UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”
INSTITUTUL DE CERCETARE, INOVARE ȘI TRANSFER TEHNOLOGIC

GHID METODOLOGIC

privind activitatea psihologului școlar la dimensiunea afectivă și psihocomportamentală a elevilor din învățământul liceal

Chișinău, 2023

Ghidul metodologic a fost examinat de Consiliul Ştiinţific al Institutului de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic (ICITT) al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” (UPSC)și aprobat spre editare de Senatul universitar, proces-verbal nr. 3 din 26 octombrie.

Ghidul metodologic este elaborat în cadrul Proiectului de cercetare „***Bazele teoretice şi metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*”.** Cifrul: 20.80009.1606.10.

Coordonatori științifici:
Angela CUCER – *doctor în psihologie, conferențiar cercetător*, conducător de proiect
Jana RACU – *doctor habilitat în psihologie, profesor universitar*

AUTORI*:*
Angela CUCER, dr., conf. cercet.
Iulia RACU, dr.hab., conf. univ.,
Adriana CIOBANU,dr., conf. univ.
Victoria MAXIMCIUC,dr., conf. univ.
Lilia GOLOVEI, doctorandă

Recenzenți:

Lilia POGOLȘA,dr. hab., conf. univ., ICITT al UPSC
Elena LOSÎI, dr., conf. univ., ICITT al UPSC
Iuliana FORNEA, dr., conf. univ., Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemiţanu”

Ghidul metodologic este destinat cercetătorilor, cadrelor științifico-didactice din învățământul superior, psihologilor, cadrelor didactice din învățământul general, doctoranzilor, studenților.

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Ghid metodologic privind activitatea psihologului școlar la dimensiunea afectivă și psihocomportamentală a elevilor din învățământul liceal / Angela Cucer, Iulia Racu, Adriana Ciobanu [et al.] ; coordonatori științifici: Angela Cucer, Jana Racu; Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Institutul de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic. – Chișinău : [S. n.], 2023 (CEP UPSC). – 176 p.: fig., tab.

Aut. indicați pe verso f. de tit. – Bibliogr.: p. 137-145 (145 tit.). – [100] ex.

ISBN 978-9975-46-840-4.

37.015.3(075)

G 49

© ICITT, 2023
© CEP UPSC, 2023

Tipar executat la Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069

CUPRINS

ACRONIME 5
PREFAȚĂ 6

1. ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ A ELEVILOR CU PROBLEME AFECTIVE PRIN ACTIVITĂȚI DE PSIHODIAGNOSTIC, REMEDIERE ȘI DEZVOLTARE *(Iulia Racu)* 7
1.1. Asistența psihologică a elevilor cu probleme afective din liceu: cadru general 7
1.2. Activitatea de psihodiagnostic și evaluare psihologică a elevilor 11
1.3. Activitatea de remediere și dezvoltare a elevilor cu probleme emoționale 14
1.4. Activitatea de dezvoltare personală a psihologului 21

2. ASPECTE PSIHOPEDAGOGICE ALE ACTIVITĂȚII PSIHOLOGULUI PRIVIND DEVIERILE COMPORTAMENTALE LA ELEVI *(Angela Cucer)* 25
2.1. Abordări conceptuale privind comportamentul antisocial la elevi. 25
2.2. Caracteristici ale elevului adolescent 28
2.3. Profilaxie și prevenție a comportamentului antisocial a elevilor 33
2.4. Evaluarea și diagnosticarea psihologică a elevilor cu comportament antisocial. 41
2.5. Intervenția psihologică în cazul problemelor comportamentale a elevilor 52

3. PREVENȚIA, EVALUAREA ȘI INTERVENȚIA PSIHOLOGICĂ PRIVIND VALORIFICAREA POTENȚIALULUI COMUNICĂRII LA ELEVI *(Adriana Ciobanu)* 63
3.1. Dezvoltarea competențelor de comunicare la elevi 63
3.2. Tehnici și metode de evaluare psihologică a competențelor de comunicare la elevi 67
3.3. Strategii de intervenție psihologică privind valorificarea potențialului de comunicare la elevi 75

4. RECOMANDĂRI METODOLOGICE PRIVIND DIGITALIZAREA SERVICIULUI PSIHOLOGIC ȘCOLAR *(Victoria Maximciuc)* 94
4.1. Fenomenul digitalizării: aspecte teoretice. 94
4.2. Organaizere electronice. 98
4.3. Instrumente pentru organizarea și desfășurarea anchetelor. 105
4.4. Tehnologii informaționale aplicate în psihologie. 106
4.5. Crearea unui site. 110

5. PROIECTAREA METODOLOGIILOR PENTRU PREVENȚIA, EVALUAREA ȘI INTERVENȚIA PSIHOLOGICĂ PRIVIND DEZVOLTAREA RESURSELOR PERSONALE LA ELEVI. *(Lilia Golovei)* 118
5.1. Dezvoltarea resurselor personale la elevi 118
5.2. Analiza SWOT - metodă de dezvoltare a resurselor personale 118
5.3. Identificarea resurselor personale prin intermediul metaforei și a scrierii automate 120
5.4. Jocul în activitatea de prevenție și intervenție psihologică 122

5.5. Cartografia și harta mentală - metode vizuale de identificare a resurselor personale 123
5.6. Tehnicile proiective în descoperirea resurselor personale 124
5.7. Tehnici de vizualizare 132
5.8. Chestionarul - metodă de diagnosticare a resurselor personale 135

BIBLIOGRAFIE 137

ANEXE 146

Anexa 1. Scala de evaluare a relaţiilor interpersonale (Metoda Rene Jilea) 146
Anexa 2. Seria imaginilor pentru cercetarea relaţiilor interpersonale (Metoda Rene Jilea) 147
Anexa 3. Interpretarea scalelor la metoda Cercetarea interrelaţiilor adolescentului cu părinţii 153
Anexa 4. Chestionarul de apreciere a particularităţilor comportamentului după G. Aizenk 156
Anexa 5. Scala de evaluare a Chestionarului de apreciere a particularităţilor comportamentului după G. Aizenk 158
Anexa 6. Proces-verbal pentru studiul comportamentului personal al elevului 161
Anexa 7. Caracteristicile formelor de comportament personal ale elevului 162
Anexa 8. Prelucrarea rezultatelor Tehnica lui T.V. Senko 163
Anexa 9. Inventarul SDI 165
Anexa 10. Chestionarul PARP 173

ACRONIME

ICITT-Institutul de Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic
IȘE – Institutul de Științe ale Educației
SDI - Inventarul de Implementare a Puterii (Strength Deployment Inventory)
PARP - Pierderea și achiziționarea de resurse personale
UPSC - Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

PREFAȚĂ

O componentă indispensabilă a școlii generale este serviciul psihologic școlar, care este destinat să valorifice potențialul fiecărui elev, să asigure confortul psihologic pentru toți actorii educaționali, contribuind astfel la îmbunătățirea procesului educațional. De asemenea o condiție importantă este cunoașterea de către psiholog a personalității elevului și soluționarea eficientă a impedimentelor ce pot apărea la elevi.

Ghidul metodologic privind activitatea psihologului școlar la dimensiunea afectivă și psihocomportamentală a elevilor din învățământul liceal este realizat în cadrul proiectului „*Bazele teoretice și metodologice ale asistenței psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane”*.

Cercetările realizate în cadrul acestui proiect au scos în evidență că psihologii școlari își cunosc bine meseria, dar întâlnesc unele impedimente în asistența elevilor cu diferite probleme în special privind evaluarea psihologică și psihodiagnostic, prevenție/psihoprofilaxie, intervenție psihologică.

Din acest considerent ghidul pune în discuție mai multe aspecte metodologice privind activitatea psihologului cu elevii din liceu cu privire la: *aspecte psihopedagogice ale activității psihologului cu devierile comportamentale la elevi; prevenția, evaluarea și intervenția psihologică pentru valorificarea potențialului comunicării la elevii din treapta liceală; digitalizarea serviciului psihologic școlar la nivel liceal; sugestii științifice privind proiectarea metodologiilor pentru prevenția, evaluarea și intervenția psihologică privind dezvoltarea resurselor personale la elevii de la treapta liceală; managementul asigurării asistenței psihologice în învățământul liceal.*

Necesitatea acestor discuții vor contribui la elaborarea unei viziuni clare asupra activității psihologului din școala generală cu referire la rezolvarea diferitor probleme ce pot apărea la elevi.

Sperăm că acest fapt va contribui la promovarea calității în învățământ și va asigura activitatea psihologilor din acest sistem cu metodologii de prevenție/ psihoprofilaxie, evaluare/ diagnosticare, intervenție psihologică .

Ghidul este destinat psihologilor ce activează în învățământul general, doctoranzilor, masteranzilor, studenților de la specialitățile de psihologie, precum și tuturor celor interesați de îmbunătățirea activității psihologului din școala generală.

1. ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ A ELEVILOR CU PROBLEME AFECTIVE PRIN ACTIVITĂȚI DE PSIHODIAGNOSTIC, REMEDIERE ȘI DEZVOLTARE

1.1. Asistența psihologică a elevilor cu probleme afective din liceu: cadru general

Activitatea educativă în sistemul de învățământ presupune prin predare, învățare și evaluare transmiterea informațiilor și conținuturilor științifice cu referire la modelele vieții sociale și culturale, dezvoltarea progresivă a potențialului cognitiv și a competențelor, precum și formarea ascendentă a personalității creative și prospere a elevului.

O componentă și condiție fundamentală și indispensabilă a sistemului de învățământ contemporan este serviciul de asistență psihologică. Misiunea activităților de asistență psihologică cuprind următoarele: promovarea și menținerea sănătății mintale, optimizarea potențialului individual și a resurselor personale, conștientizarea și înțelegerea necesităților și limitelor proprii și identificarea unor modalități eficiente de depășire a situațiilor dificile și problematice [3].

În acest al treilea deceniu al secolului XXI, în contextul unei lumi în continuă schimbare, mapamondul s-a confruntat și continue să se confrunte cu multiple provocări și crize: pandemia de COVID19 împreună cu restricțiile drastice impuse de aceasta, repercusiunile economice, sociale și umanitare ale crizei refugiaților, evoluția dinamică a tehnologiilor digitale, influențele nefavorabile ale mass-mediei și a rețelelor sociale, divorțurile și intensificarea violenței de toate tipurile. Toate cele enumerate sunt o adevărata provocare pentru adolescent și adult și condiționează diverse probleme emoționale și comportamentale cum ar fi: anxietate, stări depresive, stres continuu, agresivitate, dependență de tehnologii, tulburări alimentare, etc. [3, 15, 24]. Problemele emoționale și comportamentale determină modul de dezvoltare și manifestare a sferei emoționale și a personalității adolescenților și adulților [15].

Ca argumente pentru cele expuse vom prezenta rezultatele la câteva demersuri științifico-experimentale cu referire la: anumite probleme emoționale și comportamentale cu care se întâlnesc adolescenții și adulții contemporani [2, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26].

A fost posibil să investigăm aspecte importante ale sferei emoționale la adolescenți prin prisma studiului specificului emoțiilor negative, a corelatelor lor psihologice, precum și evidențierea relațiilor între emoțiile negative și trăsăturile de personalitate la adolescenți. Demersul experimental (2021 – 2022) a avut un eșantion de 269 de adolescenți: 143 adolescenți și 126 adolescente (de la 14 la 19 ani) (Testul Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck, Scala de manifestare a anxietății Taylor, Scala de deznădejde A. Beck, Inventarul ostilității de A. Buss și A. Darkee, Scala de percepție a stresului de S. Levenstein și Inventarul de personalitate FPI Forma HB). Experiențele emoționale ale adolescenților sunt definite de trăirea următoarelor emoții negative: anxietatea, stările depresive, culpabilitatea, resentimentul, frustrarea și rigiditatea. Rezultatele obținute demonstrează că mai intense sunt culpabilitatea (26,40%), anxietatea (20,10%) și rigiditatea (17,80%). Emoțiile enunțate condiționează durere psihologică temeinică prin trăirea îngrijorărilor, neliniștilor, fricilor, agitației și a nesiguranței, persistența continuă a gândurilor autoacuzatoare, triste, negative și

pesimiste, responsabilitate excesivă, adaptare dificilă la condițiile și circumstanțele de viață, eschivarea de la anumite acțiuni, comunicare prudentă și deficientă cu cei de o seamă și cu adulții [23, 24, 25]. La adolescenți și adolescente consemnăm aceleași experiențe emoționale negative: culpabilitatea (55,90% și 61,10%), anxietatea (25,20% și 38,10%) și rigiditatea (14% și 22%). Adolescenții, în funcție de vârstă resimt în manieră distinctă emoțiile negative. Prevalente la adolescenții de 14 – 15 ani sunt: culpabilitatea, anxietatea și resentimentul (57,80%, 32,30% și 12,20%), la adolescenții 16 – 17 ani întâlnim: culpabilitatea, anxietatea și rigiditatea (57,80%, 36,70% și 18,90%), iar la adolescenții de 18 – 19 ani: culpabilitatea, rigiditatea și anxietatea (59,55%, 25,80% și 24,80%). O legitate importantă evidențiată în cadrul demersului experimental este că: prezența unor emoții negative determină instaurarea și manifestarea altora. Astfel adolescenții ce se caracterizează prin anxietate dau dovadă și de stări depresive, frustrare și rigiditate. La adolescenții ce manifestă frustrare ridicată, identificăm: resentimentul și rigiditatea.

Alături de emoțiile negative am studiat și corelatele psihologice ale acestora. Adolescenții prezintă mai intens suspiciunea, agresivitatea verbala, iritabilitatea și negativismul (46,50%, 27,90%, 23% și 20,80%). În ceea ce privește diferențele de gen vom menționa că adolescenții manifestă: suspiciune, agresivitate verbală și negativism (44%, 29,30%, 21,70%), iar adolescentele: suspiciune, agresivitate indirectă, iritabilitate și agresivitate verbală (49,20%, 26,20%). Adolescenții de 14 – 15 ani trăiesc mai intens: suspiciune, agresivitate verbală și negativism (47,80%, 34,50% și 22,20%), adolescenții de 16 – 17 ani: suspiciune, iritabilitate și agresivitate verbală (54,40%, 32,20%, 32,30%) și adolescenții de 18 – 19 ani: suspiciune, agresivitate indirectă, agresivitate verbală și negativism (37,10%, 19,90%, 16,90% și 16,80%) [23, 24, 25]. Sfera emoțională a adolescenților este conturată de relațiile evidențiate între emoțiile negative și corelatele lor psihologice. Adolescenții ce experimentează emoții negative precum anxietate, stări depresive, culpabilitate, resentiment, frustrare și rigiditate dau dovadă de agresivitate, anumite tipuri particulare de agresivitate și stres [23, 24, 25]. Portretul psihologic al adolescentului cu emoții negative este conturat de următoarele trăsături de personalitate: sociabilitate redusă, labilitate emoțională, depresie și nevrozitate ridicată [23].

Un alt studiu reflectă modalitățile de manifestare a stresului și a strategiilor de coping la adolescenți întreprins în anul 2023. Cercetarea experimentală a cuprins un eșantion 86 de adolescenți (40 adolescenți și 46 adolescente, de la 16 la 19 ani) (Testul „Determinați-vă nivelul de stres” de A. Schwartz şi R. Schweppe, Chestionarul COPE de C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub, *Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri elaborată de T. Holmes și R. Rare și* Test de inteligenţă emoţională). 20,93% și 8,14% din adolescenți dau dovadă de nivel de stres mediu și grav. Acești adolescenți se caracterizează prin neliniște accentuată, instabilitate în dispoziție și emoții, irascibilitate, dificultăți de concentrare, de foarte multe ori se simt depășiți de situațiile și circumstanțele vieții. Adolescentele resimt stresul mai puternic comparativ cu adolescenții (10,87%). Conform dimensiunii de vârstă, stresul grav are cote maxime la adolescenții de 16 ani (15%). Cu referire la strategiile de coping vom evidenția: adolescenții aleg mai frecvent planificarea, interpretarea pozitivă, căutarea suportului social-instrumental și coping-ul activ. Adolescenții preferă planificarea, reinterpretarea pozitivă, coping-ul activ și căutarea suportului social-instrumental, în timp ce la adolescente evidențiem aceleași strategii, dar

într-o ordine descrescătoare distinctă: reinterpretarea pozitivă, planificarea, căutarea suportului social-instrumental și coping-ul activ. În funcție de vârstă preferențiale pentru adolescenții de 16 sunt: planificarea, reinterpretarea pozitivă, recurgerea la alcool și medicamente și acceptarea; la adolescenții de 17 ani: reinterpretarea pozitivă, planificarea, coping-ul activ și orientarea spre religie; la adolescenții de 18 ani identificăm: acceptarea, căutarea suportului social-instrumental, planificarea și coping-ul activ [26]. Strategiile alese de adolescenții de 19 ani sunt: planificarea, reinterpretarea pozitivă, căutarea suportului social-instrumental și căutarea suportului social-emoțional. Totodată, pe lângă stres și strategiile de coping, am investigat și evenimentele stresoare la adolescenți. Astfel, evidențiem că ruperea unei relații cu prietenul / prietena, admiterea la colegiu, angajarea unuia din părinți sunt evenimentele stresoare cu cel mai mare impact asupra adolescenților. Un fapt esențial consemnat a fost interrelația între inteligența emoțională și strategiile de coping. Adolescenții cu nivel ridicat de inteligență emoțională se disting prin alegerea următoarelor strategii de coping: căutarea suportului social-instrumental, căutarea suportului social-emoțional, reinterpretarea pozitivă, acceptarea, descărcarea emoțională și pasivitatea mentală [26].

Un alt demers experimental a fost cel al personalității adolescenților cu dependență de internet, efectuat în anul 2023 pe un eșantion de 85 de adolescenți, 35 adolescenți și 50 adolescente cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani (Test pentru dependență de internet K. Young, Test pentru determinarea dependenței de computer după Л. Юриева și Т. Больбот, Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck și Inventarul de personalitate Freiburg (Forma HB). Rezultatele obținute ne permit să precizăm următoarele fapte: 61,17% și 18,83% din adolescenți prezintă nivel moderat și respectiv ridicat de dependență de internet. Caracteristici definitorii pentru acești adolescenți sunt: neglijența aspectului exterior, indiferența față de activitățile cotidiene și față de învățare, evitarea responsabilităților, dificultăți de concentrate, rezultate și performanțe modeste la învățătură etc. Adolescentele dau dovadă de frecvență mai înaltă (22%) pentru nivelul ridicat de dependență de internet. 36,47% și 3,53% din adolescenți au nivel moderat și ridicat de dependență de computer. Dependența de computer este mai accentuată la adolescenți (40% – nivel moderat) [22]. Adolescenții cu nivel ridicat de dependență de internet și de computer manifestă anxietate, frustrare, rigiditate și agresivitate intensă. De asemenea la adolescenții cu dependență de internet și de computer consemnăm o anumită specificitate a trăsăturilor de personalitate: depresie, dominare, emotivitate, inhibiție și labilitate emoțională [22].

O cercetare experimentală comparativă a personalității adolescentelor cu și fără probleme de alimentație, realizată în anul 2021 ce a cuprins un lot de 150 de adolescente cu vârste între 14 și 19 ani (Testul EAT–26 de D. Garner, Chestionarul olandez despre comportamentul alimentar (DEBQ), Testul „Cât de puternică este imaginea de sine?” de N. Mitrofan, Chestionarul de evaluare a propriei imagini corporale de T. Cash, Chestionarul privind importanța înfățișării de T. Cash și, Inventarul de Personalitate Freiburg (Forma HB)), evidențiază următoarele aspecte esențiale: 24% din adolescente manifestă posibilitatea tulburărilor de alimentație. Adolescentele se caracterizează prin frică intensă de a adăuga în greutate, focusare în exces pe aspectul fizic, episoade de mâncat compulsiv și uneori comportamente compensatorii neadecvate. Din toate categoriile de vârstă investigate posibilitatea

tulburărilor de alimentație prevalează la adolescentele de 16 – 17 ani (82%). În același timp vom puncta că 86% din aceleași adolescente demonstrează o nemulțumire față de propria greutate, acestea recurg la diferite strategii pentru a slăbi sau pentru a adăuga în greutate. Pentru adolescentele de 14 – 15 ani este particulară o frecvență mai mare (84%) pentru nemulțumirea față de propria greutate. Cu îngrijorare, am consemnat că 53% din adolescente manifestă comportament alimentar restrictiv, ele depun efort pentru a menține sau a atinge greutatea visată prin limitarea riguroasă a alimentației. Comportamentul alimentar restrictiv predomină la adolescentele de 18 – 19 ani (66%) într-o manieră mai evidentă [2]. Un fapt important constatat este că la adolescentele cu posibilitatea unei tulburări alimentare atestăm o neacceptare totală a propriei imagini corporale și acordarea unei importanțe crescute înfățișării. În profilul de personalitate a adolescentelor cu tulburări de alimentație sunt mai evidente următoarele trăsături de personalitate: nevrozitate, depresie și labilitate emoțională [2, 18, 19].

Rezultate concludente am obținut pentru adulți / cadre didactice în ceea ce privește stresul și strategiile de coping (2021). Lotul de subiecți a fost constituit din 100 de cadre didactice (Determinați-vă nivelul Dvs. de stres de A. Schwartz și R. Schweppe, Scala de percepție a stresului de S. Levenstein, Chestionarul COPE de C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub și Testul pentru inteligența emoțională de D. Goleman). Cadrele didactice prezintă nivel moderat și grav de stres în următoarele frecvențe: 26% și 22%. Cadrele didactice ce trăiesc nivelurile de stres menționate se caracterizează prin: dispoziție instabilă, oboseală cronică, dezorganizare, suspiciune. Stresul afectează activitatea de muncă, imaginea de sine și relațiile cadrelor didactice cu elevii, intensificând conflictele. Stresul intens are repercusiuni asupra stării de sănătate fizică și psihică și influențează capacitățile de adaptare [20]. În ceea ce privește strategiile de coping vom puncta că cadrele didactice recurg cel mai frecvent la coping-ul activ (31%), planificarea (28%) și acceptare (16%). Cadrele didactice cu niveluri distincte de stres dau dovadă și de niveluri diferite de inteligență emoțională. Cadrele didactice cu nivel intens de inteligență emoțională se caracterizează prin nivel mai mic de stres [20].

Rezultatele și concluziile cercetărilor întreprinse evidențiază un număr mare de adolescenți cu emoționalitate negativă și probleme comportamentale, precum și cadre didactice ce se confruntă cu dificultăți și inconveniențe care afectează bunăstarea psihoemoțională și sănătatea mintală a acestora.

Astfel un imperativ al adolescenților și cadrelor didactice din treapta liceală de învățământ este să beneficieze de asistență psihologică corespunzătoare [3]. În contextul noilor provocări societale asistența psihologică a adolescenților și a cadrelor didactice trebuie extinsă, reorganizată și ajustată astfel încât aceasta să susțină promovarea și menținerea sănătății mentale și dezvoltarea armonioasă a sferei emoționale și a personalității adolescenților și afirmarea și dezvoltarea continuă a cadrelor didactice [3].

Asistența psihologică în liceu cuprinde câteva domenii de activitate: *psihodiagnostic și evaluare psihologică și remediere și dezvoltare* [3]. Conținutul asistenței psihologice în învățământul liceal trebuie fundamentat în corespundere cu modificările din societate și să fie orientat la crearea condițiilor optime pentru dezvoltarea emoțională și a personalității adolescenților, depășirea și prevenirea obstacolelor și dificultăților, crizelor și conflictelor în dezvoltarea adolescenților,

ameliorarea procesului de adaptare psihosocială la noile situații și circumstanțe solicitante, dezvoltarea comunicării armonioase, colaborării și cooperării, în vederea construirii relațiilor pozitive, armonioase și echilibrate, etc. [3, 6].

1.2. Activitatea de psihodiagnostic și evaluare psihologică a elevilor

Asistența psihologică în liceu demarează cu o activitate primordială și anume **activitatea de psihodiagnostic și evaluare psihologică.** Activitatea de psihodiagnostic și evaluare psihologică (cu adolescenții și cadrele didactice) este un domeniu ce încorporează selectarea și aplicarea metodologiilor și instrumentelor de psihodiagnostic. Managementul evaluării și examinării adolescenților se va realiza substanțial și multiaspectual printr-un complex amplu și vast de inventare, teste și chestionare, precum și în cadrul observațiilor, discuțiilor și asistării la lecții orientate la următoarele dimensiuni importante: anxietatea, stările depresive, stres, comportamentele agresive, conflictele, relațiile cu cei de o seamă, comportamentul prosocial, inteligența emoțională, dependența de tehnologii digitale, tulburările de alimentație, orientarea vocațională, motivația și eficacitatea personală, starea de bine, fericirea, optimismul, satisfacția de viață și personalitate (tabelul 1.1) [3, 9, 10, 16, 17]. Activitatea de psihodiagnostic și evaluare psihologică oferă informații despre particularitățile individual-psihologice ale personalității care sunt utile atât adolescenților, cât și celor ce interacționează cu ei. Inventarele, testele și chestionarele pot fi administrate atât individual cât și în grup.

Tabelul 1.1 Teste și inventare ce pot fi administrate în psihodiagnosticul adolescenților

Anxietate	*Scala de manifestare a anxietății Taylor* *Inventarul de expresie a anxietății ca stare şi ca trăsătură Ch. Spilberger* *Chestionarul de evaluare a anxietății academice de Alpert – Harber* *Chestionarul neliniştii Meyer* *Chestionarul de anxietate „C" – Cattell* *Scala de timiditate Cheeck-Buss*
Stările depresive	*Inventarul de depresie A. Beck* *Scala de deznădejde A. Beck* *Inventarul de depresie Zung* *Scala de depresie Hamilton*
Stres	*Testul Determinați-vă nivelul de stres de A. Schwartz şi R.Schweppe* *Scala de percepție a stresului după S. Levenstein* *Chestionar pentru evaluarea și controlul stresului* *Scala evenimentelor stresoare pentru adolescenți și tineri Holmes-Rare* *Chestionarul COPE de C. Carver, M. Scheier și J.Weintraub*
Comportamente agresive	*Inventarul ostilității A. Bass și A. Darkee* *Autoaprecierea stărilor psihice Eysenck* *Testul „Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?"* *Testul „Sunteți o persoană autoritară?"* *Tehnica animalul inexistent*
Conflicte	*Evaluarea gradului de predispunere spre conflict* *Testul privind strategiile comportamentale în conflict Thomas-Kilmann*

Relaţiile cu cei de o seamă	*Testul sociometric* *Test de sociabilitate de B. Ряховский* *Chestionarul Analiza stilului de comunicare de S. Marcus* *Testul abilităţilor de comunicare după L. Michelson* *Chestionarul conduitelor interpersonale de W. Arrindell* *Testul arta conversaţiei* *Tehnica de diagnosticare a relaţiilor interpersonale T.Leary*
Comportamentul pro-social	*Chestionarul de empatie emoţională (QMEE) de A.Mehrabian şi N. Epstein adaptat de S. Marcus şi R.Gherghinescu*
Inteligenţa emoţională	*Scala de maturitate emoţională M. Friedmann* *Chestionar de maturizare emoţională empatică (A. Mehrabian)* *Test de inteligenţă emoţională pentru adulţi după R. Bar-on şi D. Goleman (adaptat de M. Roco)* *Testul de inteligenţă emoţională de N. Hall*
Dependenţa de tehnologii digitale	*Test pentru dependenţă de internet K. Young* *Test pentru determinarea dependenţei de computer după Л. Юриева şi Т. Больбот*
Tulburările de alimentaţie	*Testul EAT–26 de D. Garner* *Chestionarul olandez despre comportamentul alimentar (DEBQ)* *Scala de autoevaluare a anorexiei mentale Garner-Garnfinkel* *Inventarul bulimiei Edinburg* *Chestionarul de evaluare a propriei imagini corporale T. Cash* *Chestionarul privind importanţa înfăţişării T. Cash*
Orientare vocaţională	*Chestionarul de interese profesionale J. Barrett* *Chestionar de interese profesionale Holland* *Teste pentru determinarea emisferei dominante* *Chestionar de examinare a stilului preferenţial de învăţare* *Chestionarul Ce meserie vi se potriveşte?* *Chestionarul Aveţi aptitudine de conducere?*
Motivaţia şi eficacitatea personală	*Test de examinare a nivelului de automotivare* *Test de examinare a nivelului de aspiraţii / motivaţiei pentru succes T. Ellers* *Scala de măsurare a autoeficienţei*
Starea de bine, fericire, optimism, satisfacţia de viaţă	*Chestionarul de evaluare a stării de bineOxford* *Chestionarul OM Salcelor 5criterii de apreciere a starii de bine* *Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)* *Scala satisfacţiei de viaţă (Satisfactionwith Life Scale, SWLS)* *Scala satisfacţiei temporale de viaţă (Temporal Satisfactionwith Life Scale, TSWLS*
Personalitate	*Test pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg* *Testul „20 Eu”* *Test de examinare a încrederii în sine* *Chestionarul 16 PF Cattel (Forma C)* *Inventarul de personalitate Freiburg (Forma HB)* *Inventarul multifazic de personalitate Minnesota (MMPI – forma scurtă)* *Inventarul de personalitate Big Five* *Chestionarul de tendinţe accentuate Schmiescheck* *Chestionarul de personalitate Guilford-Zimmerman (J. Guilford şi W. Zimmerman)* *Chestionarul Cornell Index* *Chestionar de atitudini creative de M. Roco*

În activitățile de psihodiagnostic și evaluare psihologică vor fi implicate și cadrele didactice. Managementul psihodiagnosticului și evaluării psihologice cu cadrele didactice cuprinde alegerea și administrarea unui șir de instrumente psihologice pentru următoarele: performanță, motivație și autoeficacitate, relații interpersonale, climat în colectiv, stres, inadaptare profesională și alte disfuncționalități, precum și personalitatea (tabelul 1.2) [3, 9, 10, 16, 17].

Tabelul 1.2 Teste și inventare ce pot fi administrate în psihodiagnosticul cadrelor didactice

Dimensiunea examinată	***Inventare, teste și chestionare***
Performanță, motivație și autoeficacitate	*Chestionar de atitudini creative de M. Roco* *Test la locus control J. Rotter* *Test de inteligență emoțională pentru adulți după R. Bar-on și D. Goleman (adaptat de M. Roco)* *Scala de maturitate emoțională M. Friedmann* *Test de examinare a nivelului de aspirații / motivației pentru succes T. Ellers* *Chestionar mentalitate față de muncă* *Test de evaluare a satisfacției muncii* *Chestionar onestitate profesională* *Chestionar dominante motivaționale* *Chestionar de motivație profesională (Р. Базин)* *Test pentru descoperirea nevoilor* *Scala de autoacceptare E. Berger* *Scala de măsurare a autoeficienței*
Relații interpersonale, climat în colectiv	*Testul sociometric* *Chestionarul conduitelor interpesonale de W. Arrindel* *Ce rol jucați în grup?* *Testul Arta conversației* *Testul abilităților de comunicare după L. Michelson* *Chestionarul Analiza stilului de comunicare după S. Marcus* *Chestionarul climat organizațional* *Chestionar de autodeterminare a stilurilor comportamentale în situații de grup adaptat de A. Beauchamp, R. Graveline și C. Quiviger* *Testul privind strategiile comportamentale în conflict Thomas-Kilmann*
Stres, inadaptare profesională și alte disfuncționalități	*Scala de stres perceput S. Cohen și G. Williamson* *Scala de percepție a stresului după S. Levenstein* *Chestionarul pentru evaluarea nivelului de stres la adulți* *Chestionar de evaluare a stresului individual J. Melgosa* *Scala evenimentelor stresoare pentru adulți Holmes-Rahe* *Chestionarul COPE de C. Carver, M. Scheier și J. Weintraub* *Expres-diagnosticul factorilor stresori în organizații* *Testul de adaptabilitate MLO-AM А. Маклаков, С. Чермянин* *Chestionar de adaptabilitate* *Scala fricii de a nu părea incompetent de C. Lawrence* *Chestionar de depistare a potențialului sindromului arderii profesionale* *Chestionar de ardere profesională C. Maslach și S. Jackson* *Chestionar burnout*

	Inventarul de expresie a anxietății ca stare și ca trăsătură Ch. Spilberger *Chestionarul de anxietate „C" – Cattel* *Chestionarul clinic pentru determinare stărilor nevrotice (К. Яхин și Д. Менделевич)* *Inventarul ostilității A. Buss și A. Darkee* *Inventarul de depresie A. Beck* *Scala de deznădejde A. Beck* *Scala de depresie Hamilton*
Personalitate	*Test pentru evaluarea stimei de sine Rosenberg* *Test de examinare a încrederii în sine* *Inventarul de personalitate Freiburg (Forma HB)* *Inventarul multifazic de personalitate Minnesota (MMPI – forma scurtă)* *Chestionarul Cornell Index*

1.3. Activitatea de remediere și dezvoltare a elevilor cu probleme emoționale

O altă direcție fundamentală fără de care nu poate exista asistența psihologică în învățământul liceal, în contextul noilor realități sociale este ***activitatea de remediere și dezvoltare.*** Organizarea activităților de remediere și dezvoltare va cuprinde conceptualizarea, proiectarea, elaborarea, aplicarea și aprobarea programelor de intervenții psihologice în funcție de problemele trăite și resimțite de adolescenți, în funcție de vârsta, genul și particularitățile de dezvoltare a acestora [7]. Programele de intervenții psihologice vor fi administrate pe diverse domenii de dezvoltare a adolescenților: afectiv, psihocomportamental și cel al personalității și vor fi conectate la noile provocări sociale [3].

Un program de intervenții psihologice va fi unul eficient și va produce beneficii, doar în cazul în care se bazează pe principii precise și va fi întocmit după o structură normativă [3, 7, 14, 21, 23].

În continuare vom prezenta câteva principii indispensabile de comunicare și raportare la adolescenți în contextul unui program de intervenții psihologice.

Dezvoltarea coeziunii și unității grupului. Acest principiu solicită sentimentele de afiliere, aprobare, recunoaștere și încredere. Coeziunea unui grup poate fi atinsă prin desfășurarea activităților, exercițiilor și tehnicilor de pregătire a grupului, prin precizarea expectanțelor adolescenților, conturând normele și regulile grupului și informarea participanților cu referire la rolurile acestora; determinarea cu precizie a proceselor și regulilor de grup în activitățile inițiale; formularea feedback-ului trebuie sa fie în concordanță cu scopul de a favoriza construirea de relații; stabilirea și menținerea unei atmosfere particulare: calde, binevoitoare, prietenoase, sincere și afectuoase. De asemenea, vom menționa că este important și stabilirea unui echilibru între nivelul de anxietate și neliniște și expresivitate emoțională pentru a ameliora și îmbunătăți explorarea psihologică și dezvoltarea; managementul psihologului asupra prezenței sale emoționale pentru a fi un exemplu pentru grup ca întreg; focusarea pe facilitarea exprimării emoționale a participanților grupului, capacitatea de răspuns a celorlalți la acea expresie și sensul comun ce reiese din această expresie [8, 14].

În concordanță cu terapia centrată pe persoană propusă de C. Rogers, principiul cheie al procesului psihoterapeutic este **autenticitatea psihoterapeutului.**

Autenticitatea presupune reproducerea corectă a experienței imediate în conștiința psihoterapeutului, cu alte cuvinte toate emoțiile și sentimentele experimentate de psihoterapeut să fie la dispoziția conștiinței acestuia. Psihoterapeutul să fie el însuși, indiferent de sentimentele și atitudinile sale [12, 13, 14].

Egalitate și unicitate. Acest principiu presupune ca fiecare adolescent va învăța succesiv, își va dezvolta încrederea, va avea oportunitatea să fie apreciat și acceptat de către ceilalți membri ai grupului în totalitatea trăsăturilor sale pozitive și negative [4, 14, 27].

Relația terapeutică se fundamentează pe **securitatea primară** – psihologul va încuraja, îndruma, susține și călăuzi adolescenții pe tot parcursul programului de intervenții psihologice. Anume o așa relație degajează adolescenții și le oferă oportunitatea să-și exteriorizeze anxietățile, neliniștile, fricile, anumite dificultăți și chiar aspecte neacceptate ale sinelui [4, 14, 27].

Într-un grup de adolescenți psihologul este purtătorul proiecțiilor părinților. Acest aspect este un dezavantaj, întrucât adolescenții au relații defectuoase cu părinții și pot transfera carențele și neînțelegerile respective în relația cu psihologul. Dacă e să ne referim la adolescenții cu anumite probleme emoționale și comportamentale, aceștia vor da dovadă de neîncredere în relația cu adulții ca o consecință a introiectării unei figuri parentale insecurizante. Psihologul va trebui să le câștige încrederea acestor adolescenți. Psihologul va fi o **figură de atașament nouă,** care îi oferă adolescentului o modalitate nouă de relaționare. Psihologul va accepta și recunoaște necondiționat adolescentul, favorizând creșterea autoaprecierii și stimei de sine [4, 14, 27].

Principiul universalității. Acest principiu presupune confirmarea faptului că ceilalți adolescenți din grup experimentează emoții, sentimente, gânduri și ideii asemănătoare [14, 27].

Principiul altruismului presupune că și adolescenții să intervină și să ofere suport, ghidare, încurajare și înțelegere.

Principiul încurajarea speranței. Acest principiu poate fi îndeplinit prin intervenții active, creative și eficace între adolescenții din grup, prin optimismul și încrederea cu referire la propria dezvoltare și fiind martor la succesele altor adolescenți din grup.

Principiul furnizării de informații. În cadrul unui program de intervenții psihologice în permanență se vor oferi informații atât de către psiholog cât și de alți adolescenți.

Dezvoltarea tehnicilor de socializare. Orice program de intervenții psihologice pentru adolescenți va îngloba în conținutul său în mod inevitabil activități, exerciții și tehnici în care adolescenții vor avea posibilitatea să comunice, să interrelaționeze, etc. [14].

Comportament imitativ. Vom menționa aici că dezvoltarea personală a adolescenților poate fi condiționată de succesele și reușitele altor adolescenți.

Factori existențiali. Adolescența este etapa dezvoltării umane în care în procesul intervențiilor psihologice se pot aborda și explora un șir de teme existențiale [14].

Principiul catharsisului. Este binevenit ca în cadrul unui program de intervenții psihologice adolescenții să aibă posibilitatea să se simtă liber și degajați în care să poate exterioriza experiențele, emoțiile și sentimentele de cândva și cele de

acum. Grupul psihoterapeutic este potrivit ca adolescenții să exprime și să manifeste stresul, vinovăția, durerea, neliniștea, tristețea, etc. Adolescenții vor fi acolo unul pentru celălalt. Iar psihologul va îndruma și încuraja adolescenții într-o atmosferă plină de securitate și siguranță [14].

Principiul învățării interpersonale. Într-un grup participanții au o influență unul asupra celuilalt prin feedback-ul furnizat. De asemenea adolescenții vor învăța cum să ofere un feedback într-o manieră flexibilă, creativă și pozitivă. Adolescenții vor avea oportunitatea să învețe din experiențele altor adolescenți. Vom puncta aici și faptul că nu întotdeauna este ușor să observi ce faci greșit, dar poate fi mult mai ușor să vezi unde greșesc alții. Doar în interrelaționare cei din grup, adolescenții vor conștientiza anumite comportamente proprii. Adolescentul poate avea anumite insight-uri doar în momentele în care îi urmăresc, observă sau ascultă pe cei din jur.

Principiul înțelegerii de sine. Acest principiu presupune obținerea unei perspective cu referire la motivațiile psihologice care stau la baza emoțiilor, sentimentelor și comportamentului adolescenților [14, 28, 29].

Asigurarea eficienței asistenței psihologice în învățământul liceal pe direcția **remediere și dezvoltare** se poate efectua prin luarea în considerare a unor componente ale programelor de intervenții psihologice [3, 14, 21].

Partea introductivă, acest compartiment al activității formative de grup presupune inițierea cunoașterii și interacțiunii interpersonale, stabilirea regulilor și obiectivelor programului de intervenții psihologice, identificarea așteptărilor și fricilor personale, crearea unui cadru prielnic, armonios, echilibrat și binevoitor pentru parcurgerea întregului program. De obicei în acest compartiment sunt incluse activități, exerciții și jocuri de spargere a gheții și jocuri pentru dezvoltarea coeziunii și unității de grup. Recomandabil ar fi că într-un program de intervenții psihologice primele câteva ședințe să fie introductive [3, 14, 21].

Partea fundamentală a unui program de intervenții psihologice este orientat la atingerea scopului și obiectivelor programului. Acest compartiment va include activități, tehnici și exerciții alese cu precauție pentru depășirea dificultăților, problemelor, crizelor, conflictelor, blocajelor adolescenților, accentul punându-se pe dezvoltarea și optimizarea comportamentului independent, îndrăzneț, curajos, fericit, pozitiv și optimist, dezvoltarea sau / și ridicarea autoaprecierii, și a încrederii în sine, a inițiativei, creativității, spontaneității, precum și dezvoltarea comunicării verbale și nonverbale, îmbunătățirea capacităților de relaționare și integrare socială [3, 14]. Toate ședințele (cu excepția celor introductive și celor de încheiere) unui program de intervenții psihologice sunt element constitutiv al compartimentului fundamental.

Partea finală, de feedback, este compartimentul orientat la concluziile și evaluarea eficienței programului de intervenții psihologice și cuprinde activități și exerciții individuale cât și de grup în care adolescenții vor exprima emoțiile, trăirile și gândurile pe care le au la finalul programului de intervenții psihologice. Adolescenții împreună cu psihologul vor formula concluziile [3, 14]. În vederea asigurării obiectivelor acestui compartiment, într-un program de intervenții psihologice ar fi potrivit să fie două ședințe de încheiere.

În continuare vom prezenta câteva activități aplicative prin care se pot diminua emoțiile negative, corelatele lor psihologice, dependența de internet și tulburările

de alimentație care pot fi incluse într-un program de intervenții psihologice pentru adolescenți.

Activitatea „Floarea emoțiilor mele”.

Scop: crearea unei atmosfere deschise, agreabile, favorabile comunicării și motivantă pentru activitate.

Materiale: fișe de lucru, jetoane, prin care adolescenților le va fi mai ușor să recunoască emoțiile negative pe care ei le trăiesc (se poate utiliza Cercul emoțiilor de R. Plutchik), creioane colorate, creioane negre, flip-chart.

Desfășurarea activității: Fișa de lucru a unui adolescent va fi organizată astfel: este desenată o floare cu șase petale, câte o petală pentru fiecare emoție negativă. Este stabilită o culoare pentru fiecare emoție negativă: roșu – anxietatea; galben – stările depresive, verde – culpabilitatea, albastru – resentiment, mov – frustrarea și portocaliu – rigiditatea. Fiecare adolescent are sarcina de a colora o petală sau mai multe, cu culoarea corespunzătoare emoției dominate. Psihologul va face un inventar al emoțiilor dominate trăite de adolescent, consemnându-se frecvența pe flip-chart, astfel încât să fie vizibil pentru toți adolescenții. Se va continua activitatea cu o discuție frontală, deschisă, avându-se în vedere următoarele întrebări:

- Cum mă simt când sunt anxios? Cum mă comport când sunt anxios?
- Cum mă simt când sunt depresiv? Cum mă comport când mă simt depresiv?
- Cum mă simt când experimentez culpabilitate? Cum mă comport când simt culpabilitate?
- Cum mă simt când experimentez resentiment? Cum mă comport când simt resentimente?
- Cum mă simt când simt frustrate? Cum mă comport când simt frustrare?
- Cum mă simt când simt rigiditate? Cum mă comport când simt rigiditate?

Psihologul va nota pe flip-chart, în dreptul fiecărei emoții sentimente și comportamente specifice fiecărei emoții în parte, astfel încât fiecare adolescent să cunoască și să poată identifica stările sale emoționale [24].

Activitatea „Azi sunt așa, mâine vreau să fiu...”.

Scop: identificarea emoțiilor pe care le trăiește un adolescent; dezvoltarea capacității de autoanaliză; de autocunoaștere; dezvoltarea capacității de a formula obiective pentru viitor, de a găsi soluții pentru a schimba ceea ce simte adolescentul că nu este potrivit pentru sine (emoții negative, anumite comportamente deficitare).

Materiale: foi A4, pix, creion, computer, fond muzical.

Desfășurarea activității: Fiecare adolescent va primi o fișă de lucru:

Eu azi mă simt / sunt așa	Eu mi-aș dori să fiu așa	Ce pot face în acest sens...

Se va lucra în mod individual și se vor viza cel puțin trei emoții sau comportamente cu care adolescentul nu se simte confortabil.

În partea a doua a activității se va face o prezentare în fața grupului a ceea ce a gândit fiecare adolescent despre sine, va prezenta soluțiile identificate de el pentru a

schimba situația prezentă. Ceilalți adolescenți vor putea interveni și vor putea relata cum ar proceda ei, în situații asemănătoare. Toate ideile se vor nota pe flip-chart.

Participarea întregului grup la această activitate, împărtășirea experiențelor va crea fiecărui adolescent în parte sentimentul că nu este singur, disponibilitatea să ceară ajutor atunci când simte că are nevoie de acesta. Adolescentul este provocat să caute singur soluții pentru problema sa; se va avea în vedere formarea și dezvoltarea capacității de autogestionare a situațiilor problematice, adolescentul va descoperi că are suficiente resurse și capacități de gestionare eficiente [11, 24].

Activitatea „Imaginează-ți o situație".

Scop: dezvoltarea capacității de a identifica și defini situațiile problematice; formarea capacității de a rezolva situațiile problematice căutând singuri soluții; relaxarea și detensionarea adolescenților prin evocarea evenimentelor plăcute, agreabile; diminuarea anxietății.

Materiale: fișe, pix, computer, flip-chart, fond muzical.

Desfășurarea activității: Fiecare adolescent va alege o problemă (o problema pe care el o consideră cea mai urgentă, cea mai apăsătoare). Pentru a contracara gândirea care însoțește emoția negativă, comportamentul negativ, adolescenții sunt rugați să își imagineze o situație în care ei se simt relaxați, calmi, să evoce o situație în care s-au simțit astfel (de exemplu dacă anxietatea este emoția care îl deranjează cel mai mult pe adolescent și aceasta este legată de anumite evenimente din viața lui. Pentru a contracara aceste gânduri, adolescentul va căuta situații din viața lui în care s-a simțit relaxat, situații în care nu s-a simțit anxios). Fiecare adolescent va povesti în fața celorlalți momentele din viața sa în care s-a simțit relaxat și bine.

O altă variantă a acestei activități este că adolescenții își pot imagina activități plăcute, în care se simt bine, fără stres, anxietate, etc. Acest exercițiu de imaginație deschide calea învățării de către adolescent a gândurilor pozitive, liniștite, care oricând pot lua locul celor tensionate [11, 24].

Activitatea „Desenul monstrului / stresului".

Scop: eliminarea stresului și destinderea emoțiilor negative.

Materiale: foi A4, creioane, carioci.

Desfășurarea activității: Adolescenții vor fi rugați să-și imagineze că stresul și toate emoțiile negative sunt un monstru, după care vor trebuie sa-l deseneze. Se recomandă adolescenților să așeze în desen toate frustrările și trăirile negative. Când desenul este gata, adolescenții îl vor rupe în bucăți mici și le vor arunca [26].

Activitatea „Amintirile".

Scop: relaxarea, detensionarea, reactualizarea emoțiilor, sentimentelor și trăirilor pozitive. **Materiale:** fundal muzical.

Desfășurarea activității: Fiecare adolescent va adopta o poziție cât mai comodă în scaunul său. Se va crea un mediu potrivit relaxării și rememorării și psihologul va îndemna adolescenții să caute în mintea lor momente / amintiri frumoase și să identifice și acele emoții pozitive care au însoțit evenimentele de viață. La dorință, adolescenții vor alege să povestească celorlalți colegi din amintirile lor frumoase [26].

Activitatea „Buretele".

Scop: detensionarea, eliminarea surselor de stres.

Desfășurarea activității: Adolescenții vor fi rugați să-și imagineze un tablou pe care sunt enumerate toate problemele și sursele de stres. La inspirarea pe nas,

mâinile se ridică orizontal. Cu respirația blocată adolescenții vor face mișcări de parcă ar șterge ceea ce este scris pe tablou. După expirare pe gură, mâinile vor cobori de-a lungul corpului [26].

Activitatea „Zâmbetul în oglindă".

Scop: destinderea mușchilor feței, reinterpretarea situațiilor problematice.

Materiale: oglindă.

Desfășurarea activității: Adolescenții vor avea sarcina de a se privi în oglindă. Pe tot parcursul activității trebuie să rememoreze situații în care ei au avut probleme (de exemplu, momente în care s-au simțit stresați, depresivi, anxioși sau agresivi). Momentul evocării a acestor situații încărcate de tensiune psihică negativă va trebui asociat cu realizarea unei mimici vesele / de bucurie (adolescentul va zâmbi în oglindă, și se va privi cum este el / ea atunci când zâmbesc / râd, cum anume se simte: dacă simte că sunt mai puțin tensionați, mai puțin triști, etc). Se va accentua importanța păstrării în momentele dificile a unei atitudini pozitive, pline de speranță, această atitudine facilitând găsirea de soluții potrivite depășirii momentelor negative [26].

Activitatea „Reflectați la ....".

Scop: evaluarea și conștientizarea regimului zilei și a obiceiurilor.

Desfășurarea activității: Psihologul va pune adolescenților câteva întrebări, sau le va oferi întrebările în scris. Adolescenții vor reflecta asupra acestora și vor formula răspunsuri în concordanță cu ceea ce fac pe parcursul unei zile.

Întrebări:

Durata somnului tău .....

Care sunt persoanele cu care comunici zilnic .....

Care sunt activitățile care îți aduc satisfacție .....

Deschideți telefonul cu sistemul screentime și indică timpul petrecut pe net în ultimele 24 de ore și care sunt platformele pe care le-ai explorat [22].

Activitatea „Consecințele utilizării unui gadget".

Scop: conștientizarea consecințelor utilizării în exces a gadget-urilor.

Materiale: foaie cu tabelul de mai jos.

Desfășurarea activității: Adolescenții vor primi următorul tabel pe care îl vor completa. Apoi fiecare va verbaliza ce a scris. Activitatea se finisează cu discuții [22].

	Consecințe pozitive (beneficii)	Consecințe negative (dezavantaje)
Pe termen scurt		
Pe termen lung		

Activitatea „Ce îmi place la mine?".

Scopul: acceptarea „Eu-lui" fizic.

Desfășurarea activității: Adolescentele răspund în scris la întrebarea: „Ce îmi place la înfățișarea mea, la ținuta mea?". Apoi, fiecare adolescentă își citește răspunsurile. Este important ca exercițiul să fie efectuat de toate adolescentele [2].

Activitatea „Ce fac dacă „Eu vreau" este imposibil?"

Scop: căutarea soluțiilor alternative pentru dorințele imposibile.

Materiale: foi A4 și pixuri.

Desfășurarea activității: Adolescentele vor scrie pe foaie o listă de 5 propoziții, care să înceapă cu „Eu vreau tare…" . Ulterior li se va sugera să mediteze și să-și noteze de ce își doresc aceste lucruri. Apoi vor fi rugate să-și imagineze că ceea ce vor este absolut imposibil și cum ar putea trăi cu această conștientizare, ce alternative ar găsi dorințelor lor. De exemplu: 1*)„Eu vreau să fiu cea mai frumoasă femeie din lume".*; 2*)„Vreau să fiu cea mai frumoasă femeie din lume, ca să mă iubească toți".* 3) *„Este absolut imposibil să fiu cea mai frumoasă din lume și să mă iubească toți".* 4) *„Cred că pot trăi fără ca să mă iubească toți. Până la urmă nu poți fi pe placul tuturor. Și nici măcar nu interacționezi cu toată lumea. Este cel mai important ca să mă iubesc eu".*

Pe rând, fiecare adolescentă va citi cele notate și își va exprima gândurile în legătură cu asta [2].

Activitatea „Mica eroină din mine".

Scop: conștientizarea propriilor capacități și merite.

Desfășurarea activității: Sugerăm adolescentelor să completeze propoziția „Sunt mândră de mine pentru că…" astfel încât să i se potrivească. Propoziția va fi completată cu momente care au avut loc în ultimele 3 / 6 luni și de care adolescenta este mândră. Se completează cu minim o afirmație. Fiecare citește ce a notat [2].

Activitatea „Eu mă accept".

Scop: acceptarea propriului corp.

Materiale: oglinzi.

