30	100	13	0,8	0,2	19	17	20	20	20	19	19	18
57.	T. S. 57	11	33	17	25	11	0,6	0,7	13	19	9	21	14	21	20	13
58.	P. I. 58	26	75	31	50	13	0,6	0,5	19	18	18	19	17	21	14	16
59.	B. T. 59	18	22	21	67	13	0,7	0,2	23	20	10	10	8	12	19	19
60.	A. O. 60	20	51	45	83	15	0,8	0,5	19	20	23	20	19	15	21	11
61.	P. T. 61	18	52	18	33	11	0,3	0,3	15	20	18	21	16	13	13	21
62.	P. I. 62	25	59	25	50	12	0,4	0,3	18	15	23	18	18	15	17	16
63.	I. M. 63	20	115	48	42	10	0,5	0,3	14	18	23	19	14	11	15	19
64.	L. I. 64	20	70	66	100	15	0,8	0,5	20	22	22	21	21	19	21	24
65.	R. D. 65	25	41	16	40	15	0,6	0,1	20	20	20	21	20	19	20	20
66.	T. P. 66	18	100	78	80	16	0,7	0,5	16	17	19	21	19	13	14	22
67.	C. M. 67	29	74	57	75	12	0,5	0,5	22	21	23	21	22	25	23	24
68.	L. E. 68	15	112	66	58	12	0,7	0,3	14	18	23	20	16	20	23	23
69.	N. O. 69	27	102	70	64	14	0,5	0,4	13	15	18	19	19	19	18	17
70.	C. M. 70	30	93	52	60	18	0,7	0,2	17	18	22	20	20	18	20	18
71.	V. D. 71	21	99	80	80	18	1	0,4	15	18	20	19	21	20	20	20
72.	C. L. 72	25	122	112	92	15	0,9	0,1	23	22	24	25	25	23	25	23
73.	B. S. 73	25	76	33	50	11	0,6	0,3	20	22	23	22	21	16	24	20
74.	M. T. 74	22	55	63	100	17	0,7	0,3	20	20	22	23	22	21	22	17
75.	B. T. 75	21	32	43	100	13	0,9	0,3	16	23	24	24	22	20	23	22
76.	R. M. 76	21	71	51	75	15	0,7	0,2	18	16	20	22	22	21	22	21
77.	C. M. 77	15	72	44	63	14	0,7	0,4	22	15	24	24	20	22	25	24
78.	U. N. 78	21	21	54	100	15	0,9	0,1	17	19	23	22	24	20	23	15
79.	P. N. 79	8	39	32	100	18	0,6	0,2	20	19	19	21	22	23	22	15

80.	C. P. 80	23	95	42	50	8	0, 5	0, 7	16	17	20	18	14	14	13	20
81.	M. A. 81	25	91	46	50	17	0, 8	0, 5	20	21	21	20	19	17	17	17
82.	G. E. 82	30	81	82	100	16	0, 6	0, 4	22	15	19	19	20	21	21	25
83.	P. N. 83	19	56	62	100	18	0, 4	0, 2	20	22	24	23	24	21	24	22
84.	N. V. 84	10	108	42	46	16	0, 5	0, 3	22	22	20	24	18	16	17	15
85.	L. N. 85	35	92	66	70	10	0, 7	0, 3	19	23	21	20	19	20	20	19
86.	B. V. 86	25	85	52	67	15	0, 7	0, 3	17	22	22	21	20	15	20	22
87.	Z. A. 87	22	92	37	40	12	0, 7	0, 1	14	16	19	22	20	19	16	13
88.	L. R. 88	20	66	38	57	18	0, 6	0, 2	16	20	21	22	23	15	18	18
89.	R. T. 89	18	66	55	86	15	0, 9	0, 3	19	19	22	18	19	23	23	19
90.	C. V. 90	20	65	54	86	14	0, 7	0, 3	19	18	20	17	19	19	18	23
91.	C. E. 91	21	61	51	86	14	0, 5	0, 3	18	15	23	18	19	17	17	12
92.	V. D. 92	29	121	121	100	15	0, 4	0, 2	16	19	16	23	24	23	25	20
93.	C. S. 93	26	100	99	100	14	1	0, 1	42	45	43	42	43	42	41	36
94.	P. I. 94	27	47	24	60	8	0, 5	0, 4	16	17	16	17	18	18	22	24
95.	T. T. 95	23	9	44	100	13	0, 7	0, 3	13	18	18	18	21	19	18	17
96.	S. S. 96	31	56	58	100	9	0, 3	0, 3	16	19	16	23	24	23	25	20
97.	P. C. 97	22	68	47	71	14	0, 5	0, 2	18	14	15	20	20	19	20	22
98.	N. L. 98	23	102	44	46	14	0, 6	0, 2	19	18	21	23	24	22	20	22
99.	T. C. 99	23	69	28	43	11	0, 7	1	21	11	19	14	16	19	20	18
100.	D. N. 100	26	109	27	28	13	0, 2	0, 6	14	20	17	17	15	19	24	20
101.	R. A. 101	26	104	57	55	14	0, 5	0, 2	15	20	18	19	16	19	21	15
102.	C. E. 102	18	70	40	57	9	0, 4	0, 4	21	19	23	14	19	19	22	21
103.	A. C. 103	22	61	35	57	16	0, 6	0, 2	16	14	20	19	20	19	20	16
104.	C. M. 104	11	57	43	83	15	0, 6	0, 4	24	19	16	17	22	19	19	17
105.	S. D. 105	20	62	35	57	11	0, 5	0, 4	18	18	18	19	18	16	18	12
106.	D. I. 106	23	78	34	50	12	0, 6	0, 5	15	19	5	11	9	10	14	9
107.	P. C. 107	28	61	39	57	9	0, 6	0, 3	16	15	11	13	19	21	21	11
108.	C. I. 108	16	48	36	80	10	0, 6	0, 3	15	14	17	16	17	19	22	22
109.	T. L. 109	16	83	76	90	13	0, 7	0, 6	14	14	12	12	18	19	21	18

110. G.A. 110	26	113	68	58	14	0,7	0,6	20	14	20	13	17	18	20	22
111. B.M. 111	16	68	36	57	14	0,6	0,3	23	21	20	22	23	22	23	23
112. M.D. 112	34	85	73	78	15	0,7	0,1	20	20	24	19	20	21	25	21
113. C.O. 113	26	93	74	80	12	0,6	0,3	21	25	25	20	20	19	24	24
114. M.D. 114	24	53	40	67	10	0,5	0,2	14	19	20	16	15	18	20	22
115. C.A. 115	28	76	27	38	11	0,7	0,2	21	21	23	16	19	19	21	24
116. N.N. 116	26	108	80	37	15	0,9	0,3	19	16	21	21	20	19	21	16
117. P.A. 117	27	136	113	86	9	0,8	0,4	21	22	20	23	21	20	20	21
118. B.A. 118	22	56	34	67	18	0,6	0,4	18	19	16	18	20	20	19	18
119. S.E. 119	15	82	46	56	15	0,6	0,1	14	19	20	16	17	16	19	16
120. O.S. 120	23	65	45	71	13	0,6	0,3	12	18	23	15	13	12	15	23
121. T.I. 121	26	80	41	63	9	0,5	0,4	10	15	13	11	13	18	20	11
122. P.T. 122	22	68	37	57	14	0,5	0,2	18	20	19	21	20	20	24	25
123. I.N. 123	38	109	79	73	17	0,8	0,4	16	14	21	21	20	21	24	20
124. A.P. 124	18	121	71	62	10	0,7	0,5	14	14	13	21	18	21	19	16
125. P.N. 125	22	117	120	100	19	0,9	0,4	17	16	23	23	22	20	21	23
126. C.L. 126	18	100	87	90	17	0,9	0,4	22	21	20	22	20	23	24	24
127. G.G. 127	22	94	62	70	16	0,6	0,4	18	18	19	20	21	20	20	23
128. G.A. 128	25	36	49	100	10	0,6	0,2	19	17	22	21	22	21	22	16
129. M.E. 129	25	50	63	100	14	0,6	0,3	13	17	21	21	22	22	22	6
130. G.L. 130	22	86	37	45	14	0,4	0,2	22	20	21	20	20	16	23	25
131. L.C. 131	23	58	44	83	13	0,3	0,2	24	24	24	24	24	25	24	24
132. P.O. 132	31	34	29	75	12	0,6	0,3	19	23	22	20	20	21	24	14
133. B.P. 133	27	76	51	75	16	0,7	0,4	17	16	20	22	18	17	20	17
134. C.A. 134	24	107	71	73	12	0,8	0,5	23	18	25	24	23	24	25	20
135. V.T. 135	31	88	75	90	12	0,8	0,4	20	21	24	14	22	22	24	22
136. C.R. 136	20	101	62	64	15	1	0,1	22	24	23	21	20	19	22	20
137. E.O. 137	26	101	45	46	18	0,5	0,4	22	24	23	21	20	19	22	20
138. R.V. 138	24	60	24	50	15	0,3	0,2	18	21	25	16	15	21	24	20
139. B.M. 139	21	72	32	50	13	0,5	0,6	20	18	25	22	21	21	24	24