Desfășurarea activității: Psihologul le va spune adolescentelor: Apropiați-vă de una dintre oglinzi (avem oglinzi pentru fiecare). Analizați-vă atent fața și corpul. Încercați să observați ce simțiți în aceste momente: vă simțiți confortabil sau nu? Pentru majoritatea oamenilor este complicat să-și privească anumite părți ale corpului, deoarece ceea ce văd îi neliniștește sau îi întristează. E posibil să vă fie greu să vă priviți, dar vă rog să vă mențineți privirea câteva clipe asupra propriului chip, spunându-vă: *„Indiferent de cum sunt neajunsurile și imperfecțiunile mele, eu mă accept în întregime și necondiționat".* Păstrați-vă concentrarea, respirați adânc și repetați calm aceste cuvinte din nou timp de două minute. Încercați să simțiți importanța lor. E posibil ca eul interior să protesteze, zicând *„Dar mie nu-mi place corpul meu" Cum să-l accept în întregime și necondiționat?"* Amintiți-vă că „a accepta" nu înseamnă „a iubi". Acceptarea nu înseamnă că nu ne putem imagina sau că nu ne putem dori schimbări și îmbunătățiri. Ea înseamnă că faptul este fapt și nu trebuie să-l negăm sau să-l evităm. În cazul nostru aceasta înseamnă să ne acceptăm corpul și fața din oglindă. Ele sunt așa cum sunt.

Repetând acest exercițiu în fiecare dimineață, veți începe să simțiți legătura dintre autoacceptare și autoapreciere. Oare este posibil să ne iubim, dacă urâm propria reflecție în oglindă?

Chiar dacă simțiți că schimbarea este indispensabilă, amintiți-vă că nu putem schimba ceva a cărei existență o negăm. Astfel, doar acceptând modul în care arătăm, devenim mai puternici și mai concentrați, mai capabili pentru schimbare. Negând și blamând realitatea, ne lipsim de putere [2].

Activitatea „*Aceasta sunt eu*".

Scop: o înțelegere mai bună a propriei persoane, conturarea propriei individualități.

Materiale: foi A4, creioane.

Desfășurarea activității: Fiecare adolescentă se va reprezenta pe sine printr-un desen: modul în care se vede, se simte etc. după care îl va prezenta grupului și îl va descrie/ explica. După ce fiecare membru al grupului își va prezenta lucrarea, li se va propune să-și imagineze cum ar fi lumea dacă toți oamenii ar arăta și s-ar comporta la fel. Se organizează discuții despre acest lucru [2].

1.4. Activitatea de dezvoltare personală a psihologului

Asigurarea asistenței psihologice în învățământul liceal presupune încă o direcție importantă și anume ***activitatea de dezvoltare personală și educație a psihologului.*** Vom evidenția că managementul asistenței psihologice în cadrul acestei direcții presupune participarea psihologilor la: cursuri și programe de formare pe diverse teme și probleme; conferințe științifice, seminare practice, ateliere, webinare, etc. [3]. Activitatea de dezvoltare personală include participarea psihologilor în variate programe de management și gestionare al timpului; managementul stresului, diminuarea arderii profesionale, etc.

Urmează câteva activități practice prin care se poate îmbunătăți și eficientiza managementul timpului și diminua nivelul de stres și ardere profesională:

Activitatea „Continuă propoziția”.

Scop: prioritizarea timpului.

Desfășurarea activității: Participanții sunt rugați să completeze propozițiile:

Pentru mine TIMPUL este.....
Pierd TIMPUL cu .....
Nu am timp pentru .....
Organizarea personală.....

După, fiecare participant va citi ce a scris. Se va iniția o discuție.

Activitatea „Beneficiile managementului timpului”.

Scop: conștientizarea gestionării corecte și eficiente a timpului.

Desfășurarea activității: Participanții vor scrie 10 – 12 beneficii pentru managementul timpului și pentru fiecare beneficiu vor prezenta argumente în favoarea acestuia.

Beneficiu .....
Argumente.....
Beneficiu .....
Argumente.....
Beneficiu .....
Argumente.....
Beneficiu .....
Argumente.....

La finalul activității se inițiază o discuție.

Activitatea „Calendarul / Jurnalul activităților”.

Scop: evidențierea și conștientizarea modului de petrecere a timpului pe parcursul unei zile / săptămâni.

Desfășurarea activității: Participanții vor fi rugați să noteze toate activitățile în care sunt implicați pe parcursul unei zile / săptămâni. După ce participanții vor citi ce au scris se va iniția o discuție care va avea ca repere următoarele întrebări.
Cât timp acorzi activităților esențiale și celor neesențiale?
De câte ori simți că „rămâi fără timp"?
Care sunt intervalele de timp în care simți că ești activ și ai energie pentru toate?
Când simți că nu ai energie pentru nimic?
Care este raportul între activitatea de muncă și pauze?

Activitatea „Scara succeselor".

Scop: dezvoltarea abilităţilor de planificare a scopurilor propuse, pentru a face reală realizarea cu succes.

Materiale: foi A4, pixuri.

Desfășurarea activității: Participanţii sunt rugaţi să noteze pe foaie un scop pe care vor să-l atingă anul acesta. Apoi, ei deseană o scară cu 6 trepte. La scara de jos ei notează care ar fi starea lor, dacă scopul nu va fi atins şi două trei caracteristici a acestei stări, la scara de sus – starea când scopul va fi atins şi la fel vreo 2 – 3 caracteristici. Apoi participanţii sunt rugaţi să se gândească la ceetapă în atingerea scopului ei se află acum şi să însemne pescară. La fel trebuie de notat 2 – 3 caracteristici a acestei stări. Următoarea sarcină: participanţii trebuie să scrie ce concret trebuie să facă ca să se ridice cu un nivel în atingerea scopului. Ultima întrebare: cândconcret el va face ceva pentru realizarea scopului său?

Pe finalul activității se va pune în discuție: La ce concluzii ați ajuns după realizarea acestei activităţi? În ce situaţii concrete puteţi utiliza această metodă? De ce este bine de avut un plan, măcar şi imaginar de obţinere a scopului?

Activitatea „Farmacia psihologică".

Scop: evidențierea strategiilor eficiente de coping.

Desfășurarea activității: tehnica se desfășoară în grupuri mici. Participanților li se reamintește că cu toții acasă avem „truse de urgență" pe care le utilizăm pentru necesități medicale. „De ce n-am avea și truse de stres pentru necesități de sănătate mintală?". Participanții sunt împărțiți în câteva grupuri și sunt invitați să-și alcătuiască propria trusă de prim ajutor în caz de stres. Apoi fiecare grup va povesti celorlalți conținutul trusei sale. La finalul tehnicii se discută cum se simt participanții [3].

Activitatea „Ce pot face eu pentru mine".

Scop: identificarea activităților, comportamentelor ce pot diminua nivelul de stres.

Materiale: fișe de lucru, pixuri.

Desfășurarea activității: participanții primesc câte o fișă pe care ei trebui să noteze.

- Ce fac eu ca să diminuez nivelul de stres?
- De ce activitățile consemnate mă ajută să rezist tensiunii fizice și psihice cauzate de stres?

Discuțiile la final vor avea ca reper următoarele: Cum v-ați simțit când ați răspuns la întrebări? Atunci când scriați vă gândeați la o situație concretă sau la o emoție concret? [1, 11].

Activitatea „Lumânarea".

Scop: destindere și relaxare în situații stresante.

Desfășurarea activității: Aşezaţi-vă comod la masă. Imaginaţi-vă că aveţi în faţă o lumânare mare. Faceţi o inspiraţie profundă şi încercaţi cu o singură expiraţie să stingeţi lumânarea. Apoi imaginaţi-vă 5 lumânări mici. Faceţi o inspiraţie profundă şi stingeţi aceste mici lumânări cu mici porţiuni de expiraţie. Repetaţi ciclul de câteva ori [9].

Activitatea „Submarinul".

Scop: destinderea încordării psihomusculare.

Desfășurarea activității. Poziţia iniţială – în picioare. Faceţi o inspiraţie profundă, reţineţirespiraţia, strângând nasul cu degetele. Vă aşezaţi, ca şi cum v-aţi scufunda în apă. Numărați până la 5 şi ridicaţi-vă – deschideţi nasul şi expiraţi. Repetaţi ciclul de câteva ori [9].

Activitatea „Farul".

Scopul: conştientizarea resurselor interioare, ridicarea încrederii în sine.

Desfășurarea activității: Participanţii primesc următoarele instrucţiuni: „Imaginaţi-vă că sunteţi „faruri" şi vă aflaţi pe o insulă cu stânci. „Farurile" au pereţi foarte puternici şi rezistenţi. În orice timp, zi şi noapte, „farurile" trimit o lumină intensă, ce serveşte drept indice de orientare pentru corăbii". Este important ca copiii să simtă în interior această sursă de lumină [9].

Activitatea „Scrieți ... ".

Scopul: exprimarea emoțiilor și destinderea emoțională.

Desfășurarea activității: Scrieți zilnic într-un jurnal toate lucrurile care vă fac fericiți și pe cele care vă stresează. Scrisul vă poate ajuta să vă puneți în ordine obsesiile și grijile care însoțesc stresul. Scrieți o scrisoarea unei persoane sau unei organizații care vă stresează și exprimați-vă toate sentimentele. După ce ați scris-o, rupeți-o și aruncați-o. / Dacă sunteți furios pe cineva, pe partener, prieten, șef sau oricine altcineva, pot scrie o scrisoare acelei persoane. Nu uitați să rupeți scrisoarea [9].

Activitatea „Lămâia".

Scopul: controlul stării de tensiune și relaxare a mușchilor.

Desfășurarea activității: Aşezați-vă comod. Mâinile le puneți pe genunchi cu palmele deschise în sus. Umerii şi capul lăsat în jos, ochii închişi. Imaginaţi-vă că aveţi în mâna dreaptă o lămâie, din care încercaţi să stoarceţi tot sucul. După ce aţi stors tot, relaxaţi mâna. Memorizaţi starea de realxare. Apoi efectuaţi aceleaşi acţiuni cu mâna stângă. În final, realizați exercițiul cu ambele mâini. Concentraţivă pe starea de relaxare [1, 5, 7, 11].

Activitatea „Trăsături de personalitate".

Scopul: identificarea trăsăturilor de personalitate care favorizează predispunerea sau protecția la arderea profesională.

Materiale: foi A4, pixuri.

Desfășurarea activității: Participanții pe foi vor scrie o listă de trăsături de personalitate care după ei predispun și protejează la arderea profesională. După finisarea listei, participanții vor prezenta grupului trăsăturile consemnate. Se vor reflecta cele scris: Care trăsături a fost mai ușor să le notați (cele care predispun la arderea profesională sau protejează)? Sunt participanții care una și aceeași trăsătură au punctat-o și la predispunere și la protecție? Explicați decizia Dvs.?

Cum pot fi modificate trăsăturile de personalitate care favorizează sindromul arderii profesionale?

Conform celor expuse vom puncta câteva concluzii importante: o componentă fundamentală a sistemului de învățământ liceal contemporan este asistența psihologică. Managementul asistenței psihologice trebuie reorganizat în concordanță cu noile provocări și schimbări din societate. Asistența psihologică presupune câteva direcții principale: psihodiagnosticul și evaluarea psihologică și activitatea de remediere și dezvoltare. Pe domeniul psihodiagnostic și evaluare psihologică psihologul va întreprinde un demers psihologic detaliat al adolescenților și cadrelor didactice prin variate inventare, teste și chestionare. Organizarea activității psihologului pe domeniul de remediere și dezvoltare se va fundamenta pe proiectarea, implementarea și validarea unor programe de intervenții psihologice orientate la armonizarea și optimizarea sferei afective, psihocomportamentale și a personalității adolescenților. Când facem referire la asistența psihologică eficientă, evident că nu putem să nu menționăm despre psiholog. Ar fi binevenit ca psihologul să se încadreze în multiplele activități de dezvoltare profesională și personală (cursuri de formare, conferințe științifice, seminare practice, programe dezvoltative).

2. ASPECTE PSIHOPEDAGOGICE ALE ACTIVITĂȚII PSIHOLOGULUI PRIVIND DEVIERILE COMPORTAMENTALE LA ELEVI

Moto: „Lucrurile sunt grele până li se descoperă taina."
(P. Calderon)

2.1. Abordări conceptuale privind comportamentul antisocial la elevi.

Comportamentul antisocial în rândul adolescenților și tinerilor este o realitate cu care, din păcate, se confruntă astăzi în fiecare zi profesorii, psihologii și părinții. Complexul de probleme de educare a elevilor cu comportament antisocial, studierea caracteristicilor și dinamicii acestora, determinarea modalităților și mijloacelor de psihoprofilaxie/prevenție, depistare și corectare în timp util a manifestărilor de devianță, delincvență, agresivitate și alte manifestări negative ale comportamentului au devenit mai relevante ca niciodată.

În literatura psihologică, comportamentul antisocial/deviant este înțeles ca o abatere de la normele și valorile sociale și morale acceptate într-o societate dată, ca o încălcare a procesului de asimilare și reproducere a normelor sociale și a valorilor culturale, precum și autodezvoltarea, autorealizarea în societatea căreia îi aparţine.

In DSM-III (engl. *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders,1980, 2013)* este specificat faptul că persoanele cu personalitate antisocială prezintă o şocantă varietate de trăsături normale. Astfel au fost recunoscute 4 trăsături importante: *insuccesul în realizarea legăturilor bazate pe afecțiune; acțiuni impulsive; lipsa sentimentului de vinovăție; incapacitatea de a învăța din experiențele negative.*

Dicționarul sociologic; definește comportamentul antisocial /deviant „o formă de dezorganizare a comportamentului unui individ într-un grup sau categorie de persoane (devianți și delincvenți) în societate, dezvăluind o discrepanță între așteptările stabilite, morale și cerințele legale ale societății"[137].

Alți autori în reflecțiile sale asupra problemei comportamentului deviant, disting devianța *primară și secundară:* Deviația primară este înțeleasă ca un comportament nenormativ propriu-zis care are diverse motive („revolta" individului, dorința de auto-realizare, care din anumite motive nu se realizează în cadrul comportamentului „normativ" etc.). Devianța secundară este înțeleasă ca o confirmare (voluntară sau involuntară) a etichetei cu care societatea a marcat comportamentul care avusese loc anterior [86].

În opinia E.V. Zmanovskaya: comportamentul deviant este un comportament stabil al unui individ care se abate de la cele mai importante norme sociale, provocând daune reale societății sau individului însuși și este însoțit și de inadaptarea sa socială [75].

În opinia lui Berger K. comportamentele antisociale sunt acțiuni care dăunează sau nu țin cont de bunăstarea celorlalți [112].

Acest tip de comportament a fost definit ca orice tip de comportament care încalcă drepturile fundamentale ale unei alte persoane și orice comportament considerat a fi perturbator pentru ceilalți în societate [113].

Tulburarea de comportament, (comportamentul deviant, antisocial) apare în rolul unui concept socio-psihologic care denotă o abatere de la normele social-

istorice a relațiilor interpersonale acceptate într-o societate concretă, acțiuni, fapte și declarații făcute în cadrul sănătății mintale, adică această tulburare de comportament antisocial nu se datorează tulburărilor neuro-psihiatrice.

Sociologul american Sociologul american A. Cohen numește comportamentul deviant ca un comportament ce „este împotriva așteptărilor instituționalizate", iar englezul D. Walsh, adept al sociologiei fenomenologice, susține că „devianța socială este în mare măsură un statut atribuit", adică doar o desemnare subiectivă, „etichetă", nu un fenomen obiectiv. În opinia sa, abaterea nu este o calitate internă inerentă unei anumite acțiuni, ci rezultatul evaluării sociale și al aplicării sancțiunilor. Evident, astfel de caracteristici ale comportamentului deviant nu-și dezvăluie pe deplin natura și proprietățile antinormative obiective.

С.М. Шабанов și Ш.А. Алемаскин consideră categoria adolescenților drept „copii greu de educat", adică adolescenți care încalcă sistematic disciplina și regulile de comportament. P.P. Blonsky și S. L. Shabanov introduc conceptul de „adolescent dificil" - acesta este un adolescent care nu se descurcă bine în niciun subiect, iar A.E. Lichko și G.E. Sukharev împart comportamentul deviant în patologic și non-patologic.

Printre diversele teorii și concepte ale comportamentului deviant, un loc important îl ocupă studiile de orientare psihanalitică, al căror fondator este Z. Freud. În lucrările adepților săi (A. Adler, E. Fromm, K. Horney, W. Shutu etc.), geneza crimei, în special, a fost luată în considerare împreună cu alte forme de comportament deviant, cum ar fi nevroza, psihastenia, tulburări sexuale, diverse forme de adaptare socială. Potrivit reprezentanților conceptelor psihanalitice, persoanele cu comportament deviant se caracterizează prin anxietate crescută, agresivitate, rigiditate și un complex de inferioritate. O atenție deosebită este acordată naturii agresivității, care ar fi cauza principală a crimelor violente [98].

Studierii problemei agresivității, anxietății, studierii naturii și manifestării acestor proprietăți sunt consacrate lucrările lui A. Bandura, A. Bass, L. Berkovets, S. Rosenzweig; Aceste probleme s-au reflectat și în lucrările savanților - S.N. Enikopova, T.N. Kurbatov, precum și într-un studiu realizat de către psihologul polonez E. Kwiatkovskaya - Tokhovich.

Conceptele de dezorganizare socială (T. Shibutani și alții) explică comportamentul deviant prin schimbări sociale, în urma cărora standardele anterioare își pierd sensul, motiv pentru care viața societății este reorganizată atunci când oamenii încearcă să adere la vechile norme și valori, în timp ce alții se concentrează pe noile valori și norme emergente. În conformitate cu aceasta, se disting trei etape ale comportamentului deviant [106].

1. Comportament conform /confortabil – adaptare la cerințele standardului (grupul de referință), care diferă de normele și opiniile acceptate în societate. Acest tip de comportament deviant se caracterizează prin faptul că adaptarea la normele grupului de referință este combinată cu o conștientizare a normelor și valorilor societății în ansamblu.
2. Comportamentul impulsiv apare sub influența unei excitații puternice, contrar standardelor inerente de comportament și este însoțit de o pierdere temporară a autocontrolului.

3. Comportament forțat, „compulsiv”. Este considerat ca o formă specială de constrângere asociată cu inadaptarea indivizilor, atunci când o persoană răspunde la anumite evenimente și fapte cu reacții stabile, și pe care nu este capabilă să le schimbe (chiar realizând lipsa de sens și pericolul comportamentului său). Acest comportament apare sub influența insultelor puternice sau a drogurilor ca reacție defensivă , de apărare. Comportamentul deviant, este definit de I.S. Konn că acesta „este un sistem de acțiuni care se abat de la norma generală acceptată sau implicită de drept, cultură sau moralitate” [81].

С.А. Беличева notează că comportamentul deviant este rezultatul dezvoltării sociale nefavorabile, tulburărilor de socializare care apar la diferite etape de vârstă [104].

Ați savanți consideră că apariția tulburărilor de comportament la adolescenți depinde de mai mulți factori și trebuie studiate pe trei dimensiuni: socio-psihologică clinico-psihopatologică și personalitate – dinamică. De obicei sunt evidențiate trei tipuri de cauze: sociale, personale, biologice. Mai puțin este studiată influența eredității asupra apariției comportamentului antisocial. Totodată se consideră că particularitățile personale ale adolescenților care se formează sub influența mediului înconjurător au un rol important în formarea comportamentului lor. Nu există nici o trăsătură specifică care prezice abaterea comportamentală, ci un complex de trăsături care pot duce, dar nu neapărat, la abaterea comportamentală. De obicei, acest complex de trăsături include calități precum anxietatea, conformismul, stima de sine scăzută și altele.

Adolescența în sine este o condiție prealabilă pentru apariția unui comportament deviant. Procesul de dezvoltare fizică și psihică determină modificări ale atitudinii emoționale și valorice față de sine și apariția nemulțumirii față de sine și de ceilalți. Adolescenții, care demonstrează încredere în sine, insensibilitate și comportament liber, experimentează adesea timiditate și sensibilitate crescută. Natura comportamentului deviant al adolescentului depinde de modul în care este antrenat sau învățat în general să răspundă dificultăților care apar: prin acțiuni creative sau distructive, modul în care societatea, macro și microsocietatea, stimulează acțiunile social-inovatoare, creative ale individului sau, dimpotrivă, nu - i stimulează. Este necesar de remarcat rolul din ce în ce mai mare al mass-media ca unul dintre factorii sociali care promovează formele agresive de comportament.

Unii cercetători consideră că creșterea bruscă a comportamentului antisocial al minorelor de sex feminin, înregistrată în ultimii ani, indică o scădere a gradului de acceptare a rolul social al femeii, disponibilitatea fetelor adolescente de a se comporta conform tipului masculin. Pe lângă formele specifice feminine ale tulburării de comportament, fetele acceptă stereotipurile masculine ale comportamentului deviant și adesea acțiunile lor au un caracter masculin [108].

Trebuie remarcat faptul că tulburările de comportament de tipul uni comportament amoral, neestetic nu are practic diferențe de gen [85].

Remarcăm faptul că în rândul elevilor adolescenți există o frecvență ridicată a manifestărilor tulburărilor de comportament. Cu toate acestea, din cauza lipsei unei distincții clare între conceptele legate de tulburările de comportament, prezența confuziei terminologice, puncte de vedere diferite a savanților din diferite domenii

cu privire la formele și manifestarea comportamentului antisocial fac dificilă sistematizarea și efectuarea unor cercetări cu drepturi depline și veridice.

2.2. Caracteristici ale elevului adolescent

Vârsta școlară superioară are propriile caracteristici specifice, exprimate în principalii determinanți ai dezvoltării. Vârsta școlară superioară, în conformitate cu diverse abordări ale periodizării de vârstă, se referă la vârsta de la 14-15 ani la 17-18 ani.

Л.С. Выготский a remarcat că această vârstă este caracterizată de prezența unei crize, care este asociată cu formarea individului ca subiect al propriei sale dezvoltări. Procesul principal în această etapă de vârstă este dezvoltarea conștiinței de sine [70].

А.Н. Леонтьев considera că prima dezvoltare a conștiinței de sine are loc la 3 ani, odată cu apariția concepției EU, care este asociat cu trecerea unei stări de criză. A doua etapă în dezvoltarea conștiinței de sine este adolescența și este asociată cu dezvoltarea reflecției. În această perioadă, are loc o dezvoltare dublă - cum mă înțeleg și mă accept și cum mă acceptă ceilalți. A te distinge de lumea exterioară este calea către dezvoltarea conștiinței de sine [74].

De asemenea această vârstă se caracterizează prin includerea în activități profesionale și educaționale, ceea ce determină direcția activității spre învățarea bazelor activității profesionale.

Pentru această vârstă D.B. Elkonin identifică următoarele: formarea unei viziuni asupra lumii, formarea intereselor și înclinațiilor profesionale, formarea conștiinței de sine [96].

Formarea concepției Eu la vârsta adolescentă este caracterizată prin inconsecvență, instabilitate. Anume formarea unei stime de sine stabile va sta la baza formării autoreglării personale. La vârsta de 15-17 ani, ideile despre sine acoperă toate aspectele propriei personalități, în toată versatilitatea și unicitatea lor, judecățile despre sine se îmbunătățesc, pot fi supuse autocriticii, autoaprecierea devine mai exactă. [97].

Potrivit unor autori - S.R. Allahverdyan, R. Berne, L.I. Bozhovici, I.S. Lipkina, Yu.N. Maksimova, M.A. Reznichenko - în adolescență, stima de sine trece în planul intern, autoevaluarea are loc nu în contextul comparării cu obiectele externe, ci în conformitate cu imaginile formate intern. Acesta este un semn specific al dezvoltării autoreglării personale, baza dezvoltării acesteia. Totodată este un moment important în formarea conștiinței de sine, deoarece indică finalizarea tranziției de la reglarea externă a comportamentului (cerințe specifice ale situației) la autoreglare (cerințele imaginii de sine).

Mai muli autori, L.I. Bozhovici, V.A. Ivannikov, V.K. Kalin, T.N. Shulga au identificat următoarele componente în trăsăturile dezvoltării sferei emoțional-volitionale a elevilor de liceu:

- formarea fundamentelor morale ale voinței,
- dezvoltarea motivelor inerente activităților educaționale,
- asigurarea pregătirii pentru depășirea dificultăților,
- dezvoltarea modalităților constructive. a comportamentului în situații dificile,
- antrenarea efortului volitiv.

Totodată adolescența se caracterizează prin schimbări extrem de rapide în dezvoltarea atât mentală, cât și fizică. Devine mai activă activitatea glandelor sudoripare și sebacee, apare acnee și coșuri. Creșterea rapidă și schimbarea formei corpului pot provoca o asimetrie temporară vizibilă [103]. În această perioadă, adolescenților le este caracteristic o anumită stângăcie asociată cu obișnuirea cu noul lor corp.

Adolescența se caracterizează printr-o schimbare a conceptului de sine, iar evaluarea atractivității sale externe are o influență decisivă. Cu toate acestea, adolescenților le este caracteristic să fie prea stricți în ceea ce privește aspectul lor, dacă schimbările nu corespund așteptărilor, atunci ei dezvoltă un sentiment de dezamăgire și inferioritate.

Alte caracteristici care nu sunt legate de aspectul fizic, care sunt considerate a fi extrem de neplăcute pentru alții, pot fi, de asemenea, motive de îngrijorare: frica de miros urât din gură, mirosul de transpirație, etc. - toate acestea pot provoca o atitudine negativă față de un adolescent. Astfel tachinările, atacurile sau insultele de la semeni contribuie la dezvoltarea stimei de sine scăzute. Cercetările demonstrează că există o legătură puternică între stima de sine scăzută și depresie, între stima de sine scăzută și comportamentul suicidal. Adolescenții cu stima de sine scăzută sunt timizi și reacționează brusc, uneori inadecvat, la critici. Ei se simt anxioși și timizi că sunt de râs și se simt vulnerabili. Situația adolescenților este complicată de faptul că în această perioadă a dezvoltării lor sunt instabili emoțional, pot fi influențați atât de mediu, cât și de persoanele din jur.

Atractivitatea fizică afectează stima de sine, popularitatea în rândul colegilor, dezvoltarea personalității, relațiile adolescentului, comportamentul și statutul social al lui. Grupul de adolescenți vulnerabili trebuie să facă față experiențelor sociale negative și stresului psihosocial.

Un factor important pentru adaptarea adolescenților este și reacția părinților și a altor respondenți semnificativi la schimbările în aspectul fizic al adolescentului. Uneori, părinții își permit să facă declarații critice cu privire la aspectul copilului lor, ceea ce este inacceptabil. Se știe că percepția fetelor asupra aspectului lor este foarte influențată de relația lor cu mama lor, precum și de atitudinea mamei față de propriul aspect.

Adolescenții cu dezvoltare mai lentă arată ca niște fetițe și băieți mai mici. Din acest considerent colegii și uneori adulții îi tratează adesea ca pe copii, ceea ce îi supără foarte mult. Ei întâmpină dificultăți în a comunica cu alți copii, atât de sexul opus, cât și de ei, experimentează sentimente de singurătate și invidie față de prietenii lor și se simt ca niște proscriși. Acești adolescenții se află într-o poziție socială mai dezavantajoasă decât semenii lor: nu sunt invitați la petreceri, nu sunt acceptați în cluburi sportive din cauza staturii mici. Adolescenții atractivi din punct de vedere fizic sunt tratați mai bine, dezvoltă o mai bună stimă de sine, sunt mai populari și mai bine adaptați social.

Sentimentul de maturitate le provoacă un nivel supraestimat de pretenții, emoțiile devin instabile, se observă schimbări bruște ale dispoziției, se manifestă încăpățânare. Adolescenții își caută locul lor în viață, dreptul la autonomie. Sensibilitatea și îndoiala de sine sunt combinate în mod surprinzător cu încrederea

în sine și categoricitate excesivă. Dorința de contacte largi coexistă cu dorința de a fi singur, aroganța cu timiditatea, romantismul cu pragmatismul și cinismul, nevoia de tandrețe cu sadismul [102].

Autorii evidențiază următoarele tulburări de comportament:

- tulburare de conduită hiperkinetică**.** Se caracterizează prin persistenta insuficientă în activități care necesită efort mental, prin tendința de a trece de la o activitate la alta fără a finaliza niciuna dintre ele, manifestând o activitate slab reglată sau excesivă;
- tulburare de conduită în familie. Ea include comportamentul asocial sau agresiv ce se manifestă doar în familie în relațiile cu părinții și rudele;
- tulburarea de conduită nesocializată. Se caracterizează printr-o combinație de comportament antisocial sau agresiv persistent cu încălcarea normelor sociale și cu încălcări semnificative ale relațiilor cu alți copii;
- tulburare de conduită socializată. Ea se deosebește prin faptul că comportamentul asocial și agresiv stabil apare la adolescenții sociabili. Relațiile cu adulții care reprezintă puterea sunt proaste.

И.Л. Первова ne oferă următorul set de manifestări de desocializare la indicatori semnificativi din punct de vedere diagnostic ai comportamentului asocial al minorilor:

- lipsa planurilor de viață orientate pozitiv şi intențiilor profesionale;
- inconștiență și lipsă de disciplină în raport cu activitățile educaționale;
- lipsa de varietate și profunzime a intereselor utile;
- atitudine inadecvată față de influențele pedagogice;
- incapacitatea de a evalua critic, în conformitate cu normele morale și ale legii, acțiunile celorlalți;
- lipsa planurilor de viață orientate pozitiv şi intenții profesionale;
- inconștiență și lipsă de disciplină în raport cu activitățile educaționale;
- lipsa de autocritică, abilități de introspecție; susceptibilitate la influență proastă, lipsă de independență, cedare în fața dificultăților;
- atitudine neatentă, insensibilă față de ceilalți, incapacitatea de a empatiza;
- lipsa culturii externe a comportamentului (în haine, vorbire, maniere);
- prezența obiceiurilor proaste și a dependențelor (alcool, droguri, nicotină, limbaj obscen/necenzurat, etc.) [90].

Comportamentul deviant al adolescenților nu corespunde legităților comportamentului deviant „adult”. Astfel, încălcarea de către infractorii a normelor de comportament acceptate se explică prin prezența unui anumit sistem de valori la ei, care se opun normelor de comportament aprobate oficial. Din acest considerent, analiza profesională, a criminalității, în primul rând se bazează pe teoria subculturilor asociale. Dar această abordare atunci când este aplicată minorilor nu este întotdeauna legală. Des se întâmplă, de exemplu, ca un adolescent, fără a nega însuși faptul crimei sale, nu-și recunoaște vina sau încalcă interdicția legală, pe care în principiu nu o respinge.

Astăzi, pe fondul general al creșterii diferitelor forme de comportament deviant, există o tendință de „întinerire” a criminalității.

Vom prezenta unele dintre formele de deviație, deoarece unele au propriile lor specificități.

1. Obiceiuri proaste/urâte. Fumatul, consumul de alcool și consumul de droguri - adolescenții le utilizează din cauza dorinței de a imita (se considera) adulți.

2. Fuga de acasă și vagabondajul. La adolescenți, plecarea de acasă, uneori vagabondaj de mai multe zile, are loc în principal în perioada de la 7 la 16 ani (de obicei 7-13 ani). Începând de la vârsta de 14-15 ani, plecarea de acasă și vagabondajul apar mai rar, iar apoi se opresc treptat.

Mediu familial nesănătos este unul dintre cei mai importanți factori din cauza căruia elevii mai mari pleacă de acasă. De regulă, când își explică plecarea, ei vorbesc despre conflicte cu părinții lor, despre dorința de independență, pretenție și ostilitate din partea adulților și despre conflictele și cearta între părinți.

Există un punct de vedere conform căruia plecarea de acasă cauzată de conflict este o încercare a unui adolescent de a se exprima într-o familie care îi limitează libertatea și dezvoltarea personală.

Presiune din partea profesorilor, dificultăți și eșecuri și la școală contribuie la plecarea de acasă. Copiii cărora le este greu să învețe sunt lăsați să repete anul, care nu sunt agreați de profesori, tind să abandoneze școala și să scape de toate necazurile asociate cu aceasta.

Există *trei* categorii de adolescenți care pleacă de acasă.

Primul tip include adolescenții care fug de tensiunile din familie cauzate de diverse circumstanțe critice (financiare, plecarea unuia dintre părinți sau apariția unui tată vitreg și a mamei vitrege în familie); un alt tip – cei ce fug de controlul parental excesiv și cerințe stricte; al treilea tip sunt cei care fug de violența fizică sau sexuală.

Fantezii patologice și hobby. Ele sunt strâns legate de evoluția imaginației la această vârstă. La vârsta claselor primare, acestea sunt în principal fantezii figurative despre călătoriile în alte țări, întâlnirea cu diverse animale etc. Conținutul lor este inspirat din basme auzite, conținutul cărților citite. De multe ori, fanteziile sunt de natură sadică, mazochistă sau erotică.

Jocuri de noroc. Acest hobby este tipic pentru acei adolescenți care nu se pot afirma în alte activități, care au un comportament antisocial. Într-un anumit sens, însăși pasiunea pentru jocurile de noroc poate servi ca un semn al problemelor personale și, prin urmare, nu trebuie ignorată de profesori și părinți.

Astfel, vedem că comportamentul antisocial este:

- o abatere de la norma de comportament si dezvoltare;
- acțiuni și comportamente care nu corespund normelor stabilite oficial sau efectiv stabilite într-o societate data;
- fenomene sociale exprimate în forme de activitate umană în masă și durabile care nu corespund criteriilor de comportament stabilite în societate.

Esența comportamentului antisocial al unui adolescent constă în înțelegerea eronată/incorectă a locului și scopului său în societate. În plus, ea constă în anumite defecte ale conștiinței morale și juridice, atitudinilor sociale și obiceiurilor formate, precum și în afectarea funcției cerebrale. Această esență se exprimă în atitudinea inadecvată a copilului față de școală, profesori, părinți, interese negative, petrecerea timpului liber neorganizat, tendința de a dezorganiza munca în comun, de a manifesta grosolănie, insolență și comite acte cinice.

În ciuda faptului că comportamentul antisocial se manifestă în diferite forme, toate sunt în strânsă legătură una cu altele/interconectate, de exemplu, beția, consumul de droguri, comportamentul agresiv și comportamentul ilegal formează un singur bloc.

Introducerea unui adolescent într-un tip de comportament antisocial crește probabilitatea implicării sale în altul. Aceeași opinie au mai mulți autori care au studiat și studiază problema comportamentului antisocial al copiilor [89, 91, 84, 80].

Tulburările de comportament ale adolescenților se pot manifesta în diferite forme: fuga de acasă și vagabondajul; jocuri de noroc;

- fantezii patologice și hobby-uri;
- obiceiuri urâte/nocive/proaste.

Comportamentul deviant fiind un comportament ce se repetă cu regularitate ce nu corespunde normelor sociale și influențează negativ asupra persoanei însăși și celor din jur. Tipuri de comportament deviant sunt:

- Comportament riscant
- Comportament suicidal (inclusiv auto-vătămător).
- Comportament agresiv
- Comportament delincvent
- Comportament adektiv (dependent).

Au fost înregistrați următorii parametri ai dezvoltării personalității adolescenților cu comportament deviant: 1. atitudinea față de viitor este nedeterminată; 2. viitorul apare ca o reflectare directă a dorințelor primitive ale prezentului; 3. valorile umane sunt adesea respinse; 4. lipsa de interes pentru învățare.

Adolescenții delicvenți sunt ignorați de către semenii lor, fiind lipsiți de comunicare cu ei. Majoritatea locuiesc în familii cu un climat psihologic nefavorabil. Se caracterizează prin accentuări pronunțate de caracter, dintre care cele mai frecvente fiind epileptoide, instabile, hipertimice. Marea majoritate a adolescenților cu comportament deviant sunt băieți, dintre care 50% au tendință la alcoolism. Relațiile sociale acestor adolescenți au un nivel ridicat de conflict.

Marea majoritate a cercetătorilor remarcă la adolescenții cu comportament deviant lipsa disciplinei, nedezvoltare a capacităților cognitive: memorie, atenție, gândire abstractă, ceea ce duce adesea la gândire nelogică, datorită stilului de viață inactiv, deoarece ei nu vor să lucreze și să studieze, aspectul practic fiind destul de pronunțat. Comun pentru toți adolescenții devianți este:

- predominarea emoțiilor negative asupra celor pozitive;
- predominarea sferei emoționale asupra raționalului;
- atitudinea negativă față de studii.

Majoritatea oamenilor de știință subliniază că o trăsătură caracteristică a adolescenților „dificili" este egoismul, motivele principale ale comportamentului sunt propriile lor motive, de cele mai multe ori nevoile materiale și primitive, dorințele și mofturile de moment.

La adolescentul cu comportament deviant nu este dezvoltat simțul datoriei, nu este onest și iresponsabil, are un ideal moral negativ. Are loc o înlocuire a conceptelor morale. Ei sunt predispuși la influența persoanelor adulte cu comportament deviant

imitându-i [108]. Evaluarea și prognosticul tulburărilor de comportament sunt un element cheie al unei strategii de prevenire comportament deviant și prevenirea reapariției acestuia în rândul tinerilor. Este necesară o evaluare a comportamentului de risc pentru selectarea măsurilor de răspuns adecvate la deviant sau comportament delicvent: sancțiuni sau măsuri de reabilitare.

2.3. Profilaxie și prevenție a comportamentului antisocial a elevilor

Activitatea de psihoprofilaxie prevede realizarea unor activități psihologice în scopul menținerii, întăririi, îmbunătățirii stării de bine și a sănătății mintale ale persoanei; prevenirea la ei a tulburărilor nevrotice, a fobiilor; preîntâmpinarea influențelor stresante, a epuizării emoționale; rezolvarea problemelor la diferite niveluri ale organizării mentale a persoanei: comportamental, personal, existențial [64].

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) evidențiază trei nivele de prevenție/ psihoprofilaxie: primară, secundară și terțiară:

- Primară – este îndreptată spre eliminarea diferitor factori negativi care sunt provocați de diferite cauze, precum și formarea rezistenței individului la influența acestor factori.

În ceea ce privește comportamentul antisocial, prevenirea primară poate fi definită ca prevenirea în masă și universală a acțiunilor care se abat de la normele sociale. Prevenția primară se concentrează în principal pe copilărie și adolescență. La acest nivel, psihologul în activitatea sa de prevenție include pe toți elevii din școală. Mulți autori indică că școlile sunt sistemele optime de prevenire a sănătății mintale și consideră psihologii școlari ca fiind principalii specialiști care implementează prevenția primară.

- Prevenția secundară – sarcina de bază în acest caz este depistarea precoce și corectarea factorilor individuali și sociali nefavorabili care sunt ar putea provoca un comportament deviant. Psihologul lucrează în primul rând cu elevii din grupul de risc - copii și adolescenți care trăiesc în condiții sociale nefavorabile sau „agresive". Prevenția secundară presupune depistarea precoce a dificultăților de învățare și comportamentale la elevi. Sarcina sa principală este de a depăși aceste dificultăți înainte ca copiii să devină de necontrolat social sau emoțional. În cazul dat, psihologul nu mai lucrează cu toți copiii, ci dar cu acei care au nevoie. În acest sens, prevenirea secundară poate fi numită și *prevenție selectivă*. Acesta își propune să identifice grupurile cu risc ridicat și să determine cum să lucreze cu acestea. O astfel de activitate acoperă secțiuni mai mici ale populației decât prevenirea primară. Acest tip de prevenție secundară include și consultarea părinților și a profesorilor, învățându-i strategii de depășire a diferitelor dificultăți etc.
- Prevenția terțiară rezolvă probleme speciale, de exemplu, prevenirea recidivelor, precum și consecințele dăunătoare ale comportamentului deviant deja format, pentru individ și societate. În esență, aceasta este o *intervenție de modificare* sau o influență activă asupra unui cerc și mai restrâns de persoane cu abateri comportamentale stabile sau foarte probabile. Atenția psihologului este concentrată asupra elevilor cu probleme educaționale

sau comportamentale pronunțate, sarcina sa principală fiind corectarea sau depășirea dificultăților și problemelor psihologice grave. Psihologul lucrează cu elevii individual (aproximativ 1 din 10). La acest nivel, activitatea preventiva propriu-zisa se desfășoară în paralel cu cea de intervenție.

Mai mulți savanți au identificat diferite forme/tipuri, niveluri și domenii de prevenire, caracterizate prin scopuri specifice, obiective, metode, etc. contingent de impact [75].

Au fost evidențiate unele direcții ale activității de prevenție:

1. Bazate pe activitatea psihologului cu grupurile de risc.
2. Bazate pe crearea unei rețele de „școli sănătoase", includerea orelor de prevenție în programele tuturor școlilor.
3. Bazată pe activitatea psihologului cu familia.
4. Prevenția prin mass-media.
5. Prevenția vizată grupului de risc în grupuri neorganizate - în teritorii, străzi, cu copii neglijați, fără adăpost.
6. Formarea sistematică a specialiștilor în domeniul prevenției.
7. Activitate preventivă motivațională în masă.

Componente importante în prevenirea timpurie a comportamentului antisocial sunt:

- lichidarea lacunelor in cunoștințele adolescenților despre comportamentul antisocial;
- lupta împotriva abandonării lecțiilor;
- organizarea timpului liber al elevilor ce include participarea acestora la activități sportive, cercuri literare, teatrale etc.;
- promovarea modului sănătos de viaţă prin discutarea cu psihologul, medicul, pedagogul a diferitor probleme propuse de elevi; întâlniri cu persoane interesante; discutarea unor fragmente din film sau a unei emisiuni etc. In discuțiile cu adolescenţii pe lângă temele tradiţionale despre substanţele nootrope, alcoolism trebuie de atras atenţia şi la aşa teme ca avantajul vieții fără țigară, alcool, substanţe nootrope;
- milostenie, bunătate şi sănătate; natura şi sănătatea; dragostea şi sănătatea; moda şi sănătatea; jocurile computerizate şi sănătatea etc.;
- educația juridică [13].

Activitatea de psihoprofilaxie în cazul elevilor cu comportament antisocial presupune o sistemă de măsuri psihologice scopul cărora este de a preîntâmpina problemele comportamentale ale acestora. Se consideră că în cazul elevilor cu probleme comportamentale psihoprofilaxia este mai efectivă când se influențează asupra condițiilor și cauzelor, în stadiile incipiente, care provoacă un astfel de comportament.

În lucrările sale M. Stormont, W.M. Reinke, K.C. Herman, indică că psihoprofilaxia este:

1) *profilaxie universală* adresată tuturor categoriilor de populație (școală, societate, națiune etc.) fără a lua în considerare factorii de risc;
2) *profilaxia selectivă* axată pe anumite grupuri de populație, luând în considerare factorii de risc în dezvoltarea tulburărilor (de exemplu, predarea abilităților de coping copiilor ai căror părinți au avut tulburări de anxietate);

3) *profilaxia indicativă* care vizează activitatea cu persoane care au simptome non-clinice ale anumitor tulburări (de exemplu, predarea abilităților comportamentale de coping pentru copiii cu simptome de anxietate care nu au încă un tablou clinic) [115].

Conform opiniei acestor autori psihoprofilaxia ar trebui să se concentreze asupra bunăstării și susținerii unui comportament pozitiv, nu asupra bolii sau tulburărilor.

Există mai multe concepții cu privire la activitatea de psihoprofilaxie a comportamentului antisocial, care au fost împărțite în trei direcții în funcție de obiectivele sale de bază [75]:

1) eliminarea factorilor de risc – în acest cazpsihologul are sarcina de a depista cât mai timpuriu factorii nefavorabili ce contribuie la apariția problemelor comportamentale.

2) dezvoltarea resurselor personale - în prezentîn practica psihologică tot mai mult se atrage atenție asupra dezvoltării resurselor personale. de exemplu: toleranța la stres sau competența socială. Aici, o popularitate deosebită are ideea formării unui comportament de coping ce include strategii eficiente pentru a face față stresului [100, 111].

3) crearea unui mediu de sprijin. Este orientatăspre crearea unui mediu social favorabil ce susține copilul și familia acestuia [75].

În opinia a mai multor savanți, această direcție este cea mai promițătoare, dar în același timp cea mai dificilă pentru implementare în practică.

Principalele direcții ale psihoprofilaxiei a comportamentului antisocial la elevi sunt:

- organizarea și desfășurarea consilierii individuale și de grup pe probleme de educație, precum și alegerea formelor și metodelor de influență;
- implementarea educației psihologice a părinților, prin organizarea adunărilor de părinți, trainingurilor, seminarelor, meselor rotunde etc.;
- schimbarea viziunii pedagogilor și a părinților privind comportamentul antisocial al copilului, soluționând conflictele care afectează negativ dezvoltarea socială a elevilor;
- consilierea părinților și a profesorilor pe probleme de gen, vârstă și caracteristicile psihologice individuale ale adolescenților și tinerilor;
- implementarea activităților ce ar contribui la o schimbare pozitivă în relațiile de familie (consiliere, interviuri);
- discutarea și elaborarea în comun a regulilor pentru crearea unei interacțiuni sigure a tuturor participanților la mediul educațional;
- crearea unui climat psihologic favorabil în instituția de învățământ prin optimizarea formelor de comunicare a personalului didactic, îmbunătățirea formelor de comunicare între profesori și elevi, profesori-părinți, părinți-copii, elevi-elevi;
- petrecerea unui consiliu psihologo-pedagogic care vizează studierea caracteristicilor personale ale elevilor și a formelor de asistență psihologică și pedagogică;

- sporirea competenței psihologo-pedagogice și sociale a participanților la procesul educațional privind siguranța psihologică prin intermediul diverselor instruiri, seminarii, discuții de grup etc. [14].

Sarcinile psihoprofilaxiei comportamentului antisocial la elevi sunt:

1) formarea unei atitudini valorice față de regulile și normele sociale;
2) formarea valorilor unui stil de viață sănătos;
3) dezvoltarea sensurilor pozitive ale vieții și a capacității de a avea un scop;
4) creșterea competenței şi succesului social al individului în domeniile importante ale vieții;
5) includerea individului într-un grup social de sprijin care are scopuri sociale pozitive;
6) dezvoltarea abilităților de autoreglare productivă, în primul rând prin creșterea conștientizării propriului comportament, planificarea și evaluarea consecințelor acestuia, a strategiilor productive pentru a face față stresului;
7) corectarea relațiilor interpersonale perturbate și formarea competenței interpersonale.

Cu privire la sarcinile psihoprofilaxiei comportamentului antisocial la copii Бубнова Л.И. (2006), indică următoarele sarcini:

- identificarea elevilor predispuși spre devianță sau care manifestă caracteristici ale comportamentului antisocial;
- control permanent și multilateral (la locul de trai, în școală, societate) a comportamentului și a stilului de viață al elevului, efectuat de diriginte, educator social și psiholog;
- determinarea modalităților și dezvoltarea unui set de măsuri psihologice și pedagogice pentru crearea unui mediu favorabil care ar împiedica sau exclude posibilitatea săvârșirii unor infracțiuni [67].

Sarcinile psihoprofilaxiei:

1. Formarea răspunderii pentru respectarea în școală a condițiilor psihologice necesare dezvoltării psihice și personale depline a elevului la fiecare etapă de vârstă.
2. Identificarea particularităților psihofiziologice ale copilului care pot contribui la apariția unor dificultăți sau abateri în dezvoltarea lui intelectuală sau personală.
3. Prevenirea eventualelor abateri și complicații provocate de trecerea elevilor la nivelul următor de vârstă.
4. În calitate de subiecți ai psihoprofilaxiei comportamentului antisocial/ deviant putem numi:: unii elevi cu probleme comportamentale sau grupuri de elevi (clase, grupe de vârstă), membri ai corpului didactic, părinți sau persoane care îi înlocuiesc [92].

Principiile ce stau la baza psihoprifilaxiei comportamentului antisocial sunt [75]:

1) caracterul complex a activității de psihoprofilaxie (influența asupra unui complex de factori);

2) orientare spre grupul țintă (luând în considerare vârsta, genul și specificul socio-psihologic al grupului țintă);
3) caracterul de masă (prioritatea formelor de muncă în grup);
4) pozitivitate (minimizarea riscului de rezultate negative, concentrându-se pe factorii de rezistență și resursele personalității);
5) interesul și responsabilitatea personală a participanților la activitatea de psihoprofilaxie;
6) aspirație pentru viitor (evaluarea consecințelor comportamentului deviant, actualizarea valorilor și obiectivelor pozitive, planificarea viitorului fără comportament agresiv);
7) competența profesională (nevoia de pregătire a specialiștilor).

În continuare vom descrie formele activității de psihoprofilaxie:

I. **Organizarea mediului social.** Se bazează pe ideea că mediul social are o influență asupra formării comportamentului antisocial al elevului. Din acest considerent influențând asupra factorilor sociali, comportamentul nedorit al individului poate fi prevenit. În calitate de obiect de intervenție poate fi familia elevului cu probleme comportamentale, un grup social, elevii din școală, clasa de elevi sau o anumită persoană. În cadrul acestui model, prevenirea comportamentului antisocial la adolescenți include, în primul rând, formarea unei atitudini pozitive față de societate și față de un stil de viață sănătos. De o importanță deosebită este politica mijloacelor de informare a presei.

II. **Informarea** - Sub formă de prelegeri, distribuție de literatură de specialitate, conversații sau filme video-TV. Esența acestei abordării constă în încercarea de a influența procesele cognitive ale individului pentru a crește capacitatea acestuia de a lua decizii constructive. Pentru aceasta, sunt prezentate date statistice, de exemplu, cu privire la efectele nocive ale drogurilor asupra sănătății și personalității, este descrisă soarta dramatică, degradarea acestor persoane.

III. **Însușirea competențelor sociale importante**. Se implementează sub formă de training.

De exemplu:

- *Training pentru formarea rezistenței la influențe sociale negativ*e, al cărui scop este de a schimba atitudinea față de comportamentul antisocial, de a dezvolta abilități în recunoașterea strategiilor publicitare, de a dezvolta capacitatea de a spune „nu" în caz de presiune.
- *Training pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.* Abordarea se bazează pe ideea că comportamentul antisocial este asociat cu tulburări emoționale (abilitatea de a recunoaște emoțiile și de a le exprima în moduri acceptabile din punct de vedere social). În cursul interacțiunii de grup se realizează dezvoltarea abilităților de inteligență emoțională, se formează abilități de luare a deciziilor, se lucrează pentru creșterea stimei de sine, se stimulează procesele de autodeterminare și dezvoltare a valorilor pozitive.
- *Training pentru formarea abilităților de viață.* Abilitățile de viață sunt înțelese ca abilități sociale importante ale unui individ: abilitatea de a comunica, de a menține prietenii și de a rezolva în mod constructiv conflictele etc [14].

IV. **Organizarea activităților alternative comportamentului deviant.** Această activitatea are ca scop substituirea comportamentului deviant al elevului cu un comportament adecvat. Ea este implementată în aproape toate programele de asistență psihologică mai ales în cazurile de comportament deviant deja format. Exemple de activități alternative: sportul, creativitatea (desenul, construcția etc.), muzica, dezvoltarea cunoștințelor (călătoriile), comunicarea, dragostea, alte activități (religioase și spirituale, caritabile, etc.).

V. **Formarea unui stil de viață sănătos.** Are ca scop formarea responsabilității pentru sănătatea personală, armonie cu lumea înconjurătoare și cu sine. Capacitatea unei persoane de a atinge o stare optimă și de a rezista cu succes factorilor negativi ale mediului este considerată deosebit de valoroasă.

VI. **Activarea resurselor personale**. Participarea activă a sportului de către adolescenți, autoexprimarea creativă a acestora, participarea la grupuri de comunicare și creșterea personală - toate acestea activează resursele lor personale, care asigură activitatea individului, sănătatea acestuia și rezistența la influențele externe negative.

VII. **Minimalizarea urmărilor negative a comportamentului deviant**. Această formă este utilizată în cazurile de comportament deviant deja format. Are ca scop prevenirea recidivelor sau a consecințelor negative ale acestora [76].

Reieșind din caracteristicile elevilor adolescenți cu comportament antisocial considerăm că este important să dezvoltăm la ei inteligența emoțională, deprinderi și abilități de autoreglare a stărilor sale psihice, formarea Eu-lui personal, dezvoltarea capacității de a lua decizii și de a-și asuma responsabilitatea pentru activitatea sa, de a acționa în situații de incertitudine etc. O atenție deosebită trebuie acordată formării atitudini pozitive față de un stil de viață sănătos, importanței menținerii sănătății fizice și mentale.

- Studiul dnei L. Nacai privind psihoprofilaxia comportamentului agresiv la adolescenți a scos în evidență metodele şi tehnicile de intervenție psihologică specifice abordării cognitiv-comportamentale [38].

Abordarea cognitiv-comportamentală (ACC) este orientată spre schimbarea modului de gândire şi a comportamentului, cu scopul de a forma la individ capacitatea de a soluționa independent problemele. Această abordare se bazează pe două concepții fundamentale despre om: a. omul este o ființă care gândește şi este activă; b. omul este o ființă care reflectă şi este capabilă să se schimbe pe sine şi să-şi schimbe viața.

Esența metodelor ACC constă în integrarea strategiilor cognitive, comportamentale şi emoționale, în vederea schimbării personalității. Termenul „cognitiv" este utilizat pentru că tulburările emoționale şi comportamentale deseori depind de greșelile de ordin cognitiv (convingerile false, atitudinile, informația denaturată cu privire la personalitate şi mediu, prognozarea şi evaluarea incorectă a viitoarelor evenimente). Omul poate interpreta greşit stresurile cotidiene, se poate judeca pe sine prea aspru, poate face concluzii greșite sau poate avea o imagine negativă despre sine. Baza activităților în cadrul ACC este stimularea eforturilor individului şi a specialistului, aplicarea procedeelor logice şi a tehnicilor

comportamentale în soluționarea problemelor. Această abordare presupune că problemele unui individ rezultă din denaturările realității, bazate pe concepții greșite, care s-au format, la rândul lor, în rezultatul unor deprinderi incorecte în procesul de dezvoltare a personalității.

Abordarea cognitiv-comportamentală este orientată spre:

- eliminarea greșelilor de logică, adică corectarea cauzalităţilor necorespunzătoare realității;
- acumularea cunoștințelor veridice cu privire la mediul înconjurător şi la relațiile dintre
- oameni, a abilităților ce țin de luarea deciziilor şi stabilirea scopurilor;
- lărgirea spectrului de idei privind eventualele modele de comportament şi alegerea celor mai potrivite acțiuni;
- restabilirea legăturii dintre cunoștințe, gânduri, sentimente, fapte şi luarea deciziilor cu privire la scopurile stabilite [38].

Abordarea cognitiv-comportamentale are ca sarcină reducerea gândurilor şi comportamentelor negative şi dezadaptative şi construirea unor modele de comportament și de reacție emoțională și cognitivă care să permită adaptarea eficientă a individului la realitatea cotidiană. În acest sens, psihoprofilaxia comportamentului antisocial/deviant/agresiv urmărește reducerea stărilor de mânie, furie, a gândurilor negative prin întărirea şi formarea deprinderii unor comportamente pozitive.

La alegerea formelor de activitate cu elevii de liceu trebuie acordată prioritate unor forme precum: discuție tematică, discutarea aforismelor, dezbateri, discuții etc.

Propunem unele metode, tehnici de psihoprofilaxie.

- ***Discuția tematică*** - este o formă de desfășurare a unei lecții pe o anumită temă folosind discuția și comunicarea dirijată.

Scopuldiscuției tematice: formarea atitudinii corecte (adecvată) a elevilor față de tema discutată, completarea cunoștințelor sale, actualizarea informației existente, includerea tuturor participanților în discuție.

În discuția tematică pot participa doar 6-8 elevi din clasă, inclusiv acei elevi pentru care întrebările discutate sunt actuale sau se confruntă cu aceste probleme și se află în situații de risc.

În calitate de moderator poate fi psihologul sau un elev bine pregătit din timp.

Tehnologia discuțiilor tematice include următoarele etape:

1. Citirea informației la tema pusă în discuție. Moderatorul pregătește din timp cartele cu informații interesante la tema dată. Participanții citesc aceste informații. Astfel asigurăm includerea în activitate a tuturor participanților.
2. Prezentarea subiectului - o scurtă prezentare a subiectului, o introducere în problema discutată. Se realizează de către moderator.
3. Întrebări pentru discuție - partea principală. Moderatorul pune întrebarea unui elev concret nu întregului grup. Dacă răspunsul este satisfăcător, atunci următoarea întrebare este adresată altui participant, etc. În cazul când elevul are dificultăți în a răspunde, moderatorul apelează la alți elevi pentru ajutor. De asemenea se permite adresarea aceeași întrebări la mai mulți elevi. Important este să includeți toți elevii în discuție. În acest fel toți participanții la discuție devin activi.
4. Rezumatul – elaborarea concluziilor.

În timpul discuției tematice participanții trebuie să respecte următoarele reguli de lucru:

- comunicarea are loc în cadrul unei teme date;
- ori de câte ori este posibil, toți cei prezenți participă la comunicare;
- puteți refuza să răspundeți la întrebare fără să explicați motivul;
- când un participant vorbește, alții nu se ceartă;
- sunt exprimate orice opinii;
- nimeni nu critică li nu se insultă.

Exemplu de teme de discuție: „Mituri despre droguri" , " Ce este alcoolul", „Cum trebui să ne comportăm", etc.

- ***Discutarea aforismelor***

Aforism este un gând complet, exprimat corect, original, concis și succint.

Metoda de lucru cu aforismele:

1. Se realizează o selecție de declarații (cel puțin 10) ale unor personalități publice și politice celebre din țară și străinătate, scriitori, oameni de știință, artiști despre orice formă de abatere (alcoolism, fumat, minciuni, înșelăciune etc.).
2. Elevilor li se propune să aleagă trei afirmații care le plac cel mai mult și să explice alegerea lor.
3. Se propune selectarea enunțurilor cu care elevii nu sunt de acord și comentarea lor.
4. Se propune să se gândească de ce afirmația dată a creat cel mai mare dezacord.
5. Se propună ei însuși aforisme interesante la subiectul discutat.

Exemple de aforisme:

„A bea vin este la fel de periculos ca și a lua otravă." Jr. Seneca.

„A fi beat înseamnă a visa, a ceda oricărei ispite." B. Șou.

„Nici o nenorocire și crimă nu distruge atât de mulți oameni și bogăție națională ca beția". F.Bacon

„Tutunul dăunează corpului, distruge mintea, națiuni întregi." O. de Balzac.

„Fumatul îți permite să crezi că faci ceva când nu faci nimic." Mark Twain.

„A renunța la fumat este mai ușor astăzi, decât mâine." Folklor.

- ***Discuții /dezbateri***

Dezbaterea se bazează pe libera exprimare, schimb de opinii asupra teza tematică propusă.

Pentru petrecerea dezbaterilor este necesar:

- tipărirea materialelor necesare, familiarizarea participanților cu regulile de organizare și desfășurare a dezbaterilor;
- definirea subiectului dezbaterii. Se pregătesc multe subiecte de dezbateri, care conțin unele idei, reflectate în tema pusă în discuție.
- distribuția rolurilor și a sarcinilor;
- se face instructaj individual privind procedura de dezbatere.

Ordinea (procedurii) dezbaterii. Dezbaterile se organizează și se conduc de președinte. El nu este eligibil să participe în discuție în sine, deoarece este o persoană

necointerisată. Președintele este asistat de un secretar care informează vorbitorii despre timpul alocat discursului și elaborează documentația dezbaterilor.

Înainte de dezbatere participanții sunt plasați în următoarea ordine:

- în dreapta președintelui - susținătorii tezei (4 persoane);
- în stânga președintelui - adversarii tezei (4 persoane);
- la capătul sălii din mijloc - participanții care nu au un anumit punct de vedere (așa-zișii indecișii).

Fiecare vorbitor ar trebui să-și înceapă discursul cu către moderatorul dezbaterii: „Domnule președinte...". Vorbitorii i se adresează unul altuia folosind forma „domnul (doamna)".

Dezbaterea alternează între apărători și adversarii tezei. Primul care vorbește este cel care susține teza. El este urmat de vorbitorul principal din opoziție, care formulează și apără punctul să de vedere.

Rolurile sunt apoi distribuite după cum urmează:

- vorbitorii nr.1 ale ambelor părți dau pe rând argumente în favoarea tezei lor (antiteză);
- vorbitorii nr.2 infirmă argumentele adversarilor;
- vorbitorii nr.3 rezumă ceea ce s-a spus de ambele părți în timpul dezbaterii.
- Vorbitorul nr.4 apără antiteza.

Subiecte de dezbatere:

- „Graffitti: Artă sau distrugere";
- „Furt: boală sau ofensă?";
- „Tatuaje: argumente pro și contra";
- „A fuma sau a nu fuma";
- „Moda: pentru sănătate sau în detrimentul sănătății";

După dezbatere, rezultatele sunt rezumate (reflecție):

1. Este subiectul dezbaterii relevant?
2. Toți participanții s-au pregătit pentru dezbateri?
3. cuvântarea cui ți-au plăcut, de ce?
4. De ce participanți au luat o poziție neutră?
6. Au existat abateri de la tema principală? De ce?
7. Apreciați cultura generală a participanților. cum sa manifestat ea?
8. Ce ați sugera pentru a îmbunătăți desfășurarea dezbaterii?
9. Evaluează-ți participarea la dezbatere (abilitatea de a asculta, vorbi, reține sau arăta emoții, empatiza).
10. A fost atins obiectivul principal al dezbaterii?

2.4. Evaluarea și diagnosticarea psihologică a elevilor cu comportament antisocial.

Evaluarea psihologică este un proces ce implică un scop bine precizat, o serie de instrumente de utilizare (inclusiv testul) dar și o serie de variabile specifice situației.

Scopul evaluării psihologice identificarea trăsăturilor și nivelului dezvoltării actuale a copilului, ce reflectă particularitățile componentelor de bază ale activității

mintale, în scopul determinării modalităților de dezvoltare și a intervenției, adecvate copilului.

„Există două obiective ale evaluării. *Primul* este acela de a furniza un profil psihologic plecând de la evaluarea următoarelor dimensiuni: nivel cognitiv (QI), semne şi simptome ale principalelor tulburări psihice (depresie, anxietate, ADHD – deficit de atenţie/hiperactivitate, tendințe obsesiv-compulsive, probleme de conduită, comportamente disruptive etc.), patternuri emergente de personalitate, competenţe sociale şi academice, strategii de coping. *Al doilea* este acela de a furniza asistenţă de specialitate pentru a înțelege cât mai bine modul de funcționare a copilului/ adolescentului în plan psihologic şi comportamental", explică psihologul [121].

La efectuarea unei examinări de diagnostic, este necesar să se ia în considerare scopul, obiectul, subiectul cercetării, precum și posibilele restricții: privind resursele (timp, materiale de diagnosticare, competență profesională etc.); precizie; limitări fundamentale (de exemplu, unele variabile sunt suplimentare și nu pot fi măsurate simultan cu precizie) [65].

Una dintre principalele condiții ale evaluării este optimizarea procesului de examinare în sine, reducerea timpului de implementare a acestuia, reducerea la minimum a consumului de energie atât al copilului, cât și al cercetătorului [99].

Psihodiagnostica include următoarele:

- Identificarea problemelor psihologice care există în practica pedagogică. Totodată, este necesară o evaluare prealabilă a situației, atât la nivel de bun simț, cât și cu ajutorul analizei de specialitate (de exemplu, prin intervievarea angajaților, cadrelor didactice). Aceasta ar trebui să fie urmată de prelucrarea statistică a rezultatelor unui sondaj de experți și de o analiză conceptuală.
- Stabilirea obiectivelor corespunzătoare problemelor identificate.
- Generarea sarcinilor de diagnostic, care să permită detalierea și operaționalizarea obiectivelor diagnosticului.
- Identificarea problemelor psihologice care există în practica pedagogică. Totodată, este necesară o evaluare prealabilă a situației, atât la nivel de bun simț, cât și cu ajutorul analizei de specialitate (de exemplu, prin intervievarea angajaților cadrelor didactice). Aceasta ar trebui să fie urmată de prelucrarea statistică a rezultatelor unui sondaj de experți și de o analiză conceptuală.
- Alegerea instrumentelor de diagnosticare, în funcție de scopuri, obiective, obiect, subiect de cercetare, constrângeri de timp, resurse.
- Construirea unui scenariu detaliat pentru o examinare de diagnostic, inclusiv realizarea procedurilor de colectare a informațiilor, procesarea rezultatelor, emiterea de recomandări etc.
- Efectuarea de sondaje.
- Prelucrarea statistică a informațiilor primite. În funcție de natura metodelor utilizate, acesta poate fi cel mai simplu calcul de medii, variații de date sau complex de proceduri de analiză factorială, cluster, latent-structurală și scalare multidimensională. Aceste metode de prelucrare statistică permit reducerea numărului de variabile analizate, prezentarea informațiilor într-o formă vizuală și dezvăluirea tendințelor ascunse a fenomenul diagnosticat.

- Interpretarea rezultatelor obținute in categorii accesibile unui nespecialist sau psiholog.
- Emiterea de recomandări privind posibila intervenție, corectare sau dezvoltare.

Etapele procedurii de evaluare/psihodiagnostic sunt:

1. Planificarea evaluării se realizează conform sarcinilor (selecție profesională, consiliere, examinare etc.), definirea subiectului de psihodiagnostic (trăsături de personalitate, stări emoționale și funcționale, sfera motivațională și semantică etc.), complexitatea problemei prezentate, selectarea metodelor adecvate, complexitatea acestora, fiabilitatea, pregătirea materialului de stimulare, responsabilitatea pentru consecințele concluziilor. În etapa de planificare, ei întocmește planul evaluării, se determină componența și numărul de subiecți, numărul necesar de tehnici/metode de evaluare , se elaborează un plan de procesare a rezultatelor și se pregătesc condițiile necesare pentru efectuarea evaluării.

2. Asigurarea condițiilor de realizare a evaluării. Spațiul unde are loc evaluarea să fie dotat și bine echipat cu cele necesare pentru evaluare (mese, scaune, iluminare satisfăcătoare, metode/tehnici de evaluare, etc). Este important de a preîntâmpina influența altor persoane și a diferitor sunete/zgomote. Psihologul în prealabil aranjează tot materialul de testare în ordinea corectă, în cazul utilizării diferitor aparate de diagnosticare, se iau în considerare condițiilor de testare cu standardizarea situației.

3. Stabilirea contactului cu subiectul. Relația prietenoasă și de încredere cu subiectul (clientul) este cheia unui examen de calitate. Subiectul trebuie informat despre scopul evaluării, despre posibilitățile de utilizare a rezultatelor. Nimic nu poate fi folosit pentru a dăuna individului. Psihologul trebuie să instruiască subiectul cu atenție cu privire la fiecare test. Este important ca subiectul să fie motivat , în acest caz v-om obține rezultate precise, fiabile.

4. Personalitatea evaluatorului. Aspectul, caracterul, comportamentul și vorbirea, starea de spirit, precum și nivelul de cunoștințe profesionale, posedarea metodicii de evaluare, influențează, desigur, succesul examinării. În procesul evaluării psihologul trebuie să fie neutru să-și mențină calmul, să fie atent, să posede claritate în ceia ce face.

5. Instructajul trebuie să fie scurt, clară, concisă, lipsită de ambiguitate.

6. Procesul verbal al evaluării. Acesta este o formă de înregistrare a rezultatelor, a succesiunii și a volumului de înregistrare. Forma protocolului este gândită în prealabil. Dacă este necesar, se pregătesc chestionare, chei sau șabloane cu slaituri. În procesul verbal se introduc observările evaluatorului și datele obținute în procesul cercetării.

7. Prelucrarea datelor. Acesta este un proces important în procesul unei evaluări psihologice. El include analiza și interpretarea datelor și compararea acestora cu alte rezultate. Informația obținută în procesul evaluării poate fi procesată cu ajutorul metodelor statistice. Arta procesării este de a obține cât mai mult posibil din rezultatele cercetării.

8. Elaborarea concluziilor. Concluzii de încredere, pentru a stabili relația dintre procesele măsurate și factorii care le influențează [109].

Diagnosticarea psihologică a devianţei comportamentale presupune o abordare sistemică interdisciplinară, care ar permite integrarea diferitor metode de diagnosticare din psihologia diferenţială, socială, pedagogică, medicală. Pilonul integrativ în cadrul acestei diagnosticări interdisciplinare este determinarea factorilor psihobiologici, psihologo-pedagogici şi socio-psihologici nefavorabili, care deformează procesul de socializare, procesul de însuşire a experienţei sociale de către individ şi de integrare în sistemul relaţiilor sociale.

Fiind o parte componentă a cercetării clinico-psihologice și sociale, la baza diagnosticării psihologice a tulburărilor comportamentale ale copiilor stau o serie de principii, legități, teorii formulate de savanţi în domeniul psihologiei şi psihodiagnosticii (V.I. Lubovschi, T.V. Rozanova, S.I. Rubinştein, C.D.Zabramnaia, N. Bucun, I. Racu, L. Savca ş.a.).

Cercetarea psihodiagnostică şi psihologică a problemelor comportamentale ale elevilor adolescenți are un anumit scop în urma căruia sunt realizate anumite sarcini. Scopul principal a cercetării psihodiagnostice a adolescentului cu probleme de comportament – depistarea structurii tulburării activității psihice pentru a găsi căile optimale de corecție. Sarcinile concrete sunt determinate de vârsta copilului prezența sau lipsa tulburărilor de văz sau auz, aparatului locomotor, situații sociale, etapei de diagnosticare (screening, diagnostica diferențială, studierea psihologică a copiilor, aprecierea eficacității măsurilor corecționale).

Este necesar de a evidenția nu numai posibilitățile actuale ale copilului, dar și posibilitățile lui în „zona dezvoltării proxime" [68]. În acest scop psihologul îi propune diferite însărcinări, acordându-i copilului ajutor în procesul îndeplinirii sarcinilor. Sarcinile propuse trebuie să fie accesibile. Iar în procesul de analiză a rezultatelor se va lua în considerare grupul de vârstă la care se referă sarcinile propuse copilului.

De asemenea un rol important în procesul de diagnosticare a problemelor de comportament la adolescenți , în opinia lui, А. Анастази, caracterul situației de evaluare psihologică/ diagnostic. Dacă adolescentul sa adresat singur la psiholog, comportamentul lui diferă de comportamentul când este impus să se prezinte pentru a fi evaluat. În primul caz ei colaborează cu psihologul pentru a ajuta la cercetare. Totodată este important crearea unui confort psihologic în procesul evaluării. Stabilirea unei relații benefice cu adolescentul, va contribui la formarea la el a motivației, interesului, dorinței de îndeplini sarcinile propuse. În toate cazurile, este important de a explica care este scopul evaluării psihologice, de a-i convinge că este în interesul lor să obțină indicatori la test care să reflecte corect capacitățile lor [66].

În opinia N. Bucun, V. Rusnac, A. Cucer în procesul cercetării psihologice a copilului este necesar de a respecta anumite condiții:

- Aparatul metodic trebuie să fie adecvat scopului şi ipotezei cercetării. Ex: pentru îndeplinirea cercetării screening instrumentul de diagnosticare trebuie să permită examinatorului în cadrul unei cercetări să facă concluzii referitor la dezvoltarea psihică a copilului.
- Este important de a determina care funcții psihice urmează a fi studiate. De aceasta depinde alegerea metodicii şi interpretarea rezultatelor.
- Sarcinile alese trebuie să se bazeze pe principiul integrității, deoarece

caracteristica psihologică detailată a copilului o putem obține numai în rezultatul folosirii mai multor metode ce se completează una pe alta.

- La alegerea sarcinii este necesar de a prevedea gradul de dificultate de îndeplinire. Aceasta dă posibilitate de a aprecia nivelul dezvoltării la moment şi totodată permite de a depista posibilitățile proxime ale copilului.
- Sarcinile sunt alese luând în considerație vârsta copilului: accesibilitate, interes.
- Conținutul sarcinii nu trebuie să creeze la copil reacții negative, ci din contra ele trebuie să contribuie la formarea contactului cu el. Aceasta ne dă posibilitate de a efectua cercetarea şi a primi rezultate reale.
- Este important de lua în considerație influența sferei afective a copilului asupra rezultatelor activității lui, pentru a exclude neobiectivitatea în tratarea rezultatelor.
- Sarcinile trebuie să poarte un caracter intuitiv – empiric. Selectarea științifică a metodicilor va contribui la mărirea validității rezultatelor.
- Numărul metodicilor folosite trebuie ales în așa fel, ca cercetarea copilului să nu provoace supra oboseală psihică. Este necesar de a doza sarcina asupra copilului luând în considerație particularitățile lui individuale [8].
- Atitudinea în dinamică față de studierea copilului cu tulburări de dezvoltare presupune urmărirea schimbărilor, care au loc în procesul de dezvoltare, evidența particularităților de vârsta a copilului. Aceasta joacă un rol important la organizare a cercetării, alegerii instrumentarului de diagnosticare şi analizei rezultatelor cercetării. E necesar de a lua în considerație starea reală a copilului/ adolescentului a particularităților de vârstă, depistarea, evidentă posibilităților lui potențiale. Acest principiu se bazează pe teoria Л.С. Выготсий despre zonele de dezvoltare.

Analiza literaturii de specialitate a scos în evidență că există destul de multe exemple importante privind condițiile de diagnostic, dar principala concluzie din astfel de exemple este ca să fie îndeplinite trei cerințe de bază:

1. de a urma procedurile standardizare chiar și în detalii minore;
2. de a înregistra orice condiții ne standarde ale experimentului;
3. la interpretarea rezultatelor se ține cont de condițiile de testare [66].

În activitatea de evaluare psihologică a elevului psihologul ar trebui să se bazeze pe noi tehnologii de examinare.

Scala de evaluare a tulburărilor clinice din adolescență –forma scurtă (APS_sf, Reynolds, 2000), adaptată și distribuită de Cognitrom, este un instrument de evaluare a psihopatologiei și a problemelor psihosociale cu care se confruntă adolescenții cu vârste cuprinse între 12 și 19 ani [61].

„Acesta este un instrument de evaluare a psihopatologiei şi a problemelor psihosociale cu care se confruntă adolescenții cu vârste cuprinse între 12 și 19 ani. Cei 119 itemi ai testului evaluează în mod direct simptomele specifice tulburărilor clinice cuprinse în DSM-IV, precum și ale altor probleme de comportament care interferează cu o bună adaptare psihosocială și competență personală.

APS-SF cuprinde 12 subscale clinice și 2 subscale de validitate.

Șase subscale clinice se centrează pe simptomatologia din DSM- IV asociate cu următoarele tulburări:

- tulburarea de conduită (CND),
- tulburarea opoziționismului provocator (TOP),
- tulburarea depresivă majoră (DEP),
- anxietatea generalizată (AG),
- stresul posttraumatic (SPT),
- dependența de substanțe (SUB).

Celelalte șase subscale clinice evaluează aspecte relevante legate de aspectele psihosociale ale adolescenților. Aceste subscale includ:

- tulburarea de alimentație (TA),
- suicidul (SUI),
- probleme școlare (PȘ),
- predispoziția spre violență/furie (PVF),
- concepția despre sine (CS),
- probleme interpersonale (PI).

Cele 2 subscale de validitate privind atitudinea defensivă (DEF) și consecvența răspunsurilor (CR) examinează aspecte legate de validitatea răspunsurilor.

Scala de evaluare a refuzului școlar (SRAS, Kearney si Silverman, 1993) este un instrument foarte accesibil bazat pe o analiză funcțională a comportamentului de refuz școlar. Kearney și Silverman observă faptul că refuzul școlar este un mod obișnuit determinat de mai mulți factori. Astfel scala identifică și evaluează patru factori principali - evitarea stimulilor care produc afectivitate negativă (paradigma întăririi negative), fuga de situațiile de evaluare (paradigma întăririi negative), comportamentul orientat către atragerea atenției (întărirea pozitivă și/sau obținerea întăririi pozitive directe. Fiecare întrebare este cotată pe o scală în 7 puncte. SRAS are o versiune dedicată părinților și una care se adresează copilului.

După încheierea administrării scalei, se calculează mediile pentru fiecare dintre cei 4 factori. Media cea mai mare este considerată principala variabilă independentă [17].

În DSM-5 se arată că „tulburările de opoziție și comportament sfidător fac parte dintr-un tipar de interacțiuni interumane disfuncționale. Mai mult, indivizii cu această tulburare de obicei nu se văd pe ei înșiși ca fiind furioși, conflictuali sau sfidători. În schimb, ei își justifică adesea comportamentul ca fiind un răspuns la solicitări sau circumstanțe inadecvate.

De aceea poate fi dificil de stabilit contribuția relativă a individului cu această tulburare la problemele survenite în cadrul interacțiunii cu ceilalți. De exemplu unii copii cu tulburare de opoziție și comportament sfidător pot avea un istoric de ostilitate parentală și este adesea imposibil de determinat dacă comportamentul copilului i-a determinat pe părinți să se comporte mai violent față de copil, dacă ostilitatea părinților a dus la comportamentul problematic al copilului sau dacă există o combinație a celor două situații.” [32].

- **Chestionar tipologic individual (CTI)** versiunea pentru adulți (utilizată de la vârsta de 15 ani) Autor Sobchik L. N. [100].

Scurtă descriere. Metodologia constă din 91 de întrebări.

Sistemul de notare este prezentat pe o scală de notare. Se prezintă sub forma unui formular și foi de înregistrare.

Scop: evaluarea proprietăților individuale-personale predominante (tendințe principale).

Recomandări metodologice: În timpul examinării, minorului i se oferă material de stimulare cu întrebări de testare, precum și un formular pentru fixarea rezultatelor.

Instrucțiuni: După ce ați citit fiecare afirmație, bifați „B" dacă sunteți de acord și „N" dacă nu sunteți de acord.

Există două opțiuni pentru testare:

1. opțiune - minorul citește în mod independent întrebările și completează formularul pentru fixarea rezultatelor.
2. opțiune - specialistul citește întrebările și înregistrează răspunsurile subiectului.

A doua opțiune poate fi folosită dacă minorul are unele dificultăți în citirea întrebărilor testului (de exemplu, în procesul de lucru cu minorii vagabonzi).

În procesul analizei rezultatelor, răspunsurile subiectului sunt calculate în conformitate cu baremul de notare. Metodologia include următoarele scale precum: falsitate, agravare, extraversie, spontaneitate, agresivitate, rigiditate, introversiune, sensibilitate, anxietate, labilitate.

Interpretarea rezultatelor face posibilă evaluarea a 4 niveluri: lipsa de exprimare a unei tendințe (înțelegerea de sine scăzută sau lipsa de sinceritate în timpul examinării), normă, trăsături accentuate, nivel dezadaptativ. Sunt evaluate și tendințele excesive compensate de proprietăți polare. De asemenea, tehnica vă permite să evaluați aspectele socio-psihologice (poziția de lider, Neconformitate, Conflict, Individualism, Dependență, Conformitate, Compromis, Comunicativitate). Rezultatele testului sunt comparate cu datele obținute în procesul observării tinerilor în procesul de examinare, conversație, analiza materialelor dosarului personal și alte rezultate ale cercetării psihologice experimentale. În baza rezultatelor se elaborează recomandări pentru intervențiile necesare.

Aprecierea rezultatelor. Tehnica dată ne oferă o aprecieri cantitativă a trăsăturilor individuale tipologice de personalitate: extraversie - introversie, anxietate-agresivitate, spontaneitate-sensibilitate, rigiditate-emotivitate. Există, de asemenea, scale suplimentare de apreciere a minciuni și agravare. Evaluarea indicatorilor metodologiei se realizează pe 8 scale și pe baza a 4 niveluri: limitele normei, trăsături accentuate, dezadaptare, hiperemoție, neînțelegerea de sine.

Limite: chestionarul nu se aplică în caz de tulburări intelectuale.

- **Metodologia „Diagnosticarea predispoziției spre comportament deviant"** Autorul Orel A.N. [75]

Scurtă adnotare. Tehnica conține 98 afirmații. Sistemul de notare este prezentat pe o scală de notare în baluri. Sistemul de apreciere este prezentat pe o scară de puncte.

Scop: diagnosticarea predispoziției spre comportament deviant.

Recomandări metodologice:

În timpul examinării, subiectului i se pune la dispoziție material stimul cu întrebări de testare, precum și un formular pentru fixarea rezultatelor.

Chestionarul are două opțiuni: masculină și feminină.

Metoda dată reprezintă un chestionar de testare standardizat conceput pentru a măsura gradul de predispoziție a minorilor spre un comportament deviant.

Metodologia presupune luarea în considerare și corectarea atitudinii față de răspunsurile dezirabile social ale subiecților.

Scalele chestionarului sunt împărțite în: de conținut și serviciu. Scalele de conținut au ca scop studierea psihologică în complex a formelor de comportament deviant, adică atitudinile sociale și personale din spatele acestor manifestări comportamentale.

Scala de serviciu are scopul de a măsura predispoziția subiectului de a oferi informații social pozitivă despre el însuși, pentru a evalua fiabilitatea rezultatelor chestionarului în ansamblu, precum și corectarea rezultatelor pe scale semnificative, în funcție de severitatea atitudinii subiectului față de răspunsurile dezirabile din punct de vedere social.

Instrucțiuni. În față aveți o serie de afirmații. Ele reflectă unele aspecte ale vieții tale, caracterului tău, obiceiurile. Citiți prima afirmație și decideți dacă această afirmație este adevărată pentru dvs.

- Dacă este adevărat, atunci pe foaia de răspuns, lângă numărul corespunzător enunțului, în caseta de sub denumirea „da", puneți o cruce sau o bifă.
- Dacă este incorect, puneți o cruce sau o bifă în caseta de sub denumirea „nu".
- Dacă îți este greu să răspunzi, atunci încearcă să alegi răspunsul care este și mai potrivit cu opinia ta.

Apoi răspundeți la toți itemii din chestionar în același mod. Dacă faci o greșeală, taie răspunsul greșit înlocuindu-l cu cel pe care îl consideri necesar. Amintește-ți că îți exprimi propria părere despre tine în momentul prezent. Aici nu pot exista răspunsuri „rău" sau „bune", „corect" sau „greșit". Nu te gândi foarte mult la răspunsuri, prima ta reacție la conținutul afirmațiilor este importantă. Nu notați în textul chestionarului.

Există două opțiuni pentru testare:

Opțiunea 1 - minorul citește în mod independent întrebările și completează formularul pentru fixarea rezultatelor.

Opțiunea 2 - un psiholog specialist citește întrebările și înregistrează răspunsurile subiectului.

A doua opțiune poate fi folosită dacă minorul are unele dificultăți în citirea întrebărilor de test (de exemplu, în procesul de lucru cu minorii vagabonzi sau analfabeți).

Fiecărui răspuns conform cheii i se atribuie 1 punct. În plus, pentru fiecare scală, se calculează scorul total, care este comparat cu normele de testare. Dacă rezultatele individuale ale subiectului se abat de la scorul total mediu pe scară cu mai mult de 1S, caracteristica psihologică măsurată poate fi considerată pronunțată. Dacă scorul total individual al cercetătorului este mai mic decât medie cu 1S, apoi proprietatea măsurată este evaluată ca fiind slab exprimată. În plus, dacă este

cunoscută apartenența persoanei cercetate la populația „delincventă”, atunci pentru el este recomandabil să se compare rezultatele individuale cu normele de testare care sunt calculate pentru subiecții „delincvenți”.

Indicatori estimați. Tehnica permite evaluarea predispoziției subiectului de a depăși normele și regulile existente în societate, spre un comportament adictiv , comportament auto-vătămător, agresiv și violent, delicvent, precum și pentru a evalua nivelul voinței al reacțiilor emoționale.

- **Tehnica „Autoidentificării accentuării de caracter”**

Autorul E.G. Eidemiller[110]

Scurtă adnotare. Această tehnică vă permite să determinați tipul de accentuări ale caracterului personalității.

Pentru studiu sunt necesare 13 carduri cu descrierea tipurilor de caractere.

Interpretarea rezultatelor se face în conformitate cu tipurile de caracter care au ocupat primele două locuri. Sunt necesare rezultate de autentificare comparativă cu datele observării și interviului.

Scop: tehnica este destinată diagnosticului autoidentificării persoanei cu unul sau mai multe tipuri de accentuări de caracter.

În versiunea originală, materialul de stimulare constă din 13 carduri care descriu tipuri caracterologice. Subiectului i se cere să citească conținutul a tuturor caracteristicilor propuse și să aleagă una sau mai multe carduri care, în opinia sa, îi descrie mai bine caracterul său. Dacă el alege mai multe carduri, i se cere să le aranjeze în ordinea importanței.

Interpretarea rezultatelor metodologiei se face în conformitate cu tipurile de caracter care au ocupat primele două locuri.

Portretele verbale ale tipurilor caracterologice sunt notate cu litere:

A - melancolic;
B - hipertimic;
B - cicloid;
G - labil emoțional;
D - neurastenică;
E - sensibil;
F - psihastenică;
3 - schizoid;
I - paranoic;
K - epileptoid;
L - isteric;
M - instabil;
H - conform.

Indicatori estimați. Sunt evaluate tipuri de accentuări precum melancolice, hipertimice, cicloide, labile emoțional, neurastenice, sensibile, psihastenice, schizoide, paranoide, epileptoide, isterice, instabile, conformale.

- **Metodologia „Hand-test”[73]**

Scurtă adnotare. Modificarea T.N. Kurbatova. Testul de mână Wagner este

conceput pentru a diagnostica agresivitatea. Tehnica metodologică care stă la baza testului mâinii este aceea că subiectului i se cere să reinterpreteze conținutul acțiunii, prezentat ca o imagine „înghețată" a mâinii, care este neutră din punct de vedere social și nu poartă nicio încărcătură semantică. Se presupune că includerea unui element în contextul unui tip mai larg de activitate și în însăși alegerea acestui tip de activitate are loc în funcție de mecanismul de proiecție și este în mare măsură determinată de starea actuală a subiectului și, în special, prin motivele sale active.

Scop: diagnosticul unei tendințe la agresivitate.

Orientări pentru procedura și analiza rezultatelor.

Materialul de stimulare constă din 10 carduri: 9 cu o imagine cu pensulă fixă și una goală; foaie de rezultat, urmăriți pentru a măsura începutul timpului de reacție.

Instrucțiune: subiectul într-o anumită secvență într-o poziție fixă este prezentat cu cartonașe cu imagini ale unei pensule. Cardurile pot fi rotite și ținute în orice poziție atunci când răspund. Experimentatorul notează timpul de reacție la cardurile prezentate ale setului de stimuli.

Instrucțiuni pentru subiect: „Spune-mi, ce crezi că face mâna?" dacă subiectului îi este greu să răspundă, întrebarea este reformulată: „imaginați-vă persoana care deține această mână. Ce poate face?. Numiți toate opțiunile, pe care vi le puteți imagina." A zecea carte (gol) este prezentată cu instrucțiunea: „Mai întâi imaginați-vă o mână, apoi descrieți acțiunile pe care le poate efectua." Răspunsurile sunt înregistrate în foaia de rezultate, precum și timpul necesar pentru a te gândi înainte de a începe să răspunzi.

Prelucrarea rezultatelor. Primul pas este de a clasifica răspunsurile. Numărul de declarații din fiecare categorie este apoi numărat. După ce bucătarul este numărat se calculează numărul de răspunsuri aferente fiecărei categorii, procentul de răspunsuri din fiecare categorie în raport cu numărul total de răspunsuri. Interpretare rezultatele sunt furnizate în următoarele categorii:

1. Agresiune
2. Directivitate
3. Afecțiune (emoționalitate)
4. Comunicare
5. Dependenta
6. Frică
7. Exhibiționism (demonstrație)
8. Mutilare
9. Descriere
10. Tensiune
11. Răspunsuri active impersonale
12. Răspunsuri impersonale pasive
13. Halucinații
14. Refuzul de a răspunde

În procesul de interpretare a rezultatelor, puteți determina și prin formulele adecvate:

1 . Tendința la un comportament deschis agresiv.

2. Gradul de inadaptare personală

3. Tendința de a evita realitatea

4. Prezența psihopatologiei

Indicatori estimați. Ne permite să presupunem o prognoză probabilistică a manifestării reacțiilor agresive. Evaluate: prezența şi caracteristicile dominante şi atitudini agresive, prezența atitudinilor de cooperare și dependență socială, identificarea unei poziții personale active sau pasive, nivelul general al mentalității. activitate, analiza sferei emoționale și relațiile interpersonale ale copilului, pe categorii: Activitate; Pasivitate; Anxietate; Agresivitate; Directivitatea;

Comunicare; Demonstrativitate; Dependență; Deficiență fizică (handicap).

Metoda 1. Autoevaluarea stărilor mentale (după *Айзенк*)

Scop: determinarea autoevaluării stărilor psihice.

Desfăşurarea activității: Subiectului i se oferă o descriere a diferitor stări psihice/mentale. Dacă starea aceasta îi corespunde se pune 2 puncte, dacă această stare apare adesea i se acordă 1 punct, dacă nu i se potrivește deloc, se acordă 0 puncte .

Prelucrarea rezultatelor.

Calculați punctele totale pentru fiecare grup de întrebări:

1. 1...10 întrebare – anxietate;

2. 11...20 întrebare – frustrare;

3. 21...29 întrebare – agresivitate;

4. 31...40 întrebare – rigiditate.

Notarea şi interpretarea scorurilor:

1. Anxietate: 0...7 – nu anxios.

8...14 puncte – anxietatea este un nivel mediu, acceptabil.

15...20 de puncte sunt foarte anxios.

2. Frustrare: 0...7 puncte – nu ai o stimă de sine mare, eşti rezistent la eşec, nu te temi de dificultăți;

8... 14 puncte – nivel mediu, apare frustrarea;

16...20 de puncte - ai o stimă de sine scăzută, eviți dificultățile, te temi de eșecuri și ești frustrat.

3. Agresivitate: 0...7 puncte – eşti calm, stăpân pe tine însuți;

8...14 puncte – nivel mediu de agresivitate;

15...20 de puncte - eşti agresiv, nu stăpâneşti de sine, ai dificultăți de a comunica și de a lucra cu oamenii.

4. Rigiditate: 0...7 puncte – fără rigiditate, comutare ușoară, 8...14 puncte – nivel mediu;

15...20 de puncte - rigiditate foarte pronunțată, comportament neschimbat, convingeri, opinii, chiar dacă diverge, nu corespund situației reale, vieții. [82].

Metoda Agresivitatea (modificarea testului lui *Розенцвейг*)

Scopul: determinarea gradului de dezvoltare a trăsăturii de personalitate (agresivitate). Agresivitatea este o trăsătură a personalității ce se manifestă prin atitudinea agresivă a persoanei față de oameni, animale, natură, cultura materială,tendința spre distrugerea lor.

Desfășurarea activității

Subiecții primesc 24 desene diferite unde sunt desenați persoane în diferite situații stresante. Ceea ce este comun tuturor desenelor folosite în test este că o persoană din desen manifestă față de altă persoană acțiuni care pot fi înțelese diferit de către această a doua persoană: ca fiind agresive, în mod deliberat provocatoare sau ofensatoare, sau accidentale, comise neintenționat, din ignoranță, fără o dorință conștientă de a răni sau umili o altă persoană.

Evaluarea rezultatelor și concluziile despre nivelul de dezvoltare

Răspunsul subiectului la fiecare imagine este analizat separat. Ca rezultat al unei astfel de analize, ar trebui să fie clasificat în una dintre următoarele două categorii:

1. Reacții agresive.
2. Reacții non-agresive.

Aprecierea rezultatelor:

Răspunsul subiectului pentru fiecare tablou se analizează aparte. În urma unei astfel de analiză răspunsul poate fi atribuit la următoarele categorii:

1. Reacții agresive.
2. Reacții neagresive.

În concluzie, se calculează raportul dintre reacțiile agresive și neagresive după numărul lor. Dacă numărul reacțiilor agresive domină în comparație cu cele neagresive (agresiv 14 sau mai mult, și neagresiv 10 sau mai puțin), atunci putem zice că acest subiect manifestă agresivitate. Dacă, dimpotrivă, există mult mai multe reacții non-agresive decât cele agresive, atunci se trage concluzia că subiectul este neagresiv. În caz de reacții agresive și neagresive variind de la 9 la 13, nu se poate spune nimic cert despre agresivitatea unui subiect dat, adică. nu există nici o modalitate de a spune cu încredere că este o persoană agresivă sau, dimpotrivă, o persoană neagresivă [93].

2.5. Intervenția psihologică în cazul problemelor comportamentale a elevilor

Unii autori vorbind despre intervenția psihologică în cazul comportamentului antisocial/ deviant folosesc ca sinonime noțiunile „tratare” și „corecție” a acestui tip de comportament. Ei au în vedere acțiunile de orientare spre restructurarea personalității deformate a acestor copii. Prin intervenții psihologice desemnează măsurile cu caracter curativ, îndreptate asupra individului sau a circumstanțelor sociale, individuale pentru a combate conduita deviantă, a circumstanțelor care o provoacă și o agravează.

Care sunt direcțiile de acțiune ale intervenției individuale? • Dezvoltarea stimei de sine. • Dezvoltarea empatiei. • Dezvoltarea abilităților de interacțiune pozitivă cu ceilalți (inițierea și menținerea unei relații de prietenie, cooperarea, gestionarea invidiei și geloziei, obținerea unui statut în grup prin performanțe sau comportamente dezirabile). •Exersarea unor abilități de integrare în grup, folosind strategiile prosociale (rezolvarea de probleme, comunicarea, compromisul, negocierea). • Restructurarea modului de a privi lumea socială prin accesul la experiențe care să îl

învețe că relațiile nu sunt doar sursă de suferință, ci și de confort, că poți să lași garda jos și ceilalți să nu profite de aceasta ca să te atace. Direcțiile de intervenție propuse se sprijină pe studiile care au evidențiat factorii de risc personali ce îl predispun pe copil să manifeste frecvent comportamente de bullying: I. au un stil de a percepe agresivitatea ca mod potrivit de a interacționa cu ceilalți; II. posedă un nivel scăzut de empatie; III. se simt puternici și încrezători, când folosesc agresivitatea instrumental, se așteaptă să obțină rezultate pozitive din acest mod de comportare (ex., aprobarea colegilor) și utilizează nenumărate mecanisme de neimplicare morală pentru a-și justifica comportamentul; IV. percep bullying-ul ca pe un comportament funcțional care aduce anumite beneficii.

- **„Ghid de utilizare a prietenilor**" - Se recomandă să se realizeze în cadrul unui program de dezvoltare a abilităților emoționale şi sociale la elevii de 14-18 ani.

Scop: Operaționalizarea conceptului de prietenie.

Desfășurare: Tinerii sunt rugați să scrie, în echipe de 3-5 persoane, sfaturile pe care i le-ar da unui extraterestru adolescent/ unei extraterestre adolescente, care sunt începători în inițierea şi menținerea relațiilor de prietenie pe Pământ. Ideile echipelor se centralizează și se realizează un ghid de utilizare a prietenilor. Puncte de discuție: 1. Ce înseamnă să fii prieten/ prietenă cu cineva? Cum ne alegem prietenii? 2. Cum inițiem o relație de prietenie? 3. Cum menținem o relație de prietenie? 4. Putem avea prieteni de sex opus? Cum ne comportăm într-o astfel de relație? 5. Ce așteptăm de la un prieten? Dar de la o prietenă? 6. Cum ne poate ajuta un prieten într-o situație – problemă?

- **„Scrisoare de încurajare" -** Se recomandă să se realizeze în cadrul unui program de dezvoltare a abilităților de coping, estimarea riscului; se recomandă pentru elevi de 14-18 ani.

Scop: Să analizeze funcția pe care o îndeplinește comportamentul de consum de substanțe nocive. Să identifice comportamentele sănătoase/abilitățile care au aceeași funcție şi care pot înlocui comportamentul de risc.

Desfășurare: Elevii scriu o scrisoare de încurajare către un prieten imaginar care are un

comportament de risc (fiecare elev alege unul din comportamentele stilului de viață). În această

scrisoare, trebuie să-l convingă pe prietenul imaginar să renunțe la comportamentul nesănătos. Este important ca în scrisoare să apară o descriere a comportamentului de risc, idei despre acest

comportament, alternative sănătoase la acest comportament, motive pentru care prietenul imaginar ar trebui să ia o decizie pentru a-şi schimba comportamentul. Elevii pot scrie şi despre cum să iei decizii responsabile, cum să o îți creezi încrederea în tine, de ce e important să fii sănătos.

Puncte de discuție:

1. Care sunt comportamentele de risc mai frecvente la bărbați/ femei?
2. Ce observăm în privința încrederii în sine la femei/ bărbați ? Există diferențe?
3. Dar în privința altor abilități necesare în viață ?

- Tehnica **„Asumarea riscului"-** Se recomandă să se realizeze în cadrul unui program de dezvoltare a abilităților de estimare a riscului; se recomandă pentru elevii de 14-18 ani.

Scop: Să identifice riscuri pe care şi le asumă şi consecinţele riscurilor asumate.

Materiale necesare: Coli de hârtie; markere.

Desfăşurarea activităţii: Participanţii stau în cerc pe scaune. Facilitatorul enunţă afirmaţii de genul celor de mai jos prin care cere să-şi schimbe locul cei care şi-au asumat riscul:

1. Să conducă maşina.
2. Să meargă la şcoală cu temele nefăcute.
3. Să mănânce foarte mult sau alimente nesănătoase.
4. Să comunice cu persoane necunoscute.
5. Să spună un secret unui prieten/ coleg/ adult.
6. Să fumeze.
7. Să circule seara târziu prin locuri necirculate.

Participanţii pot expune şi ei enunţuri legate de riscuri întâlnite în experienţa lor de viaţă. Pe grupuri mici, participanţii găsesc consecinţe posibile (şi pozitive şi negative) ale riscurilor enunţate.

Puncte de discuţie: Se discută despre risc, ce înseamnă asumarea riscurilor, identificarea situaţiilor de risc, paşi de depăşire a riscurilor. Sunt diferite riscurile pentru fete şi băieţi? Care este diferenţa dintre persoanele care sunt în situaţii de risc care dezvoltă probleme şi care nu dezvoltă probleme?

- **Tehnica „Riscul" -** Se recomandă să se realizeze în cadrul unui program de dezvoltare a abilităţilor de estimare a riscului, dezvoltare a abilităţilor de siguranţă personală; Se recomandă pentru elevi de 10-14 ani.

Scop: Identificarea riscurilor posibile şi a resurselor de care dispun pentru a le minimiza.

Materiale necesare: coli de hârtie, markere, cartonaşe (pentru fiecare participant) cu mesajele: " Eşti în siguranţă.", " Fii atent, ai grijă.", " Periculos"

Desfăşurarea activităţii: Participanţii desenează o "hartă" a zilei trecute, desenând ce activităţi au făcut, prin ce locuri au trecut, cu ce persoane au intrat în contact. Fiecare îşi prezintă harta şi ceilalţi ridică unul din cartonaşe – cu mesajul pe care-l consideră potrivit în situaţia respectivă. Se pot completa hărţile cu alte activităţi, locuri etc. mai riscante pentru a vedea cum reacţionează participanţii.

Puncte de discuţie:

1. Ce este riscul pentru voi?
2. De ce oamenii îşi asumă riscuri?
3. Cum reuşesc oamenii să supravieţuiască deşi se confruntă cu riscuri cotidiene?
4. În cazul expunerii la riscuri cine este responsabil sau cine poate contribui la păstrarea siguranţei şi a integrităţii?

- Tehnica **„Reclama personală"**

Scop: Optimizarea cunoaşterii de sine şi / sau a acelorlalţi şi dezvoltarea creativităţii

Obiective:

O1. Să creeze o reclamă a propriei persoane;

O2. Să evalueze critic pozitiv reclamele celorlalţi participanţi.

Materiale: foi de flipchart, markere, culori, sau orice alte materiale

Timp: S h – 1 h

- **„Autoportretul”**

Descrierea activității: fiecare participant va trebui să-şi creeze în 15 minute o reclamă a propriei

persoane şi să o prezinte grupului cât mai creativ. Activitatea se poate desfăşura şi sub formă de concurs.

Scop: Optimizarea cunoașterii de sine şi / sau a celorlalți şi dezvoltarea creativității

Obiective:

O1. Să – şi construiască autoportretul;

O2. Să evalueze critic pozitiv portretele celorlalți participanți.

Materiale: foi de flipchart, markere, culori.

Timp: S h – 1 h

Descrierea activității: fiecare participant trebuie să-şi deseneze propria figură pe marginea căreia se va discuta ulterior răspunzându-se la întrebări de genul – Ochii sunt deschiși sau privirea este

întoarsă? De ce?; Zâmbetul/tristețea au motive şi în realitate? Dacă priviți acest autoportret vă recunoașteți?; Autoportretul vă reprezintă? etc.)

Variantă: Se poate realiza „Autoportretul în grup” - fiecare îşi face autoportretul şi la final moderatorul prezintă pe rând aceste autoportrete, membrii grupului trebuind să răspundă la întrebările de mai sus. Participanților li se poate cere să identifice persoane căreia îi aparține autoportretul.

La școală se realizează corectarea comportamentului deviant al adolescenților, ceea ce presupune organizarea unui sistem de măsuri la diferite niveluri de organizare socială (națională, juridică, economică, medicală și socială, pedagogică, socio-psihologică), care ar trebui implementate în etape.

În condițiile școlii este important să fie create condițiile necesare pentru a mări eficacitatea intervenției psihologice individuale în caz de comportament antisocial al adolescentului. În acest scop este importantă crearea unui sistem de interacțiune a specialiștilor care se ocupă de rezolvarea acestei probleme.

Intervenția individuală include un complex de măsuri scopul cărora este de a depista adolescenții predispuși spre un comportament deviant și acordarea asistenței psihologice în scopul de a crea condiții pentru integrarea socială a acestora, diminuarea sau corectarea problemelor comportamentale a acestora. Pentru eficacitatea intervenției este important de a lucra în complex, de uni forțele mai multor specialiști în procesul de corectare a comportamentului antisocial la adolescenți

Eficacitatea intervenției psihologice în cazul adolescenților cu comportament deviant este determinată de următorii factori:

- orientarea adolescentului și familiei acestora spre acceptarea intervenției psihologului;
- luarea în considerare a particularităților caracteristice a adolescentului;
- posibilitatea de restructurare a comportamentului dezadaptativ și de dobândire a abilităților de comunicare adaptativă;
- interacțiunea între specialiștii implicați în procesul de corectare a comportamentului deviant al adolescenților (psiholog, medic, profesori);
- implementarea unor abordări individuale;

Cel mai important principiu al activității unui psiholog este să țină cont de caracteristicile individuale ale adolescentului, de nivelul de dezvoltare al proceselor psihice, de adecvarea autoaprecierii, a empatiei, a autonomiei personale pentru a corecta aceste calități.

Psihologul în procesul de intervenție utilizează următoarele metode:

- convorbire individuală;
- interviul;
- consiliere psihologica;
- psihoterapie individuală;
- psihoterapie de grup.

Cea mai eficientă metodă de lucru individual cu copiii agresivi este metoda consilierii psihologice.

În prezent, există multe tehnici metodologice de psihoterapie pe care le utilizează în activitatea sa și psihologul școlar: terapia prin artă, biblioterapie, meloterapia, terapie prin dans, ludoterapia, logoterapie, psihodrama etc.

Vă prezentăm câteva metode de influență psihoterapeutică utilizate de psihologul școlar în activitatea sa cu adolescenții cu comportament deviant.

• **Logoterapia –** este o conversație cu un adolescent care vizează verbalizarea stărilor emoționale, descrierea verbală a experiențelor emoționale. Verbalizarea experiențelor evocă o atitudine pozitivă față de persoana care vorbește cu adolescentul, o dorință de a empatiza și recunoașterea valorii personalității celeilalte persoane. Această metodă presupune apariția unei coincidențe a argumentării verbale și a stării interioare a unui adolescent, ducând la autorealizare atunci când adolescentul se concentrează pe experiențele personale, gândurile, sentimentele, dorințele.

• ***Meloterapia***– înlătura stările de neliniște și nervozitate, relaxează, ajută la recăpătarea optimismului și energiei, redă încrederea, ajută la vindecarea emoțională**,** încurajând dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, este stimulată creativitatea, sunt tratate tulburările mentale, agresivitățile ascunse. Dacă muzica este însoțită de gândurile sau mișcările pacientului, poate îmbunătăți discursul și memoria acestuia. Muzica este un instrument foarte bun pentru a învăța concepte, idei și de a reține informații,îmbunătățește calitatea somnului.

Muzica și efectul său asupra creierului uman și a organismului în general au început să fie studiate din ce în ce mai mult de către savanți. Mai mulți savanți au ajuns la concluzia că mecanismul influenței acesteia asupra oamenilor sunt mult prea puțin înțelese. Studiile realizate până în prezent au demonstrat că există o diferență semnificativă în ceea ce privește rezultatele la testele academice între elevii și studenții care sunt antrenați în muzică și cei care nu sunt, în sensul că primii obțin rezultate mult mai bune decât ceilalți. Un alt studiu a arătat faptul că muzica pe care o ascultăm are rolul de a activa spontan acele zone ale creierului legate de reprezentarea spațiului. https://www.romedic.ro/meloterapia-terapia-prin-muzica-0C729

Unii psihologi utilizează operele muzicale și instrumentele muzicale în activitatea sa. Pentru adolescenții care manifestă anxietate, neliniște, temeri, tensiune,

se efectuează o simplă ascultare a muzicii, care este însoțită de o sarcină. Când este audiată o muzică calmă, adolescentul este instruit să se gândească la obiectele care îi provoacă senzații neplăcute sau i se cere să clasifice situațiile neplăcute de la minim la cel mai grav.