140. B. N. 140	22	40	32	100	11	0, 4	0, 3	17	20	20	20	18	21	10
141. G. A. 141	27	33	24	75	16	0, 8	0, 2	13	17	23	23	20	22	13
142. T. A. 142	24	19	8	50	12	0, 5	0	16	15	21	12	20	18	19
143. F. N. 143	26	85	80	90	15	1	0, 1	20	21	17	18	21	15	19
144. P. L. 144	20	77	55	75	15	0, 5	0, 3	17	18	22	17	20	22	23
145. S. A. 145	26	106	94	91	18	0, 8	0, 2	20	22	23	24	23	20	25
146. M. O. 146	26	40	19	50	11	0, 5	0, 3	16	16	17	11	18	17	14
147. O. A. 147	23	74	58	75	9	0, 4	0, 4	20	19	23	19	19	17	24
148. C. M. 148	25	47	32	80	13	0, 4	0, 3	20	21	16	16	19	20	20
149. S. O. 149	22	36	47	100	11	0, 7	0, 3	23	15	19	14	18	20	13
150. P. Z. 150	23	54	22	50	13	0, 5	0, 4	18	12	16	17	15	16	17
151. M. E. 151	22	29	13	67	12	0, 5	0, 1	19	12	10	11	14	16	22
152. M. I. 152	27	86	67	78	16	0, 8	0, 6	14	20	25	19	21	21	23
153. T. A. 153	20	85	83	100	11	0, 9	0, 3	20	13	24	15	19	21	23
154. S. O. 154	14	95	74	80	14	0, 4	0, 2	22	24	25	20	22	23	24
155. M. V. 155	31	87	64	78	15	0, 4	0, 3	24	25	25	20	22	23	23
156. C. A. 156	25	26	15	67	10	0, 3	0, 1	18	18	21	17	16	15	19
157. C. O. 157	15	54	55	100	18	0, 9	0, 3	21	20	23	20	23	23	21
158. L. I. 158	24	33	30	75	16	0, 5	0, 2	22	17	23	19	14	19	23
159. G. A. 159	29	37	47	100	17	0, 7	0, 2	23	19	19	23	22	23	21
160. N. E. 160	21	79	48	63	17	1	0, 1	19	18	21	21	21	16	21
161. M. O. 161	19	84	80	90	14	0, 8	0, 3	18	20	23	25	22	18	18
162. G. V. 162	21	50	27	60	12	0, 5	0, 3	12	20	24	22	16	21	13
163. T. N. 163	28	12	39	100	19	0, 3	1	25	17	21	21	25	25	25
164. M. N. 164	28	88	70	78	13	0, 7	0, 1	21	16	17	14	20	24	24
165. U. T. 165	18	81	61	78	11	0, 6	0, 4	11	15	17	16	12	19	21
166. P. O. 166	19	75	19	25	16	0, 6	0, 1	15	13	16	16	16	14	25
167. M. C. 167	35	58	35	67	18	0, 4	0, 2	20	14	20	17	20	21	24
168. B. N. 168	18	48	36	56	16	0, 6	0, 3	13	21	24	20	22	20	21
169. M. R. 169	24	82	47	56	13	0, 6	0, 2	20	15	22	15	21	15	16

170. E. C. 170	22	24	17	67	18	0,3	0,2	21	21	23	22	20	22	25	24
171. G. A. 171	22	63	41	71	10	0,8	0,6	21	18	20	18	18	19	21	23
172. C. N. 172	25	66	17	29	17	0,4	0,2	14	20	23	22	17	17	23	24
173. O. C. 173	33	36	11	50	14	0,3	0,3	21	19	22	20	19	20	20	25
174. T. V. 174	18	35	11	50	15	0,4	0,1	21	17	20	18	18	21	21	19
175. M. O. 175	25	54	24	50	9	0,9	0,9	10	10	15	12	9	11	15	15
176. R. M. 176	21	104	100	91	14	0,7	0,3	18	23	20	18	18	19	22	25
177. G. E. 177	19	54	59	100	16	0,6	0,3	20	22	24	19	18	18	23	11
178. B. A. 178	24	119	111	100	16	0,6	0,1	21	23	20	21	21	22	25	22
179. B. E. 179	17	60	43	83	16	0,4	0,3	18	13	21	21	23	17	18	24
180. C. V. 180	34	35	28	75	16	0,7	0,2	23	21	21	21	20	20	23	21
181. T. C. 181	24	52	29	50	14	0,5	0,4	23	22	23	15	20	22	23	25
182. Z. I. 182	20	41	37	80	14	0,5	0,3	19	22	16	14	17	19	20	21
183. C. I. 183	26	20	32	100	11	0,7	0,3	19	19	22	20	22	21	20	25
184. D. A. 184	19	69	56	86	18	1	1	16	18	8	13	19	19	23	24
185. C. A. 185	27	111	75	67	17	0,7	0,1	22	19	23	20	20	18	19	24
186. C. A. 186	19	87	59	67	11	0,6	0,3	20	20	19	17	22	18	21	22
187. G. N. 187	16	76	79	100	12	0,9	0,5	14	15	13	10	16	19	17	11
188. D. A. 188	27	66	47	71	12	0,4	0,2	19	7	17	16	19	19	16	9
189. A. E. 189	32	115	103	92	13	0,4	0,2	18	24	24	22	23	20	25	11
190. C. E. 190	33	73	80	100	14	0,7	0,6	21	18	23	20	20	20	25	22
191. G. A. 191	18	60	51	100	15	0,8	0,3	19	10	20	19	21	19	20	24
192. M. A. 192	29	38	103	100	18	0,6	0,1	22	20	23	22	18	20	23	18
193. G. E. 193	24	103	44	46	17	0,3	0,2	14	14	19	17	16	18	18	18
194. C. V. 194	30	122	39	30	12	0,5	0,1	17	14	18	20	18	20	18	24
195. C. I. 195	24	15	11	100	17	0,5	0,3	17	18	19	21	17	17	23	24
196. P. E. 196	28	122	68	54	12	0,9	0,2	22	18	22	20	22	22	24	23
197. C. T. 197	32	77	62	88	17	0,6	0,2	20	21	24	20	24	23	25	22
198. B. S. 198	16	54	27	50	17	0,5	0,3	23	11	23	22	18	18	17	11

199. Z. V. 199	25	38	15	50	15	0,3	0,3	0,3	18	18	21	14	19	17	14	16
200. P. C. 200	17	53	25	50	14	0,5	0,4	0,4	20	22	14	14	20	14	17	13
201. T. A. 201	27	45	33	80	15	0,4	0,1	0,1	21	20	23	23	17	20	18	10
202. C. N. 202	23	37	29	75	14	0,6	0,5	0,5	19	17	14	17	18	21	24	15
203. C. I. 203	14	45	39	80	13	0,4	0,2	0,2	18	16	16	14	22	22	25	18
204. J. N. 204	31	85	61	78	16	0,6	0,4	0,4	20	19	18	15	20	20	23	23
205. T. D. 205	28	93	78	80	15	0,8	0,3	0,3	18	16	17	13	18	17	17	15
206. C. I. 206	29	113	65	58	10	0,7	0,1	0,1	18	20	22	18	19	20	20	20
207. D. E. 207	30	72	40	50	16	0,6	0,1	0,1	21	18	23	22	22	22	23	20
208. G. A. 208	36	91	92	100	14	0,4	0,1	0,1	23	23	20	18	20	20	23	23
209. T. D. 209	14	82	39	45	11	0,6	0,2	0,2	14	18	16	13	17	16	19	22
210. G. V. 210	22	67	32	57	17	0,5	0,4	0,4	14	22	12	14	18	18	17	21
211. S. V. 211	21	71	64	88	16	0,9	0,2	0,2	17	21	21	22	20	22	25	24
212. C. V. 212	31	53	29	50	15	0,4	0,3	0,3	19	21	22	18	20	22	20	20
213. C. M. 213	22	79	40	50	15	0,3	0,2	0,2	16	23	19	21	20	21	21	25
214. P. A. 214	16	117	100	83	18	0,7	0,3	0,3	19	17	19	23	23	22	23	17
215. B. V. 215	24	110	58	55	15	0,7	0,1	0,1	17	24	25	14	16	19	22	7
216. I. D. 216	31	46	28	60	17	1	0,3	0,3	18	19	23	22	17	20	23	23
217. I. I. 217	24	98	40	40	16	0,5	0,6	0,6	23	25	13	7	13	19	25	25
218. M. N. 218	26	40	34	100	13	0,8	0,4	0,4	17	19	23	22	20	12	19	10
219. B. R. 219	21	41	31	80	12	0,6	0,4	0,4	20	18	24	16	19	22	21	22
220. B. I. 220	15	128	39	30	15	0,7	0,4	0,4	16	20	18	19	16	18	23	18
221. Z. L. 221	14	41	33	80	12	0,6	0,4	0,4	19	24	23	18	19	19	21	21
222. P. A. 222	30	49	43	100	15	0,6	0,3	0,3	15	22	23	18	21	22	24	18
223. C. D. 223	32	46	59	100	14	0,6	0,4	0,4	20	21	23	16	19	23	25	21
224. D. R. 224	15	45	38	80	12	0,8	0,2	0,2	19	13	16	20	19	21	20	13
225. F. V. 225	27	127	124	100	12	0,7	0,9	0,9	15	19	17	17	24	24	23	14

Au participat:

Instituția	Nr. de subiecți	Nr. de ordine după tabel	Profil	Anul	Grupe	Profesor
USM	53	1-53	umanist	III	Psihologie	A. Potâng
USM	54	54-107	umanist	II	Psihologie	I. Poustovan
UPS	28	108-135	umanist	III	Asist. Socială	V. Serjant
USM	90	136-225	real	III	IA, IAT, MI, Mnl	N. Pereteatcu

Abrevieri:

IA – Informatică Aplicată

IAT - Informatică Aplicată și Traductologie

MI – Matematică și Informatică

Mnl – Management Informațional

Testul morfologic al valorilor vieții

(В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина)

Apreciați dorințele și tendințele dv. care vă motivează să întreprindeți acțiuni după scala de 5 cifre, spunând fraza:

„Pentru mine acum afirmația aceasta (aprecierea dv.)...”

- dacă afirmația *nu are nici o importanță*, puneți în fișă cifra „1”;
- dacă afirmația *are o importanță mică*, puneți cifra „2”;
- dacă afirmația *are o anumită importanță*, puneți cifra „3”;
- dacă afirmația *este importantă*, puneți cifra „4”;
- dacă afirmația *este foarte importantă*, puneți cifra „5”.

Vă amintim faptul că aici nu pot fi răspunsuri corecte și răspunsuri greșite. Străduiți-vă să nu folosiți pentru aprecierea afirmației cifra „3”.