• ***Imagoterapia*** este tratamentul sufletului cu senzații pozitive vizuale, auditive sau tactile cu elemente de teatralitate. Acum, acest tip de corecție comportamentală este folosit nu numai de către psihoterapeuți, ci și de către psihologi. Tradus din latină, „imago" însemnă imagine. Originea termenului explică esența a ceea ce se întâmplă atunci când se folosește imagoterapie în psihocorecție: clientului i se cere să reproducă o imagine formată dintr-un anumit set de gânduri, cuvinte și acțiuni. Autorul metodei este I.E. Wolpert (1972).

În procesul de imagoterapie se folosesc tehnici de complexitate crescândă: povestirea unei opere literare, povestirea și dramatizarea unui basm popular, teatralizarea unei povești, participarea persoanei la reproducerea fragmentelor de opere dramatice, participarea la spectacole [79].Acest tip de terapie este folosit și în psihoterapia copilului și adolescentului. Imagoterapia este deosebit de importantă pentru copii: metoda formează la ei diverse stereotipuri de reacționare la anumite situații de viață.

Scopul imagoterapiei este de a forma la persoană o imagine pozitivă despre sine în procesul de exersare a experiențelor negative. Formarea unei imagini pozitive despre sine în conștiința persoanei îi permite, în timp, să se obișnuiască cu această imagine și să devină cu adevărat persoana care își dorește să devină.

Metodele imagoterapiei sunt:

a. Metoda teatralizării. Aceasta este o metodă de lucru în grup. Fiecare participant își alege un rol, iar apoi, obișnuindu-se cu rolul, încearcă să-l aplice în diferite situații dificile de viață. Vindecarea consecințelor psihotraumei are loc prin jucarea dramei, comediei și participarea la spectacole de dans. În procesul imagoterapiei, participanții își pot schimba rolurile (acesta le dezvoltă capacitatea de a vedea o situație din diferite puncte de vedere).

b. Metoda terapiei cu păpuși. Copilul se identifică cu jucăria (păpușa). Regula principală atunci când utilizați această metodă - personajul jucăriei trebuie să fie pozitiv. Atunci când copilul se va determina cu imaginea păpușii, psihologul îi va propune personajului lui să joace diverse situații în care copilul are posibilitatea de a trăi experiențe negative și de a se debara de ele.

c. Metoda terapiei poveștilor. În cadrul acestei terapii copilul se identifică cu personajul din poveste. Pentru a-și forma o imagine holistică a personajului la copil, psihologul îi pune întrebări despre caracterul și calitățile personale ale eroului ales. Psihologul selectează povești care sunt în concordanță cu situația de viață a copilului. Efectul terapeutic al metodei de terapie cu basm se bazează pe faptul că un basm are întotdeauna un final fericit. Începutul poveștii este spus de prezentator, iar după punctul culminant al intrigii, copilul însuși vine cu sfârșitul poveștii. Acesta este modul în care dezvoltă flexibilitatea gândirii, inventivitatea și încrederea în sine. Spre deosebire de poveştile obișnuite, cele cu mesaj terapeutic sunt special concepute ca să conţină o idee mascată, exprimată indirect şi menită să sugereze o schimbare de atitudine sau de comportament. Această idee este prezentată într-

un context neobişnuit, neaşteptat, care îl ia prin surprindere pe copil, furându-l din realitate în lumea poveştii, în care absolut totul este cu putinţă cu ajutorul fanteziei. Așa cum Prâslea a învățat din toate încercările prin care a trecut și s-a maturizat, așa și elevii vor descoperi noi metode de a face față frustrărilor, nemulțumirilor, vor învăța cum este de dorit să se comporte în societate, va crește încrederea în propria persoană, își vor dezvolta anumite abilități și vor învăța cum să își exprime emoțiile, sentimentele. În general, toate poveştile şi basmele conţin o paletă largă de situaţii de viaţă prin care trec personajele şi deci o persoană poate trece prin ele. Poveștile terapeutice se axează foarte mult pe empatie și pe a-l ajuta pe erou să-și descopere propriile resurse, fie prin intervenţia unui personaj magic, precum o zână sau un spiriduș care îl ghidează, fie învățând singur din propriile experienţe. Paradoxal, și adolescentul poate fi cuprins într-un program terapeutic bazat pe poveste. Suportând alte rigori metodologice, povestea terapeutică este aplicată cu bune rezultate şi cerută de multe ori chiar de către subiect in cadrul terapiei deoarece o consideră mai aproape de sufletul său, regăsindu-se conştient sau inconştient în acţiunea narării. Psihologul sau terapeutul poate crea poveşti terapeutice pentru fiecare caz în parte, urmând următorii paşi:

1. se găseşte un personaj - se poate alege un personaj pe care copilul îl place, spre exemplu un super erou, sau un animal, sau tocmai un personaj care să pună în evidenţă aspectul pe care vrem să-l abordăm în poveste, spre exemplu un personaj foarte păros care nu voia deloc să se tundă, etc;
2. Se identifică o problemă cu care se confruntă personajul - care desigur are în vedere situaţia pe care copilul o întâmpină în viaţa reală;
3. Se identifică ajutoarele personajului - pot fi din registrul real, spre exemplu alte animale, sau prieteni, sau personaje din registrul fantastic;
4. Se identifică obstacolele - probele pe care le va depăşi personajul;
5. Se găseşte o soluţie pentru personaj - o zână bună care vine să-l ajute să ia decizia corectă, sau un mod în care personajul descoperă singur cum poate depăşi obstacolele;
6. Finalul - încheierea poveștii [127].

Povestea terapeutică devine astfel un instrument preţios care va scoate la iveală emoţii şi sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconştient: angoase, frici, dorinţe, obsesii, culpabilităţi, invidii, întrebări la care nu le-am găsit dar nici căutat, răspunsuri. În cele mai multe cazuri, poveștile sau basmele sunt cele mai eficiente mijloace de comunicare cu copiii și adolescenții care refuză să discute direct despre problemele care îi macină.

Etape ale imagoterapiei. La prima etapă subiectul este în rol de ascultător sau povestitor. Sarcina psihologului este de a înțelege mai bine persoana. Scopul acestei etape este de ai oferi persoanei posibilitatea să între în rol. În acest scop se organizează mini spectacole cu participarea diferitor personaje. La final psihologul atribuie teme pentru acasă membrilor grupului, a căror finalizare necesită intrarea zilnică în rol. Treptat, imaginea aleasă devine familiară persoanei, tiparele sale comportamentale se adaptează la noua imagine. Această etapă durează de la 3 luni la jumate de an.

Etapa a doua. Scopul acestei etape de a crea condițiile necesare pentru a schimba atitudinea persoanei față de situația traumatizantă. Obișnuindu-se cu

roluri noi, subiecții participă la dramatizarea unei situații traumatice prin dialoguri și acțiuni active. Ca metodă suplimentară de psihocorecție în această etapă, sunt folosite elemente de dans și terapie prin mișcare.

Deoarece la prima etapă a fost formată și consolidată cu succes imaginea de sine pozitivă a participanților, reacțiile la o situație traumatică în timpul unei dramatizări în această etapă vor fi complet diferite. Așa se formează rezistența la stres și noi modele de comportament în cazurile stresante. O astfel de experiență oferă posibilitate subiecților să-și corecteze comportamentul său, să și dezvolte anumite trăsături de personalitate, să-și formeze Eu-l său personal, stima de sine, să-și dezvolte capacitatea de a gestiona starea emoțională și reacțiile comportamentale, să dezvolte voința, îmbunătățească abilitățile de comunicare, inteligența emoțională, formeze rezistență la stres, reduce anxietatea, fobiile, depresia și nevrozele, să utilizeze eficient mecanismele de apărare psihologică, să vorbească deschis despre nevoile sale, etc. După un curs de imagoterapie, elevilor le este mai ușor să obțină un statut socio-psihologic ridicat în rândul semenilor lor [124].

Psihoghimnastica. Psihogimnastica este o metodă prin care participanții se exprimă și comunică fără ajutorul cuvintelor. Acesta este un mijloc eficient de optimizare a sferei perceptive din punct de vedere social a individului, deoarece permite să atragă atenția la „limbajul corpului" și caracteristicile spațio-temporale ale comunicării.

Termenul „psihogimnastică" în sens restrâns este înțeles ca jocuri, schițe, ce se bazează pe utilizarea expresiei motorii ca principal mijloc de comunicare într-un grup. Acest tip de psihogimnastică are ca scop rezolvarea problemelor de psihocorecție de grup: stabilirea contactului, ameliorarea tensiunii, elaborarea feedback-ului etc.

În sens larg, psihogimnastica este un curs de ședințe speciale care vizează dezvoltarea și corectarea diferitelor aspecte ale psihicului uman, atât în sfera cognitivă, cât și emoțional-personală.

Psihogimnastica ca metodă non-verbală de lucru în grup presupune exprimarea experiențelor, a stărilor emoționale, a problemelor cu ajutorul mișcărilor, expresiilor faciale, pantomimelor; permite subiecților să se exprime și să comunice fără a folosi cuvinte. Aceasta este o metodă de psihocorecție reconstructivă, al cărei scop este de a înțelege și schimba personalitatea persoanei. Sarcinile psihogimnasticii sunt:

- reducerea tensiunii dintre membrii grupului;
- înlăturarea temerilor și interdicțiilor;
- dezvoltarea atenției;
- dezvoltarea sensibilității față de propria activitate motrică și de activitatea altor persoane;
- reducerea distanței emoționale dintre membrii grupului;
- dezvoltarea capacității de a-și exprima sentimentele, stările emoționale, problemele fără cuvinte și de a înțelege comportamentul nonverbal al altor persoane [143].

Psihogimnastica include trei etape, caracterizate prin sarcini independente și tehnici metodologice proprii: 1. Pregătitoare. 2. Pantomimic. 3. Finală.

De regulă, partea pregătitoare începe cu exerciții care vizează dezvoltarea atenției. Aceste exerciții includ:

- ***Gimnastică cu întârziere.*** Întregul grup repetă un exercițiu obișnuit de gimnastică după unul dintre participanții săi, rămânând în urma liderului cu o mișcare. Ritmul exercițiului crește treptat;
- ***Transmiterea ritmului în cerc.*** În urma unuia dintre participanți, toți membrii grupului repetă alternativ în cerc, bătând din palme, ritmul dat;
- ***Transmiterea mișcării în cerc***. Unul dintre membrii grupului începe o acțiune cu un obiect imaginar în așa fel încât această acțiune să poată fi continuată. Vecinul continuă această acțiune, astfel obiectul imaginar ocolește întregul cerc;
- ***Oglinda.*** Membrii grupului se împart în perechi și repetă pe rând mișcările partenerului lor.

Un alt tip de exerciții vizează ameliorarea tensiunii și constau din mișcări simple, de exemplu, „Merg pe apă", „Merg pe nisip fierbinte", „Mă grăbesc să merg la muncă", „Eu Mă întorc de la serviciu", „Mă duc la medic", „Merg la o lecție de grup" etc.Combinația mimicii, gesturilor și mișcărilor creează o oportunitate mai completă de a exprima și transmite sentimente și intențiile sale fără cuvinte.

În cadrul acestei metodici se folosesc și exerciții pentru micșorarea distanței emoționale dintre subiecți, pentru dezvoltarea cooperării și asistenței reciproce. Se folosesc exerciții care implică contact direct, reducerea distanței spațiale - separarea de un partener pe un pod îngust; stai pe un scaun ocupat de o alta persoana; liniștește o persoană jignită; transmite sentimentele într-un cerc. La ultimul exercițiu, întregul grup stă în cerc și închide ochii.Unul dintre participanții îi transmite un sentiment vecinului său prin atingere. Și el, la rândul său, trebuie să transmită acest sentiment mai departe, vecinului său, păstrându-i conținutul, dar exprimându-l folosind propriile mijloace. În felul acesta unul și același sentiment este transmis cu ajutorul diferitor mișcări, atingeri în cerc. Un astfel de exercițiu contribuie la dezvoltarea sentimentului de securitate, încredere, acceptare emoțională a celor din jur. Pentru înțelegerea comportamentului nonverbal al celorlalți și dezvoltarea capacității de a-și exprima sentimentele și gândurile folosind comportamentul nonverbal se folosesc următoarele exerciții: imitarea unei stări sau a unui sentiment (bucurie, iritare, supărare, simpatie etc.); imitarea unei persoane (ce sunt, ce mi-aș dori să fiu, cum le par celorlalți); să înțeleagă ce sentiment sau gând a vrut să exprime cealaltă persoană prin comportament nonverbal; a atrage atenția grupului etc.

Introducerii etapei pregătitoare se alocă mai mult timp, deoarece tensiunea, anxietatea, rigiditatea persoanei, teama de contactele informale într-o situație neobișnuită se intensifică și sunt necesare exerciții ce contribuie la ameliorarea acestor fenomene.

Pentru etapa de pantomimă pot fi utilizate următoarele teme:

1. *Depășirea dificultăților.* Acestea sunt teme care reflectă problemele și conflictele umane universale care pot fi prezentate sub formă simbolică („depășirea dificultăților", „răscruce de drumuri", „boală", „sănătate", „fericire", „anxietate" etc. .). Fiecare subiect descrie pe rând modul în care depășește dificultățile vieții. Din punct de vedere simbolic, dificultatea poate personifica orice obiect, de exemplu, o bancă sau un scaun reprezintă un obstacol care trebuie depășit.

2. *Fructul interzis.* Toți subiecții povestesc pe rând cum ei se comportă într-o situație în care dorința lor diferă de normele externe sau interne. Rolul fructului interzis poate fi jucat și de orice obiect.
3. *Familia mea.* Subiectul selectează câțiva membri ai grupului, îi aranjează în spațiu astfel încât distanța fizică să corespundă aproximativ gradului de apropiere emoțională cu membrii familiei sale sau cu cei din jur.
4. *Sculptorul.* Unul dintre membrii grupului acționează ca sculptor, adică le oferă membrilor grupului poze care, în opinia sa, reflectă caracteristicile și conflictele acestora.
5. *Grupul meu.* Tema este legată de exprimarea sentimentelor față de membrii grupului, de mediul apropiat și de membrii familiei. Membrii grupului sunt aranjați în spațiu, iar distanța fizică dintre membrii grupului ar trebui să reflecte gradul de apropiere emoțională.
6. Situații obișnuite de viață (cereri, pretenții, acuzații, certuri, întârzieri etc.).
7. *„Eu".* Subiectele reflectă problemele sale sau ale altor persoane („Ce sunt"; „Ce mi-aș dori să fiu") [143].

Etapa finală a psihogimnasticii trebuie să contribuie la ameliorarea tensiunii care ar putea apărea în legătură cu semnificația pantomimei, emoțiilor puternice care au apărut, la creșterea coeziunii de grup și la creșterea încrederii. Aici sunt folosite exerciții din etapa pregătitoare, în principal cele care ajută persoana să experimenteze sentimentul de comunitate. Alegerea metodei de psihoterapie depinde de caracteristicile individuale ale adolescentului.

Concluzii: Comportamentul antisocial//deviant în rândul adolescenților este una dintre cele mai acute probleme sociale ale timpului nostru. Îngrijorează nu numai alienarea în creștere, anxietatea crescută și nedezvoltarea spirituală a copiilor, ci și cruzimea și agresivitatea lor. Comportamentul deviant al adolescenților devine o sursă de suferință psihică nu numai pentru părinți, ci și pentru adolescenții înșiși, care devin adesea victime ale semenilor lor.

Astăzi, nu există un punct de vedere unic asupra definiției comportamentului deviant/antisocial și cât de patologic este acesta. Există diferite abordări pentru definirea comportamentului deviant: sociologice, psihologice și biologice. Abordarea psihologică consideră devianța ca o abatere de la comportamentul care este natural pentru un anumit individ. Unii oameni de știință, însă, consideră că în unele cazuri comportamentul deviant, poate să nu fie de natură antisocială. Abordarea socio-psihologică explică motivele care influențează apariția comportamentului deviant: comportamentul deviant este rezultatul unei interacțiuni complexe a proceselor care au loc în societate și în conștiința umană. Adepții abordării biologice sunt de părere că tulburările comportamentale în unele cazuri pot apărea din cauza problemelor de sănătate a persoanei.

Totodată savanții consideră că comportamentul deviant include diverse acțiuni ale adolescenților de natură agresivă, antisocială, dependență (alcoolism, abuz de substanțe și dependență de droguri). Diverse infracțiuni și reacții tipice ale adolescenților precum reacția de opoziție, fuga de acasă, gruparea cu colegii nu sunt, de obicei, de natură patologică și ar trebui să dispară odată cu înaintarea în vârsta.

Sarcina psihologului școlar este de a stabili relații de încredere cu adolescenții, de a contribui la dezvoltarea lor, precum și de a crea condiții favorabile pentru auto-dezvoltarea și formarea conștiinței de sine. În procesul acordării asistenței psihologice individuale adolescentului cu comportament antisocial/deviant este important de respectat următorul algoritm:

a) a identifica problemele legate de vârstă și individuale ale acestuia;

b) a clasifica problemele identificate după:

- apartenența la sarcini natural-culturale, socio-culturale sau socio-psihologice;
- sursele de apariție a acestora (familia adolescentului, mediul social apropiat, grupurile de semeni (inclusiv clasa) și școala ca organizație educațională);
- gradul de conștientizare a problemelor de către adolescent și atitudinea sa emoțională față de probleme;

- clasificarea problemelor adolescentului în funcție de gradul lor de semnificație din punctul de vedere al socializării acestuia;
- a stabili obiectivele pentru asistența individuală planificată la școală în conformitate cu problemele prioritare ale elevului;
- a determina tactica de bază în acordarea asistenței psihologice individuale elevului;
- a selecta și implementa metodele și formele adecvate de asistență individuală;
- a stabili feedback-ului în procesul de acordare a asistenței individuale.

Astfel metodele și tehnicile propuse vor contribui la eficientizarea activității psihologului școlar.

3. PREVENȚIA, EVALUAREA ŞI INTERVENȚIA PSIHOLOGICĂ PRIVIND VALORIFICAREA POTENȚIALULUI COMUNICĂRII LA ELEVI

3.1.Dezvoltarea competențelor de comunicare la elevi

Comunicarea stă la baza umanizării, a construirii psihologice, intelectuale şi culturale a oamenilor. Ea asigură transmiterea de informații de la o generație la alta, fiind cel mai eficient mod de influențare educativă [33, p.85].

În societatea contemporană, educația lingvistică şi formarea, în această bază, a competenței de comunicare (în limba maternă/limba a doua/limbi străine) reprezintă o necesitate pentru fiecare individ, indiferent de pregătirea sa profesională sau de condiția socială. Abilitatea cetățenilor de a vorbi, a comunica şi a se înțelege între ei este considerată astăzi nu doar un mijloc de interacțiune umană, ci mai ales de integrare în plan comunitar, social, național, european şi internațional, prin care se asigură înțelegerea, toleranța şi respectul reciproc, se garantează dreptul persoanei la mobilitate etc [24, p.46].

Unele din cele mai recente principii ale comunicării au fost formulate de reprezentanții Școlii de la Palo Alto, care au ținut să le confere o aură de rigurozitate, numindu-le axiome ale comunicării [7]:

- Comunicarea este inevitabilă;
- comunicarea se dezvoltă în planul conținutului şi în cel al relației;
- comunicarea este un proces continuu şi nu poate fi abordat în termeni de cauză-efect sau stimul–reacție;
- comunicarea are la bază vehiculare a unei informații de tip digital şi analogic;
- comunicarea este un proces ireversibil;
- comunicarea presupune raporturi de putere între participanți;
- comunicarea implică necesitatea acomodării şi ajustării comportamentelor.

Comunicarea, fiind una dintre principalele activități ale oamenilor, îmbunătățește abilitățile de comunicare, abilitățile unei persoane. Comunicarea copilului cu adulții și semenii este principala și o condiție decisivă pentru formarea tuturor abilităților și calităților mentale la copil: gândire, vorbire, stima de sine, sfera emoțională, imaginație [139].

Comunicarea este o condiție necesară pentru existența unei persoane și, în același timp, unul dintre factorii principali și cea mai importantă sursă a dezvoltării sale mentale în ontogeneză. De la naștere, copilul intră într-o varietate de relații cu ceilalți. Relațiile cu alte persoane se nasc și se dezvoltă cel mai intens în copilărie. Experiența acestor prime relații este fundamentul dezvoltării ulterioare a personalității copilului și determină în mare măsură caracteristicile conștiinței de sine a unei persoane, atitudinea sa față de lume, comportamentul său și bunăstarea în rândul oamenilor.

Pentru oameni, relațiile create prin comunicare contează uneori mult mai mult decât conținutul informațional transmis, astfel că rolul ei este acela de a crea *comuniunea* şi *comunitatea*.

Comunicarea este privită ca o componentă definitorie, structurală, a existenței umane și a culturii. În acest sens, comunicarea este actul cultural primar, ce presupune un schimb interactiv de mesaje între oameni, grupuri, societăți, culturi, care face posibilă continuitatea şi coeziunea vieții sociale, fiind un tip de acţiune socială. În lumea contemporană, circulația informației este decisivă şi a devenit o necesitate vitală pentru societate, comunicarea prezentând principalul instrument de integrare în societate şi de modelare a culturii personalității [12, p.9].

Comunicarea nu face obiectul doar cercetării psihologice, prin urmare, sarcina identificării aspectului specific psihologic al acestei categorii apare ca necesitate. În același timp, problema legăturii dintre comunicare și activitate este fundamentală; unul dintre principiile metodologice ale dezvăluirii acestei relații este ideea unității comunicării și activității. Astfel, comunicarea este înțeleasă ca realitatea relațiilor umane, ceea ce presupune orice formă de activitate comună a oamenilor.

Pentru a avea o comunicare eficientă trebuie să existe o deschidere reciprocă între profesor și elev, deci un suport motivațional, participarea la un nucleu de valori comune, pe care grupul social îl propune celor doi termeni aflați în relație [30, p.139].

Ca bază pentru modernizarea şi eficientizarea învățământului lingvistic, comunicativ în Republica Moldova au fost aduse cu sine, următoarele inovații curriculare [24, p.49]:

- integrarea în curriculumul național a unor noi concepte educaționale: *educație lingvistică, abordare acţională, acte de vorbire, competență de comunicare*;
- organizarea într-o arie curriculară a predării-învățării limbilor studiate în școală – aria *Limbă și comunicare,* prioritizând dezvoltarea aspectului comunicativ;
- abordarea predării-învățării unei limbi (materne sau non materne) ca instrument de comunicare în variantele ei orală şi scrisă;
- centrarea activităților de predare-învățare asupra formării acestor capacități în vederea dezvoltării a două competențe de bază: competența de comunicare şi competența culturală.

În acest sens, noul curriculum școlar elaborat la disciplina *Limba și literatura română* pentru clasele a IX-a și a X-a – a XII-a (ediția 2019) este racordat la orientările moderne în materie de educație lingvistică, în mod special, la Recomandarea Consiliului Europei privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (2006), care definește comunicarea în limba maternă ca abilitatea de a exprima şi de a interpreta concepte, gânduri, sentimente, fapte şi opinii, atât în formă scrisă, cât şi orală (ascultare, vorbire, citire şi scriere), şi de a interacționa lingvistic adecvat şi creativ, în diverse contexte sociale şi culturale[24, p.66].

Competența de comunicare este definită de mulți autori ca fiind o capacitate globală, car

Noţiunea de *competenţă de comunicare* a evoluat foarte mult, înglobând astăzi domenii de cunoaștere din ce în ce mai vaste. Consiliul Europei consideră că există şase componente în aptitudinea de comunicare [33, p.85]:

– competenţa lingvistică;

– competenţa sociolingvistică;

– competenţa discursivă;
– competenţa socioculturală;
– competenţa strategică;
– competenţa socială.

Prin componenta verbală se exprimă un anumit conținut categorial, prin componentele para- și nonverbale se exprimă atitudini [30, p.139]. Au fost identificate două categorii mari de mijloace de comunicare: verbale şi nonverbale. Sursele științifice, didactice şi metodice utilizează şi termenii *comunicare verbală, comunicare nonverbală.*

Comunicarea verbală – informația este codificată și transmisă prin cuvânt. Această formă a comunicării este specific umană și are două forme: orală și scrisă, iar în funcție de acestea, utilizează canalul auditiv și cel vizual.

Comunicarea paraverbală presupune elementele prozodice și vocale care însoțesc cuvântul și vorbirea în general. Astfel, acest tip de comunicare vizează particularitățile de pronunție (oferă date despre mediul de proveniență: urban, rural, gradul de instrucție, etc.), caracteristicile vocii (alintat, hotărât, energic, epuizat etc.), intensitatea rostirii, ritmul și debitul vorbirii, intonația etc.; canalul utilizat este cel auditiv. În cadrul cercetării comunicării paraverbale există studii interesante. Spre exemplu, C. Cucoș urmărește valoare comunicativă a tăcerii. Orice cadru didactic știe, din proprie experiență, că există tăceri-nedumeriri, tăceri-indiferente, tăceri-aprobări, tăceri-stimulative, tăceri-pedeapsă etc.

Comunicarea nonverbală – informația este codificată și transmisă printr-o diversitate de semne legate de postură, mișcare, gesturi, mimică, înfățișarea partenerilor. Forma cea mai importantă a comunicării nonverbale, este *comunicarea augmentativă.* Ea se regăsește în orice formă de comunicare, substituind sau extinzând aria vorbirii. Fiecare om folosește tehnicile şi mijloacele de comunicare augmentativă, doar că nu întotdeauna conștientizează acest lucru. Cu mult înainte de a avea acces la limbajul oral, copiii cu dezvoltare normală interacționează cu adultul din preajmă prin intermediul tehnicilor augmentative nonverbale elementare, precum zâmbetele, privirile, vocalizările etc. O astfel de comunicare oferă dovada unei intenții de interacțiune timpurie, având un efect comunicativ pronunțat [119, p.26].

Comunicarea augmentativă constituie un multisistem de componente integrate – verbale, gestuale, pictografice, care oferă suport şi sporesc nivelul de comunicare, învățare, participare, gradul de independență şi calitatea vieții, în general, a persoanelor care îl folosesc. Cu cât deficiența de intelect este mai severă, cu atât copilul are nevoie de mai multe mijloace şi tehnici augmentative, destinate fortificării actului comunicativ oral-rezidual. Când exprimarea verbală lipsește în totalitate şi vorbitorul apelează la simboluri gestuale sau pictografice, avem a face cu o comunicare alternativă, ca singura modalitate de interacțiune prin coduri.

Conform lui C. Păunescu, unul dintre criteriile de bază de stabilire a gradului de formare a competenței comunicative este reflecția. Aceasta este necesară elevului pentru aprecierea propriei poziții raportate la poziția şi interesele partenerului de comunicare. De asemenea, este necesar ca elevul să-şi formeze capacitatea de a stabili relația cu interlocutorul, de a analiza mesajele acestuia, de a reacţiona adecvat la ele, utilizând abilitat mijloacele de comunicare verbală, cât şi cele nonverbale [42].

Potrivit lui M. Călin, competența comunicativă implică inițierea şi declanşarea actului comunicării prin combinarea diverselor aspecte ale căilor de transmitere şi decodificare a mesajului informațiilor – calea verbală şi nonverbală, particularitățile lor specifice de expresivitate şi stăpânirea de către subiecți a anumitor atribute fiziologice şi psihice spre a se face înțeleşi [10, p. 50].

Numai în procesul comunicării, indiferent de prezența uneia sau altei tulburări de dezvoltare, are loc formarea personalității, formarea caracteristicilor sale cele mai importante, sfera morală, viziunea asupra lumii (A.A. Bodalev, L.S. Vîgotski, R.L. Krichevski, A.V. Petrovski). În procesul dezvoltării sale, o persoană devine subiectul activității comunicative. Această transformare este înțeleasă de E.V.Rudenski ca proces de creştere, procesul de formare a trăsăturilor de personalitate, procesul de familiarizare cu alți oameni și izolarea de alții, socializarea și autoafirmarea sa [11].

Principalele scopuri ale procesului de comunicare sunt: mesajul să fie receptat, mesajul să fie înțeles, mesajul să fie acceptat, mesajul să provoace o reacție. Când nici unul dintre aceste obiective nu este atins, înseamnă că procesul de comunicare nu s-a realizat. Acest lucru se poate întâmpla din cauza mai multor factori care apar în proces (*înțelesul cuvintelor, contextul, sau situaţia, barierele în calea comunicării)* [7].

Comunicarea reprezintă un sistem deschis, influențat de extrem de foarte mulți factori. Multe dintre dificultățile care apar în activitatea de comunicare reprezintă rezultatul direct al erorilor. Aceste deteriorări ale comunicării anticipează confuzia, neînțelegerea sau, şi mai grav, eşec în procesul de formare a personalității [12, p.25].

Barierele în calea comunicării reprezintă perturbațiile ce pot interveni în procesul de comunicare şi care pot fi de natură internă (factori fiziologici, perceptivi, semantici, interpersonali sau intrapersonali) sau de natură externă (care apar în mediul fizic în care are loc comunicarea: poluare fonică puternică, întreruperi succesive ale procesului de comunicare); barierele în calea comunicării sunt determinate de diferența de percepție, concluziile grăbite, stereotipiile, lipsa de cunoaştere, lipsa de interes, dificultățile de exprimare, emoțiile şi personalitatea [11, p.54].

Barierele de comunicare nu sunt de neevitat, existând câteva aspecte ce trebuie luate în considerare pentru înlăturarea lor [12, p.26]:

- planificarea comunicării;
- determinarea precisă a scopului fiecărei comunicări;
- alegerea momentului potrivit pentru efectuarea comunicării;
- clarificarea ideilor înaintea comunicării;
- folosirea unui limbaj adecvat.

Consecințele manifestării barierelor în comunicare sunt [7]:

- apariția conflictului;
- diminuarea stimei de sine a interlocutorului;
- apariția resentimentelor, a dificultăților de relaționare;
- adoptarea atitudinilor defensive, retractile/agresive;
- inhibarea capacităților rezolutive ale individului, scăderea implicării în activitate.

Competențele de comunicare ale adolescenților se formează în special prin activitatea didactică şi extra didactică, de predare-învățare a cunoştințelor, de formare

a priceperilor şi deprinderilor, de relaționare în cadrul grupului școlar etc. De aceea, se pune accentul pe necesitatea învățării interactive şi a conlucrării în procesul instructiv-educativ, rolul profesorului, dar și a psihologului, fiind cel de observator și îndrumător, el dirijând și stimulând capabilitățile cognitive ale celor instruiți. Formarea acestora este necesară pentru obținerea performanțelor de comunicare, de relaționare, de încadrare în societate, precum şi în scopul dezvoltării inteligenței emoționale prin facilitarea găsirii mijloacelor de exprimare şi de etichetare corectă a emoțiilor.

Relațiile și comunicarea cu adulții au o deosebită importanță la vârsta adolescenței. Ea ține de problema relațiilor dintre generații, de aceea implică multe nuanțe de caracter social, psihosocial și individual. Relațiile dintre generații au fost complicate în toate timpurile datorită faptului că fiecare generație este purtătoarea unor valori spirituale, culturale, morale, unor norme și modele de conduită. Odată asimilate, ele se stabilizează și de aceea se schimbă mai încet decât condițiile de viață, capătă o nuanță de rigiditate. Generațiile tinere pot să manifeste protest față de această rigiditate, elaborează noi valori, deseori neînțelese și neacceptate de generațiile predecesoare. Diferența valorilor se află la baza conflictelor dintre generații, care într-o măsură mai mare sau mai mică se manifestă în toate relațiile interpersonale ale adolescenților cu adulții. Aceasta se referă, în primul rând, la relațiile cu părinții.

Relațiile cu părinții capătă o dimensiune calitativ nouă, determinată de noile însușiri de personalitate și de noile sfere de activitate ale adolescenților. Relațiile cu ceilalți adulți, inclusiv cu învățătorii, se constituie, în linii mari, pe aceleași baze psihologice. Deosebirile sunt determinate de faptul că dependența de acești adulți este mai mică decât dependența de părinți, precum și de caracterul diferit al legăturilor emoționale.

Pentru a avea o comunicare eficientă trebuie să existe o deschidere reciprocă între profesor și elev, deci un suport motivațional, participarea la un nucleu de valori comune, pe care grupul social îl propune celor doi termeni aflați în relație.

Relațiile și comunicarea cu semenii ocupă un loc important în viața adolescenților. În primul rând, ele sunt izvor de informație, în special de cunoștințe, care nu sunt căpătate de la adulții, în al doilea rând, ele constituie un teren de autorealizare, oferă posibilitatea confirmării apartenenței de grup [50, p.245].

3.2. Tehnici şi metode de evaluare psihologică a competențelor de comunicare la elevi

Conținutul şi maniera în care se comunică se află sub influența *contextului comunicării.* Evaluarea lui implica analiza mai multor dimensiuni contextuale: fizică, temporală, culturală, socială şi psihologică [11, p.50].

Pentru evaluarea psihologică a competențelor de comunicare la elevii din treapta liceală, pot fi luate în considerare componentele comunicării:

- *componenta emoțională*, care presupune receptivitate emoțională, empatie, sensibilitate față de altă persoană, compasiune şi retrăire a unor sentimente împreună cu persoana de alături, atenție față de acțiunile partenerilor;
- *componenta cognitivă*, care este condiționată de capacitatea individului de

a studia personalitatea celui din alteritate, de a anticipa comportamentul acestuia, de a soluționa eficient diverse probleme care apar între oameni;

- *componenta comportamentală*, care reflectă capacitatea copilului de a colabora, în egală măsură, cu adulții şi cu semenii, aspirația spre o activitate în comun, spiritul de inițiativă, caracterul adecvat al comunicării, calitățile de organizator etc.la fel și: *comunicarea verbală, comunicarea paraverbală și comunicarea nonverbală*.

Prezentăm un set de instrumente de evaluare psihologică a competențelor de comunicare la elevii din treapta liceală:

Diagnosticarea dezvoltării comunicării cu semenii
(Орлова И.А., Холмогорова В.М.)

Scopul: identificarea nivelului abilităților de comunicare a adolescenților cu semenii.

Tehnica de diagnosticare:

Diagnosticul comunicării presupune înregistrarea interesului adolescentului într-o relație, sensibilitatea la influențe, inițiativa lui în comunicare, acțiunile prosociale, empatia și comunicarea. Pentru a determina nivelul de dezvoltare a comunicării cu colegii, se utilizează următoarele scale de evaluare a parametrilor de comunicare cu colegii:

Interesul pentru colegi:

0 puncte - adolescentul nu se uită la coleg, nu-l observă;

1 punct - adolescentul se uită uneori la coleg, atenția nu este stabilă, rapid trece la un alt obiect nu prezintă interes în activitățile cu semenii;

2 puncte – adolescentul acordă atenție colegului, curios urmărește acțiunile lui dar de departe, nu îndrăznește să se apropie pentru a reduce distanța (poziție pasivă);

3 puncte – adolescentul imediat observă colegul, se apropie de el, începe să-l urmărească cu atenție, îl atinge, însușindu-și acțiunile cu vocalizări verbale, nu-și pierde interesul față de coleg pentru o lungă perioadă de timp, nu este distras.

Inițiativa:

0 puncte - adolescentul nu se adresează la un coleg, nu caută să-i atragă atenția;

1 punct -adolescentul nu primul reacționează, începe să ia inițiativa abia după ce colegul a fost activ sau cu participarea adultului, cel mai des așteaptă inițiativa colegului (ocazional, uitându-se în ochii lui, neîndrăznind să se adreseze);

2 puncte – adolescentul ia inițiativa, dar nu întotdeauna, acționează în mod nesigur, inițiativele de apel la un coleg nu sunt persistente, privește în ochii colegului, zâmbește;

3 puncte – adolescentul ia în mod constant inițiativa de a comunica, de multe ori privește în ochi colegului, îi adresează zâmbet, își demonstrează capacitățile sale, încercând să implice colegul în acțiunile de cooperare, arată o persistență pronunțată în comunicare.

Sensibilitate:

0 puncte - adolescentul nu răspunde inițiativei unui coleg;

1 punct – adolescentul reacționează la acțiunile semenilor, numai rareori răspunde, nu prezintă nici o dorință de conlucrare, nu se ajustează acțiunile colegului;

2 puncte – adolescentul răspunde la inițiativa colegului, caută să interacționeze, răspunde la acțiunile lui, uneori tinde să se adapteze la acțiunea colegului;

3 puncte – adolescentul răspunde de bunăvoie la toate acțiunile și inițiativele colegului, în mod activ le preia, coordonează acțiunile cu cele ale colegului, imitându-l.

Acțiunile prosociale:

0 puncte - adolescentul nu merge la coleg, nu dorește să acționeze împreună cu el, nu răspunde la cererile și propunerile lui, nu vrea să-l ajute, i-a jucării, e obraznic, supărat, nu vrea să se împartă;

1 punct - copilul de sine stătător nu arată inițiativă, dar uneori răspunde la sugestiile adultului de a face ceva împreună cu semenii (pentru a construi o casă, să facă schimb de jucării), dar propunerea de a da jucăria colegului evocă protest;

2 puncte – adolescentul este de acord să se joace cu semenii, uneori, el i-a inițiativa, dar nu în toate cazurile, uneori se împarte cu jucăriile, răspunde la propunerea de a face ceva împreună, nu împiedică colegului;

3 puncte - adolescentul are dorința de a lucra împreună, el oferă jucării colegului, ține cont de dorințele lui, oferă ajutor în orice, tinde să evite conflictele.

Mijloace de comunicare:

Expresiv mimică

0 puncte–adolescentul nu se uită la coleg, nu-și exprimă prin mimică sentimentele sale, este indiferent față de toate adresările colegului;

1 punct - adolescentul, uneori, se uită în ochii colegului, ocazional, își exprimă starea emoțională (zâmbet, furie), expresiile faciale sunt preponderent liniștite, nu se molipsește cu emoțiile colegului, în cazul când utilizează gesturi, nu este pentru a-și exprima emoțiile sale, ci ca răspuns la solicitările colegului;

2 puncte - adolescentul des se uită la coleg, acțiunile adresate colegului sunt colorate emoțional, se comportă foarte relaxat, molipsește colegul prin acțiunile sale (adolescenții împreună sar, țipă), expresiile mimicii sunt pline de viață, exprimă foarte emoțional cât emoții negative atât și cele pozitive, atrage în mod constant atenția semenilor.

Vorbirea activă

0 puncte - adolescentul nu spune cuvinte, nu „bolborosește“, nu produce sunete expresive (fie din proprie inițiativă sau ca răspuns la cererile colegilor, adulților);

1 punct - bolborosit;

2 puncte – vorbire autonomă;

3 puncte - sunt cuvinte separate;

4 puncte - sunt fraze.

Rezultatele evaluării sunt înregistrate în procesul-verbal. Pentru a evalua gradul de dezvoltare a comunicării cu semenii, se utilizează trei niveluri: scăzut (1 punct), mediu (2 puncte) și înalt (3 puncte).

Nivelul scăzut de comunicare e caracterizat de o expresie slabă a tuturor parametrilor. Nivelul de dezvoltare a comunicării e estimat *mediu* dacă majoritatea indicilor tuturor parametrilor au valori medii, dacă severitatea diferiților indicatori variază semnificativ. Adolescentul are un *nivel înalt* de comunicare, dacă lamajoritatea

parametrilor din fiecare probă a primit cele mai mari scoruri. Scorurile medii sunt admise la parametrii: acțiuni prosociale și vorbire activă.

Metoda Rene Jilea

Scopul: studierea relațiilor personale reciproce dintre adolescent şi persoanele din preajmă.

Material stimulativ: 11 imagini cu subiect (Anexa 2), fişa de înregistrare, (Anexa 1).

Descrierea metodei. Metoda permite depistarea zonelor conflictuale din sistemul relațiilor interpersonale ale adolescentului, oferind posibilitatea de a influența aceste relații, precum și procesul dezvoltării personalității adolescentului. Metoda este proiectivă, vizual verbală și constă din 20 de sarcini. Sarcinile sunt prezentate sub formă de imagini cu text scurt, care explică situația prezentată, și întrebarea destinată adolescentului, de asemenea şi sub formă de sarcini verbale [43].

Copilul investigat, cercetând imaginile, răspunde la întrebări, indicând în imagine locul ales pentru sine, povestește, cum s-ar fi comportat el într-o situație sau alta, sau face alegerea sa din variantele de comportament propuse. Instrucțiunea este dată adolescentului în corespundere cu sarcinile propuse. Examinarea poate fi însoțită de conversație, în decursul căreia sunt precizate răspunsurile, stabilite detaliile alegerilor pe care urmează să le efectueze adolescentul, sunt concretizate situațiile din viața lui.

Interpretarea rezultatelor. Întregul material obținut poate fi repartizat în două grupuri de variabile, fiecărui grup corespunzând-i un anumit număr de sarcini. Raportând răspunsul obținut la variabila corespunzătoare, experimentatorul înscrie numărul sarcinii îndeplinite în pătratul scării respective. Răspunsurile adolescentului sunt fixate în fişa de înregistrare, după ce este prezentat profilul sistemului de relații interpersonale şi unele caracteristici comportamentale şi de personalitate, legate de acestea, ale fiecărui copil. Pentru obținerea rezultatului comun pentru grup, se calculează suma alegerilor făcute de către toți adolescenții conform fiecărui parametru.

Desfăşurarea cercetării. În varianta adaptată la fiecare imagine prezentată se oferă o întrebare corespunzătoare, urmându-se strict descrierile relatate. În plus, după selectarea realizată de către copil, el este întrebat, cine sunt ceilalți oameni desenați, dar ne indicați în imagini. Este înregistrată ordinea, în care copilul numește şi-i arată. Iar în cazul imaginilor pe care copilul indică locul său lângă personajele ne indicate copilul este întrebat cine sunt acești oameni.

Sarcinile care însoțesc imaginile:

1. Iată masa, la care stau diferite persoane: mama, tata, în dreapta – fratele cu sora, în stingă – un necunoscut, iar mai aproape de noi – un băiat. Indică sau marchează cu o cruciuliță, unde şezi tu.

Notă. Varianta de răspuns, în cadrul căreia copilul alege locul între părinți, permite notarea prezentei variabilei.

Nr. 1. Alte variante de răspuns nu se înregistrează în fişa de înregistrare la variabila Nr. 1.

2. La masă, în stângă, șade mama, în dreapta – tata. Arată sau marchează cu o cruciuliță unde te vei așeza tu.
3. Cum crezi, oamenilor le place să primească cadouri? S-a decis să-i se ofere un cadou unei persoane. Cui ai vrea să i se ofere acest cadou? Sau îți este indiferent?
4. Tu ai posibilitate să pleci într-o călătorie interesantă, însă acolo, încotro pleci, sunt doar două locuri libere: unul – pentru tine, iar altul – pentru altă persoană. Pe cine ai lua cu tine?
5. Ție şi încă altor câteva persoane li s-au oferit cadouri. Cineva a primit un cadou mai bun decât cadourile celorlalți. Cum crezi, cine? Sau, poate, îți este indiferent?
6. Pleci cu prietenii la plimbare. Arată unde te afli tu.
7. Cu cine preferi să te joci? Cu copiii de vârsta ta? Cu copiii mai mici? Cu copiii mai mari? (Copilul va alege o singură variantă de răspuns.)
8. Acesta este terenul de joacă. Povestește, ce se întâmplă aici. Indică, unde te afli tu.
9. Iată colegii tăi. Ei se ceartă dintr-un motiv necunoscut. Povestește, ce se întâmplă. Arată, unde te afli tu.
10. Aceștia sunt colegii tăi. Ei se ceartă pentru că nu au împărțit un joc. Arată, unde te afli tu.
11. Un coleg te-a îmbrâncit. Tu ai căzut. Ce vei face?

Varianta 1 (variabila Nr. 6: conflictualitatea, agresivitatea). Îl vei lovi? Vei striga la el? Te vei certa cu el?

Varianta 2 (variabila Nr. 7: reacția la frustrare). Vei plânge? Te vei plânge pedagogului?

Varianta 3. Nu vei face nimic? (nu se va nota în fișa de înregistrare.)

12. Copiii stau în jurul mesei. Pedagogul explică ceva. Arată, unde te afli tu.

Notă. La răspunsul adolescentului, în care el se vede în apropierea pedagogului, se fac notări concomitent pentru două variabile: atitudinea față de pedagog şi curiozitatea.

13. Ești la plimbare cu colegii. Pedagogul vă explică ceva. Arată, unde te afli tu.
14. În timpul plimbării v-ați așezat pe iarbă. Unde te vei afla tu?

Notă. Două variante de notare:

1. Atitudinea față de pedagog. Dacă adolescentul a ales locul lângă acesta, se notează variabila Nr. 2.
2. Tendința spre izolare (variabila Nr. 8). Se notează dacă copilul alege un loc separat de ceilalți copii.

În cazul altor variante de răspuns nu se fac înregistrări în fișă.

15. Copiii privesc un spectacol interesant. Toți se comportă diferit. Arată, unde te afli tu. (Se apreciază variabila Nr. 3 – curiozitatea.)
16. Pedagogul indică ceva pe tabel. Arată, unde te afli tu.

Notă. Se apreciază două variabile: Nr. 2 – atitudinea față de pedagog; Nr. 3 – curiozitatea.

17. Unul dintre copii râde de tine. Ce vei face?

Notă. Trei variante de răspuns:

Varianta 1 (variabila Nr. 6 – conflictualitatea, agresivitatea). Îi vei spune cuvinte urâte? Vei încerca să-l lovești?

Varianta 2 (variabila Nr. 7 – reacția la frustrare). Vei plânge?

Varianta 3. Vei strânge din umeri? Sau vei începe să râzi şi tu de el? (Nu se înregistrează.)

18. Cineva dintre copii îl ia înseriere pe prietenul tău. Ce vei face? Trei variante de răspuns (vezi însărcinarea precedentă).

19. Cine va dintre colegi ţi-a luat carioca fără permisiunea ta. Cum vei proceda?

Notă. Trei variante de răspuns:

Varianta (variabila Nr. 7 – reacția la frustrare). Vei plânge? Vei spune pedagogului? Vei striga?

Varianta 2 (variabila Nr. 6 – conflictualitatea, agresivitatea). Vei încerca să i-o iei înapoi? Îl vei bate?

Varianta 3. Reacție adecvată la cele întâmplate. (Nu se înregistrează.)

20. Sunt jocuri, în care trebuie să concurezi (loto, şah etc.). Imaginează-ţi că ai jucat cu cineva într-un astfel de joc şi de două ori la rând ai pierdut. Cred că nu-ti sunt pe plac cele întâmplate. Ce vei face în aşa caz?

Notă. Există două variante de răspuns:

Varianta 1 (variabila Nr. 7 – reacția la frustrare). Vei plânge? Te vei enerva?

Varianta 2. Sau poate că nu vei spune nimic şi vei continua jocul? (nu se înregistrează.)

Autorul evidențiază 12 parametri:

1. atitudinea faţă de mamă
2. atitudinea faţă de tată
3. atitudinea faţă de mamă şi tată
4. atitudinea faţă de fraţi şi surori
5. atitudinea faţă de bunică şi bunel
6. atitudinea faţă de prieteni
7. atitudinea faţă de învățător
8. curiozitate
9. tendința spre dominare
10. comunicare (sociabilitate)
11. izolare (precauție)
12. comportament, atitudine adecvată

Chestionarul cercetarea interrelațiilor adolescentuluicu părinții

Se oferă adolescenților un chestionaral cercetării interrelațiilor adolescentului cu părinții, la care copilul răspunde prin *da, parțial* sau *nu.*

Apoi se apreciază rezultatele chestionarului conform unei scale de evaluare(Anexa 3):

1. Aprecierea mamei de către fiu; 2.Aprecierea tatălui de către fiu;

Scala interesului pozitiv

Scala directivei;
Scala ostilității;
Scala autonomiei;
Scala inconsecvenței;

Chestionarul de apreciere a particularităților comportamentului după G. Aizenk

Scopul: – studierea calităților personale, a calităților caracterului, a sferei emoțional-volitive şi respectiv comportamentului.

Instrucțiunea: „Citiți atent aprecierile (opiniile) privind particularitățile comportamentului personal. Dacă comportamentul personal corespunde aprecierii, atunci răspundeți *Da*, dacă nu corespunde *Nu*. Trebuie să alegeți unul din aceste răspunsuri [95].

Strategie de realizare. Întrebările se citesc în tempoul lent. Dacă este necesar, întrebarea se repetă sau se explică (Anexa 4, 5).

Analiza rezultatelor:

Este necesar de calculat suma punctelor obținute la trei indici (A, B, C). Dacă răspunsul corespunde cu cheia indicelui, se acordă 1 punct.

Indicele A (sinceritate)

Se acordă 1 punct fiecărui răspuns *Da*, la întrebările nr.8, 16, 24, 28, 44.

Se acordă 1 punct fiecărui răspuns *Nu*, la întrebările nr.4, 12, 20, 32, 40, 48.

Se calculează suma punctelor la indicele (A=).

Răspunsurile sunt considerate neveridice, dacă A=6 şi mai multe puncte.

Indicele B

Se acordă 1 punct fiecărui răspuns *Da*, la următoarele întrebări: nr.1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

Se acordă 1 punct la fiecare răspuns *Nu*, la următoarele întrebări: nr. 6, 33, 51, 55, 59.

Se calculează suma totală la indicele B.

Indicele C

Se acordă fiecărui răspuns *Da* la următoarele întrebări nr. 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60."

Se calculează suma totală la indicele C.

Tehnica lui T.V. Senko

Scopul: evaluarea comportamentului personal al adulților în diverse activități împreună cu semenii şi de a identifica cauzele care influențează comportamentul acestora atunci când interacționează cu colegii.

Metodologia se bazează pe următoarele caracteristici de pereche ale relației unei persoane cu o persoană: dominanță - supunere, pozitivitate - negativitate. Fiecare formă de interacțiune se caracterizează prin propriile sale concepte: dominație pozitivă - a ajuta, a lăuda, a ghida, a instrui; dominare negativă - atac, forță, certare, ordine; supunere pozitivă - să se supună, să fie de acord, să aibă încredere, să fie inspirat; supunere negativă - ceda, ascultă, îndura, experimentează.

Caracteristica „dominanță – supunere" apare în două versiuni: dominație puternică – supunere puternică; dominație slabă – supunere slabă. Diverse combinații

ale acestor caracteristici formează relații care se manifestă în comportament eficient și verbal.

Pe baza clasificării propuse a fost elaborat un protocol de observație, conform căruia profesorul evaluează gradul de exprimare al fiecărei forme de atitudine față de ceilalți în diverse tipuri de activitate la materie.

Pentru evaluare se folosește o scară de valori: niciodată, rar, uneori, des, întotdeauna. Dacă această formă de comportament nu se manifestă deloc, scorul este „0" (niciodată). Aparițiile rare sunt evaluate cu „1" (rare). Dacă formularul apare de mai multe ori, scorul este „2" (uneori). Dacă apare relativ des, se folosește un scor de „3" (des). Iar dacă forma de comportament este dominantă, scorul este „4" (întotdeauna). Pe puncte se evaluează manifestarea formelor de comportament selectate în comunicarea cu copiii (Anexa 6, 7, 8).

Tehnica Mandalele diagnostice

Informații despre metodă: Cuvântul „Mandală" în traducere înseamnă „cerc", format din diverse elemente: pătrate, triunghiuri, ovale, omuleți, flori etc. Imaginile cu mandale se folosesc în scopul diagnostic cât și corecțional. În funcție de problemă se utilizează diverse mandale. Metoda *Mandalele diagnostice* a fost alcătuită de Alexandru Țairi și Eric Osipuc și într-un timp scurt a devenit popular în psihologia aplicată [43].

Carl Jung a fost unul dintre primii învățați europeni care a studiat detaliat impactul mandalelor asupra personalității copiilor. Se consideră că fiecare dintre ele oglindește starea psihică a autorului, care ar corespunde unui stadiu de dezvoltare psihică și ar pune în evidență eventuala problematică (sau complexele) care ar corespunde fiecărui stadiu de dezvoltare a subiectului. Peste hotare această tehnică este folosită foarte frecvent în lucrul psihologic și psihoterapeutic atât cu copiii, preadolescenții cât și cu maturii. Lucrul cu mandalele cere de la psihologul practician o înaltă calificare, cunoștințe profunde și o erudiție vastă.

Scopul: studierea relațiilor interpersonale

Vârsta: începând cu vârsta școlară mica

Tehnica de utilizare a mandalelor diagnostice:

Pe parcursul unei ședințe se va lucra cu o singură mandala. Materialele de colorat a adolescentului le va alege singur (se propun creioane colorate, carioca, creioane pastel, acuarelă).

Psihologul înregistrează starea emoțională a adolescentului trăită în timpul activității, cât și toate răspunsurile, comentariile expuse oral.

Două variante ale mandalelor diagnostice:

Mandala „Poiana înflorită"

Scopul: actualizarea emoțiilor adolescentului, cercetarea climatului psihologic din familie, a relațiilor interpersonale predominante în familia adolescentului.

Materialele necesare: muzică relaxantă, creioane colorate, carioci, creioane pastel, acuarelă.

Instrucțiunea se va realiza pe pași:

Adolescentului i se propune mandala „Privește atent la acest cerc magic. Aceasta este poiana în care locuiește familia florilor. Găsește principala floare din cer,

care nu se seamănă cu altele. Coloreaz-o. Acum găsește floarea „mamă”. Coloreaz-o. Găsește floarea „tată”, „soră”, „frate” (se vor enumera membrii familiei copilului) și coloreaza-le. Povestește ce fel de flori sunt. Cine mai locuiește în această poieniță? Unde se află ei? Coloreaza-i.

De ce au nevoie de aceste flori pentru a fi fericite? Ce le încurcă să fie fericite acestor flori din poiană? Colorează te rog conturul (rama) cercului. De ce ai ales culoarea respectivă? Cum te simți acum?”.

Interpretarea desenului: Se va analiza în ansamblu: culorile folosite pentru fiecare membru din desen, corelarea dintre culori; aranjarea membrelor în cerc (distanța dintre ei, amplasarea florii principale, membrii care se află alături, existența unor flori din afara familiei între unii membri etc.); culoarea conturului ramei; starea emoțională a copilului trăită în timpul activității; toate răspunsurile, comentariile copilului.

Mandala grupului.

Scopul: actualizarea emoțiilor copilului. Cercetarea dezvoltării sociale a adolescentului: nivelul adaptării în colectivul de elevi, relațiile interpersonale cu colegii, prietenii etc.

Materialele necesare: muzică relaxantă, creioane colorate, carioci, creioane pastel, acuarelă.

Instrucțiunea se va realiza pe pași: „Privește atent acest cerc. Colorează mijlocul cercului. Ce ai obținut? În cerc se află atât fete cit și băieți. Unde ești tu? Colorează-te. Colorează dispoziția ta (fața). Cine se află alături? Unde se află prietenii tăi? Colorează-i. Povestește-mi despre ei. Lângă omuleț se află căsuțe. Alege o căsuță în care locuiești tu. Coloreaz-o. Povestește despre această căsuță. Ce este bun și ce este rău în această căsuță? Alege căsuțele în care locuiesc prietenii tăi. Colorează-le. Cum sunt ele? Povestește despre ele”.

3.3. Strategii de intervenție psihologică privind valorificarea potențialului de comunicare la elevi

Conform Reperelor metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general aprobat de Ministerul Educației, Culturii și Cercetării nr. 02 din 02.01 2018, una din direcțiile de activitate a psihologului este activitatea de *prevenţie/profilaxie*, ce presupune *facilitarea comunicării eficiente în vederea antrenării abilităților sociale ale copiilor în procesul de învățare şi relaționare.* În conformitate cu această direcție psihologul școlar [125]:

- acordă asistență psihologică copiilor, părinților/reprezentanților legali, cadrelor didactice, cadrelor de conducere, contribuind la dezvoltarea integră a personalității copilului;
- contribuie la crearea unui climat psihologic favorabil în instituție, pentru realizarea activităților de suport pentru copil, familie, cadre didactice etc; în vederea valorificării potențialului comunicării

Principala finalitate a educației preuniversitare este pregătirea elevului pentru activitatea ulterioară şi dezvoltarea competențelor acestuia. Astfel, elevul urmează să ajungă o persoană capabilă de a se descurca în viaţă cu ajutorul comunicării orale,

eficientă în situații diferite, o persoană aptă să-şi achiziționeze în mod independent cunoștințele şi competențele solicitate – o personalitate cu un ansamblu de cunoștințe, atitudini şi competențe de comunicare formate pe parcursul școlarității, actualizate pe parcursul întregii vieți. Perioada pe care o traversăm impune activități educaționale ce au drept scop pregătirea elevului pentru viaţă, pentru rezolvarea creativă a problemelor – a celor care există şi a celor care abia urmează să se contureze. Pentru ca elevul modern să corespundă timpurilor moderne, trebuie să fie instruit să observe lumea din jurul său, să o descopere, să pună întrebări, să se integreze armonios în societate, să ia decizii importante, să construiască relații etc. [9].

Modelul comunicativ-funcţional de studiere a limbilor reprezintă viziunea europeană asupra modului în care trebuie să se facă astăzi studiul limbilor materne şi non materne în școală, acesta impunându-se, în primul rând, ca un factor de coerență şi de compatibilizare în ceea ce priveşte coordonarea eficientizării procesului de formare-dezvoltare a competențelor de comunicare (în limba maternă şi în limba străină) [24, p. 47].

În acest sens, dezvoltarea competenței de comunicare este condiția *sine qua non* a transformării elevului într-un cetățean activ. Or, competența de comunicare orală este una dintre prerogativele succesului. Un elev bun este şi un elev motivat, un interlocutor interesant și eficient, cel care știe să argumenteze, să-şi exprime neclaritățile, să-şi traseze un itinerar de creștere. Procesul de formare a competenței de comunicare orală poate deveni eficient, dacă tehnicile şi mijloacele didactice utilizate de profesor sunt centrate pe elev și îl implică în activități stimulatoare, oferind posibilitatea dezvoltării abilităților de interpretare a diferitelor mesaje orale, urmărind „conectarea" gândirii critice, valorificarea potențialului creativ etc.[9].

Acest proces presupune formarea şi consolidare a următoarelor deprinderi [41]:

- de ascultare activă;
- de dialogare;
- de însușire şi folosire a formulelor de politețe; de dezvoltarea capacității empatice;
- de comunicare asertivă;
- de respectare a normelor de comunicare orală şi scrisă;
- de cunoaștere a limbajului nonverbal şi paraverbal.

Competențele de comunicare ale adolescenților se formează în special prin activitatea didactică şi extra didactică, de predare-învățare a cunoștințelor, de formare a priceperilor şi deprinderilor, de relaționare în cadrul grupului școlar etc. De aceea, se pune accentual pe necesitatea învățării interactive şi a conlucrării în procesul instructiv-educativ, rolul profesorului fiind cel de observator şi îndrumător, el dirijând și stimulând capabilitățile cognitive ale celor instruiți. Formarea acestora este necesară pentru obținerea performanțelor de comunicare, de relaționare, de încadrare în societate, precum şi în scopul dezvoltării inteligenței emoționale prin facilitarea găsirii mijloacelor de exprimare şi de etichetare corectă a emoțiilor [9].

Utilizarea strategiilor interactive cât mai variate îi pune pe elevii din treapta liceală în situația de a colabora, de a-şi forma o viziune asupra modului de argumentare a ideilor, îi încurajează să-și expună punctul de vedere, să ia atitudine. Acestea creează un cadru confortabil de comunicare.

Pregătirea socio-psihologică este un impact psihologic bazat pe metode active de lucru în grup. Aceasta este o formă de comunicare special organizată, în care sunt rezolvate problemele de dezvoltare a personalității, formarea abilităților de comunicare, acordarea de asistență psihologică și sprijin, permițând eliminarea stereotipurilor și rezolvarea problemelor personale ale participanților.

Percepția de sine a unui individ se realizează în cinci domenii principale:

1) percepția propriului „eu" prin corelarea cu ceilalți, atunci când o persoană folosește altul ca model, convenabil pentru observație și perspectivă din exterior. Aceasta oferă o oportunitate excelentă de a te identifica și compara cu alți membri ai grupului;
2) percepția de sine prin percepția celorlalți, utilizarea informațiilor transmise de alții pe baza feedback-ului. Acest lucru vă permite să afli părerile altora despre dvs. prin cuvintele, sentimentele și reacțiile lor comportamentale;
3) percepția despre sine prin rezultatele activității, adică evaluarea a ceea ce a făcut o persoană. Această metodă de autoevaluare întărește opinia cu privire la capacitățile cuiva;
4) percepția despre sine prin observarea propriilor stări, care oferă o înțelegere a lumii interioare;
5) percepția de sine prin evaluarea aspectului exterior. Participanții învață să se accepte și să-și dezvolte competențele pe această bază.

Obiectivele generale ale pregătirii socio-psihologice care contribuie la dezvoltarea personală: a) creșterea competenței socio-psihologice a participanților, dezvoltarea capacității acestora de a interacționa activ cu ceilalți; b) formarea unei poziții sociale active a adolescenților și dezvoltarea capacității lor de a face schimbări semnificative în viața lor și a celor din jurul lor; c) creșterea nivelului general de cultură psihologică.

Scopurile generale ale instruirii sunt implementate în sarcini specifice: însușirea anumitor cunoștințe socio-psihologice; dezvoltarea capacității de a se înțelege adecvat și pe deplin pe sine și pe ceilalți; diagnosticarea și corectarea calităților personale, eliminarea barierelor de comunicare; însușirea tehnicilor individualizate de interacțiune interpersonală.

Principalele principii ale cursurilor de formare sunt:

1) comunicarea interpersonală egală, cu drepturi depline, bazată pe încredere și respect reciproc între participanți;
2) feedback constant, adică primirea continuă de către participanți a informațiilor de la alți membri ai grupului care analizează rezultatele acțiunilor sale;
3) autoevaluarea, care promovează autodezvăluirea participanților, conștientizarea și formularea problemelor personale;
4) optimizarea dezvoltării – constatarea unei anumite stări psihologice individuale a participanților și a grupului, crearea condițiilor pentru dezvoltarea acestora;
5) armonizarea sferelor intelectuale și emoționale - o combinație de intensitate emoțională și reflectare constantă a experiențelor;
6) participarea voluntară la cursurile de formare, prioritizând interesul personal al adolescentului;

7) alcătuirea permanentă a grupului, promovarea dinamicii de grup și autodezvăluirea adolescenților;
8) asigurarea confidențialității cursurilor;
9) asigurarea spațiului liber care creează posibilitatea de mișcare liberă și lucru în microgrupuri.

Trainingul abilităților de comunicare:

I etapă. Familiarizarea cu principiile și regulile de lucru în grup.

1. Prezentarea.
2. Regula grupului.
3. Fapta mea nobilă.
4. Lista reclamațiilor personale.
5. Diagnosticarea sociabilității.
6. Tema pentru acasă „Stilul meu de comunicare”.
7. Analiza rezultatelor - „să fiu sincer”.

2 etapă. Autoanaliza calităților importante pentru comunicarea interpersonală.

1. Salutul.
2. Analiza temei pentru acasă „Stilul meu de comunicare”.
3. Lista calităților importante pentru comunicare.
4. Ghicirea gândurilor și sentimentelor.
5. Iau decizia de a schimba...
6. Analiza rezultatelor.

3 etapă. Dezvoltarea abilităților de autoanaliză și depășirea barierelor psihologice.

1. Salutare „non-verbală” neconvențională.
2. Tema „Cel mai bun prieten al meu”.
3. Fațete ale asemănărilor noastre.
4. Jocul cu baloanele.
5. Evaluarea grupului pe baza abilităților de comunicare.
6. Am încredere în tine.
7. Analiza rezultatelor.

4 etapă. Metode de autoanaliză și autocorecție.

1. Cuvinte magice.
2. Analiza jurnalelor „Tipul meu de comunicare”.
3. Contactele cu oamenii noi.
4. Experimentează „Dilema prizonierului”.
5. Analiza evenimentelor din grup.
6. Analiza rezultatelor.

5 etapă. Consolidarea abilităților de comunicare, pregătirea pentru viitor.

1. Apreciere „Îmi place foarte mult când tu...”
2. Analiza jurnalelor „Comunicarea mea”.
3. Reevaluarea sociabilității.
4. Valiză psihologică: „Ce ar trebui să împachetezi pentru călătorie?”
5. Autoanaliză „Îmi place cel mai mult când partenerul meu de comunicare...”.
6. Rezumatul trainingului.

Psihologul lucrează cu adolescentul individual sau cu grupul care dorește să-și rezolve problemele. Într-un cerc restrâns, „în arena”, se desfășoară o acțiune

psihoterapeutică, iar grupul de adolescenți creează efectul prezenței, empatizează cu „actorii", se identifică cu ei, sporind efectul psihoterapeutic. În al doilea caz, psihologul acționează ca regizor care pregătește un grup de psihodramă (5 – 6 persoane), capabile să „revitalizeze" orice problemă pe scenă, să prezinte o situație, să demonstreze starea și experiențele unei persoane și să-și arate esența și semnificația reală. Dramatizarea se desfășoară pe bază de pantomimă și impune cerințe mari „actorilor".

Vizualizarea situațiilor problematice cu introducerea unui nou nivel rațional emoțional promovează conștientizarea și răspunsul la probleme, desensibilizează adolescenții cu comportament afectiv.

În general, munca cu adolescenții, sau mai exact, succesul acestora, este un indicator al competenței profesionale a unui psiholog școlar.

Trainingul pentru corectarea relațiilor interumane

Antrenament pentru comportament încrezător (antrenament pentru asertivitate)

Scopul este de a dobândi abilități de comportament încrezător, abilități pentru exprimarea sentimentelor, acceptarea sentimentelor altora, manifestări ale dorințelor.

Obiective de formare:

— exersarea abilităților de comportament încrezător și de autoreglare;
— analiza punctelor forte și a punctelor slabe ale personalității participantului, care vizează dezvoltarea unui sentiment de stabilitate internă și încredere în sine;
— stăpânirea psihotehnicilor pentru eficientizarea cererii, refuzului, disputei asertive.

Ședința 1

Prima ședință începe cu introducerea și discutarea condițiilor și regulilor de desfășurare a instruirii.

Instrucțiuni generale: Este important să înveți să-ți evaluezi în mod adecvat propriul comportament și să fii atent la calitățile precum încrederea în sine. Se poate argumenta că comportamentul nesigur dăunează unei persoane, dezvoltă o persoană nesigură care își reține sentimentele din cauza anxietății, vinovăției și abilităților sociale insuficiente. Este necesar să distingem comportamentul încrezător de comportamentul nesigur și agresiv. O persoană agresivă încalcă drepturile altora prin dominație. Agresivitatea nu se bazează pe stimă de sine matură și este o încercare de a-și satisface nevoile în detrimentul altei persoane. Comportamentul încrezător crește posibilitatea de a alege și de a controla propria viață.

O persoană încrezătoare știe că are anumite drepturi, știe să-și definească și să-și exprime cu exactitate dorințele, nevoile și sentimentele, astfel încât să nu-i afecteze pe ceilalți. Știe să construiască relații cu alți oameni, „în condiții egale", indiferent de funcția pe care o ocupă. Astfel, o persoană încrezătoare în sine este convinsă de dreptul de a-și realiza nevoile „Eu-lui" său și cunoaște metodele și formele unei astfel de realizare, respectă pozițiile și statutul altor persoane. Comportamentul încrezător poate fi împărțit în 2 categorii principale: de conținut și formal (Tabelul 3.1). Sesiunile de training trebuie să servească drept bază pentru dezvoltarea abilităților comportamentale încrezătoare.

Tabelul 3.1 Semne de comportament încrezător

Caracteristici de conținut	Caracteristici formale
1. Discurs emoțional, deschidere în exprimarea sentimentelor.	Expresii faciale
2. Exprimarea directă și sinceră a propriei opinii, fără a ține cont de ceilalți.	Gesticularea
3. Folosirea pronumelui eu, fără încercări de a se ascunde în spatele formulărilor vagi.	Contact vizual
4. Acceptarea laudelor și refuzului, fără autodepreciere și subestimare a punctelor forte și calităților cuiva.	Poziția corpului Intonație
5. Improvizarea ca expresie spontană a sentimentelor și nevoilor.	Folosirea „Eu-lui” Volumul vocii

Formarea constă într-o ședință de 4-5 ore.

Principiile comunicării în grup:

- Discuție bazată pe principiul „aici și acum”;
- Egalitatea și cooperarea;
- Tot ceea ce se întâmplă în grup nu trebuie să fie proprietatea tuturor celor din jur;
- Toată lumea trebuie să fie activă și să nu stea la spatele partenerului;
- Declarațiile trebuie să fie concise, clare și doar pentru esența problemei. Criticați doar acțiunile partenerului dvs., nu personalitatea lui;
- Toată lumea poate, dacă consideră de cuviință, să spună „stop” în timpul unei discuții despre o problemă;
- Respectarea programului de lucru în grup, precum și a regulamentului de exercițiu (doar grupul poate face modificări).

Exercițiul 1: Prezentare video

Scopul este de a deveni conștient de caracteristicile propriilor mișcări expresive (45 min).

Fiecare membru al grupului timp de 1 minut se prezintă grupului. El trebuie să formuleze clar scopul ședinței pentru el însuși, dificultățile sale și să ceară ajutor grupului pentru a depăși aceste dificultăți.

Analiza video

• Aspectul persoanei prezentate.
• Capacitatea de a se prezenta.
• Încrederea în sine.
• Ce a fost eficient și ineficient în prezentare.
• Discursul a fost dialog sau monolog.

Exercițiul 2. Atenția universală

Scopul este de a dezvolta capacitatea de a îmbina mijloacele verbale și nonverbale de comunicare, de a dezvolta abilitățile de concentrare a atenției celorlalți prin diverse mijloace de comunicare.

Toți participanții la joc sunt rugați să efectueze una și aceeași sarcină simplă. Prin orice mijloace, fără a recurge la acțiuni fizice, trebuie să atragă atenția celorlalți.

Sarcina este complicată de faptul că toți participanții o execută simultan. Se discută rezultatele: cine a reușit să atragă atenția celorlalți și prin ce mijloace. Pentru exercițiu sunt alocate 15 minute.

Exercițiul 3. Stăpânirea eficienței mijloacelor de comunicare non-verbală (înregistrare video)

Scopul este extinderea gamei de mijloace de comunicare nonverbală a participanților la formare (45 min) (Tabelul 3.2).

Tabelul 3.2 Materialul stimul

Spune tuturor despre hainele tale preferate, descrie-le culoarea, stilul. Spune cât de des îl porți și cu ce ocazii.	Spune dacă îți place să participi la training, ce sentimente trăiești, ce anume îți place sau ce nu-ți place?
Povestește despre ultimul film pe care l-ai văzut, despre ce a fost vorba, ți-a plăcut?	Povestește despre materia ta preferată de psihologie, cursurile la care îți place să participi (sau ai participat), ce anume îți place.
Descrie ce eveniment fericit ți s-a întâmplat recent și cine l-a experimentat împreună cu tine	Povestește despre cartea ta preferată, dezvăluie conținutul ei, descrie personajele principale.
Spune cum îți petreci timpul liber, ce faci, unde mergi, cu cine comunici.	Spune dacă îți place să faci treburile casnice. Ce îți place și ce nu-ți place să faci prin casă?
Spune ce eveniment neplăcut ți s-a întâmplat și a fost amintit multă vreme, cine a trăit acel eveniment alături de tine.	Spune ce fel de mâncare sau ce produse preferi?

Carduri de sarcini

Analiza video

- Sunt discutate canalele de comunicare non-verbală utilizate.
- Este analizată eficiența utilizării anumitor mijloace de comunicare nonverbală în situații specifice.

Exercițiul 4. Contact unidirecțional

Scopul este de a stăpâni abilitățile de contacta și de a identifica semnele de contact (20 min).

Material de stimulare: carduri de sarcini.

Situația 1. Ați fost invitat la o conversație de către un profesor. Nu știi ce se va discuta, dar în afara biroului lui vezi un alt student cu care, poate, poți lămuri situația.

Situația 2. Ai venit să susții din nou examenul. Contactați un elev dintr-un alt grup (din moment ce nu este nimeni din grupul dvs.) și aflați ce întrebări le adresează cel mai adesea profesorul.

Situația 3. Cumperi un ziar de la un chioșc și inițiezi o conversație cu vânzătorul despre apartamentele de închiriat în apropiere.

Situația 4. Dorești să cumperi o chiflă la bufet. Începeți o conversație cu vânzătorul despre produsele proaspete și de înaltă calitate, astfel încât acesta să vă poată îndruma către un produs proaspăt.

Situația 5. Ați ajuns în alt oraș. Când cumpărați reviste, întrebați vânzătorul despre centrele culturale care vă recomandă să vizitați.

Situația 6. Luați prânzul în sală de mese. Discutați cu vecinul de masă cele mai recente știri care se întâmplă în lume.

Situația 7. Ai venit să lucrezi la bibliotecă. Întrebați persoana care stă lângă tine cum să ajungă la cel mai apropiat magazin de pâine.

Situația 8. Stai într-un coafor. Vorbește cu persoana care stă lângă tine despre unde te poți distra seara.

Situația 9. Stați la o stație de autobuz și așteptați autobuzul. Vorbește cu persoana care stă lângă tine despre cum să ajungi în orașul vecin.

Situația 10. Ai venit să cumperi stofă pentru un costum. Discutați cu agentul de vânzări despre cele mai noi lucruri din lumea modei, aflați ce poartă oamenii moderni.

Fiecărui membru al grupului i se oferă o situație. Participantul alege un partener și joacă situația. Partenerul nu cunoaște situația și trebuie să fie actualizat și să ducă la bun sfârșit sarcina situației. În timpul discuției, participanților din fiecare pereche li se adresează următoarele întrebări:

- Cum ai înțeles ce vrea partenerul tău de la tine?
- V-ați simțit tensionat?
- Ați reușit să luați legătura?

Discutarea situațiilor de contact contribuie la dezvoltarea comunicării sigure și eficiente.

Conversație Contactul psihologic

Orice comunicare începe cu stabilirea contactului și se finalizează cu ruperea acestuia. Succesul întregii conversații depinde de începutul conversației, iar relația dintre parteneri depinde de final.

Ce înseamnă stabilirea contactului?

- Distrage atenția de la activitățile anterioare și atrageți atenția asupra interlocutorului.
- Evaluați disponibilitatea partenerului de a lua contact, stabiliți dacă este dispus să vorbească cu dvs.
- Stabiliți contactul vizual.
- Adresați-vă partenerului și prezentați-vă.
- Asigurați-vă că mesajul dvs. este auzit și înțeles.
- Alegeți distanța de comunicare dorită.

Semne de contact:

- contact vizual;
- vorbire coordonată;
- acțiuni coordonate.

Ruperea contactului

Ruperea contactului ar trebui să înceapă cu mult înainte ca persoana să se întoarcă și să plece. Se pregătește în prealabil:

- Creșterea ritmului de vorbire.
- „Reducerea” subiectului.
- Rezumarea.
- După comportamentul tău (uita-te la ceas, strânge hârtiile de pe masă).
- Reveniți la activitățile întrerupte.
- Activitate nouă („Îmi pare rău, mai am nevoie de...”).

Un indicator al eficacității stabilirii sau ruperii contactului este absența tensiunii în timpul conversației și după încheierea acesteia.

Joc de rol Telefonul (cu înregistrare video)

Scopul este de a consolida abilitățile de stabilire a contactului cu consecințe favorabile (45 min).

Dintre membrii grupului se selectează 1 secretară și 1 vizitator (puteți alege încă 1 pereche: secretară și vizitator, dacă există timp și oportunitate). Sarcina vizitatorului este de a cere permisiunea de a efectua un apel telefonic și de a nu înceta să vorbească. Sarcina secretarei este de a opri convorbirea telefonică pentru a efectua apeluri de afaceri ale companiei.

Când se analizează, se acordă atenție:

- Ce fel de stare a experimentat secretara sau vizitatorul?
- Care este strategia secretarului?

Au fost momente când vizitatorul a vrut să închidă?

La sfârșitul ședinței, participanții discută despre ziua trecută și completează un chestionar. Apoi - o scurtă discuție despre răspunsurile, impresiile și experiența dobândită.

Chestionar de evaluare a ședinței de grup:

1. Cât de implicat te simți în această întâlnire?
2. Cât de des ați dorit să participați astăzi la activitățile grupului?
3. Cât de activ te-ai simțit astăzi?
4. Câtă încredere ai avut astăzi în membrii grupului?
5. Câtă încredere ai avut astăzi în terapeut?
6. În ce măsură v-a încurajat întâlnirea de astăzi să vă rezolvați problemele, situația din viața reală și să găsiți soluții posibile? ‘
7. Cum v-a influențat întâlnirea de astăzi sentimentele?
8. Cât de mult ți-a păsat de ceilalți participanți astăzi?
9. Ați dorit să vă împărtășiți gândurile și sentimentele astăzi?
10. Cât de clare au fost obiectivele tale pentru întâlnirea de astăzi?
11. Ați dori să vă întâlniți din nou cu grupul după întâlnirea de astăzi?
12. Cât de productivă a fost întâlnirea de astăzi?

Dacă există timp, atunci toată lumea desenează un desen proiectiv „Cum mi-am petrecut ziua și ce obstacole am întâlnit în timpul activității”.

Ședința 2

Exercițiul Comunicare fără cuvinte (15 min)

Scopul este de a permite participanților grupului să câștige o nouă experiență de comunicare, să acorde atenție sentimentelor care apar ca urmare a atingerii, contactului fizic cu un partener, pentru a oferi posibilitatea de a simți mai multă încredere în persoanele care participă în grupul de formare.

Descrierea exercițiului. Exercițiul se efectuează în tăcere. Conducătorul le cere participanților să stea în două cercuri concentrice unul față de celălalt. Cercurile din exterior și interior încep să se miște în direcții opuse și se opresc la comanda conducătorului. Participanții față în față formează o pereche. Conducătorul le cere să

închidă ochii și să se salute cu mâinile, să deschidă ochii și să meargă mai departe. Încă o dată, la comandă, se formează perechi și li se oferă sarcina: „Puneți-vă mâinile unul pe umerii celuilalt și uitați-vă un minut în ochii partenerului, zâmbiți, lăsați-vă mâinile în jos și mergeți mai departe”. Următoarele instrucțiuni pentru perechile rezultate ar putea fi următoarele: lupta cu mâinile, machiază cu mâinile, exprimă sprijinul cu mâinile, spune la revedere, sprijină-ți spatele unul de celălalt și stai jos, încercând să nu cădeți etc.

După exercițiu, participanții își împărtășesc emoțiile care le-au manifestat.

Conversație Reguli pentru exprimarea sentimentelor

Înainte de a începe al doilea exercițiu, să ne îndreptăm atenția către regulile de exprimare a sentimentelor și regulile de percepere și înțelegere a sentimentelor celorlalți.

Regulile pentru exprimarea sentimentelor:

1. Accepta-ți sentimentele așa cum sunt.
2. Exprimă-ți sentimentele în mod direct și deschis.
3. Exprimă-ți sentimentele folosind pronumele „eu”.
4. Numiți motivul care v-a provocat sentimentele - situații sau tipare de comportament.
5. Evitați generalizările atunci când exprimați sentimentele.
6. Exprimă-ți sentimentele fără judecată sau blamă.

Regulile pentru perceperea și înțelegerea sentimentelor celorlalți:

1. Ajută-ți partenerul să-și exprime sentimentele ascultându-l atent.
2. Repetă în cuvintele tale ceea ce ți-a spus partenerul tău: făcând asta îi arăți că îl înțelegi.
3. Elimină orice ambiguitate și întreabă-ți partenerul din nou.
4. Ajută-ți partenerul să-și clarifice propriile sentimente numindu-le.
5. Spune-i partenerului tău cum te afectează cuvintele lui, de ex. exprimă-ți propriile sentimente.

Exercițiul Cum să înveți să acorzi și să accepți semne de atenție (10-15 min)

Scopul este de a permite membrilor grupului să experimenteze un nou mod de a accepta atenția celorlalți.

Pentru mulți oameni, acordarea atenției unei alte persoane nu este atât de ușor. Pentru alții, acceptarea atenției este și mai dificilă. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele care se simt subapreciate.

Descrierea exercițiului. Membrii grupului formează două cercuri: interior și exterior, unul față în față. Cei care se înfruntă formează o pereche. Primul membru al perechii arată un semn de atenție față de partenerul care stă vizavi. Răspunde: „Da, bineînțeles, dar, în plus, și eu...” (denumește ceea ce prețuiește și crede că merită semne de atenție pentru asta). Semnele de atenție marchează acțiunile, abilitățile, aspectul și multe altele. Apoi partenerii își schimbă rolurile, după care fac un pas spre stânga și astfel se formează noi perechi. Totul se repetă până se face un cerc complet.

După finalizarea exercițiului, membrii grupului îl discută conform următoarei scheme:

• Cum te-ai simțit când ai arătat atenție celorlalți?
• Cum te-ai simțit când ți s-a acordat atenție?
• Ți-a fost ușor să răspunzi la atenția acordată într-un anumit mod? De ce?

În cele din urmă, participanții sunt informați despre regulile de exprimare pozitivă a sentimentelor.

Regulile pentru exprimarea pozitivă a sentimentelor:

1. Nu-ți pierzi autoritatea dacă îți exprimi sentimentele.
2. Sentimentele pozitive nu te obligă la nimic.
3. Încercați să exprimați sentimente pozitive și prin gesturi, expresii faciale, zâmbete, strângeri de mână etc.
4. Separați sentimentele pozitive și cele negative.
5. Dacă experimentați simultan sentimente pozitive și negative, atunci încercați să le formulați separat și să nu le amestecați într-un cocktail obscur (de exemplu, laudă cu o expresie facială amenințătoare). Trebuie spus că sentimentele pe care le exprimăm sunt adesea nu numai pozitive, ci și negative.

Exercițiu Conversații dificile (cu înregistrare video) (30 min)

Scopul este de a dobândi abilități în conducerea negocierilor „dificile" și abilitatea de a exprima corect sentimentele negative.

Descrierea exercițiului. Imaginează-ți următoarea situație.

Partenerul „A" s-a străduit cu greu să-i aducă bucurie celuilalt (a gătit felul preferat, a cumpărat bilete la teatru, a pregătit cina pentru doi etc.). Partenerul „B" a avut o mulțime de probleme la locul de muncă în acea zi. În plus, „B" nu a putut încăpea în transport și a sosit puțin mai târziu decât se aștepta. „B" nu a sunat „A" pentru că nu era niciun telefon în apropiere și, prin urmare, nu știe nimic despre planurile partenerului său. „A" este ofensat și furios. „B" este iritat, foarte obosit după o zi grea și călătoria spre casă.

Încercați să vă înțelegeți partenerul și să jucați situația. Exprimați-vă sentimentele și încercați să găsiți o soluție satisfăcătoare a conflictului. Începe din momentul în care „B" se apropie de ușă. Jocul ar trebui să dureze între trei și cinci minute.

Situația este analizată luând în considerare mai multe puncte:

- Cum și-au exprimat participanții sentimentele?
- Cum au folosit mișcările expresive pentru a-și întări sentimentele?

La sfârșitul exercițiului, participanții discută regulile pentru exprimarea și perceperea furiei.

Reguli pentru exprimarea și perceperea furiei:

1. Furia nu trebuie ascunsă, trebuie să găsească o expresie congruentă, nu sunt necesare atacuri agresive.
2. O anumită cantitate de incorectitudine este reciproc tolerată.
3. Evitați să vă cereți scuze excesive pentru sentimente.
4. Succesiunea: mai întâi exprimarea exactă a sentimentelor, apoi justificarea, mai întâi informațiile cele mai importante, apoi informațiile suplimentare.
5. Pretenții asupra unui comportament specific, evenimente, erori de înțelegere și nu asupra personalității partenerului în general.

6. Evitați generalizarea (în general, niciodată, etc.).
7. Lasă trecutul și viitorul deoparte.
8. O descriere exactă a propriei percepții asupra situației, circumstanțelor, cuvintelor care au provocat furie.
9. În același timp, recunosc dreptul interlocutorului de a-și impune propriile percepții, de asemenea, este de dorit să se corecteze percepția eronată a sursei și să se elimine neînțelegerile.
10. Calculul posibilelor erori de percepție.
11. Desfășurarea unei discuții asupra problemei, în care, poate, în loc de furie, se vor propune dorințe, solicitări, pretenții, noi soluții ale conflictului în viitor.

Percepția corectă a furiei:

1. Parafrazarea celor ce spune partenerul (asigurând o mai bună înțelegere reciprocă).
2. Nu este permis să diminuezi semnificația sentimentelor sau a personalității partenerului.
3. Acceptați și înțelegeți furia pe baza informațiilor pe care le auziți.
4. Informația poate fi întotdeauna pusă la îndoială dacă contrazice propria informație sau percepție.
5. Puteți reprograma conversația, puteți trece la exprimarea propriei furii dacă stilul partenerului este foarte enervant.
6. Cel mai important lucru este să arăți că îți accepți partenerul, dar că tu însuți ai dreptul la propriul punct de vedere, care poate diferit de părerile lui.

Scopul general nu este de a câștiga argumentul, ci de a se angaja într-o conversație constructivă.

Conversație Comportament încrezător, nesigur și agresiv

Orice situație problematică ne cere să ne comportăm cu încredere, inclusiv exprimarea încrezătoare a sentimentelor. Adesea în loc de comportament încrezător folosim modele de comportament nesigur și agresiv (Tabelul 3.3).

Psihologul prezintă un exemplu de situații care reflectă aceste tipuri de comportament.

Exercițiul Comportament încrezător, nesigur și agresiv

Scopul este de a forma reacții adecvate în diverse situații; „analiza tranzacțională" a răspunsurilor și formarea extensiilor de „rol".

Fiecărui membru al grupului i se cere să demonstreze tipuri de răspunsuri nesigure, încrezătoare și agresive într-o situație dată. Pot fi sugerate următoarele situații:

- Un prieten vorbește cu tine și dorești să pleci.
- Prietenul tău a aranjat să întâlnești un străin fără să te avertizeze.
- Oamenii care stau în spatele tău într-un cinema te deranjează vorbind tare.
- Vecinul tău îți distrage atenția de la o prezentare interesantă, adresând întrebări stupide.
- Profesorul spune că coafura ta nu se potrivește cu aspectul unui elev.
- Un prieten îți cere să-i împrumuți lucruri, iar tu îl consideri o persoană neglijentă, nu pe deplin responsabilă.

Tabelul 3.3 Caracteristici ale comportamentului încrezător, nesigur și agresiv

	Comportament agresiv	**Comportament încrezător**	**Comportament nesigur**
Contact vizual	Privește direct în ochii interlocutorului	Contact vizual constant cu partenerul, privind momentul prezentării cererilor, privirea în altă parte când ascultăm obiecțiile	Lipsa contactului vizual: uite-te la picioarele tale, la tavan, la hârtii, dar nu în ochii interlocutorului tău
Derularea prin comunicare	Minim. Ei „calcă" pe partener și îi invadează teritoriul	Optimal. Respectă standardele de distanță de comunicare oficială acceptate în acest mediu	Se străduiește să crească: se „retrag" de partener, încep să vorbească de la o distanță foarte mare
Gesticularea	Furtunos. Fluturându-și brațele, făcând zgomot și mișcări haotice , lovirea ușilor și lovirea obiectelor străine	Corespunde sensului celor spuse	Încordat. Tremur și mișcări haotice. Ei sortează frenetic hârtiile, nu știu unde să pună mâna
Ton, volum, voce Sentimente	Țipete, intonații amenințătoare. Interlocutor Ei nu ascultă deloc, nu mă lasă să finisez gândul. Vorbesc în fraze scurte și agitate. Furie, furie	Vorbesc suficient de tare pentru a fi auziți de cealaltă persoană. Intonație sigură. Interlocutorul este ascultat cu atenție	Vorbesc liniștit, confuz, încearcă să scurteze pauzele în conversație, frazele sunt întocmite în mod nerezonabil
Conținutul discursului	Reproșuri, amenințări, ordine, insulte	Calm, încredere, informare despre drepturile, dorințele, intențiile, acțiunile tale	Frica, anxietatea, vinovăția, scuzele, explicațiile
Pronume: eu	În fraze care conțin amenințări și ordine	Indică faptul că eu însumi sunt în spatele acestei cerințe	Se folosește forma infinitiv a verbului, discurs la persoana a treia
Conținutul cerinței	Amenințări, ordine	Scurt și clar	Este imposibil să înțelegi ce vrea exact o persoană - nu vorbesc despre asta
Motivație	Nu li se acordă	Scurt și clar	Motivul este inutil de lung și confuz, plin de scuze și explicații inutile

Se folosește o singură situație pentru fiecare participant.

Puteți reprezenta aceste situații în perechi. Grupul trebuie să discute răspunsul fiecărui participant.

Exercițiul „Situația curentă" (cu înregistrare video)

Acum, să-și amintească fiecare o situație din propria experiență când a întâmpinat dificultăți în comunicare, asociate fie cu incapacitatea de a-și exprima sentimentele, fie cu lipsa de abilități de comportament încrezător etc.

După ce participanții au vorbit, situația cea mai interesantă este selectată și jucată de către participanți (40 min).

Discuția ia în considerare modul în care participanții la situație au folosit regulile învățate, ce mijloace de comunicare nonverbală au folosit și cât de eficiente au fost. La sfârșitul ședinței, sunt discutate rezultatele.

Ședința 3

Exercițiile din această ședința vă ajută să înțelegeți mai bine componenta emoțională a neîncrederii de sine și să determinați nivelul fricilor sociale, adesea strâns legate de problemele din relații. De asemenea, ședința are ca scop dezvoltarea abilităților de solicitare asertivă și argumentare asertivă.

Exercițiul Mi-e frică

Sarcina ta va fi să-ți descoperi „zonele de frică" și să găsești acele lucruri de care ți-e frică, deși mulți oameni nu se tem de ele. Vă rugăm să încercați să construiți expresii în relație cu dvs. conform următorului șablon: „Mi-e frică de ceva, deși altora nu le este frică de asta". Sarcina fiecăruia este să găsească cel puțin 3 frici în ei înșiși.

Discuție „Există lucruri de care ar trebui să vă fie frică, cum ar fi firele electrice expuse, animalele sălbatice prădătoare, mașinile cu viteză mare.

Dar există și frici mai puțin raționale, de exemplu, frica de critică, frica de succes, teama de a pune o întrebare unui profesor. Putem găsi absolut rațional sau absolut irațional printre aceste temeri?

Dacă grupul tace mult timp și nu există niciun participant care ar începe să vorbească, antrenorul începe cu el însuși, raportând deschis de ce îi este frică personal. Formatorul întărește în mod activ afirmațiile fiecărui participant, non-verbal sau cu fraze:

„Da, într-adevăr, poate fi înfricoșător, merită să ne temem", etc. De obicei, articularea propriilor temeri nu provoacă participanții cu dificultăți deosebite. Dacă sunt pauze prea lungi, puteți invita participanții să numească cine va vorbi următorul sau să îi aruncați o minge de jucărie pe care scrie „teama mea".

Exercițiul Nu mi-e frică

Sarcina ta va fi să-ți descoperi „zonele de curaj" și să găsești acțiuni pe care nu ți-e frică să le faci, deși mulți oameni se tem să facă acest lucru. Vă rugăm să încercați să construiți expresii în relație cu dvs. conform următorului șablon: „Nu mi-e frică de ceva, deși mulți oameni se tem și (sau) nu pot face asta."

Sarcina fiecăruia este să spună 3 fraze similare. Poate că unii dintre voi ați observat că îi este frică de ceea ce alți membri ai grupului nu le este frică. Vă rog să le spuneți despre asta.

Dacă grupul tace mult timp, psihologul poate spune fraze de siguranță:

„Nu mi-e frică de critici, deși mulți oameni se tem de ele".

„Nu mi-e frică să vorbesc în public, deși mulți oameni se tem sau nu pot".

După finalizarea acestor două exerciții, veți găsi adesea perechi de participanți, dintre care unul nu se teme de ceea ce celălalt se teme foarte mult. În acest caz, puteți folosi exercițiul „Cum ați învățat să nu vă fie frică de asta?" Exercițiul „Cum ai învățat să nu-ți fie frică de asta?" Psihologul face perechi de participanți în care unul se teme de ceva (sau aproximativ asta) de care celălalt nu se teme. Sarcina noastră

va fi să aflăm cum un alt membru al grupului a învățat să nu-i fie frică de ceea ce-i frică. Pentru a face acest lucru, va trebui să formăm perechi și vom face acest lucru după cum urmează.

Mai întâi, găsește pe cineva care, în exercițiile anterioare, a spus că îi este frică de ceva de care tu însuți nu ți-e frică. Cei pentru care nu există potrivire, doar vorbesc între ei pentru a găsi astfel de lucruri. Acum, te rog, încearcă să afli de la partenerul tău ce l-a ajutat sau îl ajută să nu-i fie frică. Discuție. Ce modalități de încurajare am învățat din conversațiile noastre? Rezultatul ar trebui să fie un șir de modalități de a face față fricii. Adesea, astfel de conversații se finalizează cu declarația unuia dintre participanți care nu i-a fost niciodată frică. În acest caz, i se dă sarcina de a-și convinge partenerul (de preferință cu exemple) că nu trebuie să-i fie frică de un anumit obiect sau acțiune. De regulă, în rezultatul acestui exercițiu participantul „curajos" trebuie să poată formula clar și succint acele fraze care l-au ajutat să facă față unei situații groaznice.

Antrenament pentru depășirea conflictelor

Conflictele fac parte din viața de zi cu zi. În fiecare zi, mass-media relatează diverse conflicte. Mulți oameni se trezesc atrași într-un conflict sau altul aproape în fiecare zi.

Conflictul în sfera socială ca dispută între părți, ca contradicție în interesele și scopurile lor, este firesc și deci inevitabil. Mai mult, potrivit celebrului expert în domeniul negocierilor R. Fisher, cu cât lumea devine mai diversă, cu atât mai multe situații de contradicții în interese trebuie să se confrunte.

Un alt cercetător american M. Deutsch a subliniat că conflictul ajută la prevenirea stagnării societății, duce la dezvoltarea acesteia și stimulează căutarea de soluții la probleme. În plus, conflictul este de intensitate scăzută, dezvoltat mijloace pașnice, pot preveni mai mult conflict serios. S-a observat că în acele grupuri sociale în care micile conflicte sunt destul de frecvente, rareori se ajunge la violență.

Consecințele manifestării barierelor în comunicare sunt [7]:

– apariția conflictului;
– diminuarea stimei de sine a interlocutorului;
– apariția resentimentelor, a dificultăților de relaționare;
– adoptarea atitudinilor defensive, retractile/agresive;
– inhibarea capacităților rezolutive ale individului, scăderea implicării în activitate.

Tradițional *conflictul* este perceput ca o stare de tensiune, agresivitate, violență şi disconfort. Termenul de „conflict" provine din termenul latin „conflictus", cu sensul de [12, p.154]:

- „interferare violentă", dezacord şi tensiuni între membrii unui grup;
- o atmosferă tensionată şi neînțelegeri în privința unuia sau mai multor aspecte ale activității în organizație;
- luptă simbolică între valori, statusuri, putere, resurse în care scopurile oponenților sunt de a neutraliza, leza sau elimina pe adversar;
- o situație în care oameni interdependenți prezintă diferențe (manifeste sau latente) în ceea ce privește satisfacerea nevoilor şi intereselor individuale şi interferează în procesul de atingere a scopurilor.

În procesul educațional, atât în cadrul familiei cât şi în școală există situații care pot degenera în *conflicte* pe care atât copiii, tinerii şi adulții le resimt şi care le influențează comportamentul prezent şi viitor în societate. În *mediul educațional conflictul* implică o ciocnire de interese, sentimente, nevoi, idei, valori, atitudini opuse, greu de conciliat între profesori şi educabilii lor, precum şi opoziția dintre statusul şi rolul fiecăruia dintre factorii educaționali. Toate tipurile de conflicte, pot fi întâlnite în *mediul educațional*, însă nu în formă pură, ci transformate şi convertite de specificul contextului şi mai ales de sursele care le generează.

Strategiile de gestionare a conflictelor pot să presupună [12, p.159]:

– sublinierea şi încurajarea cooperării în defavoarea competiției;
– modificări în structura formală (separarea persoanelor implicate în conflict);
– crearea unui sistem clar de recompensare şi promovare care să descurajeze strategiile incorecte de câştig al influenței;
– sistem de comunicare formală şi informarea angajaților care să prevină zvonurile.

Din cele de mai sus rezultă că conflictele au nu numai funcțiile negative asociate cu pericolul creşterii lor, trecerea la forme violente de rezoluție şi cele pozitive. Pentru a parafraza o zicală celebră, ci a spune că conflictele şi acordul sunt două fețe ale aceleiaşi monede, prin urmare „o societate fără conflict este o societate moartă".

Întrebarea este cum să rezolvi conflictele. Disponibil trei tipuri de atitudini sau abordări ale rezolvării conflictelor:

– una dintre părți (sau toate părțile) încearcă să câştige (acțiune unilaterală);
– participantul la conflict ignoră existența acestuia şi nu acționează (acțiuni unilaterale);
– cu sau fără ajutorul unei terțe părți, participanții discută problema care a cauzat conflictul pentru a ajunge la o soluție reciproc acceptabilă (acțiune comună).

Pe parcursul rezolvării conflictului, participanții va trebui să treacă printr-o serie de faze de la acțiuni violente până la rezolvarea contradicțiilor prin discuții. Aceste faze sunt după cum urmează:

- încetarea acțiunilor violente;
- stabilirea dialogului;
- căutarea de soluții la probleme prin negocieri.

Şi următoarele sunt cel mai adesea menționate de diverşi autori ca metode adecvate pentru prevenirea şi rezolvarea conflictelor:

- diagnosticarea precoce a conflictului şi identificarea cauzelor acestuia pentru a preveni creşterea în continuare a acestuia;
- „descărcarea" de emoții negative prin activități care nu provoacă prejudicii vizibile a adversarului;
- schimbarea naturii percepției participanților la conflict;
- metoda concesiilor reciproce succesive;
- negocieri între părțile în conflict;
- apel la mediator;
- contactarea unui intermediar.

O serie de autori subliniază dificultatea rezolvării integrale a conflictului. Ei notează că, dacă se prezintă conflictul rezolvat, poate conține elementele conflictelor viitoare.

Una dintre formele comune de prevenire și rezolvare a conflictelor este formarea în rezolvarea conflictelor.

Scopul instruirii este de a oferi participanților la formare oportunitatea de a câștiga experiență în rezolvarea constructivă a situațiilor de conflict.

Obiective de formare:

- instruire în metode de găsire a soluțiilor la situații conflictuale;
- dezvoltarea abilităților de evaluare a situațiilor conflictuale;
- înlăturarea conflictului din sfera personală și emoțională;
- consolidarea unei echipe specifice (dacă toți participanții reprezintă echipa), dezvoltarea abilităților de interacțiune în echipă.

Trainingul este conceput pentru 4 lecții de 3 ore (durata totală - 12 ore).

Ședința 4.

Cunoașterea, acceptarea regulilor de formare, crearea unei atmosfere de lucru.

Puteți folosi orice tehnici și exerciții pentru a vă cunoaște și a crea o atmosferă de lucru, tradițională.

Exercițiul „Interviul"

Scopul este de a dezvolta abilitatea de a asculta un partener și de a îmbunătăți abilitățile de comunicare, reducând distanța de comunicare dintre participanții la training.

Participanții se împart în perechi și vorbesc cu partenerul lor timp de 10 minute, încercând să învețe cât mai multe despre ei. Apoi fiecare pregătește o scurtă prezentare pentru interlocutorul său. Sarcina principală este să-și sublinieze individualitatea și diferența față de ceilalți. După care participanții se prezintă pe rând.

Exercițiul Viteza cosmică

Scopul este de a dezvolta abilitățile de a lua o decizie de grup cu privire la strategia și tactica de îndeplinire a unei sarcini date, de a promova consolidarea de grup și de aprofunda procesele de autorealizare.

Instrucțiuni: „Treceți mingea în cerc în orice ordine, cu excepția vecinului din dreapta și al vecinului din stânga, dar astfel încât mingea să ajungă la fiecare membru al echipei".

Complicație:

- faceți la fel, dar pentru un timp;
- „poți să o faci mai repede?";
- executați în orice alt mod pentru o perioadă.

Conducătorul invită toți membrii echipei să stea într-un cerc după finalizarea exercițiului și să-și exprime starea la momentul începerii lucrărilor și a sfârșitului acesteia.

La ce să acordați atenție:

- dezvoltarea unei strategii de echipă;
- înțelegerea ideii exercițiului;

- înțelegerea celorlalți participanți;
- a lua decizii;
- modificări de comportament;
- schimbarea la nivel emoțional și a gradului de participare activă a tuturor.

Întrebările prezentatorului ar trebui să fie neutre și să lase libertate de alegere, analiză și creativitate:

- Cum te-ai simțit?
- Ce s-a schimbat în acest moment?
- De ce ai ales această decizie?

Joc de rol „Atenuarea conflictelor"

Scopul este de a dezvolta abilități în rezolvarea conflictelor. Prezentatorul vorbește despre importanța unor astfel de abilități precum abilitatea de a rezolva rapid și eficient conflictele; anunță că acum merită să încercăm să descoperim experimental metodele de bază de rezolvare a conflictelor.

Participanții sunt împărțiți în trei echipe. Timp de 5 minute, fiecare echipă vine cu un scenariu în care doi participanți reprezintă părți aflate în conflict (de exemplu, soții care se ceartă), iar al treilea joacă rolul de mediator.

Conducătorul propune următoarele întrebări pentru discuție:

- Ce tehnici de rezolvare a conflictelor au fost demonstrate?
- Ce lucruri interesante crezi că au folosit participanții în timpul jocului?
- Cum ar trebui să se comporte acei participanți care nu au reușit să rezolve conflictul?

Exercițiul „Salutări"

Scopul este de a dezvolta un stil de comunicare de încredere în procesul de stabilire a contactelor, creând atitudine emoțională pozitivă față de comunicare.

Participanții stau în cerc și se salută pe rând, subliniind mereu personalitatea partenerului lor, de exemplu: „Mă bucur să te văd și vreau să spun că arăți grozav" sau „Bună, ești la fel de energic și vesel mereu". Vă puteți aminti trăsătura individuală pe care persoana însuși a identificat-o când s-a întâlnit prima dată. Un participant se poate adresa tuturor simultan sau unei anumite persoane. În timpul acestei încălziri psihologice, grupul ar trebui să se adapteze la un stil de comunicare de în credere și să-și demonstreze atitudinea bună unul față de celălalt. Prezentatorul ar trebui să acorde atenție modului de stabilire a contactelor.

La finalul exercițiului, prezentatorul analizează greșelile tipice făcute de participanți și demonstrează cele mai productive moduri de salutare.

Exercițiul „Semnal"

Scopul este de a încălzi și de a îmbunătăți atmosfera în grup.

Participanții stau într-un cerc destul de aproape și se țin de mâini. Cineva care își strânge ușor mâna emite un semnal sub forma unei secvențe de strângeri rapide sau mai lungi. Semnalul este transmis în cerc până când revine autorului. Se poate transmite mai multe semnale simultan, într-un așa în direcții diferite de mișcare.

Exercițiul „Justificare"

Scopul eliminarea stereotipurilor de percepție și acțiuni, dezvoltarea unei înțelegeri a partenerului.

Participanții își justifică posturile și acțiunile ciudate. Sunt prezentate pe rând și justificate pe rând. Prezentatorul se adresează participanților: „Justificați petele, săritul pe un picior, scărpinatul în spatele urechii, fața strâmbă, scoaterea limbii, poziția strâmbă, întrebări și răspunsuri ciudate". Justificarea trebuie să fie „adevărul pur". În final, toată lumea își justifică în unanimitate participarea la grup.

Joc de rol

Scopul este consolidarea experienței acumulate.

Fiecare participant vorbește pe rând despre un conflict în care a fost odată martor sau participant. Această poveste ar trebui să servească drept scenariu pentru continuarea jocului de rol, la care trebuie să participe cei prezenți. Naratorul nu poate fi doar scenaristul și regizorul jocului de rol, poate face mai multe interpretări etc. Participanților li se oferă libertate maximă. Trebuie să existe o singură condiție din partea conducătorului: fiecare conflict trebuie să se încheie fericit, într-un compromis.

Exercițiul „Poziție"

Scopul este de a reflecta pozițiile evaluative reciproce ale participanților la sesiunile de formare.

Participanții formează 2 cercuri: interne și externe. Cercul exterior se mișcă, cel interior rămâne pe loc. Participanții din cercul exterior își exprimă impresiile despre partenerul lor în cercul interior, începând cu expresia „Te văd", „Vreau să-ți spun", „Îmi place la tine". După 2 m, cercul exterior se schimbă cu o persoană etc.

Exercițiul „Ultima întâlnire"

Scopul este de a îmbunătăți cultura comunicării și de a stimula activitatea participanților.

Cursurile s-au finalizat și vă despărțiți. Dar ați reușit să vă spuneți totul? Poate ați uitat să împărtășiți experiențele voastre grupului? Sau există o persoană a cărei părere despre tine ai dori să afli? Sau doriți să mulțumiți? Faceți aici și acum.

În timpul ședințelor trainingului de comunicare, elevii din treapta liceală își schimbă atitudinile interioare, își extind cunoștințele și experimentează atitudine pozitivă față de ei înșiși și față de cei din jur. Ei devin mai competenți în procesul de comunicare, exersând în mod activ diferite stiluri de comunicare, învață noi abilități de comunicare, de autoanaliză și autocorecție.