1. Să-mi ridic permanent calificarea profesională.
2. Să învăț pentru a cunoaște ceva nou în domeniul științelor.
3. Aspectul locuinței personale să fie continuu schimbat.
4. Să comunic cu diverse persoane, să particip la activități colective.
5. Persoanele cu care petrec timpul liber să fie pasionați de aceleași lucruri ca și mine.
6. Participarea la întrecerile sportive să mă ajute la stabilirea recordurilor personale.
7. Să manifest antipatie față de ceilalți.
8. Să am un serviciu interesant care să mă captiveze în totalitate.
9. Să inventez ceva nou pentru domeniul în care studiez.
10. Să fiu lider în familia mea.
11. Să nu rămân în urmă, să mă interesez de viața social-politică.
12. Prin entuziasmul meu să-mi ating repede scopurile.
13. Pregătirea fizică să-mi permită să îndeplinesc cu siguranță lucrul, în care voi beneficia de o remunerare înaltă.
14. Să necăjesc pe cineva cu diferite cuvinte atunci când acel cineva are neplăceri.
15. Să învăț ca să „nu-mi îngrop talentul”.
16. Să merg împreună cu familia la concerte, teatre, expoziții.
17. Să aplic metode personale în activitățile colective.
18. Să fiu membru al unui club după interese.
19. Persoanele ce mă înconjoară să-mi observe ordonanța sportivă.
20. Să nu mă simt un necăjit atunci când cineva își expune o părere care îmi contrazice opinia.
21. Să inventez, să desăvârșesc, să născocesc ceva nou în profesia mea.
22. Nivelul meu de educație să-mi permită să mă simt încrezător în comunicarea cu diferite persoane.
23. Să am un astfel de mod familial de viață care să fie apreciat în societate.
24. Să realizez scopuri concrete, să mă ocup de activități sociale.
25. Entuziasmul meu să mă ajute să-mi întăresc situația materială.
26. Nivelul meu de pregătire fizică să mă facă să fiu independent în oricare situație.
27. Viața de familie să-mi corecteze unele neajunsuri ale firii mele.
28. Să găsesc satisfacție interioară în viața colectivă activă.
29. În timpul liber să elaborez ceva nou (care anterior nu a existat).
30. Forma fizică să-mi permită să comunic încrezător în orice companie/ societate.

31. Să nu ezit atunci când cineva are nevoie de ajutor.
32. Să fiu în relații amicale cu colegii de la universitate.
33. Să învăț, ca să nu rămân în urma persoanelor din cercul meu.
34. Copiii mei să-i întrecă în dezvoltare pe colegii lor.
35. Să primesc remunerare materială pentru activitatea publică.
36. Pasiunea mea este să-mi evidențiez individualitatea.
37. Să-mi dezvolt aptitudinile organizatorice prin activități colective.
38. Să mă concentrez totalmente asupra pasiunii, organizându-mi timpul liber prin a face ceva ce-mi place.
39. Să inventez exerciții noi pentru înviorarea fizică.
40. Înainte de o călătorie de lungă durată întotdeauna mă gândesc ce să iau cu mine.
41. Contează ce impresii lasă lucrul meu asupra celorlalți oameni.
42. Să obțin studii superioare, să fiu doctorand, să obțin grad științific.
43. Familia mea să posede un nivel foarte înalt de bunăstare materială.
44. Să susțin cu fermitate un anumit punct de vedere în problemele social-politice.
45. Să-mi cunosc aptitudinile.
46. Să primesc satisfacție de la efortul fizic.
47. Să ascult atent interlocutorul, fără să conteze cine este el.
48. În lucru să realizez scopurile propuse.
49. Nivelul meu de studii să-mi ajute la întărirea situației materiale.
50. Să fiu liber și independent de membrii familiei.
51. Activitatea mea fizică și energetică să-mi permită schimbarea caracterului.
52. Să nu gândesc, atunci când oamenii au neplăceri, că au primit-o după merite.
53. La serviciu (universitate) să primesc ajutoare materiale adăugătoare (premii, foi de odihnă, deplasări avantajoase...).
54. Să învăț ca „să nu mă pierd în mulțime”.
55. Să neglijez a face ceva dacă nu sunt încrezător în forțele proprii.
56. Profesia să-mi accentueze individualitatea.
57. Să mă ocup de studierea noilor curente (tendințe) din domeniul activității profesionale.
58. Să am plăcere de la faptul că învăț.
59. Să mă interesez permanent de noi metode de studiu și educație a copiilor în familie.
60. Participând la viața obștească să interacționez cu persoane cu experiență.
61. Să obțin stimă de la oameni prin entuziasmul meu.
62. Să obțin întotdeauna ranguri și titluri înalte în domeniul sportului.
63. Să nu abandonez un lucru dacă nu sunt convins că trebuie s-o fac.
64. Să capăt plăcere nu de la rezultatele lucrului, ci de la proces.
65. Să-mi ridic nivelul de studiu, ca să aduc contribuții disciplinei studiate.
66. Pentru mine să nu conteze că lider în familie e altcineva.
67. Părerile mele social-politice să coincidă cu părerile persoanelor autoritare pentru mine.
68. Să mă ocup în timpul liber de treburi preferate, în detalii să-mi gândesc acțiunile.
69. Participând la diferite concursuri, să câștig recompense.
70. Să nu vorbesc urzind lucruri neplăcute.
71. Să știi ce nivel de studii trebuie să obții cu aptitudinile pe care le posezi pentru a le perfecționa.
72. Să fii absolut încrezut în căsnicie.
73. Lumea din jurul meu permanent să se schimbe.
74. Să fiu pasionat în timpul liber de lucruri care pasionează și pe alții.
75. Să particip la întreceri sportive ca să-mi arăt superioritatea.

76. Să nu manifest protest interior atunci când sunt rugat să fac vreun serviciu.
77. Metodele mele de lucru să se schimbe.
78. Să-mi ridic nivelul de studiu pentru a intra în cercul persoanelor deștepte și interesante.
79. Să am soț (soție) ce provine dintr-o familie cu statut social înalt.
80. Să-mi ating scopul propus în activitatea socială.
81. În pasiunea (entuziasmul) mea să produc lucruri necesare (haine, mobilă, tehnică...).
82. Pregătirea fizică, având libertate în mișcări, să ofere senzație de libertate personală.
83. Să învăț să înțeleg caracterul soției (soțului) pentru a evita conflictele familiale.
84. Să fiu de folos societății.
85. Să aduc diverse perfecționări (modificări) domeniului meu de activități preferate.
86. Printre persoanele din secția mea sportivă să am mulți prieteni.
87. Să fiu atent cum sunt eu îmbrăcat.
88. În timpul lucrului să am posibilitate să comunic permanent cu colegii.
89. Nivelul meu de educație să corespundă nivelului de educație al persoanei care are opinii valoroase pentru mine.
90. Să planific cu minuțiozitate viața mea familială.
91. Să ocup în societate o funcție, care să-mi întărească situația materială.
92. Părerile proprii despre viață să se manifeste în pasiunile mele.
93. În activitatea publică să învăț a convinge persoanele să accepte punctul meu de vedere.
94. Pasiunile să-mi ocupe cea mai mare parte a timpului liber.
95. Inventivitatea mea să fie prezentă și în înviorarea de dimineață.
96. Permanent să-mi recunosc greșelile fără senzație de neplăcere.
97. Lucrul meu să fie îndeplinit la nivel înalt, chiar mai bine decât la ceilalți.
98. Nivelul meu de studii să-mi ajute să ocup funcția dorită în societate.
99. Soțul (soția) să primească un salariu considerabil.
100. Să posed convingeri politice.
101. Cercul pasiunilor să se mărească constant.
102. Să posed, în primul rând, satisfacție morală de la succesele obținute în sport.
103. Să nu inventez cauze impunătoare (convingătoare) pentru a mă îndreptăți.
104. Înainte de a începe un lucru trebuie să-l planific clar.
105. Nivelul meu de studii să-mi permită să obțin aprecieri materiale adăugătoare (onorarii, înlesniri).
106. În viața de familie să mă axez doar pe părerile proprii, chiar dacă acestea sunt în contradicție cu părerea obștească.
107. Să-mi ocup mult timp cu citirea literaturii, privirea emisiunilor și a filmelor despre sport.
108. Să nu fiu invidios de succesul altora.
109. Să am un post de lucru bine plătit.
110. Să aleg o specialitate de studiu rară, unică, pentru a-mi evidenția individualitatea.
111. Să mă comport acasă la masă ca și în societate.
112. Lucrul pe care îl îndeplinesc să nu fie în contradicție cu principiile mele de viață.

Fișa de răspuns:

Valori ale vieții	Sfera vieții Profesionale		Sfera studii, învățământ		Sfera vieții familiale		Sfera vieții sociale		Sfera distracții		Sfera activități fizice		Niv. ade.	Puncte
Dezvoltarea sinelui	1 57		15 71		27 83		37 93		45 101		51 107		7 -14	
Satisfacție spirituală	8 64		2 58		16 72		28 84		38 94		46 102		20 31	
Creativitatea	21 77		9 65		3 59		17 73		29 85		39 95		-40 47	
Contacte sociale	32 88		22 78		10 66		4 60		18 74		30 86		52 -55	
Prestigiul personal	41 97		33 89		23 79		11 67		5 61		19 75		-63 70	
Aptitudini	48 104		42 98		34 90		24 80		12 68		6 62		76 87	
Situația materială	53 109		49 105		43 99		35 91		25 81		13 69		96 -103	
Nivelul personal de individualitate	56 112		54 110		50 106		44 100		36 92		26 82		-108 -111	
Puncte total														

Această variantă a testului valorilor vieții e destinată spre a ajuta psihologii practicieni atât în diagnosticarea și consilierea individuală, precum și în cercetarea diverselor grupuri în problemele motivației pentru a înțelege importanța diverselor sfere ale vieții în activitate.

Metoda dată a apărut fiind drept rezultat al utilizării și perfecționării în continuare a metodicii lui И.Г. Сенин.

Această metodă a primit denumirea de „Test morfologic al valorilor vieții”, reieșind din scopurile și problemele cercetării – determinarea structurii motivațional-valorice a personalității.

Constructul de bază al diagnosticii acestui test sunt valorile terminale.

Lista valorilor vieții include:

1. *Dezvoltarea sinelui*, adică cunoașterea particularităților individuale, dezvoltarea permanentă a aptitudinilor și a altor caracteristici.
2. *Satisfacție spirituală*, orientarea principiilor morale, predominarea necesităților spirituale asupra celor materiale.
3. *Creativitatea*, realizarea posibilităților creative, tendința de a schimba lumea înconjurătoare.
4. *Contacte sociale*, stabilirea relațiilor favorabile în diverse sfere de interdependență socială, lărgirea relațiilor interpersonale, realizarea rolului social personal.

5. *Prestigiul personal*, lupta pentru obținerea recunoștinței în societate prin anumite cerințe sociale.
6. *Situația materială*, aceasta fiind apelare la factorii bunăstării materiale ca factor esențial al existenței.
7. *Aptitudini*, adică organizarea și stabilirea anumitor probleme ale vieții ca fiind factorii cei mai importanți ai vieții.
8. *Nivelul personal de individualitate*, predominarea părerilor, convingerilor proprii asupra celor generale din societate, susținerea propriei irepetabilități și independențe.

Valorile terminale se realizează diferit în sferele vieții. Noțiunea de sferă a vieții este înțeleasă drept sfera socială în care se realizează activitatea omului. Importanța uneia sau altei sfere ale vieții pentru diferiți oameni este diferită.

Lista sferelor vieții:

1. Sfera vieții profesionale.
2. Sfera studii, învățământ.
3. Sfera vieții familiare.
4. Sfera vieții sociale.
5. Sfera distracții.
6. Sfera activității fizice.

Chestionarul este elaborat pentru studierea sistemului de valori al persoanei, de a înțelege scopul acțiunilor sau al faptelor. Originalitatea omului se formează în legătură cu valorile esențiale, recunoscute în societate. Valorile individuale pot să nu fie o copie identică a valorilor sociale.

Testul morfologic de determinare a valorilor vieții este alcătuit din 112 afirmații. Acestea trebuie apreciate după sistemul de 5 baluri în corespundere cu nivelul importanței afirmațiilor pentru fiecare în parte.

Interpretarea datelor după scala valorilor vieții:

Dezvoltarea sinelui

+ Tendința persoanei de a obține informație obiectivă despre trăsăturile sale de caracter, aptitudini și alte caracteristici proprii. Tendința către autodesăvârșire, considerând prin aceasta că posibilitățile potențiale ale omului sunt nelimitate și în viață e important în primul rând să obții realizarea deplină a celor indicate. Atitudinea serioasă față de cerințe și competențe în lucru, îngăduința către alte persoane, neajunsurile acestora și cerințele către sine.

- Tendința către autoîndestulare (autosuficiență), aceste persoane de obicei își pun piedică posibilităților sale, considerând că nu pot fi înlăturate. Prea sensibili (supărăcioși) atunci când obțin o notă negativă, iar trăsăturile de caracter se manifestă către o notă de indiferență.

Satisfacție spirituală

+ Tendința persoanelor de a primi satisfacție morală în toate sferele vieții. De regulă, acești oameni consideră, că în viață important este să faci doar ceea ce captivează și aduce satisfacție interioară: idealism în viziuni, statornicie în respectarea normelor etice, comportament și în activități.

- Căutarea câștigului concret din relațiile interpersonale, rezultatele activității. Cinismul, neglijența (disprețuirea) normele sociale.

Creativitatea

+ Tendința în realizarea posibilităților de creație, efectuarea diverselor schimbări în toate sferele vieții. Tendința în a evita stereotipurile și a-și diversifica viața. Aceste persoane obosesc de la mersul ritmic al vieții lor și mereu se străduiesc să aducă în ea ceva nou. Sunt

caracteristice inventivitatea și entuziasmul în cele mai obișnuite situații.

- Deprimarea înclinațiilor creative, stereotipie în comportament și activitate. Conservatism, urmarea normelor și valorilor de mult timp formate. Deranjează lipsa lucrurilor care deja au intrat în obișnuință. E posibilă nostalgia după timpurile anterioare.

Contactele sociale active

+ Tendința persoanelor către stabilirea legăturilor reciproce favorabile cu alte persoane. Pentru aceste persoane sunt importante, de obicei, toate aspectele relațiilor omenești, deseori sunt convingși de faptul că cel mai valoros aspect în viață este de a interacționa cu alți oameni. De multe ori sunt prietenoși, comunicativi, empatici, activi social.

- Nehotărâți în comunicarea cu alte persoane necunoscute, lipsa spontaneității în reproducere, neîncredere pentru alte persoane, lipsa dorinței de a fi deschis.

Prestigiul personal

+ Tendința persoanei către recunoaștere, stimă, acceptare din partea celorlalți, de regulă, din partea persoanelor mai importante a căror părere este acceptată de acesta în mare măsură și după a cărei părere el se va orienta în primul rând în judecățile și faptele sale. Necesită acceptare socială, în comportament este încrezut, categoric în situații de interacțiune cu persoanele ce depind de el.

- Persoana nu vede diferența în acceptarea comportamentului de către persoanele cu divers statut social. Cedează, evită eșecurile și conflictele.

Aptitudini

+ Tendința persoanelor către obținerea rezultatelor concrete în diverse perioade ale vieții. Aceste persoane, de obicei își planifică cu minuțiozitate viața înaintându-și scopuri concrete pentru fiecare etapă a ei și consideră foarte importantă realizarea acestora. Deseori cantitatea mare a aptitudinilor vieții a acestor persoane servesc drept bază pentru autoapreciere înaltă.

- Indiferență pentru aptitudini. În funcție de cum derulează situațiile, activează după formula „Vom trăi și vom vedea”. Acești oameni se diferențiază de obicei după poziția scopurilor apropiate, concrete. Uneori manifestă lipsă de forță în realizarea unui scop de perspectivă.

Situația materială înaltă

+ Tendința către o situație materială mai înaltă, convingerea în faptul că situația materială este o condiție esențială într-o viață decentă. Nivelul înalt al situației materiale pentru aceste persoane deseori este bază pentru dezvoltarea simțului de importanță personală și autoapreciere ridicată.

- Indiferență pentru situația materială. Ignorarea situației materiale ca valoare, la care trebuie să tinzi. Uneori se caracterizează prin tendința către marginalități.

Păstrarea individualității personale

+ Tendința persoanelor către independență. Aceste persoane, de regulă, consideră că cel mai important în viață este să-ți păstrezi irepetabilitatea și modul de a fi personal, punctele de vedere, convingerile, stilul de viață, cu tendința de a evita influența maselor. Deseori nu au încredere în autorități. E posibilă o manifestare evidențiată a următoarelor calități: nivel înalt de autoapreciere, conflict, devieri de comportament.

- Tendință către conformism, închidere în sine, principalul e să nu fii „cioară albă”. Aceștia consideră că „parveniții” (vîscocichi) sunt needucați și de la ei te poți aștepta la fapte nechibzuite. Persoanele date evită să-și asume responsabilități.

Interpretarea datelor după scala sferelor vieții:

Sfera vieții profesionale. Pentru aceste persoane are o importanță mare sfera personală

de activitate profesională. Ei oferă mult timp serviciului, se implică în rezolvarea problemelor de producție, considerând că activitatea profesională este un întreținător esențial al vieții.

Sfera studii și învățământ. Tendința persoanelor spre a-și ridica nivelul studiilor, extinderea cercului de cunoștințe. Ei consideră că principalul în viață – e să studiezi și să obții cunoștințe.

Sfera vieții familiale. Pentru aceste persoane au mare importanță problemele ce sunt în legătură cu viața lor familială, depun mult efort în rezolvarea acestor probleme. După aceștia principalul în viață este bunăstarea familială.

Sfera vieții sociale. Persoanele acestea acordă importanță sferei vieții sociale. Aceste persoane sunt atrase în sfera social-politică, considerând că cel mai important pentru om este convingerea sa politică.

Sfera distracții. Sunt de mare importanță pentru aceste persoane distracțiile și hobby-urile. Ei își dedică tot timpul liber distracțiilor și consideră că fără de distracții viața omului nu este integră.

Sfera activității fizice. Reflectă importanța activității fizice și a culturii fizice ca element al culturii generale. Acești oameni consideră că cultura fizică e necesară pentru armonizarea vieții, că este necesară combinarea activității intelectuale cu cea fizică, că frumusețea și atracția exterioară sunt frecvente în legătură cu modul sănătos de viață, cultura fizică și sportul.

Tuturor sferelor vieții le este caracteristică uneori lipsa de importanță sau o importanță mică a acestor sfere pentru anumite persoane. Aceasta frecvent este în legătură cu perioadele de vârstă ale vieții și cu nivelul satisfacției unor sau altor necesități.

TABELE CU GRILE DE PUNCTAJ

Tabelul 1. Norme orientative pentru scalele valorilor vieții (*bărbați, 26-60 ani*)

Norme/ variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dezvoltarea sinelui	25 și mai mult	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50 și mai puțin
Satisfacție spirituală	28 și mai mult	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 și mai puțin
Creativitatea	25 și mai mult	26-28	29-31	32-34	35-36	37-39	40-42	43-45	46-47	48 și mai puțin
Contacte sociale	24 și mai mult	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49 și mai puțin
Prestigiul personal	22 și mai mult	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47 și mai puțin
Aptitudini	27 și mai mult	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50	51 și mai puțin
Situația materială	28 și mai mult	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 și mai puțin

Nivelul personal de individualitate	23 și mai mult	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 și mai puțin
-------------------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------

Tabelul 2. Norme orientative pentru scalele sferelor vieții (*bărbați, 26-60 ani*)

Norme/valori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sfera vieții profesionale	43 și mai puțin	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69-72	73 și mai mult
Sfera studii și învățământ	35 și mai puțin	36-40	41-46	47-51	52-56	57-61	62-66	67-72	73-77	78 și mai mult
Sfera vieții familiale	36 și mai puțin	37-40	41-43	44-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65	66 și mai mult
Sfera vieții sociale	30 și mai puțin	31-35	36-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62-66	67 și mai mult
Sfera distracții	29 și mai puțin	30-34	35-38	39-42	43-47	48-51	52-55	56-60	61-64	65 și mai mult
Sfera activității fizice	17 și mai puțin	18-23	24-28	29-34	35-40	41-46	47-52	53-58	59-64	65 și mai mult

Tabelul 3. Norme orientative pentru scalele valorilor vieții (*femei, 26-55 ani*)