Competențele de comunicare ale elevilor din treapta liceală se formează în special prin activitatea didactică şi extra didactică, de predare-învățare a cunoștințelor, de formare a priceperilor şi deprinderilor, de relaționare în cadrul grupului şcolar etc. De aceea, se pune accentul pe necesitatea învățării interactive şi a conlucrării în procesul instructiv-educativ, rolul profesorului, dar și a psihologului, fiind cel de observator şi îndrumător, el dirijând și stimulând capabilitățile cognitive ale celor instruiți. Formarea acestora este necesară pentru obținerea performanțelor de comunicare, de relaționare, de încadrare în societate, precum şi în scopul dezvoltării inteligenței emoționale prin facilitarea găsirii mijloacelor de exprimare şi de etichetare corectă a emoțiilor.

4. RECOMANDĂRI METODOLOGICE PRIVIND DIGITALIZAREA SERVICIULUI PSIHOLOGIC ȘCOLAR

4.1. Fenomenul digitalizării: aspecte teoretice.

Problema digitalizării serviciului psihologic școlar este foarte actuală la ziua de azi. Acest lucru se datorează mai multor factori: izbucnirea pandemiei COVID-19, efectul motivațional și atractivitatea utilizării tehnologiei informației, reglementarea necorespunzătoare a volumului de muncă pentru un psiholog școlar cât și dezvoltarea/digitalizarea societății. Utilizarea tehnologiilor informaționale în activitatea unui psiholog școlar se extinde pe toate domeniile ale acestui serviciu și totodată se reflectă în politica educațională. Pe lângă principalele documente care reglementează activitatea serviciului psihologic școlar, există unele documente speciale - aprobarea Metodologiei de formare continuă în condițiile de carantină în instituțiile de învățământ la nivel primar, gimnazial și liceal, (Ordin MEC de la 19.03.2020) cât și în instituțiile de educație timpurie (Ordin MEC de la 26.03.2020).

Aș dori să menționez că în prezent există multe lucrări dedicate problemelor digitalizării sistemului educațional: analiza bazei competențelor digitale Н.В. Герова [69, p.3], Л.Н. Лядова [83, p.13], dezvoltarea competențelor digitale în rândul profesorilor О.П. Осипова [88, p.121],caracteristici ale utilizării instrumentelor informaționale în procesul educațional И.В. Роберт [94, p.69], utilizarea mai răspândită a tehnologiei informației pentru copiii cu dizabilități Л.В. Дорофеева [72, p.27], О.В. Филатова, Е.И. Вялышина [105, p.36]. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că se acordă o atenție insuficientă dezvoltării competențelor digitale a serviciului psihologic școlar: S. Vaida, C. Bota [60, p. 60], M. Batog [3, p.599] - caracteristicile consilierii psihologice la distanță și avantajele acesteia, metodologia de utilizare a instrumentelor digitale în munca unui psiholog școlar la nivelul claselor primare și gimnaziale V. Maximciuc [114, p.124]. Există puține lucrări dedicate utilizării tehnologiilor digitale în munca unui psiholog școlar la nivel de liceu.

Scopul lucrării noastre este un studiu teoretic al posibilităților de utilizare a instrumentelor digitale cât și instrumentelor informaționale în activitatea unui psiholog școlar la nivel de liceu.

La nivel de liceu cel mai mult se pune accentul pe activitățile psihologului școlar cu tentă de psihoprofilaxie. O importanță deosebită în rezolvarea diferitelor probleme la adolescenți este munca cu profesorii și părinții. Prin urmare, putem folosi: informații de pe site-uri ce țin de ramura psihologiei destinate părinților; ajutor psihologic on-line; materiale video, prezentări media prin zoom, google meet, platforme Microsoft Teams.

O altă direcție este evaluarea dezvoltării și diagnosticării, iar diagnosticarea computerizată în acest caz are multe aspecte pozitive: simplifică înregistrarea cât și procesarea răspunsurilor respondentului, reducând în același timp probabilitatea erorilor; crește eficiența în furnizarea rezultatelor, viteza de conversie a datelor primare de pe teste în valori standard și disponibilitatea opțiunilor de interpretare. Este de menționat faptul că diagnosticarea cu ajutorul computerului are propriile sale specificități - pe de o parte, aceasta este interacțiunea unui psiholog cu software-ul,

pe de altă parte, testarea unei persoane cu un computer și material de testare [137, p.18].

Pentru descărcarea sau efectuarea testelor psihologice e nevoie să accesați următoarele link-uri:

http://www.psychometrica.ru

http://psytest.info/taxonomy/term/16/all

http://vch.narod.ru/myprog.htm [131, p.2]

De asemenea există site-uri pe Internet care vă vor ajuta să creați o versiune de computerizată a testului:

http://www.uchportal.ru/load/3-1-0-1 - *Comunitatea profesorilor- de specialitate «Portalul profesorului». Certificat de înregistrare СМИ: ЭЛ №ФС 77-64393 emis de Roskomnadzor 31.12.2015.*

http://soft.softodrom.ru/ap/Konstruktor-testov-p4024

http://freesoft.ru/?id=7999[131, c.1]

Puteți descărca manualul de testare aici: **http://pl-42.narod.ru/[**131, p.3].

Consilierea psihologică poate fi implementată atât în consiliere individuală, cât și în consiliere de grup. Deosebit de relevantă este utilizarea consilierii psihologice în situații de criză, construită pe principiul „întrebare – răspuns". Pentru a face acest lucru, este nevoie accesarea paginii psihologului de pe site-ul instituției de învățământ sau organizarea videoconferințelor pe programele de comunicare în rețea Zoom, Microsoft Teams, Viber, WhatsApp.

Dezvoltarea personală presupune utilizarea unor programe, platforme și aplicații speciale cu caracter didactic cât și de dezvoltare personală, acestea cuprinzând: - jocuri educaționale care simulează diverse situații de comunicare unde trebuie jucate de un psiholog cu un elev. Acestea pot fi accesate pe următoarele linkuri:

http://www.solnet.ee/games/g1.html;

http://lukoshko.net;

http://www.teremoc.ru[131, p.6];

- simulatoare psihologice, care vizează dezvoltarea unei proprietăți, calități și deprinderi specifice;
- multi-studiouri pentru modelarea situațiilor de interacțiune, utilizarea platformelor pentru realizarea de desene animate care simulează o situație specifică și oferă simultan material bogat de diagnostic;
- programe de calculator psihologice pentru auto-training (pentru ameliorarea stresului psihic, optimizarea activității intelectuale).

Utilizarea tehnologiei informaționale oferă noi oportunități în dezvoltarea muncii metodologice. Aceasta include utilizarea site-urilor specializate; biblioteci virtuale, reviste psihologice electronice, abonamente la liste de corespondență electronice, învățământ la distanță, supervizarea reciprocă a proiectelor de către alți colegi din domeniu, participare la conferințe, concursuri desfășurate pe internet.

Vă prezentăm resurse și instrumente electronice utile în activitatea unui psiholog școlar la nivel de liceu [137, p.38].

- *Biblioteci electronice în domeniul psihologiei:*

BOOKAP Este o bibliotecă ce conține literatură specifică domeniului. Lucrări

științifice de psihologie (psihologie generală și specială, psihanaliza, hipnoză etc.) http://www.bookap.info/

PSYLIB = Autocunoaștere și dezvoltare personală. Biblioteca psihologică a Fundației din Kiev pentru Asistență în Dezvoltarea Mintală. Literatură științifică și manuale despre autocunoaștere, dezvoltare personală, probleme sociale, psihologie generală, igiena mintală etc....http://psylib.kiev.ua/

Publicații pe site-ul FLOGISTON. Pe acest sitie se publică cea mai diversă bază de date - de la articole de autor la texte canonice - literatură de psihologie. Există rezumate ale orelor de curs citite la diferite departamente de psihologie („Arhiva materialelor educaționale"). Există articole populare despre psihologie („Gânduri despre"), există „Texte psihologice, folclor și umor". Această secțiune se actualizează constant http://flogiston.ru/articles

Biblioteca pe portalul ΙΨ.ru. Asistență psihologică, psihanaliza și psihoterapie. Consultare online pe internet. Lucrări, articole și note cu tematici psihanalitice. Știri despre evenimente care au loc în viața psihanalitică, publicații noi. Link-uri utile, forum...http://www.e-psy.ru/html/archive/

Psihologia copilului Articole, cărți, materiale didactice și cercetări în ramurile psihologiei dezvoltării a copilului.www.childpsy.ru/lib/

Catalogul publicațiilor de pe Internet despre psihologie pe site-ul Moscow Psychological Journal Articole, cărți, monografii și publicații pe Internet despre psihologie, psihiatrie, pedagogie și psihoterapie**.** Informații pentru psihologi, profesori, psihiatrihttp://magazine.mospsy.ru/links/index.shtml\

Logiston. Biblioteca electronică de psihologie. Această secțiune prezintă literatură (texte ale clasicilor, cărți de psihologie etc.), care este problematic de împrumutat de la bibliotecă, dar care (în ciuda acestui fapt) este recomandată în metodologie ca obligatorie. Puteți vizualiza atât documentul total online, cât și descărca fișierul ca arhivă pentru imprimare. Arhivele Zip conțin documente Word, dar dacă fișierul este prea mare sau conține multe ilustrații, atunci este prezentat în format HTML, cu desene salvate.http://flogiston.ru/library

- Ziare și reviste electronice:

PSEHOLOGIES. Revista lunară. Conținutul ultimului număr al publicației despre relațiile interumane, frumusețe și sănătate, viața spirituală și socială. Lista de interviuri și videoconferințe cu oameni celebri, experți, sportivi etc. Arhiva de numere (cuprins și articole selectate). Informații despre abonament la sitie. Forum. Teste. Motor de căutare pe site. Linkuri utile către pagini din rețelele de socializare. http://www.wday.ru/psychologies/

Revista „Întrebări de psihologie" Articole ale psihologilor ruși și străini, sistematizate după an de apariție și titluri. http://www.voppsy.ru/

Revista de Psihologie Practică și Psihanaliza. Publicații despre consiliere psihologică, psihoterapie și psihanaliza. Articole de psihologie socială, infantilă, educațională, psihoterapie, psihocorecție etc. Recenzii și traduceri străine. Abonament electronic la articole, metodologii. Calendarul evenimentelor. http://psyjournal.ru/

Revista „Știință și educație psihologică" Revista include și publică articole științifice orientate spre practică despre psihologie pedagogică, de dezvoltare,

psihologie specială, juridică, psihologie socială, psihologia sănătății etc. Revista este inclusă în registrul publicațiilor științifice electronice Informregister și în limba rusă. Science Citation Index din Federația Rusă.http://www.psyedu.ru/

Revista „Jurnalul Psihologic" Site-ul conține articole editate de psihologi profesioniști despre metode psihologice, teste, precum și despre psihoterapie, autoperfecționare și multe altele. Include link-uri către rețelele sociale. Posibilitatea de abonare la newsletter. Sunt furnizate informațiile de contact. În cadrul site-ului se realizarea căutarea de date cu ajutorul cuvântului cheie. Există o secțiune cu articole noi și populare.

http://www.psychol.ras.ru/08.shtml

Revista «Psihologul Școlar». http://psy.1september.ru/

Ziar psihologic online.http://www.psy.su/

Centre psihologice:

Centrul psihologic Adalin (http://adalin.mospsy.ru/)
Centrul PSI-FACTOR pentru psihologie practică (http://psyfactor.org/)

- **Evaluarea și diagnosticarea dezvoltării::**

Enciclopedia Psihodiagnosticului (http://www.psylab.info/)
«Și EU psihologie: descrieri ale testelor psihologice, testări online» (http://azps.ru/)
«Laborator psihologic» (http://vch.narod.ru/)

- **Lucrări metodologice:**

Festival de Idei Pedagogice „Lecție deschisă" (http://festival.1september.ru/)
„Rețeaua de profesorilor creativi" (http://www.it-n.ru/)
„Colecție unificată de resurse educaționale digitalizate" (http://school collection.edu.ru/)
„ Consiliu profesoral" (http://pedsovet.org/help/)

- **Prevenirea violenței:**

«Eu sunt părinte» (http://www.ya-roditel.ru/)
«Centrul în situații de criză „Ekaterina»» (http://www.kc-ekaterina.ru/)

- **Prevenirea consumului de substanțe:**
  - „Copii dificili": secțiunea „Nu drogurilor!" (http://otrok.ru/)
    «NarCom.ru» (http://www.narcom.ru/)
  - Resursa informativa si jurnalistica „Nu drogurilor!" (http://www.narkotiki.ru)

- **Orientare în carieră:**
  - Educație Totul pentru solicitanți: Cărți de referință ale instituțiilor de învățământ (http://www.edunews.ru/supdiv/sprav.htm)
  - profigrama.ru — programe de formare a specialiștilor (http://www.profigrama.ru/)
  - Banca de profesiograme interactive (http://prof.labor.ru/)
  - Studiu metodologic de orientare profesională a Galinei Vladimirovna Rezapkina (http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur)
  - •Sistem de informații și referințe pentru alegerea unei profesii „Ajutor pentru școlari SHKOLNIK.ru (http://www.shkolniky.ru/professions)

- **Materiale pentru terapia cu povești:**
  - „Copiii rețelei...”: subsecțiunea „Basme terapeutice” (http://www.detiseti.ru/modules/myarticles/topic/16/) «Terapia cu povești pentru toți» (http://www.lumara.ru/) «Coșul cu povești » (http://www.lukoshko.net/)
- **Materiale pentru orele de dezvoltare și normalizare a sferei cognitive:**

Revista de basme pentru copii „Citește-o”: subsecțiunea „Problemă la despărțire” (http://www.cofe.ru/read-ka/list.asp?heading=96)

Internet - site „Jocuri educative și tutoriale vesele” (http://www.kindergenii.ru/index.htm)

Internet - site-ul „Copiii rețelei...” (http://www.detiseti.ru/)

Internet – site „Centrul Psihologic Adalin,, (http://adalin.mospsy.ru/»)

Internet pentru copii - portalul „Soare” (http://www.solnet.ee/index.html)

«Prozagadki.ru» (http://www.prozagadki.ru/)

Cu ajutorul mijloacelor de la distanță, este adesea posibil să obțineți un răspuns mult mai rapid, să rezolvați o problemă și să transmiteți informații reprezentanților grupurilor țintă [131, p.4].

http://psyche.biznet.ru/ -*Forumuri de psihologie, consultații gratuite ale psihologilor online.*

http://nsportal.ru –*Rețeaua socială a educatorilor.*

http://www.psygorodok.ru/forum/ - *Pe forumul „Orașul Psihologic” puteți obține sfaturi de la psihologi, puteți găsi exerciții psihologice, jocuri psihologice, o bibliotecă cu literatură variată și un program cu diverse evenimente psihologice.*

Pentru a susține și optimiza organizarea muncii unui psiholog, pot fi utilizate instrumente care permit planificarea activităților, ținându-se cont de rezultatele acesteia, organizarea unui spațiu de informații personale, după cum a menționat [88, p.114]. Aceste resurse sunt:

- jurnalul electronic al psihologului a unei instituții de învățământ;
- organaizere electronice;
- mijloace de organizare şi sistematizare a diverselor resurse electronice.

În Republica Moldova își regăsesc aplicabilitatea organaizerele electronice. Mai departe exemplificăm astfel de instrumente de lucru însoțite de descriere.

4.2.Organaizere electronice.

Organaizerul, planificator, calendarul de afaceri, agenda de lucru - acestea sunt doar câteva dintre denumirile programelor de calculator care ajută la optimizarea timpului de lucru și scutesc angajatul de birou de a fi nevoit să noteze informații importante pe bucăți de hârtie, care sunt adesea pierdute sau lăsate pe masa de lucru.

O persoană care dorește să își eficientizeze munca folosind un calculator astăzi poate alege un program din zeci de programe de organizare. Doar pentru început, merită să decideți pentru ce sarcini specifice și cât de des va fi utilizat acest soft. Din mulțimea de softuri prezente la ziua de azi, într-adevăr, nu este atât de ușor de a identifica cea mai bună opțiune. Dar cum se spune cine caută găsește!

Ce este un organaizer electronic? Acest instrument soft care facilitează munca

la birou, este un program de aplicație pentru calculator conceput pentru a colecta și stoca datele utilizatorului cu posibilitatea de a căuta prin informațiile introduse în acesta. Acest soft ajută la organizarea orelor de lucru și la urmărirea evenimentelor necesare utilizatorului și, de asemenea, permite setarea sarcinilor cât și controlul executării acestora. Experții în managementul timpului sfătuiesc adesea utilizarea unui astfel de soft pentru persoanele care au probleme cu organizarea timpului personal și de lucru, adică celor care nu au prea mult timp liber la dispoziție și adesea nu reușesc în realizarea sarcinilor.

De regulă, programele organaizere nu necesită cerințe sofisticatre pentru instalarea lor la calculator. Pentru a lucra cu aceste aplicații, un calculator obișnuit de birou care nu are putere mare și cantități mari de memorie este destul de potrivit. Cu toate acestea, nu toate programele organaizere pot funcționa pe orice sistem de operare. Prin urmare, doar câteva aplicații au versiuni multi-platformă care pot fi utilizate, de exemplu, pe Mac IOS sau Linux. De regulă, activitatea unui program tipic de organizare a computerului personal este asociată cu o serie de funcții. Iată pe cele principale:

1) calendarul;
2) manager de contacte (adresa utilizatorului și agenda telefonică);
3) notebook;
4) evidența evenimentelor legate de o anumită dată și oră (de exemplu, sărbători sau întâlniri);
5) planificator de sarcini pentru a controla execuția lor independentă sau colectiv;
6) ceasuri cu alarmă și servicii pentru reamintirea evenimentelor setate de utilizator;
7) posibilitatea de a lucra cu adresele electronice.

Cel mai evident exemplu de program organaizer este Microsoft Outlook, o aplicație care este prezentă pe toate calculatoarele care au sistemul de operare Windows, cu condiția să aibă instalat pachetul software Microsoft Office. Mulți asociază pe nedrept acest software exclusiv cu serviciul de corespondență, deși capacitățile acestui program depășesc cu mult granițele schimbului de scrisori.

Microsoft Outlook este o resursă puternică pentru gestionarea sarcinilor de lucru. Pe lângă poșta electronică, există un calendar, un notebook, o agendă de contacte, un manager de activități și alte servicii utile care vă vor ajuta să planificați munca și sarcinile de acasă.

Organaizerele electronice pot fi împărțite în mai multe grupuri - programe plătite, cu acces parțial gratuit și gratuite. În acest caz, trebuie remarcat imediat că organizerele gratuite pot include versiuni reduse de programe plătite, iar software-ul parțial gratuit , de regulă, este o versiune a unui program plătit cu o anumită limită de timp pentru utilizarea sa gratuită, deci după trecerea timpului limită va fi nevoie pentru acces achiziționarea unui astfel de organaizer.

Să începem cu software-ul gratuit sau freeware. Astfel de organaizere pot fi descărcate gratuit de pe Internet. Principalul lor avantaj este absența taxelor de utilizare. Acest tip de software este un program de regulă cu un set mic de funcții.

Deși, uneori, unele mostre de software gratuit poate fi un produs destul de serios, cu multe caracteristici. Există o mulțime de organaizere electronice gratuite pe internet.

Să ne oprim asupra unora dintre ele.

TaskPrompt - acesta este un organizator mic și funcțional gratuit, care vă va ajuta să vă amintiți lucruri importante (vezi Fig.4.1). Vă permite să clasificați sarcinile adăugate și să le distribuiți în funcție de nivelurile de importanță: urgent pentru execuție în minute, ore, zile, săptămâni, luni și anual programate.

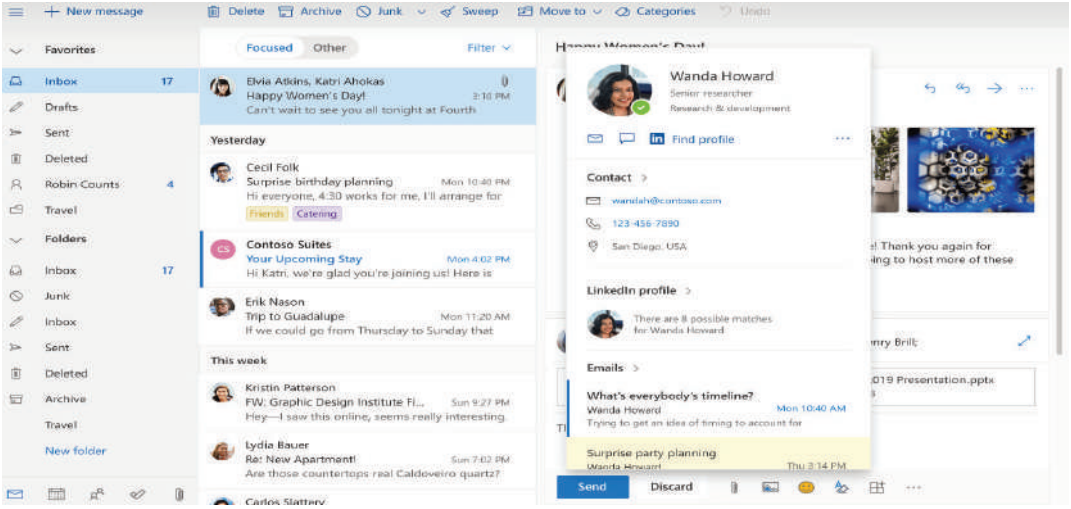


Figura 4.1. Prezentarea TaskPrompt

Programul oferă, de asemenea, posibilitatea de a imprima calendare gata realizate.

EssentialPIM Free - este un manager de date personale (jurnal) gratuit care funcționează în modul de planificare cu acces convenabil la structura arborescentă a informațiilor salvate. Programul are o interfață ușor de utilizat, vă permite să sortați sarcinile după timp și importanță. În plus, acest program se integrează cu MS Outlook/Outlook Express, are un notebook și generează rapoarte în formate HTML. Essential PIM este capabil să gestioneze un număr nelimitat de dosare și note. Cu acesta, puteți insera imagini, tabele și orice text formatat în sarcinile create. Programul are, de asemenea, o căutare încorporată, capacitatea de a imprima note selectate și funcționează cu matrice de contacte.

EverNote - o aplicație gratuită pentru stocare ușoară și acces rapid la orice înregistrări, pagini web salvate, mesaje de e-mail și de telefon, agendă de adrese, parole, schițe, documente etc.

Pichugin Organaizer - prezintă un manager simplu de notificări pentru reamintirea sarcinilor (vezi Fig.4.2). Există trei părți în acest program - acestea sunt notificări de reamintirea realizării unor sarcini, note adăugate rapid (autocolante) care se lipesc de desktopul sistemului și un manager de contacte, care este o agendă telefonică cu o serie de caracteristici suplimentare. Interfața organizatorului este destul de ușor de personalizat pentru confortul utilizatorului. Programul poate furniza

la începutul zilei de lucru o listă a tuturor cazurilor curente sau numai a cazurilor care sunt programate pentru o anumită zi. În plus, setările organizatorului vă permit să vă amintiți ora curentă în timp ce lucrați la calculator arătând un cadran care apare pe desktop.

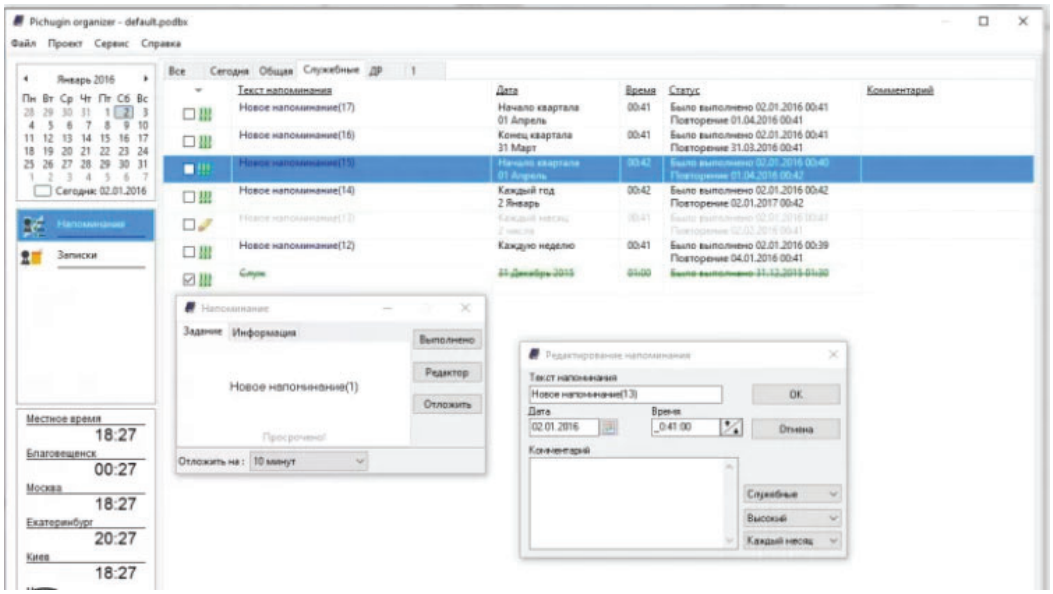


Figura 4.2 Prezentarea Pichugin Organaizer

Mozilla Sunbird -este un organaizer de la creatorii popularului browser Mozilla este un planificator de calendar multiplatform dezvoltat pe baza codului Mozilla. Programul este echipat cu multe caracteristici utile, inclusiv programarea diferitelor evenimente, vizualizarea subiectelor curente, notificări de timp etc. Mozilla Sunbird vă permite să editați și să vizualizați datele introduse pentru o anumită zi (în timp ce timpul este programat pe ore), săptămâni sau luni. Este posibil să lucrați împreună cu acest utilitar prin protocolul http. Unul dintre lucrurile bune despre Mozilla Sunbird este capacitatea de a se integra în browserele Mozilla și Firefox, precum și utilizatorii de e-mail Thunderbird.

În ceea ce privește organaizere cu plată, acestea oferă utilizatorilor mai multe funcționalități. Vă prezint unele din ele.

LeaderTask - este un organizator de afaceri pentru programarea sarcinilor, întâlnirilor, gestionarea proiectelor și a angajaților (vezi Fig.4.3). Include un jurnal, un planificator de sarcini, o mulțime de fișiere, un deținător de parole, un manager de informații personale, un calendar, o agendă de adrese, sincronizare PDA (versiunea PDA). În plus, acest organaizer vă permite să distribuiți sarcini în cadrul biroului, să filtrați sarcini, să utilizați șabloane pregătite și să copiați datele de rezervă.

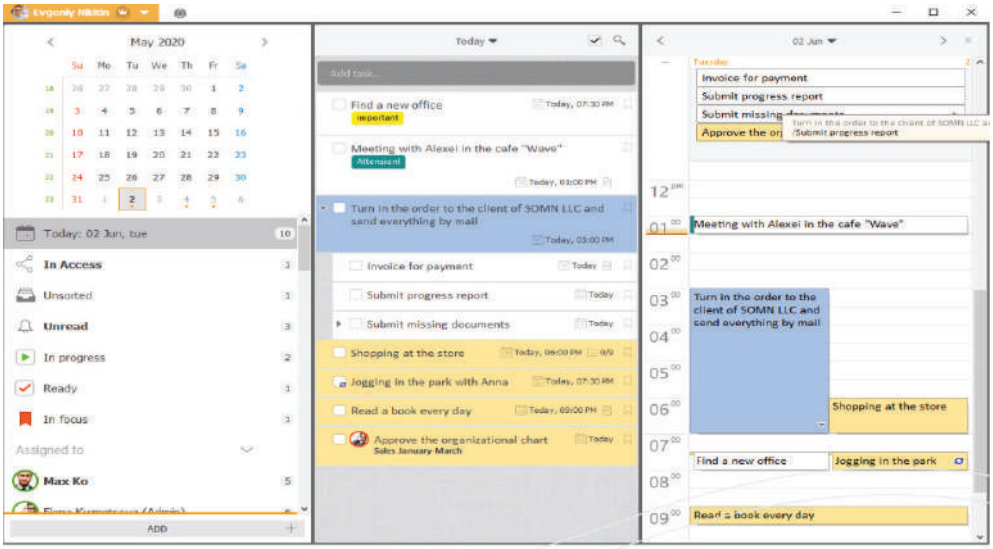


Figura 4.3. Prezentarea LeaderTask

Organizatorul electronic Exiland Assistant, conform dezvoltatorilor săi, nu este doar un planificator de sarcini sau un jurnal. Pe lângă funcțiile unui organaizer clasic, are capacitatea de a stoca contacte ale oamenilor și întreprinderilor, note (articole, documente, parole, rețete etc.), link-uri de internet, evenimente, sărbători, aniversari. Acest jurnal electronic conține un planificator de sarcini la îndemână cu un „notificator". Fiecare persoană de contact poate fi însoțită de informații precum: nume complet, adresă, telefon (casă, serviciu, mobil), fotografie, ICQ, e-mail, adresa site-ului web, data nașterii, hobby-uri, detalii pașaport, evenimente etc. Fiecărei companii i se poate atribui un nume, adresă, telefon, e-mail, site web, program de lucru, sucursale, persoane de contact și pozițiile acestora, detalii bancare, un link către o listă de prețuri etc.

WinOrganizer 3.3 - un manager de informații personale cu o structură arborescentă de stocare a datelor, care include un planificator, un carnet de note și o agendă de adrese combinate într-una singură (vezi Fig. 4.4). Carnetul de note este un editor de text bun, cu suport pentru fișiere RFT, funcții de căutare și înlocuire, formatare paragrafe și inserare de imagini în text, iar agenda de adrese acceptă șabloane și câmpuri personalizate pentru fiecare contact, cât și recunoașterea automată de numere de telefon și capacitatea de a forma aceste numere. În plus, acest produs are, de asemenea, o opțiune precum adăugarea unei varietăți de baze de date la program (le puteți accesa de pe site-ul dezvoltatorului) - pornind de la un dicționar de cuvinte încrucișate și horoscoape, terminând de exemplu, cu documentația rusă Delphi.

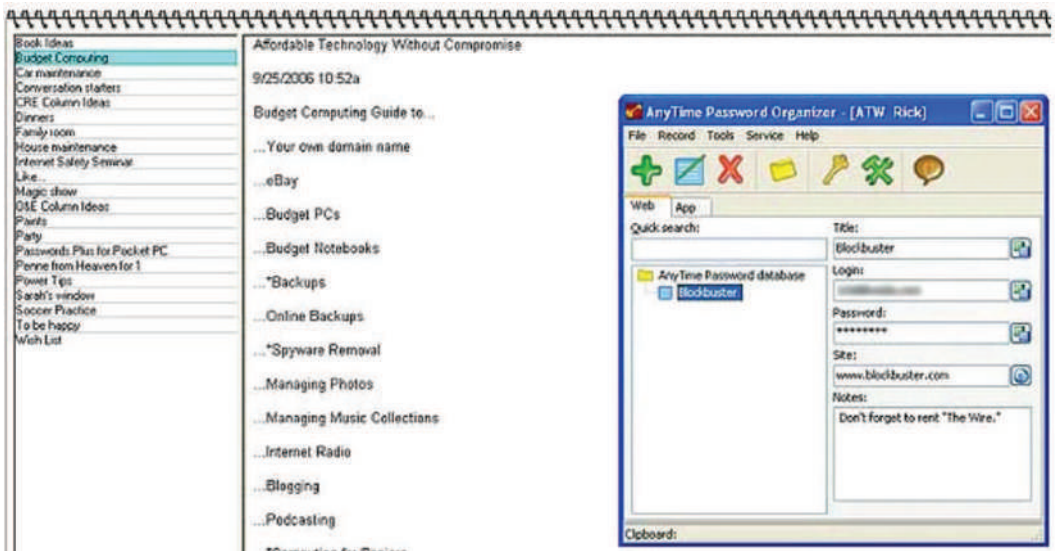


Figura 4.4. Prezentarea WinOrganizer 3.3

C-Organizer -un organizator electronic care combină notificările de moment, un planificator, un carnet de note și o agendă de adrese. C-Organizer poate rula aplicații, are o agendă de adrese convenabilă și un serviciu pentru crearea de note mici și notificare sonoră. Mai mult, notițele pot fi plasate direct pe desktop sub forma unei bucăți de hârtie lipită. De asemenea, C-Organizer poate opri, reporni sau pune computerul în modul de repaus la o oră specificată.

PIMOne - un analog complet al unui organaizer de format hârtie. Are tot ce ai nevoie pentru acest tip de program: un ceas, un calendar, un planificator săptămânal, un program zilnic, o agendă de adrese și contacte și multe altele, inclusiv lucrul cu parole.

Active Desktop Calendar - calendar interactiv multifuncțional. Acest program afișează un calendar pe desktop-ul calculatorului, precum notele și sarcinile programate pentru ziua curentă (vezi Fig.4.5). În plus, programul arată notificări pentru evenimentele programate și include și un screensaver. În plus, programul acceptă Google Calendar și Microsoft Outlook.



Figura 4.5. Prezentarea Active Desktop Calendar

Un tip separat de organaizer este un organaizer online. Ele diferă de programul organaizerului obișnuit prin faptul că nu sunt instalate pe computerul local, la locul de muncă. Organaizerele online sunt instalate pe un server de pe Internet și oferă acces la serviciile și obiectele lor de pe orice calculator conectat la Internet. Și acesta este principalul avantaj al organaizerului online.

Un organaizer online, de regulă, are aceleași funcții ca și programele obișnuite de organaizere pe calcualtor:

- calendar;
- agendă de adrese;
- blocnotes;
- evenimente legate de o anumită dată și oră (de exemplu, sărbători sau întâlniri);
- planificator de sarcini;
- notificări ale evenimentelor definite de utilizator către o adresă de e-mail sau un telefon mobil.

Dezavantajul organaizerului online este necesitatea de a te conecta la Internet pentru a lucra cu el. Principalul lor plus este direct opus minusului: utilizatorul își va putea planifica treburile, aflându-se în orice loc unde există Internet. Unele dintre aceste organaizere sunt:

InternetSputnik -acesta este un organaizer online care oferă marcaje, un notebook, posibilitatea de a introduce date de adresă și de a stoca parole. Această resursă oferă setul de bază de funcții necesare organaizerului. În plus, Internet Sputnik vă permite să marcați paginile web dorite. Pentru a utiliza toate aceste servicii, trebuie să vă înregistrați pe site.

Backpack - aplicație software și manager online de informații personale. Are două caracteristici principale: pagini create de utilizator cu text, imagini, fișiere și alte obiecte, precum și un calendar în format iCalendar. Principalele caracteristici ale paginilor utilizatorului includ planuri personale (liste de activități), galerii foto, note și fișiere de aplicație, precum și organizarea accesului la pagini. Caracteristicile cheie ale calendarului includ suport iCalendar, notificări prin e-mail și SMS, codificarea culorilor calendarului și partajarea calendarului.

Este de remarcat faptul că programele de organaizere pot fi, de asemenea, împărțite în dependență de funcțiile lor principale. De exemplu, există programe a căror sarcină principală este să vă reamintească lucruri importante. Altele sunt orientate în lucrul cu contactele utilizatorilor. Există software a cărui sarcină principală este întreținerea unei agende de note. Unele programe sunt concepute pentru a ține cont de finanțele personale, iar funcțiile unui caiet și ale unui planificator funcționează în ele ca altele suplimentare.

Adresa resursei de unde puteți descărca diverse organaizere: http://programz.org.ua/programs_cat_organaizers.html

4.3. Instrumente pentru organizarea și desfășurarea anchetelor.

Interogarea în psihologie este folosită pentru a obține informații psihologice. Contactul psihologului cu respondentul în timpul chestionarului, spre deosebire de interviu, este redus la minimum. Interogarea vă permite să urmați cel mai strict planul de cercetare planificat, deoarece procedura întrebare-răspuns este strict reglementată. Folosind metoda chestionarului, puteți obțineți un nivel ridicat de cercetare în masă la cel mai mic cost.

O caracteristică a acestei metode poate fi numită anonimatul acesteia (identitatea respondentului nu este înregistrată, sunt înregistrate doar răspunsurile acestuia).Interogarea se efectuează în principal în cazurile în care este necesar să se afle părerile oamenilor asupra unor probleme și să se acopere un număr mare de persoane într-un timp scurt.

Interogarea ajută la identificarea caracteristicilor psihologice individuale ale unei persoane: înclinații, interese, gusturi, atitudini față de faptele și fenomenele vieții, alți oameni și sine însuți. Avantajul acestei metode este că face posibilă obținerea materialului în masă relativ ușor și rapid.

De mare importanță sunt chestionarele care evaluează climatul în echipă, precum și succesul muncii educaționale a profesorului (Chestionarul „Clima în echipă" (pentru profesori și elevi); „Evaluarea succesului muncii educaționale a profesorului" și multe altele).

În zilele noastre, este foarte convenabil să efectuați diverse sondaje pe Internet - este mult mai rapid și mai productiv decât sondajele standard.

Internetul este convenabil prin faptul că aduce intervievatul și intervievatorul mai aproape, îi pune la același nivel. De asemenea, cu ajutorul mijloacelor tehnice moderne, prelucrarea chestionarelor este mult mai rapidă decât înainte, deoarece acum, în funcție de tehnologia aleasă, durează de la câteva minute până la câteva ore, iar mai devreme era necesară procesarea chestionarelor timp de câteva zile. Acum au apărut un număr mare de site-uri care vă permit să creați și să procesați rapid și eficient chestionare de rețea. Instrumentul metodologic pentru obținerea informațiilor primare dintr-o anchetă prin chestionar este, desigur, un chestionar. Este un set de întrebări, fiecare dintre ele fiind logic legată de sarcina principală a studiului. Construirea chestionarului prezintă o procedură complexă și responsabilă. Chestionarul ar trebui să ofere răspunsuri adevărate și relevante subiectului de cercetare. Chestionarul este construit pe baza ideilor teoretice despre esența subiectului de cercetare, respectiv, pentru aceasta, se selectează scale de evaluare, se selectează tipuri de întrebări, se determină numărul și ordinea întrebărilor. De asemenea, în fiecare studiu specific, este selectată procedura cea mai adecvată pentru implementarea anchetei, ținând cont de toate condițiile. Chestionarea prevede atât situația cercetării, cât și mijloacele de prelucrare și analiză a datelor obținute.

Există servicii gratuite pentru organizarea de sondaje pe diverse site-uri:

- **VirtualExS.ru** - un serviciu în limba rusă pentru crearea și efectuarea de sondaje profesionale și teste psihologice;
- **MoyOpros.ru** - un instrument online pentru crearea de sondaje de complexitate diferită, este posibil să se creeze sondaje fără înregistrare;
- **SurveyMonkey.com** - (https://ru.surveymonkey.com/mp/take-atour/?ut_source=header) - serviciu de sondaje;

4.4. Tehnologii informaționale aplicate în psihologie.

Serviciul Webanketa - ajută la crearea și efectuarea de sondaje private și publice, chestionare și vot. Lucrând pe această platformă, este de dorit să vă înregistrați. De asemenea și utilizatorii neînregistrați pot crea sondaje. Dar este important de reținut! Dacă profilul este creat fără înregistrare, atunci acesta poate fi pur și simplu pierdut, nu va fi atașat niciunuia din utilizatori.

Principalele avantaje:

- interfață simplă cu capacitatea de a controla fiecare cuvânt din chestionarul dvs.;
- obținerea simplificată a rezultatelor votului;
- suport pentru sondaje multilingve;
- suport pentru chestionare private (protecție prin parolă și link unic) și publice;
- posibilitatea de a descărca datele rezultate (lista completă a respondenților, fiecare respondent sau statistici generale) pentru o analiză mai detaliată într-un program convenabil pentru dvs.

Serviciul Vorbeo- vă permite să creați un sondaj pentru un blog sau site web-sitie în câteva minute. Pentru a face acest lucru, trebuie să accesați linkul, să introduceți întrebarea dvs. în câmpul de text, apoi să specificați opțiunile de răspuns, să scrieți cuvântul care va fi afișat pe butonul de vot, apoi să selectați culoarea și lățimea sondajului și copiați codul propus. Codul rezultat poate fi lipit pe un site web sau blog. Serviciul nu necesită înregistrare.

Serviciul Опросы!iPoll.ru- un serviciu online care permite utilizatorilor să creeze chestionare și sondaje gratuit și să le posteze pe site-ul lor web, blog, newsletter prin e-mail, conturi de rețele sociale. Serviciul vă permite să creați sondaje cu drepturi depline, cu un număr nelimitat de întrebări și opțiuni de răspuns.

Serviciul Urtak.com- vă permite să creați sondaje și chestionare online foarte rapid și ușor. Pentru a crea un sondaj, trebuie doar să introduceți adresa de e-mail. După înregistrare, vă puteți edita profilul și parola. Sondajele create sunt afișate într-un tabel, numărul celor care au participat la sondaj este afișat automat aici. Serviciul nu vă permite să participați la sondaj de mai multe ori. O soluție foarte convenabilă este că vă permite să atașați o imagine atât la întrebare, cât și la răspunsuri.

Serviciul 99 polls - conceput pentru a creare de sondaje. Pentru a crea un sondaje, utilizatorul trebuie să fie înregistrat pe această platformă. După înregistrare, puteți edita profilul utilizatorului, schimba parola și selecta schema de culori pentru sondaj. Toate sondajele create de utilizatori sunt afișate într-un tabel în care puteți vedea numărul de respondenți care au participat la sondaj. Această platformă nu va permite sa răspundeți din nou la întrebările propuse. La crearea unui sondaj puteți atașa imagine, atât la întrebare cat și la răspunsuri.

Serviciul Google Form - este un serviciu care vă permite să creați un număr nelimitat de sondaje, chestionare, teste și să invitați gratuit un număr nelimitat de respondenți. Utilizatorii au nevoie de un cont Google pentru a crea sondaje. Vă permite să creați un formular cu diferite elemente sau tipuri de întrebări (există opt tipuri în total). Orice întrebare poate fi făcută ca să se răspundă cu un răspuns

obligatoriu. Puteți schimba cu ușurință ordinea întrebărilor pe măsură ce creați formularul. Pentru fiecare formă creată, puteți alege un design individual. Un link către formular este generat automat după ce este creat. Pentru fiecare sondaj, un tabel cu rezultate este generat automat în format Excel în Google Docs. Toate răspunsurile primite sunt afișate imediat în el. Tabelul poate fi exportat în diverse formate: pdf, xls, txt, dar rezultatele nu pot fi filtrate în tabelul de răspunsuri. Utilizatorul care a creat sondajul sau chestionarul are oricând acces la un rezumat al sondajului cu diagrame pentru fiecare întrebare. Chestionarul din acest serviciu se numește FORM. Puteți crea un formular dintr-o listă de documente sau din orice tabel.

Lucrul cu platforma Google Drive

Pentru a lucra cu platforma de rețea Google, trebuie să accesați aplicația Google Docs, pentru aceasta:

Introduceți https://www.google.md

În pagina care apare, selectați pictograma Servicii și Drive.

1. Introduceți contul și parola.

În fața dumneavoastră va apărea stocarea pe disc unde sunt stocate toate documentele. .Dacă nu ați lucrat încă cu Draivul, atunci lista documentelor stocate va fi cel mai probabil goală.

Concluzie: acum puteți începe să lucrați cu platforma Google Drive

Creați un document de tip formular.

Pentru a crea un document de tip formular, trebuie să:

1. În meniul vertical Stocare, faceți clic creare.
2. Din listă, selectați tipul de document Formular (ca în imagine);
3. Va apărea o casetă de dialog pentru crearea unui formular nou
4. În fereastra care apare, faceți clic pe textul „Formular nou” și introduceți numele formularului – „Chestionar de cercetare de marketing”.
5. Astfel, ați creat un formular

Completați chestionarul (Formular Google) cu întrebări.

Pentru a crea prima întrebare:

- selectați numele propus pentru întrebare „Întrebare fără antet”
- Iar în schimb, în acest câmp, introduceți „Vă rog să-mi spuneți cât de des călătoriți”.
- În câmpul Tip întrebare, selectați Unul din listă.
- În câmpul Opțiunea 1, introduceți - O dată sau mai multe pe an.
- În câmpul Opțiunea 2, introduceți - O dată pe an.
- În câmpul Opțiunea 3, introduceți - O dată la doi ani.
- În câmpul Opțiunea 4, introduceți - O dată la 2 - 5 ani.
- În câmpul Opțiunea 5, introduceți - Greu de spus.

Faceți clic pe butonul Efectuat.

Așadar, este creată prima întrebare.

Adăugați a doua întrebare la formular.
Pentru a face acest lucru:
– Faceți clic pe butonul Adăugați element (stânga jos).
– În fereastra care apare, în câmpul Întrebare, introduceți „Ce tururi preferați?”
– În câmpul Tip întrebare, selectați Multiple din listă
– În câmpul Opțiunea 1, introduceți - Tururi în Rusia.
– În câmpul Opțiunea 2, introduceți - Tururi în țările din străinătate.
– În câmpul Opțiunea 3 , introduceți - Tururi în țările îndepărtate din străinătate
– În caseta Opțiunea 4, tastați - Tot la fel.
– În caseta Opțiunea 5, tastați - Greu de spus
– Faceți clic pe butonul Terminare
Astfel, se creează a doua întrebare:

Adăugați individual următoarele întrebări:
Întrebarea 3 - „În ce perioadă a anului călătorești cel mai des”
Tip de întrebare - Mai multe din listă
Opțiunea 1 - Iarna Opțiunea 2 - Primăvara.
Opțiunea 3 - Vara Opțiunea 4 - Toamna
Opțiunea 5 - În orice moment - în egală măsură
Opțiunea 6 - Dificil de răspuns
Întrebarea 4 - Care mod de transport este cel mai convenabil pentru dvs. atunci când comandați un tur.
Tip întrebare - Mai multe dintr-o listă
Opțiunea 1 - Tur cu trenul.
Opțiunea 2 - Tur cu mașina.
Opțiunea 3 - Zborul aerian.
Opțiunea 4 - Croaziere maritime și fluviale.
Opțiunea 5 -Prefer să folosesc o mașină privată.
Opțiunea 6 - Greu de răspuns
Întrebarea 5 - Ce fel de tur comandați cel mai des după metoda de organizare.
Tip de întrebare - Listă derulantă
Opțiunea 1 - Persoană fizică (de familie).
Opțiunea 2 - Grup (corporație)
Opțiunea 3 - Unul și celălalt în mod egal.
Opțiunea 4 - Dificil de răspuns.
Adăugați întrebarea 6 la formular.
Notă: Pentru a afișa articolul Altele, atunci când creați o opțiune de întrebare, faceți clic pe Adăugare opțiunea Altul

Întrebare 7 - Vă rugăm să ne spuneți cât de importante sunt aceste caracteristici pentru dvs. atunci când comandați un tur.

În câmpul Tip întrebare, selectați - Grilă.

În câmpul Titlul rândului 1, introduceți - Condiții de viață.

În câmpul Titlul rândului 2, introduceți - Tipul mesei. În câmpul Titlul rândului 3, introduceți - Serviciu All Inclusive.

În rândul Câmpul titlul 4, introduceți - Disponibilitatea personalului vorbitor de limbă rusă.

În câmpul Titlu din rândul 5, introduceți - Servicii de transport.

În câmpul Titlu din rândul 6, introduceți - Disponibilitatea condițiilor de locuit cu copii.

În câmpul Titlul rândului 7, introduceți - Disponibilitate excursii.

În Antetul rândului câmpul 8, introduceți - Disponibilitatea serviciilor suplimentare în hotel (programe de divertisment, sală de sport, piscină). În câmpul Titlul coloană 1, introduceți Foarte important.

În câmpul Titlul coloanei 2, introduceți Destul de important.

În câmpul Titlul coloană 3 , intră Oarecum important, altele nu.

În câmpul Titlul coloanei 4, introduceți - Nu contează.

În câmpul Titlul coloanei 1, introduceți - Deloc important. Ca urmare a adăugării de rânduri în grilă.

Întrebarea 8 - Evaluați pe o scară cât de convenabile sunt serviciile, cum ar fi turul „Oferte fierbinți" și tururile „de weekend" pentru dvs.

În câmpul Tip întrebare, selectați - Scala. Setați valoarea scalei de la 1 la 10. În câmpul 1, introduceți - Nu este convenabil;

În câmpul 10, introduceți - Foarte convenabil Faceți clic pe butonul Terminare pentru a obține rezultatul.

Adăugați **întrebarea 9** în formular și setați valoarea astfel încât să fie afișată pe formular, așa cum se arată în figura de mai jos:

etapa de completare a formularului este finalizată.

În consecință, a fost creat un chestionar, format din 9 întrebări de diferite tipuri.

Lucrul cu chestionarul finalizat (Formular Google).

Vizualizarea formularului Google pe Internet pentru a vedea cum va arăta chestionarul creat (Formular Google) pe rețeaua de internet, aveți nevoie de:

În panoul de sus, faceți clic pe elementul Deschidere formular.

Se va deschide o filă nouă într-o nouă fereastră de browser cu formularul.

Treceți singur sondajul

Treceți sondajul conform formularului creat: răspundeți la întrebările chestionarului.

Vizualizați rezultatele sondajului Toate răspunsurile participanților la sondaj vor fi plasate automat într-un tabel care este disponibil din Google Docs. Numărul curent de răspunsuri este fixat pe bara de meniu.

Pentru a vedea răspunsurile tuturor participanților la sondaj, procedați în felul următor:

– accesați bara de meniu și selectați **Vizualizare răspunsuri**.

O fereastră cu o solicitare va apărea în fața ta.

După ce faceți clic pe butonul **Creare**, veți vedea un tabel Google cu rezultatele răspunsurilor.

Pentru a vizualiza rezumatul răspunsurilor, selectați elementul Răspunsuri din Meniu și selectați elementul Rezumat răspunsuri din lista derulantă.

Pagina Rezumatul răspunsurilor va apărea sub forma unui grafic, unde puteți analiza cu ușurință și ușor răspunsurile participanților la sondaj.

Configurați accesul la Formulare Google pentru sondaj

Pentru ca chestionarul (Formular Google) să fie distribuit peste tot, este necesar să deschideți accesul pentru acesta sub forma unui link. Pentru aceasta:

1. Reveniți la documentul Google Form.
2. În colțul din dreapta sus, faceți clic pe butonul Trimitere.
   În fereastra care apare, puteți:

– să intrați în câmpul Trimiteți formularul prin email. celor care doriți să fie anchetați;
– încorporați formularul pe un site web sau blog făcând clic pe butonul Încorporați, apoi toți cei care au acest link vor putea răspunde la întrebările chestionarului;

Configurați accesul la Formulare Google pentru completarea sondajului

Copiați linkul primit:
În folderul General Exchange, creați un fișier numit **„Nume-chestionar.docx”**.
Lipiți linkul copiat în profilul dvs. în acest fișier.

4.5.Crearea unui site.

Un site modern, de regulă, conține elemente interactive. Acesta nu mai este un set de imagini statice și bucăți de text, astfel încât vizitatorii săi își pot lăsa dorințele, întrebările, pot comenta ceva și apoi să revină și să vadă ce cred alții despre aceasta. Site-ul trebuie să fie dinamic - pentru a-i face modificări, faceți clic pe mouse-ul de câteva ori și nu apelați o echipă de programatori pentru ajutor. Ar trebui să aibă un design discret care să nu interfereze munca cu conținutul. Site-ul se bazează pe conținutul site-ului, motor și design. Alte elemente importante sunt serverul și software-ul special care alcătuiesc găzduirea. Conținutul este determinat de tematica site-ului și poate fi diferit: de la texte și fotografii până la un catalog de bunuri și jocuri. Găzduirea este un loc în care se află fizic fișierele, datorită căruia funcționează site-ul. Hosterul are un anumit spațiu în care sunt stocate fișierele site-ului, cum ar fi fișierele de pe computerul de acasă.

Un motor (în contextul unui site) este un program special scris folosit pentru a gestiona conținutul site-ului (astfel încât să nu fie nevoie să intri în codul programului pentru a introduce o singură fotografie). Motorul se numește „Content Management System (Content)”, dar se obișnuiește să se folosească termenul în limba engleză Content management system (CMS).

Anterior, motorul era scris pentru fiecare site manual, acum se practică rar, doar dacă organizatorii de proiect și-au stabilit sarcini specifice. În alte cazuri, se folosesc CMS-uri gata făcute. Designul site-ului web nu se limitează la designul acestuia. Implica atât uzabilitate, cât și o structură atentă a paginii. Nu neglijați designul. Deci, se instalează un motor pe găzduire, se adaugă date și se adaugă un design deasupra, iar site-ul web uCoz se dovedește a fi o versiune modernă a combinației optime a tuturor componentelor enumerate. Pe de o parte, aceasta este găzduirea, deoarece uCoz oferă spațiu pentru site și fișierele acestuia. Și pe de altă parte - CMS, deoarece

are deja un program special care vă permite să manipulați cu ușurință conținutul site-ului. Această combinație se numește SaaS - „Software ca serviciu” - „software ca serviciu”. După înregistrarea în sistem, obțineți:

1. Numele site-ului de pe Internet, pe care îl alegeți independent.
2.Loc pentru site.
3. Sistem de management al conținutului.
4. Design-uri gata făcute pentru site cu capacitatea de a le gestiona.
5. profil unNet.