Norme/variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dezvoltarea sinelui	24 și mai puțin	25-26	27-29	30-32	33-35	36-37	38-40	41-433	44 - 45	46 și mai mult
Satisfacție spirituală	27 și mai puțin	28-31	32-34	35-37	38-40	41-44	45-7	48-50	51-53	54 și mai mult
Creativitatea	21 și mai puțin	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48 și mai mult
Contacte sociale	25 și mai puțin	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51 și mai mult
Prestigiul personal	20 și mai puțin	21-23	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-45	46-48	49 și mai mult
Aptitudini	24 și mai puțin	25-27	28-30	31-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47 și mai mult
Situația materială	26 și mai puțin	27-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48-51	52-54	55 și mai mult

Nivelul personal de individualitate	20 și mai puțin	21-23	24-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48 și mai mult
-------------------------------------	-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------------

Tabelul 4. Norme orientative pentru scalele sferelor vieții (*femei, 26-55 ani*)

Norme/valori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sfera vieții profesionale	45 și mai puțin	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67-69	70 și mai mult
Sfera studii și învățământ	35 și mai puțin	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-66	67-71	72-76	77 și mai mult
Sfera vieții familiale	40 și mai puțin	41 - 44	45-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67 și mai mult
Sfera vieții sociale	25 și mai puțin	26-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62 și mai mult
Sfera distracții	24 și mai puțin	25-29	30-34	35-40	41-45	46-50	51-56	57-61	62-66	67 și mai mult
Sfera activității fizice	13 și mai puțin	14-19	20-25	26-30	31-36	37-42	43-47	48-53	54-59	60 și mai mult

Tabelul 5. Norme orientative pentru scalele valorilor vieții (*bărbați, 17-25 ani*)

Norme/variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dezvoltarea sinelui	28 și mai puțin	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 și mai mult
Satisfacție spirituală	30 și mai puțin	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
Creativitatea	24 și mai puțin	25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 și mai mult
Contacte sociale	29 și mai puțin	30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 și mai mult
Prestigiul personal	25 și mai puțin	26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 și mai mult
Aptitudini	30 și mai puțin	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
Situația materială	31 și mai puțin	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-52	53-55	56-59	60 și mai mult

Nivelul personal de individualitate	29 și mai puțin	30-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
-------------------------------------	-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------------

Tabelul 6. Norme orientative pentru scalele sferelor vieții (*bărbați, 17-25 ani*)

Norme/ valori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sfera vieții profesionale	46 și mai puțin	47-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71-73	74 și mai mult
Sfera studii și învățământ	46 și mai puțin	47-49	50-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 și mai mult
Sfera vieții familiale	38 și mai puțin	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63-65	66-69	70 și mai mult
Sfera vieții sociale	36 și mai puțin	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 și mai mult
Sfera distracții	33 și mai puțin	34-37	38-42	43-46	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 și mai mult
Sfera activității fizice	27 și mai puțin	28-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-58	58-63	64-69	70 și mai mult

Tabelul 7. Norme orientative pentru scalele valorilor vieții (*femei, 17-25 ani*)

Norme/ variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dezvoltarea sinelui	29 și mai puțin	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 și mai mult
Satisfacție spirituală	33 și mai puțin	34-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-49	50-51	52-54	55 și mai mult
Creativitatea	22 și mai puțin	23-26	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-46	47-50	51 și mai mult
Contacte sociale	30 și mai puțin	31-33	34-36	37-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52	53 și mai mult
Prestigiul personal	25 și mai puțin	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-8	49-51	52 și mai mult
Aptitudini	28 și mai puțin	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
Situația materială	30 și mai puțin	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59 și mai mult

Nivelul personal de individualitate	29 și mai puțin	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55 și mai mult
-------------------------------------	-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------------

Tabelul 8. Norme orientative pentru scalele sferelor vieții (*femei, 17-25 ani*)

Norme/valori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sfera vieții profesionale	46 și mai puțin	47-49	50-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67-69	70-73	74 și mai mult
Sfera studii și învățământ	46 și mai puțin	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 și mai mult
Sfera vieții familiale	40 și mai puțin	41-43	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69 și mai mult
Sfera vieții sociale	36 și mai puțin	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 și mai mult
Sfera distracții	33 și mai puțin	34-37	38-42	43-6	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 și mai mult
Sfera activității fizice	26 și mai puțin	27-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-59	60-64	65-69	70 și mai mult

Tabelul 9. Norme orientative pentru scalele valorilor vieții (*bărbați, 14-16 ani*)

Norme/variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dezvoltarea sinelui	29 și mai puțin	30-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
Satisfacție spirituală	31 și mai puțin	32-34	35-37	38-40	41-43	44-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
Creativitatea	23 și mai puțin	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 și mai mult
Contacte sociale	30 și mai puțin	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult
Prestigiul personal	22 și mai puțin	23-25	26-29	30-32	33-36	37-40	41-43	44-47	48-50	51 și mai mult
Aptitudini	30 și mai puțin	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-56	57 și mai mult
Situația materială	28 și mai puțin	29-32	33-35	36-39	40-43	44-46	47-50	51-54	55-57	58 și mai mult

Nivelul personal de individualitate	27 și mai puțin	28-30	31-34	35-37	38-40	41-44	45-47	48-50	51-53	54 și mai mult
-------------------------------------	-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------------

Tabelul 10. Norme orientative pentru scalele sferelor vieții (*bărbați, 14-16 ani*)

Norme/ valori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sfera vieții profesionale	46 și mai puțin	47-50	51-53	54-57	58-61	62-65	66-69	70-73	74-77	78 și mai mult
Sfera studii și învățământ	48 și mai puțin	49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72	73-76	77-80	81 și mai mult
Sfera vieții familiale	37 și mai puțin	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62-65	66-69	70 și mai mult
Sfera vieții sociale	38 și mai puțin	39-42	43-46	47-50	51-55	56-59	60-63	64-67	68-71	72 și mai mult
Sfera distracții	37 și mai puțin	38-41	42-46	47-50	51-54	55-59	60-63	64-67	68-72	73 și mai mult
Sfera activității fizice	30 și mai puțin	31-35	36-40	41-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 și mai mult

Tabelul 11. Norme orientative pentru scalele valorilor vieții (*femei, 14-16 ani*)

Norme/ variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dezvoltarea sinelui	34 și mai puțin	35-36	37-39	40-41	42-43	44-46	47-48	49-50	51-53	54 și mai mult
Satisfacție spirituală	35 și mai puțin	36-37	38-40	41-42	43-44	45-47	48-49	50-51	52-54	55 și mai mult
Creativitatea	26 și mai puțin	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51 și mai mult
Contacte sociale	35 și mai puțin	36-37	38-39	40-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53 și mai mult
Prestigiul personal	25 și mai puțin	26-28	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-51	52 și mai mult
Aptitudini	34 și mai puțin	35-37	38-39	40-41	42-44	45-46	47-49	50-51	52-53	54 și mai mult
Situația	31 și	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55-57	58 și

materială	mai puțin									mai mult
Nivelul personal de individualitate	30 și mai puțin	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 și mai mult

Tabelul 12. Norme orientative pentru scalele sferelor vieții (*femei, 14-16 ani*)

Norme/ valori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sfera vieții profesionale	48 și mai puțin	49-51	52-55	56-58	59-61	62-64	65-68	69-71	72-74	75 și mai mult
Sfera studii și învățământ	51 și mai puțin	52-54	55-57	58-61	62-64	65-67	68-71	72-74	75-77	78 și mai mult
Sfera vieții familiale	40 și mai puțin	41-43	44-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67 și mai mult
Sfera vieții sociale	41 și mai puțin	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-61	62-65	66-68	69 și mai mult
Sfera distracții	40 și mai puțin	41-44	45-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65	66-68	69 și mai mult
Sfera activității fizice	30 și mai puțin	31-35	36-40	41-45	46-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 și mai mult

TESTUL ARBORELUI
(*J.E. Klausnitzel*)

Testul arborelui este adesea folosit pentru măsurarea conștiinței de sine a persoanelor. Această probă face parte din metodele de cunoaștere psihologică folosite în Testul Arborelui – Koch. Metodica conține 18 imagini cu copaci care trebuie să fie selectate de către subiecți după anumite criterii: 1. tipici (care se potrivesc cel mai bine reprezentării pe care o aveți dvs. despre copaci) – atipici (care nu se potrivesc deloc reprezentării pe care o aveți dvs. despre copaci); 2. plăcuți - neplăcuți. După ce se fac alegerile indicate pot fi determinate persoanele cu diferit nivel de dezvoltare a conștiinței de sine.

Instrucțiune

Priviți atent cele 18 desene de copaci aproximativ 5 minute, apoi hotărâți-vă spontan și alegeți:

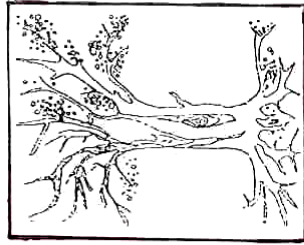
1. cinci copaci care considerați că sunt *tipici* (se potrivesc cel mai bine reprezentării pe care o aveți despre copaci);
2. cinci copaci care sunt *atipici* (care nu se potrivesc deloc reprezentării pe care o aveți despre copaci);

Dintre copacii rămași alegeți:

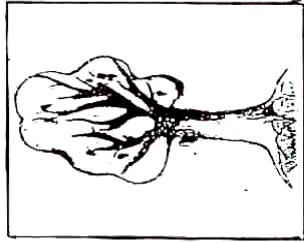
3. patru copaci care *vă plac*;
4. patru copaci care *nu vă plac*.