Înregistrare pe site:

Pentru a începe înregistrarea, accesați site-ul www.ucoz.ru și faceți clic pe butonul „Creați un site” :

Pe pagina următoare, completați formularul de înregistrare.

Pentru a vă înregistra, introduceți adresa de e-mail și creați o parolă (cel puțin 6 caractere).După ce faceți clic pe butonul „Continuați”, veți fi dus la pagina de continuare a înregistrării, unde trebuie să vă completați numele și prenumele, data nașterii și alți parametri.

Pentru a confirma că nu sunteți robot, trebuie să introduceți captcha (un set de caractere) în câmpul „Cod de securitate”. Apoi bifați caseta, confirmând că ați citit termenii de utilizare ai uID-ului comunității (în prealabil, bineînțeles, citindu-le) și faceți clic pe butonul „Înregistrare”. Va apărea următoarea fereastră „Verifică adresa de e-mail”.

Accesați căsuța poștală pe care ați specificat-o în timpul înregistrării, deschideți scrisoarea „uID - Bine ați venit în comunitatea noastră!”

Faceți clic pe butonul „Continuare” pentru a finaliza înregistrarea. Va apărea o fereastră pentru a confirma numărul de telefon.

Faceți clic pe „O voi face mai târziu”. Apare următoarea fereastră, în care trebuie să selectați o întrebare secretă din motive de securitate, să introduceți răspunsul la aceasta (pe care numai dvs. îl cunoașteți) și să veniți cu o altă parolă. Bifând caseta „Afișează parola”, poți vedea combinația de caractere pe care o introduci.

După aceea, faceți clic pe butonul „Începeți crearea”. O nouă fereastră va apărea în fața ta, unde în sfârșit începeți să vă creați site-ul.

Aici găsiți un nume pentru site-ul dvs.(Sistemul îl verifică; Dacă un astfel de nume există deja, va apărea mesajul „domeniu... ocupat” și trebuie să vii cu altul). Verificați din nou că nu sunteți robot introducând codul de securitate furnizat. Bifați caseta, confirmând acordul dvs. cu regulile de găzduire și faceți clic pe butonul „Creați un site”. În timpul executării pașilor de mai sus, vor fi trimise încă două scrisori către adresa de e-mail specificată în timpul înregistrării:

– „Terminați configurarea contului uID”
– „uCoz – Site creat cu succes” Le puteți citi mai târziu.

Notă: În scrisoarea cu subiectul „uCoz – Site creat cu succes”, vi se reamintește de ce ați creat două parole la înregistrarea site-ului:

La pasul următor, o nouă fereastră va apărea în fața dvs..

Pentru referință: http://SITE_NAME.uCoz.net este un domeniu de nivel 3, care este oferit de serviciul ucoz gratuit și este SUBdomeniul său .Dacă doriți să înregistrați un domeniu de nivel 2, de exemplu, http://SITE_NAME.net, fără un ucoz la mijloc, deja trebuie să plătești. Puteți cumpăra un domeniu de nivel 2 pe același serviciu - www.uCoz.ru.

Deci, în această fereastră, trebuie să faceți setările de bază, și anume, introduceți numele site-ului, selectați designul și limba site-ului.

Scriem numele site-ului după cum urmează:

Scriem numele site-ului după cum urmează: Catalog alb de site-uri Selectați limba „rusă" (oferită inițial).

Pentru a selecta un design de site, faceți clic pe linkul [Select design] Veți vedea o fereastră cu un număr mare de șabloane de site din care să alegeți.

Vom alege cel mai simplu design, care este numerotat 844.Pentru a face acest lucru, trebuie mai întâi să selectați secțiunea „Vechi", apoi să găsiți Design. (este pe foaia 5 (vezi dreapta sus). După efectuarea acestor pași, va apărea o fereastră.

Faceți clic pe butonul „Continuare". La pasul următor, vi se va oferi o alegere de module pentru site. Lăsați o bifă pentru moment numai pe elementul „Editor de pagini". Vom conecta restul modulelor de care avem nevoie mai târziu. Într-o lecție vom vorbi despre fiecare dintre module.

Faceți clic pe butonul „Continuare". Vi se oferă să mergeți la panoul de control. O vom face mai târziu, dar deocamdată vom închide fereastra făcând clic pe cruce din colțul din dreapta sus.

Felicitări, ai creat un site pe ucoz.net în doar 5 minute! Nu a fost atât de greu, nu-i așa? Acum puteți vedea cum arată site-ul dvs. tastând în bara de adrese a browserului dvs.: http://YOUR_SITE_NAME.ucoz.net.(În loc de cuvintele YOUR_ SITE_NAME, introduceți numele site-ului cu care ați venit la înregistrare).

Notă:

Pentru a adăuga și modifica informații de pe site, trebuie mai întâi să accesați http://YOUR_SITE_NAME.ucoz.net/admin și să utilizați parola pe care am specificat-o la înregistrarea site-ului (a doua parolă) pentru a intra în panoul de administrare a site-ului.

După cum puteți vedea, designul site-ului este destul de simplu. Dar nu vă indispuneți. În lecțiile ulterioare, veți învăța cum să faceți o magie adevărată dintr-un site simplu pe ucoz (YUKOS), în cazul nostru, o „magie de cărămidă", deoarece vom folosi o temă de cărămidă în designul catalogului. Dar înainte de a schimba designul site-ului, trebuie să schimbăm titlul din antetul „Site-ul meu" în „Catalog alb de site-uri", să adăugăm câteva elemente de meniu și, de asemenea, să învățăm cum să creați pagini și să editați texte.

Cum se schimbă titlul antetului în ucoz.NET

Înainte de a începe lecția, asigurați-vă că ați ales un design #844 .Pentru a face acest lucru, în panoul de control al site-ului, trebuie să faceți clic pe butonul „Setări" din colțul din stânga sus, apoi să accesați secțiunea „Setări generale".(Vă reamintesc

că panoul de administrare ucoz se află la http://YOUR_SITE_NAME.ucoz.net/admin).Unde se află elementul „Design site web”, veți vedea ce șablon este selectat. Dacă aveți un alt șablon, selectați-l pe cel de care aveți nevoie făcând clic pe linkul [Selectați design] -> General -> Design #844.Apoi faceți clic pe butonul „Salvare”. Accesați pagina principală a site-ului.

Vă rugăm să rețineți: în ciuda faptului că am dat site-ului numele „Catalog alb de site-uri” în antetul site-ului din colțul din stânga sus, acesta nu s-a schimbat. Cum se schimbă titlul „Site-ul meu” în „Catalogul alb de site-uri”? Foarte simplu! Pentru a face acest lucru, trebuie să mergeți mai întâi la secțiunea: Design -> Design management (șabloane) (în această secțiune se efectuează toate lucrările de modificare a designului site-ului)
Apoi, pentru a schimba titlul din antetul site-ului, mergeți la secțiunea „Partea de sus a site-ului”.
Veți vedea codul HTML pentru partea de sus a site-ului.

Pentru a schimba titlul, în loc de titlul „Site-ul meu”, scrieți „Catalogul alb al site-ului”. Pentru a salva modificările, faceți clic pe butonul „Salvare”. După aceea, veți vedea că au avut loc unele modificări în codul HTML, în special, acordați atenție primului rând a codului:

```
1 <div id="logoBlock"><h1><!-- <logo> -->Белый каталог сайтов<!-- </logo> --></h1></div>
```

După cum puteți vedea, între etichete <h1></h1> este titlul de care avem nevoie.
Accesați pagina principală a site-ului și veți vedea că titlul din antetul site-ului s-a schimbat.

Învățăm să adăugăm pagini și să editățm elemente de meniu

În acest tutorial, vom învăța cum să creăm pagini noi, cum să activăm module și cum să editățm și să ștergem elementele de meniu.

Sarcina noastră este să creăm următoarele elemente de meniu și pagini:
– Pagina principală
– Catalogul site-ului
– Cum să adăugați un site
– Sfaturi utile
– Reguli catalogului
– Servicii plătite
– Articole utile
– Întrebări frecvente (întrebări/răspuns)
– Feedback

În primul rând, trebuie să eliminăm elementul suplimentar de meniu „Informații despre site”, care a fost creat automat la crearea site-ului pe ucoz (yukoz). Pentru a face acest lucru, în panoul de control al site-ului, accesați secțiunea: Design -> Menu constructor/redactare.

Pentru a șterge elementul de meniu „Informații site”, faceți clic pe crucea din dreapta numelui, apoi faceți clic pe butonul „Salvare”.

Acum știi cum să ștergi elementele de meniu! Să mergem mai departe... Trebuie să creăm o secțiune „Catalog de site-uri”, care va conține descrieri ale tuturor site-urilor, împărțite pe categorii. Pentru a face acest lucru, accesați fila „Inactiv” din meniul din stânga panoului de administrare. Și în fereastra care se deschide selectați modulul „Catalog de site-uri”.

Apoi activați modulul selectând elementul „Catalog mic (18 categorii)”

Accesați site-ul și veți vedea că elementul de meniu „Catalog de site-uri” a apărut automat în coloana din stânga.

Accesați-l și veți vedea 18 categorii din catalog. Dar până acum, nimeni nu poate adăuga informații despre site-ul său. Să reparăm acest lucru. Propun să permită tuturor vizitatorilor site-ului să adauge site-ul în catalog fără înregistrare prealabilă. Pentru a face acest lucru, accesați secțiunea: Utilizatori -> Grupuri de utilizatori..

Veți vedea o listă de grupuri de utilizatori unde le puteți seta drepturile. Sarcina noastră este să oferim tuturor vizitatorilor posibilitatea de a adăuga materiale pe site. Pentru a face acest lucru, mai întâi trebuie să faceți clic pe cheia vizată de grupul de utilizatori „Invitați”.

Apoi, trebuie să deschideți lista „Catalog de site-uri” și să bifați caseta de lângă elementul „Adăugați materiale”. .

Apoi faceți clic pe butonul „Salvare” Accesați pagina „Catalog de site-uri” și veți vedea că linkul [Adaugă site] apare în colțul din dreapta sus al conținutului site-ului. Făcând clic pe acest link, vizitatorul poate adăuga informații despre site-ul său, care vor fi publicate după verificarea moderatorului.

Să încercăm să adăugăm site-ul webcaum.ru la acest director pentru a înțelege întregul proces de înregistrare a unui site. Făcând clic pe linkul [Adăugați site], veți fi direcționat către pagina pentru adăugarea materialului. Selectați categoria „Internet”.

Alte date pe care trebuie să le specificați:

Numele site-ului *: Cum să vă creați site-ul

Link-ul site-ului *: http://webcaum.ru

Descrierea site-ului: Bine ați venit pe blogul constructorului site-ului! În acest blog, veți afla despre diferite moduri de a crea și promova site-uri web, precum și despre cum să faceți bani pe Internet cu și fără un site web. Apoi, introduceți numele, adresa de e-mail și introduceți un cod de verificare, apoi faceți clic pe „ Adaugă” .

Veți vedea unl mesaj.

Acum, în panoul de administrare, trebuie să confirmăm plasarea informațiilor pe site. Pentru a face acest lucru, accesați secțiunea: Site Catalog -> Content Management.

Pe pagina de management al conținutului, veți vedea titlul pe care l-am specificat la înregistrarea site-ului în director. Faceți clic pe cheia din dreapta titlului. Acest buton vă permite să editați informații despre site, precum și să confirmați sau să respingeți plasarea site-ului în catalog.

Făcând clic pe cheie, veți fi direcționat către pagina de formular de autentificare administrator. Trebuie să faceți clic pe butonul „Autentificare cu ID - ul ”, apoi să introduceți căsuța poștală, pe care ați specificat-o la înregistrarea site-ului, și parola.

Această parolă este deja diferită de parola pe care o folosim atunci când intrăm în panoul de administrare a site-ului. Așadar, introduceți aceeași parolă când ați completat pagina „Înregistrare utilizator” (vezi prima lecție). Pentru ca informațiile despre site să fie afișate în catalog, trebuie să debifați elementul „Materialul nu este disponibil pentru vizualizare” și să faceți clic pe „Salvați”. Accesați site-ul nostru și urmați linkul „Catalog de site-uri” din meniul din stânga, apoi accesați secțiunea Internet. Veți vedea că descrierea site-ului este afișată în catalog. Astfel, catalogul dumneavoastră poate fi completat automat cu conținut (informații) de către alți utilizatori. Sarcina dvs. este doar să verificați informațiile adăugate și să confirmați plasarea site-urilor. Apoi, când directorul tău este autorizat, vei putea lua bani pentru găzduirea site-urilor. Să mergem mai departe... Elementul de meniu și secțiunea „Am creat un catalog de site-uri.

Acum trebuie să creăm patru elemente de meniu:

– Cum să adăugați un site
– Sfaturi utile
– Reguli de director
– Servicii cu plată.

Dar înainte de a putea adăuga aceste elemente de meniu, trebuie să creăm paginile la care vor duce. Acestea vor fi pagini simple în care sunt planificate informații generale despre catalog și serviciile acestuia. Pentru a adăuga o pagină, accesați panoul de administrare din secțiunea: Editor de pagini -> Gestionare pagini site.

Mai întâi, ștergeți paginile suplimentare „Informații site” (aceste informații vor fi pe pagina principală) și „Feedback” (le vom crea mai târziu). Faceți clic pe cruce roșie pentru a șterge o pagină.

Pentru a adăuga o pagină nouă, faceți clic pe butonul „Adăugați pagină” din colțul din dreapta sus.

Mai întâi, să adăugăm pagina „Cum se adaugă un site”

Specificați următorul titlu al paginii: Cum să adăugați un site în catalog. În conținutul paginii, scrieți: Această pagină va conține instrucțiuni pentru adăugarea unui site în catalog.

Vom lăsa neschimbate opțiunile și grupurile care au acces la pagină. Aș dori să vă atrag atenția asupra faptului că în setările opțiunilor există o bifă lângă elementul „Adăugați un link către pagina din meniul principal al site-ului” în mod implicit. Aceasta înseamnă că un element va fi adăugat automat în meniul din stânga, care va duce la crearea paginii. Faceți clic pe „Salvați”. În același mod, creați paginile „Sfaturi utile”, „Reguli ale catalogului”, „Servicii cu plată”.

Informații de introdus pentru pagina „Sfaturi utile”.

Titlul paginii: Sfaturi utile pentru adăugarea unui site în catalog. Conținutul paginii: această pagină va oferi sfaturi utile pentru adăugarea unui site în catalog.

Date care trebuie specificate pentru pagina Reguli de catalog.

Titlul paginii: Reguli catalog. Conținutul paginii: Această pagină va prezenta regulile catalogului.

Date care trebuie introduse pentru pagina Servicii cu plată.

Titlul paginii: Servicii de catalog plătite. Conținutul paginii: această pagină va conține o descriere a serviciilor de catalog plătite. Prin urmare, am adăugat pagini noi. Așadar, am adăugat pagini noi. Acum să mergem la pagina principală a site-ului nostru și să ne uităm la elementele de meniu create automat care duc la aceste pagini. Vom vedea - datorita faptului ca numele unor pagini sunt prea lungi, acestea sunt reduse in meniul din stânga. De exemplu, pe pagina „Cum se adaugă un site în catalog" conduce elementul de meniu „Cum se adaugă un site în...". Să reparăm acest lucru și să dăm articolelor noastre din meniu un aspect mai frumos.

Știți deja cum să ștergeți elementele din meniu, acum veți învăța cum să le editați. Accesați secțiunea: Design -> Constructor Meniu.

Pentru a edita un element de meniu, faceți clic pe creionul din dreapta numelui acestuia. Scurtați numele elementelor de meniu, aducându-le la următoarea formă:

– Cum să adăugați un site
– Sfaturi utile
– Reguli de catalog
– Servicii cu plată.

După corectarea tuturor numelor, faceți clic pe „Salvare". Abia după această modificare va intra în vigoare toate modificările.

În pasul următor, trebuie să adăugăm o pagină și un element de meniu „Articole utile". Pe această pagină va fi o listă de articole din catalogul de site-uri. Pentru a face acest lucru, trebuie să conectați modulul „Catalog de articole". Accesați secțiunea: Inactiv -> Catalog de Articole ->.

Apoi faceți clic pe butonul „Activați modulul".

După activarea modulului, veți vedea că în meniul din stânga a apărut elementul „Catalog de articole", care duce la pagina corespunzătoare. Trebuie să schimbăm numele paginii și al elementului de meniu în „Articole utile". Să schimbăm mai întâi titlul paginii. Accesați secțiunea de administrare: Catalog articole -> Setări modul. În câmpul „Nume modul", introduceți „Articole utile" și faceți clic pe „Salvare". Următori pași știi deja cum să schimbi numele unui element de meniu, așa că o vei face singur.

Notă la modulul „Catalog de Articole": Editarea și adăugarea articolelor se realizează în secțiunea: Catalog Articole -> Managementul Materialelor. Acum trebuie să adăugăm un element de meniu și o pagină „Întrebări frecvente (întrebare/răspuns)", unde vizitatorii catalogului își pot pune întrebări și pot primi răspunsuri la ele tot acolo. Pentru a face acest lucru, trebuie să conectați modulul „Întrebări frecvente (->FAQ (întrebare/răspuns)".Accesați secțiunea: Inactiv ->FAQ (întrebare/răspuns) ->.

Apoi faceți clic pe butonul „Activați modulul".

Reînnoiți pagina principală a site-ului și veți vedea că elementul „FAQ (întrebare/răspuns)" a fost adăugat în meniul din stânga. Dacă urmați acest link, veți fi direcționat către o pagină în care oricine poate pune o întrebare făcând clic pe linkul [Adăugați întrebare din colțul din dreapta sus].

Notă la modulul „Întrebări frecvente (FAQ întrebare/răspuns)": Editarea și adăugarea de întrebări și răspunsuri se realizează în secțiunea: Întrebări frecvente

(FAQ întrebare/răspuns)-> Gestionarea conținutului. Trebuie doar să adăugăm pagina „Feedback” și un meniu articol pentru el. Pentru a face acest lucru, trebuie să conectați modulul „Formulare de e-mail”. Accesați secțiunea: Inactiv -> Formulare de e-mail.
Apoi faceți clic pe butonul „Activați modulul”.

Notă la modulul „Formulare de e-mail”: Editarea și modificarea setărilor formularului de feedback se efectuează în secțiunea: Formulare de e-mail -> Gestionare formulare de e-mail. Așadar, în această lecție ați învățat cum să adăugați pagini, să editați elemente de meniu și conectați modulele.

5. PROIECTAREA METODOLOGIILOR PENTRU PREVENȚIA, EVALUAREA ȘI INTERVENȚIA PSIHOLOGICĂ PRIVIND DEZVOLTAREA RESURSELOR PERSONALE LA ELEVI.

5.1. Dezvoltarea resurselor personale la elevi

Domeniul practic al psihologiei școlare prezintă complexitate înaltă. Psihologii școlari oferă o varietate de servicii profesionale pentru a sprijini dezvoltarea personalității elevilor, inclusiv dezvoltarea resurselor personale la elevii din învățământul liceal în diferite domenii, printre care și orientarea profesională.

Serviciul psihologic școlar în Republica Moldova are menirea de a asigura dezvoltarea psihică a elevilor, a capacităților, abilităților și aptitudinilor lor și este orientat spre optimizarea și normalizarea procesului instructiv-educativ. Pentru realizarea acestei misiuni psihologul realizează un șir de activități grupate în 3 direcții: prevenție/profilaxie, evaluare și intervenție psihologică cu elevii de la diferite trepte școlare, deci și elevii de la treapta liceală.

Elevii de la treapta liceală sunt adolescenții, care nu e primit la egal în nici una dintre aceste două lumi, de aceea e foarte important de a a-i ajuta să-și găsească locul în această lume și să înțeleagă care e scopul vieții umane prin intermediul identificării și dezvoltării resurselor personale.

În cadrul orelor de prevenție/profilaxie și a orelor de intervenție psihologică pot fi utilizate diferite metode, tehnici și procedee pentru dezvoltarea resurselor personale.

5.2. Analiza SWOT - metodă de dezvoltare a resurselor personale

Analiza SWOT este o „*metodă de evaluare a situației actuale*” pentru a ajuta persoana să evalueze factorii interni și externi și să elaboreze un plan de dezvoltare personală sau profesională [51, p. 218]. Metoda a fost elaborată de A. Humphrey în anii 60 ai secolului XX pentru a asigura o analiză eficientă a activității companiei, organizației etc. din mediul de afaceri. Fiind o metodă foarte eficientă de analiză, s-a extins în diverse domenii, inclusiv în mediul educațional și psihologie. Cele 4 litere SWOT reprezintă literele inițiale ale cuvintelor în limba engleză: Strengths - puncte tari, Weaknesses - puncte slabe, Opportunities - oportunități, Threats - amenințări. Dacă ne referim la dezvoltarea personală și/sau profesională punctele tari și punctele slabe sunt factori interni care depind de persoană (calități, aptitudini, abilități, competențe etc.), iar oportunitățile și amenințările sunt factori externi care nu depind de persoană (situația de pe piața muncii, starea economiei, prezența sau absența prietenilor etc.).

a) <u>Tehnica „PRO SI CONTRA”</u>

Desenați tabelul SWOT pe o foaie A4.

Puncte tari	**Puncte slabe**
Oportunități	**Amenințări**

- Vă propun să faceți analiza SWOT. Formulați un scop: Vreau să fiu ... (profesia preferată).

Se propune să scoată orbește 4 carduri (setul *Dixit Quest*) și să le aranjeze în partea stângă, dreapta unul sub altul în a celor 4 cadrane ale tabelului de pe fișă.

- Întoarceți primul card și scrieți în I cadran: Care sunt punctele voastre forte pentru această profesie? Punctele forte sunt trăsături de personalitate, înclinații, abilitățile, cunoștințe etc. care vă vor ajuta să vă atingeți scopul.

- Întoarceți cardul al II-lea și scrieți în cadranul II: Care sunt punctele voastre slabe pentru această profesie? Punctele slabe sunt obiceiurile proaste, lipsa de experiență, de cunoștințe și de abilități care pot face dificilă atingerea scopului.

- Întoarceți cardul al III-lea și scrieți în cadranul III: Care sunt condițiile externe favorabile acestei profesii?

- Întoarceți cardul al IV-lea și scrieți în cadranul IV: Care sunt condițiile externe nefavorabile acestei profesii?

- Analizați notițele din tabel. Cântăriți argumentele pro și contra și răspundeți la întrebarea: scopul meu este unul veritabil sau nu?

- Dacă ați răspuns: DA este necesar să luați o decizie.

b) <u>Tehnica „RESURSE PENTRU VISUL MEU”</u>

- Desenează tabelul:

Puncte tari	**Puncte slabe**
Oportunități	**Amenințări**

- Căsuțele de sus – puncte tari și puncte slabe – se referă la factorii interni (calitățile, aptitudinile, abilitățile, pasiunile, trăsăturile tale etc.), iar căsuțele de jos – oportunități și amenințări se referă la factorii externi.

- Uită-te la căsuțele de sus. Bazându-te pe ex. de mai sus, trece în aceste căsuțe punctele tale tari și slăbiciunile așa cum le vezi tu. Începe cu aptitudinile și notează punctele tale forte și cele slabe cu o culoare. Continuă cu pasiunile și notează cu altă culoare. Cu a 3-a culoare notează atitudinile tale.

- Acum uită-te la căsuțele de jos și fă o listă de oportunități în căsuța din stânga.

- Acum uită-te la căsuța din dreapta amenințări - pericole și dificultăți cu care te confrunți la moment. Ce te împiedică să faci ceea ce dorești realmente să faci?

- Ce ar trebui să faci pentru a le depăși?

- Ce consecințe ar avea depășirea lor? Uneori obstacolele sunt foarte importante. Examinează adevăratele consecințe. Ce s-ar întâmpla realmente dacă te-ai decide să-ți urmezi visele?

- De ce resurse dispui chiar acum, care te-ar ajuta să-ți urmezi visele?

- Dacă ai depus toate eforturile pentru a face ceea ce crezi că ar trebui să faci în viața ta, ce drumuri îți sunt accesibile chiar acum?

- Analizează fiecare element din listă.

- Ai nevoie de mai mult timp ca să te dezvolți? De mai mult antrenament?
- Ai nevoie de mai multe oportunități ca să te dezvolți?
- Ceilalți sunt de acord cu lista slăbiciunilor, notată de tine?
- Ce ar fi spus ceilalți despre slăbiciunile tale?
- De unde știi că sunt slăbiciuni?
- Cât de mult contează ele în realizarea visului tău?
- Ce poți face pentru remedierea lor?

5.3. Identificarea resurselor personale prin intermediul metaforei și a scrierii automate

Metafora, un text (real sau imaginar) mai mult sau mai puțin complex care se apropie ori se identifică cu ceea ce retorica numește alegorie, fabulă și parabolă [37, p.120], care oferă posibilitatea creării unui model conceptual sau situațional mai simplu ca realitatea. Prin intermediul metaforei adolescentul în mod virtual își identifică resursele personale, le compară, găsind asemănări și deosebiri pentru a le dezvolta și utiliza în diverse situații, inclusiv în rezolvarea problemelor cu care se confruntă [20, p.120]. Textul metaforei poate fi o poveste, o istorie reală sau una inventată, o fabulă sau o poezie, iar în combinație cu alte instrumente (de exemplu, cardurile metaforice asociative) poate ajuta adolescentul să identifice resursele necesare pentru soluționarea problemelor.

Tehnica „DRUMUL”(autor Golovei L.)

Scopul: identificarea resurselor personale pentru soluționarea problemelor.

Materiale: cartea „Drumul spre dragoste cu regrete și iertare” de R. Mocanu, carduri metaforice asociative „Saga”, „Muza Renașterea”(sau orice alt set cu carduri cu resurse)

Instrucțiuni:

- Verbalizează/notează o problemă.
- Alege din cuprinsul cărții „Drumul spre dragoste cu regrete și iertare o poezie care rezonează cu problema ta.
- Citește poezia.
- Notează pe foaie cuvintele, frazele pe care le-ai reținut.
- Aceste cuvinte conțin idei cu privire la modalitățile de soluționare a problemei tale. Notează ideile.
- Ia orbește 1 card (setul Saga). Ce resurse ai pentru a soluționa problema?
- Ia orbește 1 card (setul Muza Renașterea). Ce trebuie să faci pentru a soluționa problema?

b) Metafora „POVESTEA MĂGARULUI BĂTRÂN”

Într-o bună zi, măgarul unui țăran căzu într-o fântână. Nefericitul animal se puse pe zbierat, ore întregi, în timp ce țăranul căuta să vadă ce e de făcut. Până la urmă, țăranul hotărî ca măgarul și-așa era bătrân, iar fântâna, oricum secată, tot trebuia să fie acoperită odată și-odată. El a ajuns la concluzia că nu mai merita osteneala de a-l scoate pe măgar din adâncul fântânii.

Așa că țăranul își chemă vecinii, ca să-i dea o mână de ajutor. Fiecare dintre ei apucă câte o lopată și începu să arunce de zor pământ înăuntrul fântânii. Măgarul pricepu de îndată ce i se pregătea și se puse și mai abitir pe zbierat. Dar, spre mirarea tuturor, după câteva lopeți bune de pământ, măgarul se potoli și tăcu. Țăranul privi în adâncul fântânii și rămase uluit de ce văzu.

Cu fiecare lopată de pământ, măgarul cel bătrân făcea ceva neașteptat: se scutura de pământ și pășea deasupra lui. În curând, toata lumea fu martoră cu surprindere cum măgarul, ajuns până la gura fântânii, sări și ieși fremătând…

Viața vă aruncă poate și peste tine cu pământ și cu tot felul de greutăți…

Însă, secretul pentru a ieși din fântână este să te scuturi de acest pământ și să-l folosești pentru a urca un pas mai sus. Fiecare dintre greutățile noastre este o ocazie pentru un pas înainte. Putem ieși din adâncurile cele mai profunde dacă nu ne dăm bătuți. Folosește pământul pe care ți-l aruncă peste tine ca resursă personală pentru a merge înainte.

Scrierea automată este o variantă a scrierii libere care presupune scrierea mesajelor prin dezactivarea conștientă a minții, *„numai pentru tine însuți, fără judecată critică și autosupraveghere"*[51, p.42]și are scopul de a explora *„gândurile și sentimentele într-o modalitate spontană, neplanificată și necenzurată"* [51, p.43].

a) Tehnica „SCRIERE AUTOMATĂ"(autor Robinson K.) [51, p.43]

Scopul: identificarea resurselor personale prin explorarea gândurilor și sentimentelor personale.

Materiale: pix, foaie

Instrucțiuni: Așezați-vă comod acolo, unde vă puteți relaxa. Gândiți-vă un pic la resursele de care aveți nevoie pentru a soluționa problema. Fără să reflectați mai departe, începeți să notați indiferent ce vă vine în minte. Încercați să păstrați un ritm constant al scrierii timp de aproximativ 5 minute, fără să vă opriți ca să modificați ori să corectați. Să nu vă pese de ortografie, punctuație sau format. Scopul este să vă puneți în pagină gândurile și sentimentele cu cât mai mare libertate. Rezultatul este doar al vostru și doar dacă veți dori îl puteți prezenta colegilor.

Când ați terminat, citiți ceea ce ați scris. Puteți încercui frazele sau cuvintele care vi se par deosebit de semnificative și să luați una sau mai multe drept plecare pentru a stabili resursele personale.

Notă: limita de timp poate fi de 10-20 minute.

b) Tehnica „PAGINI MATINALE"(autor Cameron J.) [apud: 51, p.44-45]

Scopul: eliminarea dezordinii din conștiință la începutul zilei.

Materiale: pix, 1 caiet

Instrucțiuni: În fiecare dimineață, imediat ce vă treziți, înainte de a face altceva, scrieți 3 pagini sau 20 minute de tot ce vă trece prin minte. Nu le recitiți. Această tehnică vă ajută să vă limpeziți mintea pe parcursul zilei și să vă puteți concentra mai bine pe activitățile ce se vor desfășura pe parcursul zilei.

c) Tehnica „POVESTIRI DIN TITLURI"

Se distribuie ziare, foarfece, lipici, foi A4.

- Luați un ziar. Decupați timp de 3 minute cât mai multe titluri. Aranjați titlurile pentru a crea o poveste. Această povestire ar trebui să fie cu sens. Cu cât sunt mai multe titluri, cu atât este mai lungă povestea, cu atât mai bine v-ați descurcat. Decupând titlurile, le puteți compune în diferite combinații. S-ar putea să ajungeți la povești diferite. Puteți alege o imagine din ziar pentru povestirea creată și un titlu pentru a da un nume povestirii create. Lipiți titlurile pe o foaie.

5.4. Jocul în activitatea de prevenție și intervenție psihologică

Jocul este o metodă de activitate în situații condiționate, orientată spre crearea și asimilarea experienței umane [20, p.120], care modelează relațiile sociale într-o formă intuitiv-acțională; modifică poziția persoanei în direcția decentrării emoționale; formează relații de colaborare și cooperare cu semenii; permite analiza, interiorizarea emoțiilor și asimilarea metodelor de gestionare a lor; orientează persoana să identifice stările emoționale trăite, conștientizarea și verbalizarea lor [78, p.8], îmbină utilul cu plăcutul, asigură mobilizarea psihică cu eliminarea stării tensionale [58, p. 127]. Jocul poate fi utilizat atât pentru identificarea resurselor personale, cât și pentru activizarea acestora.

a) <u>Jocul „CEA MAI RAPIDĂ ECHIPĂ”</u>

Scopul: identificarea resurselor interne și externe

Participanții se împart în două echipe. Echipele se aranjează în 2 rânduri, față în față. Fiecărui participant i se atribuie un număr de ordine.

Moderatorul numește un număr, iar jucătorii din ambele echipe, care poartă acel număr, trebuie să alerge în jurul rândului din care fac parte și să întoarcă pe locul, de unde au pornit. Echipa, participantul căreia a ajuns primul la loc, primește 1 punct care se notează pe un poster. Apoi se strigă un alt număr și jocul continuă. Echipa câștigătoare este cea care a acumulat cele mai multe puncte.

Discuție: Cum vă simțiți? Ce a influențat rezultatul jocului? Ce resurse externe au influențat câștigul? Ce resurse interne au influențat câștigul? Ce alte resurse interne vă ajută să aveți succes?

b) <u>Jocul „CADOURILE”</u>

Scopul: explorarea resurselor personale

Materiale: o pungă netransparentă, câte 2-3 fâșii de hârtie (bilete) pentru fiecare participant

Se distribuie câte 2-3 fâșii participanților.

Participanții notează pe fiecare fâșie câte o resursă personală . Apoi le fac cilindri și le pun în pungă.

Psihologul amestecă biletele în pungă.

Un participant scoate un bilet, citește resursa și o dăruiește persoanei, care posedă această resursă. Cel care a primit cadoul, ia un bilet din pungă și exercițiul continuă până când vor fi înmânate toate biletele.

La final fiecare participant numește resursele, notate pe biletele primite.

5.5 Cartografia și harta mentală - metode vizuale de identificare a resurselor personale

Cartografia mentală, ***harta mentală*** este o metodă vizuală de expunere sau sortare a informației [51, p. 39]. În literatura de specialitate mai este utilizată denumirea de ***rețele*** **semantice**. În mediul educațional se folosește pentru a defini și clasifica diferite concept. Metoda stimulează gândirea înainte de studierea unui subiect, iar la finalul activităților poate fi utilizată pentru „*a rezuma ceea ce s-a studiat, ca modalitate de a construi asociații noi sau de a reprezenta noi sensuri*" [58, p.122]. Realizarea metodei constă din câteva etape: scrierea cuvântului-nucleu în mijlocul paginii, scrierea cuvintelor care încep să vină în minte legate de tema respectivă, trasarea de linii între cuvintele care se leagă în vreun fel [58, p.122]. Cuvintele scrise pot fi înlocuite cu imagini/desene. Robinson K. (2014) propune extinderea limitelor utilizării acestei metode. Cartografia mentală conține cuvinte și/sau imagini, integrate în interiorul cercurilor, și unite între ele cu ajutorul liniilor, pentru a stabili conexiuni între idei și informații, pornind de la o idee sau o temă centrală. Pentru a crea o hartă mentală în centrul paginii se scrie ideea centrală, în jurul căreia se trasează un cerc, apoi de la acest cerc pornesc linii pentru a reprezenta idei înrudite, în jurul cărora de asemenea se trasează cercuri. De la fiecare cerc nou format pot fi create alte ramuri-linii, pentru a fi completate cu direcții noi de gândire.

Tehnica „CARTOGRAFIEREA MENTALĂ A STĂRII DE BINE"

Gallup susține că starea de bine conține 5 domenii măsurabile [apud: 51, p.163]:

a) *starea de bine în carieră*: dacă îți umpli timpul cu ceva sau îți place pur și simplu ceea ce faci zi de zi;
b) *starea de bine socială*: a avea relații sociale solide și iubire în viață;
c) *starea de bine financiară*: conducerea efectivă a vieții tale economice;
d) *starea de bine fizică*: a avea o stare de sănătate bună și energia necesară ca să-ți îndeplinești sarcinile în fiecare zi;
e) *starea de bine comunitară*: sentimentul de implicare în zona în care locuiești.

- Uită-te la cele 5 domenii de stare de bine. Ai mai adăuga și altele?
- Pe o foaie trasează un cerculeț în mijloc cu numele tău în centru.
- Trasează 5 sau mai multe cercuri, bine aranjate în jurul cercului din centru: câte 1 pentru fiecare din domeniile ale stării de bine și notează pe interior numele domeniilor.
- Ia-le pe rând și gândește-te la viața ta și la modul în care ai putea s-o evaluezi în acești termeni. Ce cuvinte sau imagini ai folosi ca să exprimi experiența sau sentimentele tale de acum în fiecare din domeniile stării de bine? Trasează pentru fiecare cuvânt/imagine un cerc mai mare în jurul domeniului pe care îl analizezi.
- Unește acest cerc cu cercul care denumește domeniul pe care îl analizezi.
- Notează în aceste cercuri mai mari în partea de sus cuvântul/imaginea identificată, apoi în fiecare din aceste cercuri scrie câteva paragrafe de scriere automată. Tot ce îți vine în minte cu referire la acest cuvânt.

- Ce resurse conține harta mentală elaborată?
- Cum aceste resurse te pot ajuta să ai o stare de bine constantă în toate domeniile vieții tale?

5.6 Tehnicile proiective în descoperirea resurselor personale

Desenul creativ permite scoaterea la suprafață a motivațiilor inconștiente, a fricilor, a problemelor de existența cărora, uneori, nici nu ne dăm seama, dar și a resurselor personale [20, p.121] prin explorarea părții neverbale, creative și nestructurate a desenului și a părții verbale, aperceptive și formal mai structurate pentru discutarea și interpretarea verbală a obiectelor desenate și a asociațiilor apărute [138]. El nu trebuie confundat cu o operă de artă. Orice desen poate fi creativ, consideră O.Serova [143], deoarece persoana prin intermediul desenului își exprimă sufletul și unicitatea sa. Din aceste considerente adolescenților li se propune să deseneze ceea ce simt, lăsând mâna să aleagă culorile și liniile ce urmează a fi lăsate pe foaie. Discuțiile care urmează în baza unui set de întrebări, elaborate de psiholog și completate pe parcurs, ajută adolescentul să interpreteze propriul desen și să descopere resursele pe care le posedă și de care are nevoie pentru soluționarea problemelor specifice vârstei.

a) Tehnica „MANDALA PUNCTELOR MELE FORTE” [133]

Vârsta: peste 14 ani

Se distribuie foi A3, creioane colorate.

- Desenați un cerc mare pe toată foaia.
- În centru desenați un cerc mic cu dimensiunea de 9 cm.
- Împărțiți cercul de la 3 la 7 sectoare, atâtea câte doriți.
- Scrieți cuvântul „Eu” în cercul din centru.

Fiecare sector reprezintă un punct forte de-al Dvs.

Scoateți orbește atâtea carduri câte sectoare ați desenat (setul *Dixit Quest*) și plasați cardurile pe sectoarele mandalei – 1 sector – 1 card.

- Întoarceți I card și răspundeți la întrebarea „Care este punctul meu forte?”.
- Scrieți caracteristica identificată în sectorul de pe care ați luat cardul.
- Colorați sectorul cu acele culori, simboluri pe care le asociați cu caracteristica scrisă.
- În mod similar lucrați și cu celelalte carduri.

Discuție:

- Cum vă simțiți, când vă uitați la mandala realizată?
- Care sector se remarcă cel mai mult? Cum se manifestă calitatea din interiorul acestui sector în viața voastră?
- Care sector este cel mai mic? Cum se manifestă calitatea din interiorul acestui sector în viața voastră?
- Ce puncte forte au fost neașteptate pentru voi?
- Cum folosiți aceste puncte forte în atingerea scopurilor personale?
- Cum veți folosi punctele forte descoperite azi?

b) Tehnica „DESENUL FRACTAL”

- Așezați foaia orizontal.
- Fixați stiloul în orice punct al foii.
- Închideți ochii și timp de 45 - 60 sec. desenați o linie continuă, încercând să umpleți cât mai mult suprafața foii. Linia trebuie să fie clară și bine conturată. Viteza de mișcare a pixului este medie. Este necesar ca conturul figurii obținute să umple aproximativ 2/3 din suprafața foii.
- Desenați în liniște, încercând să modificați direcția liniilor, cu un număr mare de intersecții pe orizontală, verticală și diagonală, realizând mișcări circulare, ovale, unghiulare și orice alte contururi, încercând să diversificați mișcările mâinii și evitând repetările frecvente. Nu încercați să desenați figuri/imagini cunoscute.
- Deschideți ochii. Dacă ați descoperit că sunt multe celule mari, închideți ochii și continuați să desenați o linie continuă ceva timp, încercând să nu depășiți foaia. Uniți începutul și sfârșitul liniei.
- Fundalul alb al desenului trebuie să fie perfect curat, fără pete, și inscripții.
- Colorați desenul cu diferite culori. Creionul sau pixul trebuie luat din cutie/coș numai cu ochii închiși.
- Țineți minte, când colorați: celulele învecinate nu pot fi colorate cu aceeași culoare. Dar este permisă colorarea celulelor vecine dacă sunt în contact la punctul de intersecție. Colorați atent fiecare celulă. Încercați să colorați celulele cele mai mici cu pixul.
- Puteți colora cu o culoare o celulă sau cu mai multe celule în diferite locuri ale desenului. Dacă ați luat un creion cu care numai ce ați desenat sau nu vă place culoarea, trebuie să colorați cel puțin o celulă cu această culoare și numai apoi să schimbați creionul.
- Cu un creion colorăm cel puțin una și cel mult de 10 - 12 celule. Numărul mediu de celule colorate cu un creion este de 4 - 7 celule, indiferent de dimensiune.

c) Tehnica „EU ÎN FORMĂ DE PEISAJ”

Etapa 1 ***Desenarea peisajului***

Se distribuie foi A4 (câte 2 pentru fiecare participant), creioane colorate, materiale naturale (frunze, conuri, semințe etc.), lipici.

- Luați prima foaie. Desenați-vă în formă de peisaj geografic: câmpie, munte, deal, râu, podiș, luncă pădure, stepă, peisaj agricol, peisaj industrial, peisaj urban, peisaj rural etc.

Participanții realizează sarcina.

Discuție:

- Ce ați desenat?
- De ce ați dorit să vă desenați anume așa?
- Cum acest peisaj descrie personalitatea voastră? Cum este peisajul?

- Ce emoții apar, când priviți peisajul?
- Ce anume provoacă aceste emoții?
- Ce puncte forte are peisajul desenat de voi?
- Ce lipsește peisajului vostru?
- Desenați ceea ce lipsește, folosind creioanele sau materialele naturale de pe masă.
- Care este predestinarea peisajului? Pentru ce a fost creat?

Etapa 2 ***Crearea animalului totem***

- Așezați-vă comod. Închideți ochii. Peisajul, desenat de voi are nevoie de un totem. Totemul este o emblemă personală, care vă protejează de pericol. Totemul este în formă de animal. Imaginați-vă cum arată animalul totem, pe care îl puteți folosi ca emblemă personală. În ce mediu locuiește? Cum se simte? Deschideți ochii, luați foaia a doua și desenați animalul totem.

- În jurul animalului desenat, notați sau reprezentați în formă de simboluri, culori, forme, asociații care apar atunci, când priviți imaginea animalului totem.

Etapa 3 ***Contacte cu resursele personale***

- Priviți primele două desene. Ele o să vă ajute să vă amintiți tot ce vă aduce satisfacție/plăcere, ceea ce vă ajută să vă simțiți foarte bine, să vă simțiți împăcat cu sine însăși. Pot fi imagini reale sau abstracte, obiecte, plante etc. Amintiți-vă ce vă place să vedeți? Să auziți? Să mirosiți? Să pipăiți? Cu cine vă place să comunicați? Despre ce vă place să gândiți? Notați și/sau desenați pe foaia a treia toate ideile și imaginile apărute.

- Ceea ce ați notat/desenat sunt resursele voastre personale. Ce resurse conține desenul vostru?

d) <u>Tehnica „4 ANOTIMPURI”</u>

Scopul: descoperirea resurselor

Materiale: foi A4, guașă, pensule, pahare cu apă

Cerem elevilor să deseneze un copac în fiecare din cele 4 anotimpuri.

Întrebări pentru fiecare desen în parte: Ce copac ați desenat? Ce anotimp ați desenat? Cum este copacul? Care este starea lui interioară? Ce dorește? Ce intenții are natura cu referire la acest copac în acest anotimp? Ce sarcină trebuie să îndeplinească? Rezonează copacul cu ceea ce se întâmplă în viața voastră? Starea copacului ar putea să reflecte cea mai mare nevoie a voastră în acest moment? Trăiți acum în unison cu natura sau luptați cu ea și nu o acceptați? Ce resurse vă oferă natura în momentul prezent? Sunteți gata să dăruiți resurse sau aveți nevoie să le acumulați? Ce se va întâmpla cu copacul în continuare? Ce ar ajuta acum copacul să depășească această etapă? Puneți câte 1 titlu pentru fiecare desen. Alegeți un slogan/ motto pentru toate desenele.

Colajul, care a fost definit de McCreight (1996) ca compoziție artistică de materiale și obiecte lipite pe o suprafață, uneori cu linii și culori ce le unesc [apud 130], poate fi utilizat cu scopul explorării lumii externe și interne, concentrarea fiind pe diferența dintre sinele intern și cel prezentat celorlalți, felul în care noi ne

percepem pe noi înșine și cum ne prezentăm celorlalți [130], prezentării experienței din trecut și prezent și planificării viitorului.

a) Tehnica „PANOURI PROIECTIVE”(autor Robinson K.) [51, p.41-42]

Scopul: identificarea aspirațiilor, speranțelor și viselor

Materiale: panouri de plută, reviste, piuneze, foarfece

Instrucțiuni: Participanților li se propune să decupeze din reviste imagini și fraze care au semnificație pentru ei, să le fixeze cu piuneze pe tablă așa cum li se pare cel mai potrivit, apoi să prezinte colajul. Periodic panoul poate fi revăzut. Unele imagini vor fi scoase, altele vor fi adăugate.

b) Tehnica „FĂ-ȚI PORTRETUL”(autor Robinson K., adaptare Golovei L.) [51, p.59-60]

Scopul: identificarea atitudinii și sentimentelor față de propria viață.

Materiale: foi A3, reviste, lipici, foarfece

Instrucțiuni:

- Din reviste decupați imagini, titluri sau cuvinte care vă atrag.
- Din imaginile decupate alegeți imaginile care reprezintă activități pe care le desfășurați, indiferent dacă vă plac sau nu. Important ca aceste activități au loc în prezent.
- Aranjați imaginile pe foaie astfel ca colajul să descrie viața voastră prezentă.
- Personalizați fiecare imagine, scriind, desenând etc. pe imagini în așa fel ca acestea să descrie starea voastră de spirit.
- Cât de bine exprimă colajul sentimentele și experiențele voastre?
- Care zone de portret vă fac mai fericiți?
- Care zone de portret doriți să le modificați?
- Ce resurse conține colajul?
- Cum aceste resurse vă pot ajuta să modificați ceea ce nu vă place în viața voastră de azi?

c) Tehnica „AUTOCUNOAȘTERE”

Scopul: identificarea resurselor personale și a dorințelor reprimate

Materiale: 2 foi A3, ziare şi reviste, lipici, creioane colorate

- Alegeți imaginile care vă plac şi rupeți-le.
- Desenați pe ambele foi câte un cerc pe toată foaia.
- Decupați prin rupere acele imagini, pe care vreți să le lipiți în interiorul cercului, și realizați un colaj. Nu aruncați bucățile rămase.
- Pe foaia a II-a desenați din bucățile rămase creați al doilea colaj.
- Prezentați I colaj. Ce ați lipit? De ce?
- Prezentați al II-lea colaj. Cum credeți, de ce sunt prezente aceste imagini?
- Citiți ce este scris? (dacă sunt cuvinte)
- Cum credeți ce semnificație au ele pentru dvs.?

Interpretare:

Este mai important colajul al doilea.

Cu cât sunt mai haotice, ies din figura geometrică desenată, cu atât este mai multă energie care pulsează în inconștient. Ceea ce iese din contur, este ceea ce tinde să iasă la suprafață.

Pot fi analizate cuvintele, frazele, care sunt scrise.

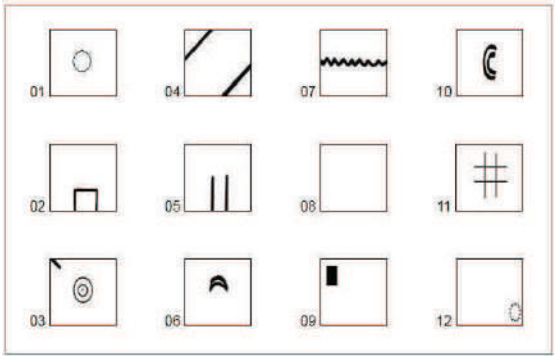
Testul proiectiv ca orice test conține o sarcină identică pentru toți subiecții și o tehnică precisă de evaluare și interpretare a rezultatelor [20, p.121] și a fost utilizat în cadrul fiecărei ședințe pentru a ajuta persoanele să-și identifice resursele personale.

a) Tehnica „CONTINUĂ IMAGINEA”[141**]**

Scopul: Evaluarea caracteristicilor personalității

Materiale: Fișa cu 12 pătrate, un creion

Instrucțiuni: Finalizați imaginile în fiecare pătrat.



Interpretarea testului:

Imaginea 1 Atitudinea persoanei față de sine

Desenul negativ (craniu, explozii) indică agresivitate.

Soarele este un semn al liderismului, dorința, nevoia de a fi în centrul atenției, înclinare spre fantezie, sociabilitate, persoanei îi place să fie în mijlocul evenimentelor.

Floarea este un semn al feminității. Pentru persoana care a desenat floarea, aspectul exterior său joacă un rol important. Floarea desenată de un bărbat, indică emoționalitate, sensibilitate, vulnerabilitate.

Mutrița este semn de sociabilitate. Dacă zâmbește, persoana are simțului umorului.

Imaginea 2 Interacțiunea persoanei cu casa și mediul înconjurător

Dacă imaginea este desenată doar în interiorul pătratului, persoana este liniștită, îi place mai mult să stea acasă, limitat în comunicare.

Dacă imaginea iese din conturul pătratului, persoana este orientată spre exterior, lărgirea orizontului, neliniștit.

Casa indică că persoana preferă să stea mai mult acasă, iubește confortul.

Imaginea 3 Orientarea spre scopuri

Dacă săgeata este îndreptată spre cerc, persoana este orientată spre realizarea

scopurilor. ***Dacă săgeata este din cerc***, persoana nu este orientată spre realizarea scopurilor.

Dacă nu există săgeți, persoana este incontrolabilă și spontană.

Imaginea 4 Sociabilitate

Obiectele (cu cât mai multe, cu atât mai bine), indică sociabilitatea persoanei.

Cu cât sunt mai multe elemente în interior, cu atât este mai mare nevoia de comunicare.

Lipsa bețișoarelor indică că persoana este deschisă.

Lipsa compoziției indică izolare, limitare, melancolie, persoana este capricioasă.

Imaginea 5 Relațiile sexuale

Copacul indică faptul că relațiile sexuale sunt asociate cu căsătoria, familia.

Dacă copacul are fructe, persoană își dorește copii sau are gânduri despre copii.

Dacă două linii nu se intersectează sau au fost continuate, dar nu până la peretele opus, persoana este timidă, rușinoasă în relațiile sexuale.

Ciotul, stâlpul vorbește despre emancipare, persoană nu are sentimentul rușinii.

Imaginea 6 Atitudinea persoanei față de alți oameni

Dacă desenul are legătură cu o persoană, persoana are abilitatea de a câștiga încrederea străinilor.

Dacă desenul nu are legătură cu o persoană, atunci persoana care desenează nu poate stabili imediat contactul cu alte persoane.

Imaginea 7 Încredere

Compoziția desenată deasupra liniei ondulate vorbește despre încredere.

Compoziția desenată sub linia ondulată vorbește despre incertitudine/neîncredere.

Ornamentul de linii ondulate vorbește despre hărnicie.

Imaginea 8 Pătratul gol este necesar pentru ca persoana să se comute. Adesea persoana desenează ceea ce este relevant pentru ea în acest moment.

Imaginea 9 Disciplina

Ornamentul, formele geometrice corecte indică că persoana este disciplinată, punctuală.

Unghiurile ascuțite indică că persoana nu este disciplinată, punctuală.

Imaginea 10 Dependența persoanei de ceilalți

Dacă semicercurile se suprapun, persoana este independentă.

Dacă tiparul este continuat, persoana are nevoie de protecție, sfaturi.

Cana, fața, omul indică că persoana este un bun gospodar.

Imaginea 11 Pasiune

Dacă desenul este un element al jocului (de exemplu, „X-O”) persoana este pasionată de jocuri de noroc.

Dacă este desenat un pătrat, atunci acesta vorbește despre feminitate, simțul gospodăresc.

Imaginea 12 Tipologia personalității

Dacă punctele sunt unite, atunci aceasta vorbește despre caracterul practic al persoanei.

Dacă punctele nu sunt unite, persoana este romantică.

Dacă este compoziție, persoana este visătoare, cu fantezie.

Cercul indică caracterul practic.

b) Tehnica „HARTA CORPULUI MEU"

Scopul: identificarea relației persoanei cu aspectul său fizic; identificarea resurselor de acceptare a propriului corp; creșterea stimei de sine.

Materiale: foaie de tapet, pensule, acuarele, creioane colorate, borcane pentru apă, creion simplu, o cameră foto.