Indicați variantele de răspuns prin „X” în tabelul de mai jos:

	Tipic	Atipic		Plăcut	Neplăcut
Copac 1			Copac 1		
Copac 2			Copac 2		
Copac 3			Copac 3		
Copac 4			Copac 4		
Copac 5			Copac 5		
Copac 6			Copac 6		
Copac 7			Copac 7		
Copac 8			Copac 8		
Copac 9			Copac 9		
Copac 10			Copac 10		
Copac 11			Copac 11		
Copac 12			Copac 12		
Copac 13			Copac 13		
Copac 14			Copac 14		
Copac 15			Copac 15		
Copac 16			Copac 16		
Copac 17			Copac 17		
Copac 18			Copac 18		
	Tipic	Atipic		Plăcut	Neplăcut



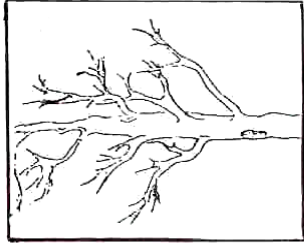
1



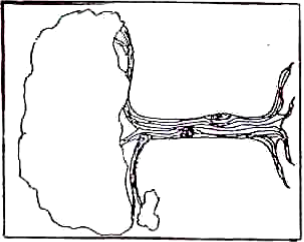
2



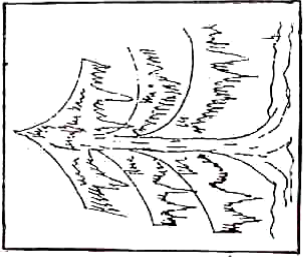
3



4



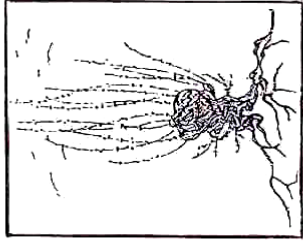
5



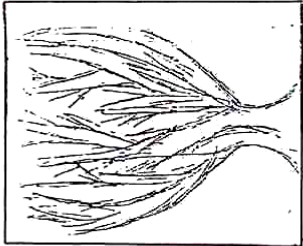
6



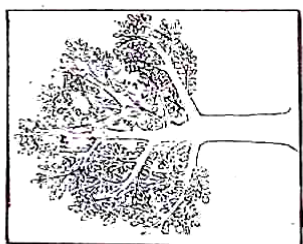
7



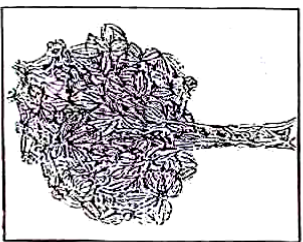
8



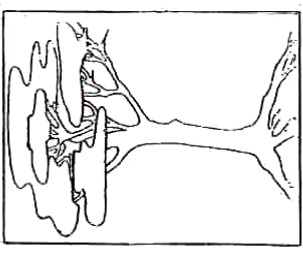
9



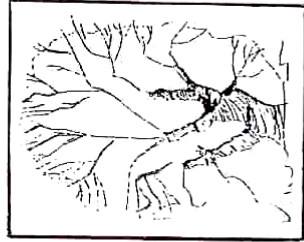
10



11



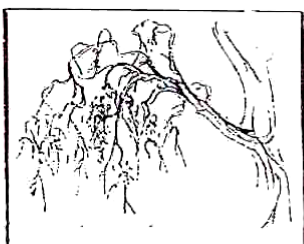
12



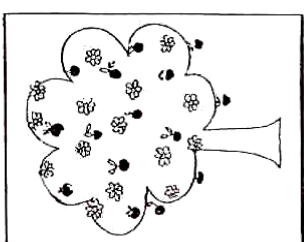
13



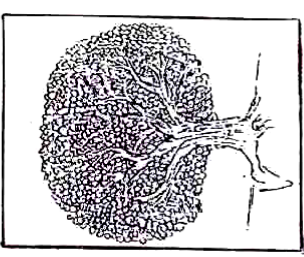
14



16



17



18

Cotarea și interpretarea răspunsurilor

Comparați răspunsurile dumneavoastră cu grila de punctaj pentru tipic/atipic, plăcu/neplăcut. Totalizați punctele; punctajul obținut reprezintă scorul dumneavoastră. Citiți apoi interpretarea răspunsurilor.

	Tipic	Atipic		Plăcut	Neplăcut
Copac 1	0	2	Copac 1	0	1
Copac 2	0	2	Copac 2	0	1
Copac 3	0	4	Copac 3	0	2
Copac 4	0	4	Copac 4	0	2
Copac 5	2	0	Copac 5	1	0
Copac 6	0	4	Copac 6	0	2
Copac 7	0	4	Copac 7	0	2
Copac 8	2	0	Copac 8	1	0
Copac 9	4	0	Copac 9	2	0
Copac 10	4	0	Copac 10	2	0
Copac 11	0	2	Copac 11	0	1
Copac 12	4	0	Copac 12	2	0
Copac 13	4	0	Copac 13	2	0
Copac 14	0	2	Copac 14	0	1
Copac 15	2	0	Copac 15	1	0
Copac 16	0	4	Copac 16	0	2
Copac 17	4	0	Copac 17	2	0
Copac 18	2	0	Copac 18	1	0

Dacă ați obținut

♦ Între 48 și 41 de puncte

Conștiința de sine a dumneavoastră este de neclintit, întreaga lume vă este deschisă. Simțiți din plin nevoia de activitate și aveți foarte multă inițiativă. În fața celui mai îndrăzneț plan nu dați înapoi și sunteți foarte fericit dacă puteți rezolva problemele cărora alții nu le-au găsit rezolvare. Sunteți foarte încrezător și optimist. Această dispoziție vă conduce spre acțiuni îndrăznețe. Doriți cel mai mult să acționați independent și refuzați sfaturile altora. După părerea dumneavoastră știți singur ce aveți de făcut și ce nu. Nu primiți ușor sfaturi bine intenționate.

Manifestarea dumneavoastră denotă siguranță și hotărâre, ceea ce îi influențează și pe ceilalți în sens pozitiv, iar pentru dumneavoastră reprezintă dorința de a fi lider. Atitudinea dumneavoastră reprezintă sprijin și model pentru alții.

Pretindeți atenție și respect din partea celorlalți pentru că vă considerați ca fiind cel mai puternic. Prin această componentă de trufie, orgoliu și aroganță înclinați foarte ușor către statutul de star.

Puteți deveni extrem de supărat dacă nu vă sunt recunoscute meritele și de aceea ușor intrați în conflict cu grupul social apropiat. Aveți tendința de supraevaluare a sinelui. Ascundeți, probabil, după o aparență de vioiciune accentuate slăbiciuni pe care încercați să le mascați, pe care nu vreți să le recunoașteți.

♦ Între 40 și 31 de puncte

Sunteți foarte conștient de sine, bine ancorat în realitate și știți foarte bine ce vreți. Convins că sunteți pregătit pentru decizii importante, abordați problemele cu calm și

siguranță; sunteți preocupat permanent de Eul dumneavoastră și acordați o mare atenție perfecționării permanente. Sunteți convins de influența dumneavoastră personală. Pretindeți să fiți tratat permanent cu respect și vă încântă faptul de a fi considerat model pentru alții. Prin comportamentul dumneavoastră, uneori arogant, produceți disconfort acelor persoane care au o conștiință de sine puțin accentuată, aceștia simțindu-se marginalizați și izolați, deși nu intenționați aceasta. Succesele personale vă dau independență în raport cu opiniile celorlalți.

Caracteristicile conștiinței dumneavoastră de sine se bazează pe capacități de muncă (efort și randament) și spirituale ridicate.

Nici un obstacol nu vă dezorganizează activitatea, ci este apreciat ca un prilej favorabil de a vă evalua capacitățile și de a vă impune.

♦ Între 31 și 24 de puncte

Vă cunoașteți valoarea personală (sinele), fără a fi ostentativ. Evaluați și abordați uneori problemele cu un optimism cam exagerat, ceea ce determină apoi dezamăgire atunci când acțiunile nu se desfășoară după planul imaginat. Lipsa dumneavoastră de griji provine din faptul că nu evaluați problemele posibile în întreaga lor complexitate și importanță.

În situații de eșec reacționați pe moment cu disperare, dar ulterior o luați de la început cu calm și curaj. Sunteți convins că veți reuși în final. Îngăduiți și acceptați critica obiectivă și nepărtinitoare. Vă recunoașteți greșelile și vă îngăduiți să le evitați în viitor.

Recunoașterea este pentru dumneavoastră un îndemn și un impuls pentru o nouă realizare. O problemă nerezolvată cu succes este una interpretată cu formule autojustificatoare.

Sunteți receptiv la apreciere și recunoaștere, ceea ce vă dă sentimentul că sunteți respectat; mândru de succesele dumneavoastră, aceasta vă validează încrederea în sine și vă dinamizează spre rezolvarea de noi probleme. Înainte de o nouă decizie evaluați corect aspectele pro și contra. Aveți curajul necesar ca într-o problemă controversată să vă expuneți opiniile și ideile proprii.

♦ Între 23 și 16 puncte

Aveți puțină încredere în dumneavoastră și evitați să vă asumați răspunderi și riscuri. Vă simțiți siguri în situații sau activități de rutină sau obișnuite pentru că atunci știți precis ce aveți de făcut și ce nu. Sunteți sceptic față de noutăți, deoarece aceasta înseamnă să vă modificați concepțiile și structurile pe baza cărora deja acționați deja. Vă este frică de eșec pentru că nu acceptați ușor critica și mai ales autoevaluarea negativă. Eul dumneavoastră are nevoie de apreciere și recunoaștere pentru cel mai mic succes.

În general, sunteți o persoană retrasă, timidă și nehotărâtă; de aceea rareori aveți curajul de a vă propune un nou scop și aveți nevoie de un model care să vă ajute.

Aveți dificultăți în a vă expune părerea față de alții pentru că nu aveți capacitatea de expunere convingătoare; nici dumneavoastră nu sunteți convins de ea, lucru ușor de detectat de către ceilalți. Manifestarea dumneavoastră are note de nesiguranță, timiditate și reținere. Preferați o poziție retrasă pentru a nu aduce atenția asupra propriei persoane. Dacă trebuie să vă asumați o răspundere sunteți marcat de ideea eșecului, ceea ce determină o reacție negativă asupra sinelui; în acele momente vă propuneți să fiți mai energic și mai conștient de acțiunile viitoare, dar, în general, aveți tendința de a vă forma o imagine negativă asupra finalizării acțiunilor.

♦ Între 15 și 0 puncte

Atitudinea dumneavoastră este permanent temătoare. Acordați o semnificație negativă oricăror schimbări de ritm cotidian, reacționând agitat și speriat la oricare modificare a activităților rutiniere. Credeți puțin în activitatea dumneavoastră de a aprecia și a vă adapta la

situații noi; de aceea în cazul unor evenimente neprevăzute vă dezorganizați.

Pentru confortul sinelui renunțați ușor la expunerea propriilor păreri. Înclinați spre încredere exagerată în autoritatea altora. Vă simțiți inferior față de cei ce vă înconjoară. Datorită mării neîncrederi în propria persoană aveți o atitudine pasiv-reflexivă asupra locului și rolului dumneavoastră în social.

Structura sinelui Dumneavoastră este nesigură, cu tendințe de supraevaluare a dificultăților obișnuite; nu aveți capacitate de decizie, plasându-vă în planul luptei motivelor și mai puțin al deliberării. Sunteți foarte vulnerabil la cele mai inofensive aprecieri, pe care le percepeți ca un atac la persoană și o ofensă adusă sinelui dumneavoastră.

ANEXA 5.

TEST DE CONGRUENȚĂ (Phillip C. McGraw)

Mai jos sunt două seturi identice de cuvinte pe care le veți folosi ca să vă descrieți pe sine, mai întâi așa cum ați fi într-o viață ideală și mai apoi așa cum sunteți acum.

1. Încercuiți toate acele cuvinte care considerați că descriu persoana ideală care vreți să fiți, persoana care credeți că este întregul potențial a ceea ce sunteți și a ceea ce veți deveni vreodată:

drăguț atrăgător frumos isteț cinstit rugător calm dulce spiritual înțelept arătos prietenos fidel lider încurajator susținător moral etic principial bun onest decent generos iubitor tandru inimos demonstrabil grijuliu blajin afectuos cordial ospitalier primitor amabil optimist pasional aprig entuziast zelos arogant egocentric altruist simpatic uman neegoist filantropic deștept dependent independent amabil gânditor autoritar ascultător autonom creativ milos suficient (în sine) secret degajat tradițional obiectiv elegant îndemânatic stilat inteligent ager fermecător ordonat amabil grijuliu serios precaut atent „demn de încredere” însuflețit inventiv plin de resurse ingenios productiv emoționant energic realist vioi săltăreț activ voios fericit mulțumit extaziat vesel înțelept rațional sensibil rezonabil obișnuit complet capabil original inspirator mândru abordabil pașnic sincer darnic conștiincios educat sănătos perfect nepărtinitor realizat important deschis înțelegător mulțumit modest nepretențios norocos satisfăcut liniștit neliniștit relaxat competent informat priceput expert îndemânatic specialist generos bogat avut prosper matur splendid valoros amplu productiv influent viclean eficient prolific înțelept dinamic capabil prețios constructiv binefăcător optimist funcțional onorabil.

2. Acum încercuiți cuvintele de mai jos care descriu cum sunteți în prezent:

drăguț atrăgător frumos isteț cinstit rugător calm dulce spiritual înțelept arătos prietenos fidel lider încurajator susținător moral etic principial bun onest decent generos iubitor tandru inimos demonstrabil grijuliu blajin afectuos cordial ospitalier primitor amabil optimist pasional aprig entuziast zelos arogant egocentric altruist simpatic uman neegoist filantropic deștept dependent independent amabil gânditor

autoritar ascultător autonom creativ milos suficient (în sine) secret degajat tradițional obiectiv elegant îndemânic stilat inteligent ager fermecător ordonat amabil grijuliu serios precaut atent „demn de încredere” însuflețit inventiv plin de resurse ingenios productiv emoționant energic realist vioi sălțăreț activ voios fericit mulțumit extaziat vesel înțelept rațional sensibil rezonabil obișnuit complet capabil original inspirator mândru abordabil pașnic sincer darnic conștiincios educat sănătos perfect nepărtinitor realizat important deschis înțelegător mulțumit modest nepretențios norocos satisfăcut liniștit neliniștit relaxat competent informat priceput expert îndemânic specialist generos bogat avut prosper matur splendid valoros amplu productiv influent viclean eficient prolific înțelept dinamic capabil prețios constructiv binefăcător optimist funcțional onorabil.

Numărați câte cuvinte ați încercuit în pasul 2. Acesta va fi numit *Scorul Actual de Sine*. Numărul cuvintelor încercuite în pasul 2 = *Scorul Actual de Sine*.

3. *Scorul de Congruență* este procentajul de cuvinte pe care le-ați încercuit în pasul 2 - *Scorul Actual de Sine*, comparate cu numărul total de cuvinte încercuite în pasul 1 - *Scorul Total de Potențial*.

Interpretare:

Dacă scorul vostru este de la 90 până la 100 procente, atunci sunteți o persoană ce acționează în întregul său potențial în cea mai mare parte a timpului, găsiți fericirea și bucuria de la sine.

Dacă scorul vostru este de la 75 până la 90 de procente, atunci sunteți o persoană ce trăiește în compatibilitate cu sine însuși. Nu ați adus daune serioase adevărului despre propria persoană, și nu sunteți în mare parte afectat de vreo experiență personală pe care ați trăit-o.

Dacă scorul vostru este de la 50 până la 75 de procente, atunci sunteți o persoană care și-a dat seama de niște bune aspecte despre cine sunteți cu adevărat. Cu toate acestea, există niște aspecte ale persoanei dumneavoastră cu care nu sunteți în totală legătură.

Dacă scorul vostru este de la 35 până la 50 de procente, atunci sunteți o persoană ce se limitează pe sine și folosiți doar o mică parte a ceea ce sunteți cu adevărat. Trebuie să faceți un efort concentrat pentru a redeveni persoana care sunteți cu adevărat.

Dacă scorul vostru este de la 1 până la 35 de procente, sunteți o persoană ce și-a inventat singură conceptul despre sine. Adevărul și conceptul despre propria persoană au suferit mari daune. Irosiți fără sens o parte prețioasă de energie.

**Tabel de transformare a Scorului Total de Potențial și a Scorului Actual de Sine
într-un procentaj aproximativ de Congruență**

Scorul Actual de Sine															
141-150	100%														
131-140	93%	100%													
121-130	87%	93%	100%												
111-120	80%	86%	92%	100%											
101-110	73%	79%	85%	92%	100%										
91-100	67%	71%	77%	83%	91%	100%									
81-90	60%	64%	69%	75%	82%	90%	100%								
71-80	53%	57%	62%	67%	73%	80%	90%	100%							
61-70	47%	50%	54%	58%	64%	70%	78%	88%	100%						
51-60	40%	43%	46%	50%	55%	60%	67%	75%	86%	100%					
41-50	33%	36%	38%	42%	46%	50%	56%	63%	71%	83%	100%				
31-40	27%	29%	30%	33%	37%	40%	45%	50%	57%	67%	80%	100%			
21-30	20%	22%	23%	25%	28%	30%	34%	38%	43%	50%	60%	75%	100%		
11-20	13%	14%	15%	17%	19%	20%	23%	25%	29%	33%	40%	50%	67%	100%	
1-10	7%	7%	8%	8%	9%	10%	12%	13%	14%	17%	20%	25%	33%	50%	100
	141-150	131-140	121-130	111-120	101-110	91-100	81-90	71-80	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	1-10
Rândul Scorului Total de Potențial															

MOTIVAREA PENTRU SUCCES/ FRICA DE EȘEC
(A.A. Rean)

Instrucțiune:

Răspundeți prin „da” sau „nu” la afirmațiile de mai jos. Dacă vă este dificil să răspundeți amintiți-vă că „da” unifică semnificațiile precum „evident da” și „mai degrabă da, decât nu”. Același lucru se referă și la răspunsul „nu”, acesta întrunind: „evident nu” precum și „mai degrabă nu, decât da”. La aceste întrebări trebuie să răspundeți repede, fără a ezita mult timp. Acel răspuns care vă apare primul în gând, de obicei este și mai corect.

Nr.	Afirmații	Da / Nu
1.	Începând a face un lucru, de obicei, sunt optimist și mă gândesc la succes.	
2.	În activitate sunt energic.	
3.	Sunt predispus spre a manifesta inițiativă.	
4.	Atunci când trebuie să îndeplinesc activități cu responsabilitate mă străduiesc, după posibilitate, să găsec cauze pentru a le refuza.	
5.	Deseori aleg limitele: sau exercițiile prea simple, sau pe cele foarte dificile.	
6.	Atunci când întâlnesc dificultăți, de regulă, nu cedez, ci găsec modalități pentru a le înlătura.	
7.	Atunci când obțin succese apoi eșecuri prin alternare sunt predispus să-mi supraapreciez succesele.	
8.	Productivitatea succeselor, în general, depinde de efortul meu constant spre un anumit scop și nu depinde de controlul exterior.	
9.	Atunci când îndeplinesc sarcini destul de dificile, în condiții limitate de timp, rezultatele activității se înrăutățesc.	
10.	Manifest insistență pentru a-mi atinge scopul.	
11.	Îmi planific viitorul pentru o perspectivă îndelungată.	
12.	Atunci când risc, o fac mai degrabă gândindu-mă și analizând atent situațiile.	
13.	Nu sunt destul de perseverent în atingerea scopului, îndeosebi dacă lipsește controlul exterior.	
14.	Prefer să-mi pun în față scopuri cu un nivel mediu de dificultate sau cu un nivel puțin mai înalt de mediu, decât scopuri ireal de înalte.	
15.	În caz de eșec în îndeplinirea oricărei activități puterea atractivă a acesteia, de regulă, scade.	
16.	Atunci când mi se întâmplă să mi se alterneze succesele și eșecurile sunt dispus să supraapreciez eșecurile.	
17.	Prefer să-mi planific viitorul pentru o perioadă scurtă de timp.	
18.	Atunci când îndeplinesc un lucru într-o perioadă limitată de timp rezultatul activității se îmbunătățește, chiar dacă aceasta este destul de dificilă.	
19.	În caz de eșec în îndeplinirea unei activități pentru realizarea scopului, de regulă,	

	nu cedez.	
20.	Dacă îmi aleg singur o activitate care suferă eșec, atunci puterea atractivă a acesteia crește mai mult.	

Cheia chestionarului:

Răspuns „Da” pentru: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Răspuns „Nu” pentru: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Pentru fiecare răspuns care coincide cu cheia chestionarului se acordă 1 punct. Se calculează numărul total de puncte acumulate, sumându-le.

1-7 puncte – motivație pentru insucces (frică de eșec);

14-20 puncte – motivație pentru succes (tendință spre succes);

8-13 puncte – se consideră că tendința motivațională nu este accentuată. În acest caz, dacă numărul de puncte este 8-9, există o tendință certă spre eșec, iar în cazul în care numărul de puncte este 12-13, atunci există o tendință spre motivația pentru succes.

Motivația pentru succes se referă la motivația pozitivă. Cu această motivație persoanele începând o activitate, au în vedere realizarea a ceva constructiv, pozitiv. În centrul activității persoanei este speranță spre succes și necesitatea de a obține succesul. Astfel de oameni, de obicei, au încredere în sine, în forțele proprii, manifestă responsabilitate, inițiativă și sunt activi. Ei sunt perseverenți în realizarea obiectivelor.

Motivația pentru eșec se referă la motivația negativă. Acest tip de motivație este asociată cu necesitatea de a evita izbucnirile nervoase, vina, pedeapsa, eșecul. În general, în cadrul acestui tip de motivație este ideea evitării și a așteptărilor negative. Începând o activitate, persoanei de la bun început îi este frică de eșec, se gândește la modalități de evitare a eșecurilor ipotetice, dar nu la obținerea succesului.

Persoanelor motivate pentru insucces, de obicei, le este caracteristic un nivel înalt de anxietate și încredere în sine scăzută. Se străduiesc să evite sarcinile importante și, în cazul în care trebuie să ia decizii în probleme responsabile pot manifesta o stare apropiată cu panica. În aceste cazuri, la ei anxietatea situativă este extrem de înaltă. Toate acestea pot fi combinate cu o atitudine extrem de responsabilă pentru activitate.

TEST DE AUTOAPRECIERE
(*M. Tymyukha*)

Instrucțiune:

Citiți atent cuvintele ce caracterizează anumite calități ale personalității (trăsături de caracter):

Punctualitate, superficialitate, seriozitate, sensibilitate, mândrie, grosolănie, optimism, atenție, invidie, timiditate, răzbunare, sinceritate, finețe, capriciu, credulitate, încetineală, visare, anxietate, răzbunare, perseverență, gingășie, lipsă de afectare, nervozitate, nehotărâre, lipsă de autocontrol, grație, susceptibilitate, precauție, bunătate, pedanterie, mobilitate, suspiciune, principialitate, farmec, disprețuire, bunăvoință, familiaritate, raționalitate, hotărâre, uitare de sine, stăpânire de sine, compasiune, timiditate, răbdare, lașitate, captivare, stăruință, atitudine îngăduitoare, indiferență, entuziasm.

Alcătuți 2 coloane de cuvinte a câte 10-20 în fiecare. Prima coloană o vom numi „**Idealul meu**” – în ea vom include cuvintele care caracterizează idealul vostru. A doua coloană – o vom numi „**Antiideal**” – în ea vom include cuvinte, ce reflectă acele trăsături pe care idealul nu trebuie să le conțină.

Din prima („pozitive”) și a doua („negative”) coloană alegeți acele calități, pe care considerați că le posedați. Alegerea trebuie făcută după sistemul „da – nu”, posedați această calitate sau nu, independent de nivelul ei de accentuare.

Nr.	„Idealul meu”	posed	Nr.	„Antiideal”	posed
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		
5.			5.		
6.			6.		
7.			7.		
8.			8.		
9.			9.		
10.			10.		
11.			11.		
12.			12.		
13.			13.		
14.			14.		
15.			15.		
16.			16.		
17.			17.		
18.			18.		
19.			19.		
20.			20.		

Interpretarea rezultatelor:

Numărul calităților pozitive pe care vi le atribuiți îl împărțiți la numărul de cuvinte incluse în coloana „Idealul meu”. Dacă rezultatul este aproape de 1 – voi mai degrabă vă supraapreciați; rezultatul ce se apropie de 0 – denotă că vă subapreciați și aveți un nivel înalt de autocriticism față de sine; dacă rezultatul este aproape de 0,5 – manifestați o autoapreciere medie, adecvată și vă percepeți destul de critic.

În același mod se fac concluziile pe baza comparării calităților negative evidențiate din coloana „Antiideal”. În acest caz rezultatul apropiat de 0 – ne denotă faptul că persoana manifestă o autoapreciere înaltă; apropiat de 1 – nivel scăzut de autoapreciere; rezultat apropiat de 0,5 – autoapreciere adecvată.

Persoanele cu nivel scăzut de autoapreciere, de obicei, își stabilesc niște scopuri mai mici, decât cele pe care le pot realiza, măresc importanța insuccesului, au nevoie de susținerea celor care-i înconjoară. Aceste persoane se consideră mai slabe decât ceilalți, suferă de complexul inferiorității, a vinei. Acestora le sunt caracteristice calități precum: nehotărârea, frica, timiditatea. Acționează după principiul „ceva o să iasă”. Aceasta se reflectă asupra exteriorului persoanei, având capul între umeri, mersul nesigur, privirea șovăitoare, lipsa zâmbetului...

Aceste persoane sunt caracterizate de cei din jur ca fiind foarte supărați, necomunicativi; ceea ce duce la ruperea relațiilor, izolare de oameni, singurătate.

ANEXA 8

CHESTIONARUL IMAGINII DE SINE

(M. Modrea, W. Damon și D. Hait)

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos notând prin „x” în fiecare spațiu al grilei, cifrele 1, 2, 3, 4 sau 5 care au următoarele semnificații:

- 1 = nu sunt de acord
- 2 = sunt de acord în mică măsură
- 3 = sunt și nu sunt de acord în egală măsură
- 4 = sunt de acord în mare măsură
- 5 = sunt total de acord

Nr.	Afirmații	1	2	3	4	5
1.	Cred că am o înfățișare agreabilă.					
2.	Cred că persoanele de același gen cu mine sunt mai avantajate în societate decât cele de sex opus.					
3.	Sunt mulțumit/ă de vârsta pe care o am acum.					
4.	Cred că mi se potrivește școala/profesia actuală.					
5.	Sunt un om echilibrat.					
6.	Mă înțeleg bine cu oamenii din jurul meu.					
7.	Cred că mulți părinți ar dori să aibă un copil ca mine.					
8.	Sunt mândru că sunt român/moldovean.					
9.	Cred că nu contează cum arăți ci doar cum gândești.					
10.	Nu mi-am dorit niciodată să aparțin celuiilalt gen.					

11.	Nu mi-aș dori să am o altă vârstă decât aceea pe care o am acum.				
12.	Cred că sunt cel puțin la fel de bun/ă din punct de vedere profesional ca și majoritatea colegilor mei.				
13.	Sunt o persoană comunicativă.				
14.	Cred că sunt un bun cetățean (respect normele sociale).				
15.	Mă înțeleg bine cu părinții.				
16.	Mă deranjează atunci când unii străini îmi vorbesc de rău pe români/moldoveni.				
17.	Nu-mi fac probleme deosebite cu privire la aspectul meu fizic.				
18.	Sunt mulțumit/ă că aparțin acestui gen.				
19.	Cred că vârsta pe care o am îmi aduce suficiente satisfacții.				
20.	Rezultatele muncii mele mă satisfac.				
21.	Consider că am un caracter bun (sunt corect, politicos, responsabil...).				
22.	Dacă toți oamenii ar fi ca mine, societatea ar avea mai mult de câștigat.				
23.	Cred că părinții mei au destule motive să fie mulțumiți de mine.				
24.	Mă bucur foarte mult atunci când un român/moldovean obține un premiu internațional.				
25.	Consider că am înălțimea potrivită pentru vârsta mea.				
26.	La nașterea mea părinții s-au bucurat că au un copil de acest gen/sex.				
27.	Mă bucur din plin de vârsta pe care o am.				
28.	Cred că superiorii mei (profesori, șefi) au destule motive să mă aprecieze.				
29.	Cred că am unele aptitudini.				
30.	Cred că mă comport în societate așa cum se cuvine.				
31.	Am moștenit unele calități de la părinții mei.				
32.	Mă interesează trecutul poporului român/moldovean.				
33.	Cred că am greutatea corporală normală.				
34.	Cred că persoanele de gen masculin și cele de gen feminin se aseamănă din multe puncte de vedere.				
35.	Mă confrunt, ca și cei de-o seamă cu mine, cu problemele obișnuite specifice vârstei.				
36.	Sunt mulțumit/ă că urmez această școală (practic această meserie).				
37.	Sunt mulțumit/ă de capacitatea mea intelectuală.				
38.	Rareori cei din jur au motive să facă reproșuri comportamentului meu.				
39.	Cred că am primit o bună educație în familie.				
40.	Cred că românii/moldovenii au încă multe lucruri bune de arătat.				

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Nr.	Tipul imaginii de sine	Numărul itemilor				
1.	Fizică	1	9	17	25	33
2.	Gen	2	10	18	26	34
3.	Vârstă	3	11	19	27	35
4.	Profesie	4	12	20	28	36
5.	Psihologică	5	13	21	29	37
6.	Socială	6	14	22	30	38
7.	Filială	7	15	23	31	39
8.	Națională	8	16	24	32	40

Chestionarul imaginii de sine utilizat în experiment conține patruzeci de itemi grupați, câte cinci, în opt categorii de răspunsuri care se consideră relevante pentru conturarea imaginii de sine a adolescenților.

Cei patruzeci de itemi ai chestionarului sunt construiți astfel încât o persoană ideală (cu o imagine de sine autoacceptată și realistă sub toate aspectele) ar putea alege numai gradația maximă (5) pe scala de autoapreciere, corespunzător situației de acord deplin cu afirmațiile itemilor.

Primele trei categorii de răspuns vizate în chestionarul pentru imaginea de sine sunt: *fizic*, *gen/sex*, *vârstă*, întrucât adolescenții au o sensibilitate mai mare față de aceste probleme.

Categoriile 4 și 5 vizează *imaginea de sine profesională* și cea referitoare la *însușirile psihice*.

Categoriile 6, 7 și 8 tind să surprindă imaginea de sine sub raportul relațiilor social-generale și ale celor filiale (acoperă o zonă a trebuințelor de apartenență la un mediu apropiat precum cel familial, parental) și al apartenenței naționale.

Proba conține cei 40 de itemi dispuși intercalat, câte unul din fiecare din cele opt categorii de răspuns. Administrarea probelor a fost individuală și în grup, întrunind condițiile privind sinceritatea și confidențialitatea. În *Anexa 8* este prezentat formularul testului respectiv.