Pentru a realiza această tehnică, este nevoie de un partener care va trasa conturul corpului dvs., pe foaia de tapet, plasată pe podea.

Apoi persoana creează o hartă a corpului în conturul rezultat, folosind diverse tipuri de relief. Harta poate conține oceane, râuri, lacuri, cascade, deșerturi, păduri, grădini, poiene, câmpii etc.

La finalizarea desenului persoana răspunde la întrebările:

- Ce sentimente ți avut în timpul realizării sarcinii?
- Cum te simți acum?
- Cum se simte imaginea creată?
- Despre ce resurse interne povestește desenul creat?
- Ce părți ale desenului te bucură cel mai mult?
- Ce mesaj poartă desenul?
- Accepți propria imagine?
- Cât de sincer, în percepția ta, este desenul?
- Te-ai gândit la frumusețea exterioară a desenului în timpul realizării sarcinii?
- Cum se corelează desenul creat cu viața ta?
- Ce poate povesti desenul despre relația ta cu tine însuți?

Interpretare:

1. Cu cât mai multe tipuri de relief a utilizat persoană, cu atât mai bine își cunoaște și stăpânește propriul corp;
2. - *picioarele*: voința, gândurile, propria verticalitate;
   - *Mâinile*: puterea acțiunilor concrete, prioritatea acțiunilor asupra cuvintelor;
3. - *Munții*: perspectivele viitoare, care la moment sunt inaccesibile;
   - *Apa, marea, lacul, râu liniștit* - resursa intuitivă, care este direct legată de odihnă;
   - *Cascada*: resursă umană intuitiv-senzuală care funcționează în timpul demonstrației publice a acestui element al corpului;
   - *Pajiști, poiene, câmpii, verdeață, flori*: cele mai bogate locuri energetice care sunt „motorul" corpului uman, acestea sunt resursele dăruite persoanei de natură;
   - *Deșerturi*: locuri nevalorificate, cu puțină energie, teren neutilizat, insuficient iubit, parțial acceptat;

- *Gheţari:* resurse potenţial îndepărtate; ele pot fi folosite de persoana în viitor şi pot reflecta incertitudinea sau indecizia sa. Lipsa emoţiilor vorbeşte despre „îngheţare";
- *Păduri*: cu cât pădurea este mai deasă, cu atât mai mult persoană încearcă să ascundă nemulţumirea faţă de această parte a propriul corp şi încearcă să ascundă sentimentele negative în sfera inconştientului.

c) <u>Tehnica „ODAIA INTERESELOR"</u>

Se repartizează foi A4 (câte 1 pentru fiecare participant), creioane colorate.

- Desenaţi o odaie şi mobila, obiectele care ar trebui să fie prezente în această odaie.
- Dacă aţi desenat o poliţă/dulap pentru cărţi, scrieţi denumirea cărţii preferate.
- Dacă aţi desenat o masă de birou, notaţi ce este pe această masă.
- Dacă aţi desenat televizor, scrieţi ce vizionaţi cel mai des la televizor.
- Dacă aţi desenat un dispozitiv pentru audiat muzica, scrieţi muzica preferată.
- Dacă aveţi plante în odaie, scrieţi numele plantei preferate.
- Dacă ai desenat pe perete un tablou, scrieţi titlul tabloului.
- Dacă aţi desenat în odaie masa la care mâncaţi, scrieţi bucatele preferate.
- Notaţi pe foaie câte ore petreceţi în această odaie.
- Ce vă face să petreceţi timpul în odaia desenată?

Interpretarea desenelor:

Poliţă/dulap pentru cărţi indică pasiunea pentru lectură.
Masă de birou indică pasiunile profesionale.

Televizorul indică pasiunea pentru distracţii.
Plantele indică dragostea pentru natură.

Dispozitiv pentru audierea muzicii/căştile indică pasiunea pentru muzică.
Tabloul indică interesul pentru artă.
Masă de bucătărie indică preferinţele culinare.
Dispozitive tehnice indică pasiunea pentru tehnică.
Oglinda indică interesul ridicat faţă de propria persoană.
Jucării, zonă pentru jocuri, jocuri la calculator indică pasiunea pentru jocuri sau dorinţa de a te reîntoarce în copilărie.
Canapeaua indică necesitatea de a te odihni.
Covorul indică interesul pentru comunicare.
Culoarea pereţilor indică:

- **verde -** calmează şi linişteşte;
- **verde deschis** - stabilizează dispoziţia;
- **turcoazul** - echilibrează emoţiile;
- **smaraldul -** dă încredere şi siguranţă;
- **portocaliu** - ridică dispoziţia, scoate apatia, înveseleşte;
- **galben** - susţine, ajută să ieşiţi dintr-un impas emoţional;
- **lemon** - stimulează creativitatea;
- **roşu** - stimulează dorinţa de a merge înainte;
- **ocru** - stimulează capacitatea de muncă, întăreşte voinţa;

- **galben-portocaliu** - aduce senzația de căldură corporală, confort și bucurie;
- **purpuriu** - inspiră și activizează procesele vitale;
- **fuxia**- bucură, reduce stresul, restabilește după epuizare;
- **violet -** aduce încredere, trezește dorințele;
- **albastru -** armonizează și ordonează;
- **indigo** - trezește visele și le adună într-o imagine;
- **albastru-deschis** - ajută să reflectezi asupra ideilor, proiectelor, sarcinilor;
- **roz** - facilitează percepția realității, ușurează viața;
- **negru** - organizează și structurează procesele vitale;
- **alb** - îndepărtează gândurile negative;
- **gri** - te reîncarcă;
- **brun** - curăță de insulte și dezamăgiri.

5.7 Tehnici de vizualizare

Vizualizarea este tehnica prin care persoana este ghidată să creeze anumite imagini în minte cu scopul de a recrea și controla imaginile vizuale în spațiul interior, subiectiv [143]. În activitatea cu elevii de la treapta liceală psihologul poate utiliza *vizualizări energetice* pentru relaxarea minții și corpului, identintificarea resurselor personale și planificarea viitorului.

a) Tehnica „CUM SĂ DECIZI ȘI SĂ FACI PRIMUL PAS”

Scopul: identificarea pașilor necesari pentru a genera o schimbare pozitivă

Fundamentul teoretic: Richard Beckhard, profesor adjunct la Institutul de Tehnologie din Massachusetts, autorul Dezvoltării organizaționale, împreună cu David Gleicher, Reuben T. Harris si Kathie Dannemiller au proiectat „formula schimbării”, care permite identificarea pașilor necesari pentru a genera o schimbare pozitivă într-o organizație. Formula nu descoperă toate aspectele concrete pe care le presupune o schimbare. Cu ajutorul ei este clarificată o primă idee cu privire la mecanismele schimbării. „Formula schimbării ” este un instrument care permite vizualizarea importanței și posibilităților de dezvoltare într-o organizație, reprezintă schimbarea de gândire, unde angajamentul și participarea activă a angajatului reprezintă un element crucial pentru succesul organizației.

Formula are forma:

I x V x P> R,

unde

– **I** este nemulțumirea față de situație,
– **V** reprezintă viziunea asupra viitorului dorit,
– **P** indică primii pași
– **R** este rezistența la schimbare.

Reieșind din „Formula schimbării” pentru a depăși rezistența la schimbare și a realiza obiectivele, fiecare organizație trebuie să identifice sursa nemulțumirii, să formeze un plan și să înceapă schimbarea prin pași mici.

Pe de altă parte, „Formula schimbării” ne ajută să identificăm componenta, care blochează schimbarea:

- **Deficit I**: „Totul este Ok, suntem mulțumiți de felul în care stau lucrurile în prezent”.
- **Deficit V**: „Deși ceva nu este Ok în felul în care merg lucrurile astăzi, nu avem nici o idee cum să le îmbunătățim”.
- **Deficit P**: „Știm ce vrem, dar nu știm cum să începem”.

Identificarea componenței care blochează schimbarea, permite persoanelor să înțeleagă că situația, dar și atitudinea față de ea pot fi schimbate, sau altfel spus schimbarea este inevitabilă.

La următoarea etapă se completează următorul tabel:

Nemulțumiri față de situație	Viziunea asupra viitorului dorit	Primii pași
1.		
2.		
...		

Coloana 1: Faceți o listă cu tot ceea ce vă nemulțumește în această situație.

Coloana 2: Descrieți rezultatul pe care doriți să-l obțineți. Este important să scrieți totul cât mai detaliat și să creați o imagine vie a viitorului dorit. Utilizați vizualizarea: imaginați-vă o imagine ideală a viitorului pe această problemă și ascultați-vă: ce vedeți, auziți, simțiți?

Coloana 3: Notați primii pași pe care îi puteți face acum pentru a vă îndrepta către rezultatul dorit.

Acum aveți un plan inițial de acțiune care vă inspiră să creați schimbare în viața voastră. Procesul de rezistență la schimbare a început!

Dacă simțiți rezistență la schimbare, atunci nu vă dați bătuți și nu vă forțați să mergeți înainte. Nu trebuie să începeți cu schimbări drastice: „Luni încep o viață nouă”. Faceți deja schimbări atunci când vizualizați un obiectiv și când aveți intenția de a-l atinge. Începeți cu primii pași mici și simpli, iar realizarea lor o să vă insufle încredere și o să vă inspire să întreprindeți acțiuni mai îndrăznețe și mai hotărâte.

b) <u>Tehnica „LOCUL UNDE MĂ SIMT BINE”</u>

Toată lumea are locuri speciale, unde își poate reface forțele (de exemplu, atunci când este obosit, trist sau singur). În clipele ce urmează vom încerca să vizualizăm un astfel de loc. Luați o poziție comodă, aşa ca muşchii voştri să se relaxeze. Simțiți cum sunteți aici şi acum, în această cameră, pe scaunul, pe care stați aşezat. Dacă vreți, puteți închide ochii sau puteţi fixa privirea într-un punct din cameră. Eu doresc să pornesc cu voi într-o călătorie imaginară. O călătorie spre locul unde voi vă simțiți bine. Acesta este un loc, pe care îl cunoaşteți bine, care vă aparţine doar vouă şi pe care îl puteți găsi, oricând doriți. Este un loc unde vă simțiţi în siguranţă şi care vă dă putere şi uneori mângâiere.

Încercați să vă îndreptați atenţia spre interiorul vostru, simțiți, cum aerul inspirat intră şi iese din corpul vostru. Simțiți, cum corpul vostru se mișcă când respirați şi poate doriți să vă simţiți mai departe mâinile, picioarele, abdomenul, pieptul, spatele, gâtul, capul.

Acum pornim într-o călătorie, în care eu o să vă însoţesc – călătorie spre locul vostru interior sigur. Călătoria începe pe drumul spre acest loc. Priviți, ce drum se întinde în faţa voastră. Poate veți traversa o câmpie sau veți trece peste un pod suspendat, sau veți merge pe o cărare prin pădure. Simțiți drumul sub picioarele voastre. Drumul este moale sau tare? Este încălzit de soare sau poate nu?

Simțiți, cum vă bucurați, deoarece, în sfârşit ați ajuns şi vă plimbați prin locul unde vă simţiți bine. Priviți în jur.

Ce vedeți? Examinați mai detaliat: ce culori, forme, modele vedeți?

Ce auziți? Ce fel de zgomote sau ce muzică auziți?

Ce simțiți? Raze calde de soare, vânt cald de primăvară sau poate altceva?

Ce simţiți? Ace de brad, miros de Crăciun, adierea vântului etc.

Poate aveți vreun gust în gură: de ciocolată, zmeură sau poate altceva?

Examinați totul atent. Explorați cu toate simţurile voastre.

Dacă doriți, puteți găsi un loc special, unde ați putea să vă odihniți un pic. Un loc de unde ați putea să vă încărcați cu putere, curaj și energie. Savurați locul acesta frumos şi odihniți-vă acolo un pic. Când ați adunat destule forţe, luați-vă rămas bun fără grabă de la acel loc. Priviți iar în jur şi observați tot ce vă bucură. Apoi porniți pe drumul pe care ați venit şi veniți pas cu pas iarăși în camera de unde ați pornit. Dacă doriți puteți număra ultimii paşi de la 5 la 1. Deschideți ochii . Scuturați-vă cu putere şi simțiți cum v-ați întors aici şi acum.

Important este să ştiți că puteţi vizita locul dat, oricând doriți. Acest loc este o resursă externă, unde puteți reveni ori de câte ori doriți.

c) <u>Tehnica „TRANSMITEREA ENERGIEI”</u>

Scopul: restabilirea resurselor energetice ale organismului

- Așezați-vă confortabil pe scaun. Închideți ochii. Imaginați-vă că în fața voastră este o sursă de energie. Ea vă încălzește și vă dă energie. Încercați să simțiți cum acționează această energia asupra părții din față a corpului.

Inspirați această energie. Imaginați-vă că în spatele vostru este o sursă similară de energie. Simțiți cum această energie alunecă în sus și în jos pe spatele vostru.

Acum așezați sursa de energie în dreapta voastră. Simțiți cum această energie acționează asupra părții drepte a corpului.

Acum așezați sursa de energie în stânga voastră. Simțiți cum această energie acționează asupra părții drepte a corpului.

Imaginați-vă că această sursă de energie este acum deasupra voastră. Simțiți cum vă această energie acționează asupra capului și umerilor voștri.

Acum sursa de energie este acum sub picioarele voastre. Simțiți cum tălpile voastre se umplu cu energie, cum această energie urcă în sus de-a lungul picioarelor și se răspândește în tot corpul.

Imaginați-vă că acumulat atât de multă energie, încât începeți s-o trimiteți familiei, prietenilor și cunoștințelor voastre. Când simțiți că ați căpătat multă energie voi și cei din jurul vostru, numărați până la 5 și deschideți ochii.

5.8 Chestionarul - metodă de diagnosticare a resurselor personale

Chestionarul - un sistem de întrebări prin care se urmărește colectarea de informații cu privire la caracteristicile, comportamentele și mental-emoționalul indivizilor, [52, 2006] de asemenea poate fi utilizat în evaluarea resurselor personale, cu atât mai mult că literatura de specialitate propune un șir de chestionare, ce pot fi utilizate de psiholog în activitatea de evaluare psihologică și psihodiagnoză pentru evaluarea resurselor personale. [20, p.122]

a) <u>INVENTARUL SDI</u> (Anexa 9)

Scopul: identificarea motivațiilor individuale primare din spatele comportamentelor manifestate și identificarea punctele forte personale în relația cu ceilalți în două condiții: 1) când totul merge bine și 2) când se confruntă cu un conflict.

Fundament teoretic: Strength Deployment Inventory (SDI) a fost inventat în anii 1960 de Elias Porter, psiholog și discipol al lui Carl Rogers. SDI este un chestionar de personalitate care ajută persoana să înțeleagă motivațiile individuale primare din spatele comportamentelor manifestate și punctele forte pe care le folosește în relaționarea cu ceilalți în două situații: atunci când lucrurile merg bine în relațiile cu ceilalți și atunci când persoana este în situație de conflict și opoziție.

SDI sugerează că fiecare persoană are un sistem de valori preferat, care influențează modul în care se abordează pe sine și pe ceilalți în toate situațiile de viață. Atunci când persoana acționează în conformitate cu sistemul propriu de valori, se simte bine.

Chestionarul reprezintă modalitatea în care persoana își folosește punctele forte în relațiile cu ceilalți. La completarea chestionarului, fiecare individ este poziționat pe „triunghiul SDI" pentru a arăta la ce sistem de valori aderă. Acesta măsoară motivațiile noastre primare din două puncte de vedere, ceea ce contează atunci când lucrurile merg bine și apoi, ceea ce vă motivează atunci când vă aflați în conflict.

Inventarul a fost elaborat în baza Teoriei conștientizării relațiilor – teorie care analizează modul în care procedăm la stabilirea și menținerea relațiilor pentru a avea un sentiment pozitiv despre noi înșine și despre valoarea noastră ca persoană. Teoria conștientizării relațiilor este o teorie motivațională care abordează motivele ce stau la baza comportamentului atunci când relaționăm cu ceilalți. În spatele oricărui comportament este un motiv, iar identificarea acestui motiv ajută persoana să se înțeleagă mai bine pe sine și pe ceilalți. În Teoria conștientizării relațiilor comportamentul este descris în felul următor:

- Comportamentul este un instrument folosite pentru a obține un anumit rezultat, pentru a confirma sentimentul de autoapreciere sau pentru a se feri de lucruri pe care persoana nu le dorește.
- Comportamentul este determinat de motivația de a obține stima de sine.
- Sistemul individual de valori motivaționale este consecvent pe tot parcursul vieții și stă la baza tuturor comportamentelor umane.
- Motivele provin din dorința de a avea un sentiment puternic de autoapreciere sau de valoare de sine.

- Punctele forte exagerate sau aplicate greșit, pot fi percepute ca puncte slabe.
- Într-o situație de conflict motivația se schimbă.

b) <u>Chestionarul PARP(Pierderea și achiziționarea de resurse personale)</u> [140] (Anexa 10)

- Chestionarul PARP (Pierderea și achiziționarea de resurse personale) a fost elaborat de N. Vodopyanova, M. Stein, pornind de la conceptul de resursă în cazul stresului psihologic, descris de S.Hobfall. În contextul tehnicii *resursele* sunt necesare (direct sau indirect) pentru a depăși stresurile reale sau percepute ale vieții și sunt înțelese ca:

  - bunuri materiale semnificative (venit material, casă, transport, îmbrăcăminte, fetișuri de obiecte) și constructe nemateriale (dorințe, scopuri, sistem de credințe, idei, convingeri);
  - externe (sprijin social, familie, prieteni, muncă, statut social) și interne (stima de sine, abilități profesionale, optimism, autocontrol, valori, sistemul de credințe etc.);
  - bunăstarea mentală și fizică;
  - caracteristici voliționale, emoționale și energetice.

Tehnica evaluează interacțiunea dinamică a pierderilor și achizițiilor de resurse personale. Evaluatorul este în drept să seteze intervalul de timp (de la jumătate până la 2 ani) din viața subiectului, reieșind din scopul testării.

Chestionarul a fost tradus de Golovei L., aplicat pe un eșantion de 285 persoane și a fost validat în cadrul Seminarului metodologic „Asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general" din octombrie 2022.

Activitatea psihologică în școală este diversă și presupune acoperirea unui șir de scopuri și obiective, care au la bază asigurarea confortului psihologic și adaptarea cu succes la condițiile lumii în schimbare. Pentru a realiza acest deziderat psihologul școlar va ajuta liceenii să-și identifice și să dezvolte resursele personale prin diferite metode și proceduri de prevenție, evaluare și intervenție psihologică.

BIBLIOGRAFIE:

1. ABRIC, J.-CL. *Psihologia comunicării*. *Teorii şi metode*. Iaşi: „Polirom”, 2002. ISBN 978-973-46-8830-2.
2. AVRUKINA, O., BUGRIMOVA, A. *Programul „15”.* Ghid de implementare al programului de profilaxie a bolilor cu impact social în cadrul comunității. Chișinău, 2016.
3. BATOG, M. Consilierea psihologică online: avantaje, riscuri și probleme. În: *Curriculum şcolar: provocări şi oportunități de dezvoltare*, 7-8 decembrie, 2018. Materialele Conferinţei Ştiinţifice internaționale IŞE, 7-8 decembrie, 2018. Coord. șt: Pogolșa L., Bucun N. Chișinău: Tipogr. „Lyceum”, IŞE, 2018, pp.593-599. ISBN: 978-9975-3275-0-3.
4. BELMONT, J. *103 activități de grup: idei de tratament și strategii practice*. tr. de S. Grădinaru. București: TREI. 2015. 221 p. ISBN: 978-606-719-358-9.
5. BIVOL, R., *Dezvoltarea personalității la adolescentele cu probleme de alimentație.* Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2021. 104 p. ISSN: 1024-7696.
6. BOLBOCEANU, A. (coord.) [et al.]. *Asistența psihologică în educație: practici naționale și internaționale*. Monografie. Chișinău: IȘE, 2013. ISBN 978-9975-48-0569.
7. BOLBOCEANU, A. *Psihologia comunicării*. Chișinău: „Univers Pedagogic”, 2007. 136 p. ISBN: 978-9975-48-048-2.
8. BUCUN, N., RUSNAC, V., CUCER, A. *Instrumentar psihodiagnostic pentru cercetarea copiilor/adolescenților cu tulburări de comportament*. Chișinău: 2008. 116 p. ISBN: 978-9975-9962-8-0.
9. CARTALEANU, T., COSOVAN, O. *Formarea de competențe prin strategii didactice interactive*. Chișinău: C.E.PRO DIDACTICA, Ed. a 2-a compl. 2016. 205 p. ISBN: 978-9975-4485-8-1.
10. CĂLIN, M. *Filosofia educației*. București: Editura „Aramis Print”, 2001. p.50. ISBN: 978-9738-066-74-8
11. CIOBANU, A. *Psihologia limbajului și comunicării*. Chișinău: S.n. (Tipografia „UPS „Ion Creangă), 2019. 108 p. ISBN: 978-9975-46-432-1.
12. COJOCARU-BOROZAN, M., OHRIMENCO (BOȚAN), A. *Psihologia comunicării: Suport de curs.* Chișinău: S. n. (Tipogr. „Garomont Studio”), 2019. 179 p. ISBN: 978-9975-134-69-9.
13. CUCER, A. Contribuții psihopedagogice la prevenirea comportamentului antisocial. În: *Educația: factor primordial în dezvoltarea societății.* Conferința științifică cu participare internațională, 09.10.2020. ISBN: 978-9975-48-178-6.
14. CUCER, A. Psihoprofilaxia comportamentului anti-social al copiilor. În: *Dezvoltarea economică-socială durabilă a euroregiunilor și a zonelor transfrontaliere.* Conferința științifică internațională. Iași,România. 30.10.2020.
15. CUCER, A., RACU, J. et al. *Prevenția, evaluarea și intervenția psihologică: domeniul psihocomportamental: ghid metodologic*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 220 p. ISBN: 978-9975-46-677-6.
16. CUCU-CIUHAN, G., VLADISLAV, E., ANGHEL-STEMATE, R., NEGREȚ, M., ALBIȘOR, G., OLTEANU, A., VELEANOVICI, A., MARC, G., coordonator MITROFAN I. *Copii și adolescenți. Probleme, tulburări, evaluare și intervenție psihoterapeutică.* București: SPER, 2014. 304 p. ISBN: 978-606-8429-34-2.
17. FRIEDBERG, R., MCCLURE, J., HILLWIG, G. *Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți: instrumente pentru optimizarea practicii clinice.* Rover D. Friedberg, Jessica M. McClure, Jolene Hillwig Garcia; trad. De Mihaela Marian Mihăilaș, Cluj-Napoca: editura „ASCR”, 2013, pp.39 ISBN: 978-606-8244-70-9.

18. GALLO, L. *Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine.* tr. R. Bogdan. București: „Niculescu", 2015. 239 p. ISBN: 978-973-748-982-1.
19. GELDARD, D., GELDARD, K., YIN FOO, R. *Consilierea copiilor. O introducere practică.* ed. a II-a. tr. M. Andreescu. Iași: „Polirom", 2019. 472 p. ISBN: 978 734678655.
20. GOLOVEI, L. Asigurarea activității psihologice din perspectiva abordărilor societale contemporane cu privire la dezvoltarea resurselor personale. În: *Prevenția, evaluarea și intervenția psihologică: domeniul psihocomportamental.* Chișinău: CEP UPSC, 2022, pp.117-134. ISBN: 978-9975-46-677-6.
21. GOLOVEI, L., GOREA, S. *Organizarea activității serviciului psihologic*. Chișinău: „Sofart-Studio", 2020. 177 p. ISBN: 978-9975-3468-0-1.
22. GOLOVEI, L. *Resurse pentru o carieră de succes*. Chișinău: „Sofart-Studio", 2023.
23. GORAȘ-POSTICĂ, V., BOTEZATU, M. *Psihopedagogia comunicării. Suport de curs*. Chișinău: CEP USM, 2015. 146 p. ISBN: 978-9975-71-572-0.
24. HADÎRCĂ, M. *Competența de comunicare. Conceptualizare. Evaluare. Formare.* Chișinău: Institutul de Științe ale Educației, (Tipogr. „Print-Caro"), 2020. 164 p. ISBN: 978-9975-48-177-9.
25. ILIE, G. *Art-terapia și dezvoltarea personală la adolescenți*. București: „SPER", 2017. 164 p. ISBN: 978-606-8429-64-9.
26. KAKLAUSKAS, F. J., GREENE, L. R. *Core principles of grouppsychotherapy: an IntegratedTheory, Researchand Practice Training Manual*. New York: Routledge, 2020. 228 p. ISBN: 978-0-367-20309-2.
27. LASSUS, R. *Programarea neuro-lingvistică și arta comunicării*. București: „Teora", 2004. ISBN: 973-20-0958-6.
28. LOSÎI, E., RACU, IU. *Activitatea psihologului cu copiii și adulții.* Chișinău: UPS „Ion Creangă". 2018. 183 p. ISBN: 978-9975-46-381-2.
29. LOSÎI, E., RACU, IU. *Ghid de practică ciclul II masterat.* Chișinău: UPS „Ion Creangă". 2019. 265 p. ISBN: 978-9975-46-405-5.
30. LOSÎI, E. *Psihologia educației*. Chișinău: CEP USM, 2014. 204 p. ISBN: 978-9975-71-507-2.
31. MANES, S. *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*. Iași: „Polirom", 2008. ISBN: 978-973-46-1213-0.
32. MATEI, R., ENACHE, R. *Optimizarea calității vieții copiilor și adolescenților. Studii și cercetări în psihopedagogia specială și socială*. București: Editura „UNIVERSITARĂ", 2019.
33. MIRON, A. Dezvoltarea competenței de comunicare orală la elevii din treapta gimnazială prin stimularea motivației învățării. În: *Rev. Didactica Pro,* 2019, nr.4-5, pp.85-87. ISSN: 1810-6455.
34. MITROFAN, I. (Coord.) *Orientarea experienţială în psihoterapie*. Colecţia ALMA MATER. Bucureşti: „SPER", 2005. 369 p. ISBN: 973-99221-4-7.
35. MITROFAN, I. *Psihoterapie, repere teoretice, metodologice şi aplicative*. Bucureşti: „SPER", 2008. 504 p. ISBN: 978-973-8383-38-8.
36. MORENO, J. *Scrieri fundamentale despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate*. București: Editura „Trei", 2009. ISBN: 978-973-707-272-6.
37. MURARIU, D. Metafora terapeutică facilitator al sinergiei neurocerebrale la copii și adolescenți. În: *Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: inovații, provocări și tendințe în educația modernă*, a IX-a conferință internațională științifico-practică a psihologilor, Chișinău: DGETS, 2013.

38. NACAI, L. Psihoprofilaxia comportamentului agresiv la adolescenți: repere teoretico-aplicative. În:*Managementul educațional: realizări şi perspective de dezvoltare*. Materialele Conferinței științifice, Ediția a III-a, Bălți, Moldova, 8 mai 2020, pp.462-469.ISBN: 978-9975-3422-5-4.
39. NIȚĂ, L. *Dezvoltarea calităților volitive la preadolescenți*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă". 2022. 249 p. C.Z.U: 159.922.7+159.947(043.3)
40. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. Tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: „Trei", 2010. 832 p. ISBN: 978-973-8471-414-0.
41. PÂNIȘOARĂ, I.O. *Comunicarea eficientă*. Ed. a 3 –a. Iaşi: „Polirom", 2006. ISBN (10) 973-46-0313-2; ISBN (13) 978-973-46-0313-8.
42. PĂUNESCU, C. *Limbaj şi intelect*. București: Editura „Științifică", 1973. 233 p.
43. *Psihoteste. Instrumentariu de studiere a personalității și relațiilor ei cu alții (ghid pentru psihologi).* Volumul II. Coordonatori: Lucia Savca, Maria Vîrlan. Chișinău: „Univers Pedagogic", 2008. 164 p. ISBN: 978-9975-48-060-4.
44. RACU, IG., RACU, IU. *Psihodiagnosticul anxietății la copii de diferite vârste:* (ghid metodologic). Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă". 2021. 78 p. ISBN: 978-9975-46-522-9.
45. RACU, IG., RACU, IU. *Teste psihologice (Ghid – anexă la cursurile normative).* Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă", 2023. 238 p. ISBN: 978 -9975-46-726-1.
46. RACU, IU., BIVOL, R. Anxietatea și imaginea de sine la adolescentele cu tulburări alimentare. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective.* Materialele conferinței științifice naționale. Ediția a I-a. Bălți: USARB. 2021. pp.24 – 27. ISBN: 978-9975-50-257-3.
47. RACU, Iu., BIVOL, R. Studiul comparativ al adolescenților cu comportament alimentar restrictiv. În: *Cercetarea în științe ale educației și în psihologie: provocări, perspective.* Materialele conferinței științifice naționale. Chișinău: „Print Caro", 2021, pp.316 – 321. ISBN: 978-9975-56-934-7.
48. RACU, IU., CIOCA, D. Studiul stresului și a strategiilor de coping la cadrele didactice. În: *Dinamica schimbării și cultura organizațională a viitorului:* Materialele conferinței naționale științifice cu participare internațională. Chișinău: „Print-Caro", 2023. pp.133 – 140. ISBN: 978-9975-165-83-9.
49. RACU, IU. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți:* Monografie. Ed. a 2-a rev. și adăugită. Redactor științific: Racu Ig. Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă". 2021. 309 p. ISBN: 978-9975-46-521-2.
50. RACU, I., RACU, IU. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: 2007. 257 p. ISBN: 978-9975-921-26-8.
51. ROBINSON, K. *Descoperă-ți Elementul: cum să-ți afli talentele și pasiunile și cum să-ți transformi viața.* București: „Publica", 2014. 300 p. ISBN: 978-606-8360-79-9.
52. ROTARIU, T, ILUȚ, P. *Ancheta sociologică și sondajul de opinie: Teorie și practică*. Iași: „Polirom", 2006, 280 p. ISBN: 973-46-0411-2.
53. ROȘAN, A. *Psihopedagogie specială. Modele de evaluare și intervenție*. Iași: „Polirom", 2015.576 p. ISBN: 978-973-46-4963-1.
54. SOCHIRCĂ, A. *Dezvoltarea personalității adolescentului cu dependență de internet*. Teză de master în psihologie. Chișinău: UPS „ION Creangă". 2023. 84 p.
55. STANCIU, M., RACU, Iu. Demersul experimental al anxietății la adolescenți. În: *Revista Univers Pedagogic.* 2022, Nr. 73 (3), pp. 50 – 56. ISSN: 1811-5470.
56. STANCIU, M. *Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău: UPS „Ion Creangă". 2023. 236 p. C.Z.U: 159.922.8(043.3)

57. STANCIU, M., RACU, IU. Manifestarea agresivității la adolescenți în contextul noilor provocări societale. În: *Revista ştiinţifico-practică Psihologie.* Nr. 2 (41). Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă". 2022. pp.14 – 24. ISSN: E 2537-6276.
58. SCHÖNAUER, S., BULICANU, M., CAPATICI, V. *Incluziunea educațională a Copiilor cu Deficiențe de Auz: Ghid metodologic*. Chișinău: „Imprint Star", 2018. 240 p. ISBN 978-9975-3159-4-4.
59. ȘANDROVSCHI, V. *Dezvoltarea strategiilor de coping eficiente la adolescenți*. Teză de master în psihologie. Chișinău: UPS „ION Creangă". 2023. 126 p.
60. VAIDA, S., BOTA, C. Eficiența intervențiilor online în formarea strategiilor de coping și reducerea a stresului la școlari, o perspectiva teoretică. În: *Revista de psihologie*, 2020, vol. 66, nr.1, pp.49-60. ISSN: 978-2344-4665.
61. VLADISLAV, E., O. *Ghid aplicativ de evaluare clinică a copiilor şi adolescenţilor*. Editura „Sper", Bucureşti, 2015. ISBN: 978-606-8429-49-6..
62. VLADISLAV, E. O. *Conceptul de sine la adolescenți. Evaluare şi optimizare în grupul experienţial.* Bucureşti: „SPER", 2009. 189 p. ISBN: 978-973-83-8348-7.
63. VÎRLAN, M. *Direcțiile de activitate ale psihologului școlar*. Chișinău: Centrul ed. al UPS „Ion Creangă", 2005. ISBN: 978-5-921-88-9.
64. АБРАМОВА, Г., С. Практикум по психологическому консультированию. М.: ПЕР СЭ, 2005. - 120-122 с. ISBN: 978- 5-8291-0124-6.
65. АЛМАЗОВА, О.В. *Психолого-педагогическая диагностика* [Текст] : учеб. пособие / О. В. Алмазова. Екатеринбург : Издатель Калинина Г.П., 2007. 227 с. ISBN: 978- 5-901487-38-9.
66. АНАСТАЗИ, А. *Психологическое тестирование* [Текст] : в 2 кн./ А. Анастази; пер с англ.; под ред. К. М. Гуревича, В. И. Лубовского.– М. , 1982. ISBN: 978-5-272-00106-1.
67. БУБНОВА, Л.И. Работа социально-психологической службы ГОУ НПО «Профессиональный лицей № 46 г. Ишима» по профилактике и коррекции девиантного поведения учащихся // *Воспитательные приоритеты образования на современном этапе его реформирования* : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (1–2 марта 2006 г.). В 4 ч. Ч. 4. Воспитание детей с особыми нуждами и содействие здоровому образу жизни. Тюмень: ТОГИРРО, 2006, с.15–19.
68. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Собрание сочинений*. Москва: Изд. «Педагогика», 1985.
69. ГЕРОВА, Н.В. *Теоретические и методические основания непрерывной информационной подготовки студентов гуманитарных профилей по направлению педагогического образования.* Автореф. дис. ... д. пед. наук: 13.00.02. М., 2014. 45 с. ISBN: 005560054.
70. ГИППЕНРЕЙТЕР, Ю.Б. *Психология личности*. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея, В.В. Архангельской - Москва: АСТ, 2016. – 350 с. ISBN: 978-5-17-057858-0.
71. *Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков* / Под ред. С. А. Беличевой. М., 1999. ISBN: 978-5-86383-129-4.
72. ДОРОФЕЕВА, Л.В. Электронная тетрадь в логопедической работе. В: *Логопед*, 2021, № 4, с.22-27. ISSN: 978-2218-5089.
73. ЕЛИСЕЕВ, О.П. *Практикум по психологии личности*/ О.П. Елисеев- СПб.- «Питер», 2001.260 с. ISBN: 978-5-272-00115-X.
74. ЗАЛЕВСКИЙ, Г.В. *Личность и фиксированные формы поведения* // Г. В. Залевский. Москва: ИП РАН, 2017. 336 с. ISBN: 978-5-9270-0103-3
75. ЗМАНОВСКАЯ, Е. В. *Девиантология* (психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие. М.: «Академия», 2008. ISBN: 978-5-7695-4921-2.

76. ЗМАНОВСКАЯ, Е.В., РЫБНИКОВ, В.Ю. *Девиантное поведение личности и группы*: Учебное пособие. СПб.: «Питер», 2010. 352 с. ISBN: 978-5-4237-0235-9.
77. ИСТРАТОВА, О.Н *Справочник по групповой психокоррекции*. 2-е изд. Ростов н/Д: «Феникс», 2008. 443 с. ISBN: 978-5-222-13699-7.
78. КАРАБАНОВА, О. *Игра в коррекции психического развития ребёнка*. Москва: Российское педагогическое агентство, 1997. ISBN: 978-5-86825-029-X.
79. КАРВАСАРСКИЙ, Б.Д.*Психотерапия.* М.: «Медицина», 1985. с.134.
80. КОЗЫРЕВА, С.Н. Организация ранней профилактики асоциального поведения несовершеннолетних в образовательном учреждении // *Образование и психологическое здоровье:* сб. науч. ст. и докл. участников Поволж. науч.-практ. конф., 12-13 нояб. 2013. Самара: Регион. социопсихол. центр, 2013. с.186-190., и др.
81. КОН, И.С. *Ребенок и общество.* (Историко-этнографическая перспектива). – М.: «Наука», 1998. 236 с. ISBN: 5-7695-1420-5.
82. КРЫЛОВ, А.А. *Практикум по общей и экспериментальной психологии* [Текст] / А.А.Крылов. СПб: Изд-во ЛГУ, 1987.
83. ЛЯДОВА, Л.Н. Проектирование системы повышения квалификации работников образования по основам информатики. В: *Информатика и образование*, 2004, № 1, с.13-17. ISSN: 0234-0453.
84. МЕДВЕДЕВА, И.В. Интегрированный подход к профилактике асоциального поведения и вредных привычек у подростков в деятельности классного руководителя // *Здоровье сберегающее образование*. 2013. № 6, с.121-126.
85. МЕНДЕЛЕВИЧ, В.Д. *Психология девиантного поведения*: учеб. пособие для вузов. - М.: Городец, 2016. 392 с. ISBN: 5-9268-0387-X.
86. ОВЧАРОВА, Р.В. *Справочная книга социального педагога:* справочное издание. – М.: Творческий центр «Сфера», 2014. 367 с. ISBN: 5-89144-177-2.
87. ОВЧАРОВА, Р.В. *Практическая психология образования:Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов.* М.: Издательский центр «Академия», 2003. 448 с. ISBN 5-7695-0899-X.
88. ОСИПОВА, О. Формирование ИКТ-компетентности учителя начальной школы. В: *Народное образование*, 2008, № 1, с.116-121. ISSN: 0130-6928.
89. ПАЛАМОНОВ, И.Ю. Профилактика асоциального поведения подростков // *Воспитание школьников*. 2013. № 2. с. 25-31. ISSN: 2409-8760.
90. ПЕРВОВА И. Л. Асоциальное поведение несовершеннолетних: социо-типологический анализ : автореф. дис. … д-ра социол. наук : 22.00.04 / И. Л. Первова. – СПб., 2000. 40 с.
91. ПЕРЕЖОГИН, Л.О., Востроknутов Н.В. *Асоциальное поведение детей и подростков. Профилактика и коррекция ассоциированных психических расстройств*. М.: ГНЦССПП им. В. П. Сербского, 2013. 232 с.
92. *Психологическая служба школы.* [Текст] / под ред. И. В. Дубровиной. М.: 1995. ISBN: 978-5-94723-870-5.
93. *Рабочая книга школьного психолога* [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 579 с. ISBN: 978- 5-87977-033-8
94. РОБЕРТ, И.В. *Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты)*. М.: ИИО РАО, 2010, 356 с. ISBN: 978-5- 9963-2336-4.
95. РОГОВ, Е.И. *Настольная книга практического психолога*. Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., М.: Гума-нит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. 384 с. ISBN: 5-691-00180-9.

96. РУБИНШТЕЙН С.Л. *Основы общей психологии.* Санкт-Петербург: «Питер», 2016. 720 с. ISBN: 978-5-17-114740-2.
97. РУМЯНЦЕВА Т.В. *Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре* – Сант-Петербург: «Речь», 2016. 176 с. ISBN: 978-5-17-114740-2.
98. САТИР, В. *Как строить себя и свою семью.* М.: «Педагогика-Пресс», 1992. 260 с. ISBN 5-7155-0284.
99. СЕМАГО, Н.Я. *Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога*. [Текст] / Н. Я. Семаго, М. М. Сема-го. М.: АРКТИ, 2001.
100. СИРОТА, Н.А. и др. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М., 2001. ISBN:5-85297-033-6.
101. СОБИК, Л.Н. *Индивидуальный типологический опросник*/ Практическое руководство к традиционному и компьютерному вариантам теста. /Л.Н. Собчик, Издательство: «Боргес», 2010. 60 с. ISBN:978-5-91482-017-3.
102. СТЕПАНОВ, П. Подростки // *Народное образование.* 2006. № 8. с.212-219. ISSN: 0130-6928.
103. СТОЛИН, В.В. *Самосознание личности.* Москва: Издательство Московского Университета, 2013. 284с.
104. УРУНБАСАРОВА, Э.А. Проблемы нравственного воспитания в исторических трудах педагогической науки. Алматы: «Казгосиздат», 1999. 240 с.
105. ФИЛАТОВА, О.В., ВЯЛЬШИНА, Е.И. Логопедические занятия для детей с ДЦП в условиях дистанционного обучения. В: *Логопед,* 2021, № 2, с.32-36. ISSN: 2218-5089.
106. ФРИДМАН, Л.М. *Психология воспитания*. М., «Сфера», 1999. 480 с. ISBN: 5-89144-057-1.
107. ШАПАРЬ, В. *Современный курс практической психологии, или Как добиваться успеха*. Белгород: Клуб семейного досуга, 2011. 416 с. ISBN: 978-5-9910-1501-1.
108. ШИЛЯЕВА, И.Ф. *Диагностика и прогнозирование девиантного поведения в молодежной* среде: учебное пособие [Текст] / И.Ф. Шиляева. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. – 105 с.
109. ШНЕЙДЕР, Л.Б. *Основы психодиагностики.* [Текст] /Л. Б. Шнейдер. М., 1995. Ч.1. 1995.
110. ЭЙДЕМИЛЕР, Э.Г. Психология и психотерапия семьи.-4е изание / Эйдемилер Э.Г., Юстицкис В. СПб: «Питер», 2008. 672 с. ISBN: 978-5-91180-838-9.
111. ЯЛТОНСКИЙ, В.М. *Копинг-стратегии поведения у наркозависимых и здоровых людей*. Автореф. дис. канд. наук. Л., 1996.
112. BERGER, K. *The developing person through childhood & adolescence 6/e*. NY: WORTH Publishers. Arhipelag XXI Press, 2021. ISBN: 101-4292-3450-4.
113. CALKINS, S. & KEANE, S. Developmental origins of early antisocial behavior. *Development and Psychopathology*. 21 (04). pp.1095. 2009.
114. MAXIMCIUC, V. The issue of digitization of psychological service in the republic of Moldova. In: *Journal of Romanian Literary Studies (JRLS*), 2022, nr.30, pp.124-131. ISSN: 2248-3004.
115. STORMONT, M., REINKE, W.M., HERMAN K.C. Introduction to the special issue: Usingprevention science to address mental health issues in schools // Psychology in the Schools, 2010. Vol. 47, pp.1–4. Online ISSN:1520-6807. Print ISSN:0033-3085.
116. YALOM, I. New directions in grouptherapy. In: SilvanoArieti (Ed.) *American Handbook of Psychiatry,* Vol. 6. New-York: Basic Books, 1975.1092 p.

117. YALOM, I., LESZCZ, M. *The theoryand practice of grouppsychotherapy*. KindleEdition. New-York: Basic Books, 2008. 690 p. ISBN 978-0465084463.

Resurse Online

118. BECKHARD, R. *Biografie și contribuții*. [Accesat 09.06.2023]. Disponibil: https://ro.thpanorama.com/blog/trabajo/richard-beckhard-biografa-y-aportaciones.2022
119. CEBOTARU, N. *Formarea competențelor de comunicare la elevii cu retard mintal prin activități de educație fizică*. Teză de doctor în Științe ale educației, Chișinău, 2021. [Accesat 6.04.2023] Disponibil: http://www.cnaa.md/files/theses/2021/56817/nina_cebotaru_thesis.pdf
120. GHIUGAN, I.*Ce presupune evaluarea clinică şi diagnosticarea psihologică la copii şi adolescenți*. [Accesat 15.10.2023]. Disponibil: https://www.lapsiholog.com/ce-presupune-evaluarea-clinica-si-diagnosticarea-psihologica-la-copii-si-adolescenti/
121. GOLOVEI, L. „*Psihodiagnostic în școală" – aplicație web pentru eficientizarea activității serviciului psihologic școlar*. [Accesat 15.02.2023] Disponibil: www.carte.psihologie.md/psihodiagnostic-in-scoala-aplicatie-web-pentru-eficientizarea-activitatii-serviciului-psihologic-scolar/
122. *Inventarul SDI.* [Accesat 26.01.2023] Disponibil: https://personalstrengthsuk.com/theory-overview-2/
123. *Imagoterapia.* [Accesat 4.09.23]. Disponibil: https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/imagoterapiya
124. *Povestea măgarului căzut in fântână*. [Accesat 1.09.2023]. Disponibil: https://altarulcredintei.md/povestea-magarului-cazut-in-fintina/
125. *Repere metodologice privind activitatea psihologului în instituțiile de învățământ general*. [Accesat 16.01.2023]. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_nr.02_din_02.01.2018_0.pdf
126. *Rolul poveștilor terapeutice în modelarea personalității elevilor.* [Accesat 15.09.2023]. Disponibil: https://proetica.webnode.ro/rolul-povestilor-terapeutice-in-modelarea-personalitatii-elevilor/
127. STAMAI, D. *Modalități de ameliorare psihologică a tulburărilor de comportament la adolescenți*. [Accesat 28.09.2023] Disponibil: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/86_95_Modalitati%20de%20ameliorare%20psihologica%20a%20tulburarilor%20de%20comportament%20la%20adolescenti.pdf
128. *Test psihologic: primul lucru care îți atrage atenția din această imagine, dezvăluie adevărul ascuns despre personalitatea ta*. [Accesat 17.02.2023]. Disponibil: https://stiati-ca.net/test-psihologic-primul-lucru-care-iti-atrage-atentia-din-aceasta-imagine-dezvaluie-adevarul-ascuns-despre-personalitatea-ta/?fbclid=IwAR0oq0Oldb8v8n5WO4XxDSPoPdP959uZTYXZbk0zBGYBZtBwC6LuAZiSpCk
129. VANCEA, F. *Bazele teoretice ale evaluării psihologice*. [Accesat 17.02.2023]. Disponibil: www.pse-bv.spiruharet.ro/images/secretariat/secpse2015-bv/Supot_curs_BAZELE_TEORETICE_ALE_EVALUARII_PSIHOLOGICE.pdf

130. VARSESCU, A. *Terapie prin arta*. [Accesat 16.06.2023]. Disponibil: https://www.terapie-prin-arta.ro/2017/
131. АФАНАСЬЕВА, Т.М. *Компьютерные технологии для психолога*. (просмотрено 06.01.2023). Disponibil: http://cpmss.edu.ru/
132. БАШКАТОВ, С.А. *Адаптация сокращенного варианта опросника К. Петерсона и М. Селигмана «Ценности в действии: инвентаризация достоинств» (Values in Action Inventory of Strengths, VIA%IS) на русскоязычной выборке.* [Accesat 09.07.2022] Disponibil: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-sokraschennogo-varianta-oprosnika-k-petersona-i-m-seligmana-tsennosti-v-deystvii-inventarizatsiya-dostoinstv-values-in/viewer
133. БЕРЕЗОВСКАЯ, Н. *Мандала моих сильных сторон.* [Accesat 31.05.2023]. Disponibil: https://www.facebook.com/makonlain/posts/2882564158477392?comment_id=2886163441450797
134. БУРОВИХИНА, И.А., ЛЕОНТЬЕВ, Д.А., ОСИН, Е.Н. *Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «профиль личных достоинств».*[Accesat 09.07.2023]. Disponibil: file:///D:/Doctorat/Teste/Буровихина%20Леонтьев%20Осин%202007.pdf
135. ЕЖОВА, А. *Мастер - класс для педагогов на тему:«Фрактальный рисунок»* [Accesat 09.03.2023]. Disponibil: https://kudrovo.vsevobr.ru/images/articles/2020-2022/do/metod_kopilka/Мастер%20класс%20для%20педагогов%20Фрактальный%20рисунок.pdf
136.КРАВЧЕНКО, А.И. *Краткий социологический словарь.* Интернет ресурс. [Accesat 09.07.2023]. Disponibil: [https://www.ozon.ru/product/kratkiy-sotsiologicheskiy-slovar-kravchenko-albert-ivanovich-205812599/?sh=P7FxQAAAAA#section-description--offset-140--offset-80]
137. КРУТИН, Ю.В. *Информационные технологии в психологии.* Екатеринбург: 2016. 247 с. (просмотрено 06.01.2023). Disponibil: https://elar.rsvpu.ru/
138. ЛЕБЕДЕВА, Л. *Теоретические основы арт-терапии.* [Accesat 09.03.2023]. Disponibil: www.psy.1september.ru/article
139. МАКСИМЧУК, В.Г. Особенности общения детей с нарушениями слуха. *«Актуальные научные исследования в современном мире»*, 2019. Выпуск 3(23), с.61-66 ISSN 2524-0986 [Accesat 09.07.2023]. Disponibil: http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1446/IScience_Cercetari_actuale_Ru_p62-66.pdf?sequence=1&isAllowed=y
140. МАНДЕЛЬ, Б.Р. *Психология стресса.* [Accesat 30.04.2023]. Disponibil: https://psy.wikireading.ru/hWj0eEx26G
141. *Проективный метод «Закончи изображение».* [Accesat 21.06.2023]. Disponibil: https://psylist.net/promet/izobr.htm
142. *Психогимнастика как форма работы с детьми и подростками*. [Accesat 12.09.2023]. Disponibil: http://zentr-nl.ru/sovetuem-predlagaem-rekomenduem/178-psikhogimnastika-kak-forma-rabota-s-detmi-i-podrostkami

143.СЕРОВА, О. *Эффективность арттерапевтических техник в самопознании и личностном росте*. [Accesat 20.06.2023]. Disponibil: https://coachinstitute.ru/mediateka/pro-kouching/effektivnost-artterapevticheskikh-tekhnik-v-samopoznanii-i-lichnostnom-roste.html?utm_source=mainsite&utm_medium=copy&utm_campaign=content
144. ТАРАРИНА, Е. *Техника «Карта моего тела» (модификация Е. Тарариной)*. [Accesat 21.05.2023]. Disponibil: https://staff.wikireading.ru/hOh8BnqjA1
145. *Топ 10 профессиональных навыков будущего*. [Accesat 30.04.2023]. Disponibil: www.vk.com/@academy2win-top-10-professionalnyh-navykov-buduschego

ANEXE

Anexa 1.

Scala de evaluare a relaţiilor interpersonale
(Metoda Rene Jilea)

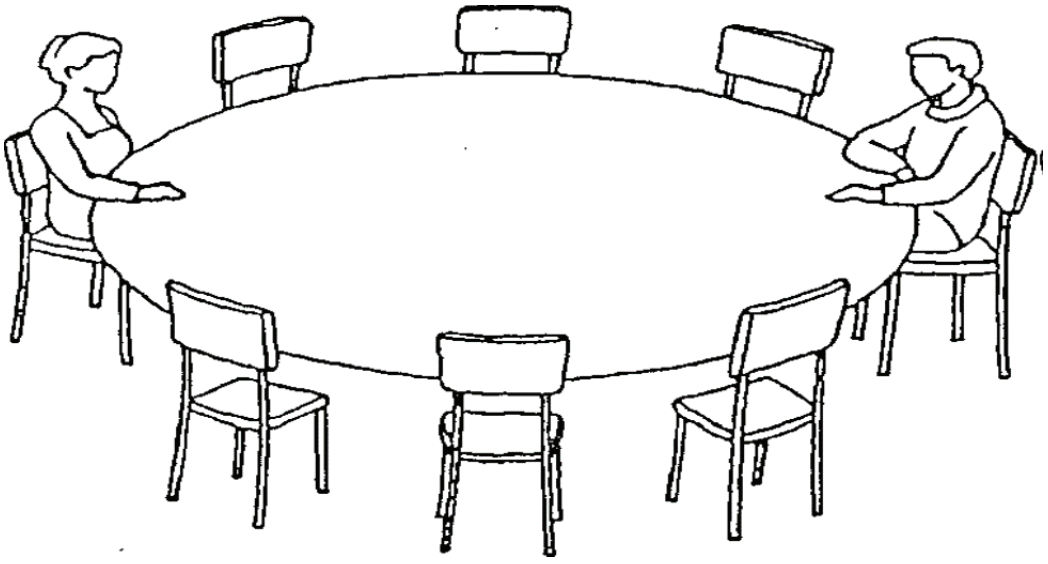
N/r	Parametrul	Numărul itemilor	Nr. total de itemi
1	Atitudinea faţă de mamă	1-4;8-15;17-19;27;38;40 -42	20
2	Atitudinea faţă de tată	1-5;8-15;17-19;37;40-42	20
3	Atitudinea faţă de mamă şi tată ca pereche familială	1-4; 6-8; 14;17; 19;	10
4	Atitudinea faţă de fraţi, surori	1;2;4;5;6;8-19;30;40;42	20
5	Atitudinea faţă de bunică, bunel	1;4;7-13;17-19;30;40;41	15
6	Atitudinea faţă de prieteni	1;4;8-19;25;30;33-35;40	20
7	Atitudinea faţă de învăţător	1;4;5;9;11;13;17;19;26; 28-30;32; 40	10
8	Curiozitate	5;22-24;26;28-32	10
9	Comunicabilitate	16;22;23:24	4
10	Tendinţa spre dominare	20-22; 39	4
11	Izolare	9;10;14-16; 17; 19;22;24; 29;30;40-42	15
12	Comportament social adecvat	9;25;28;32-38	10

Anexa 2.

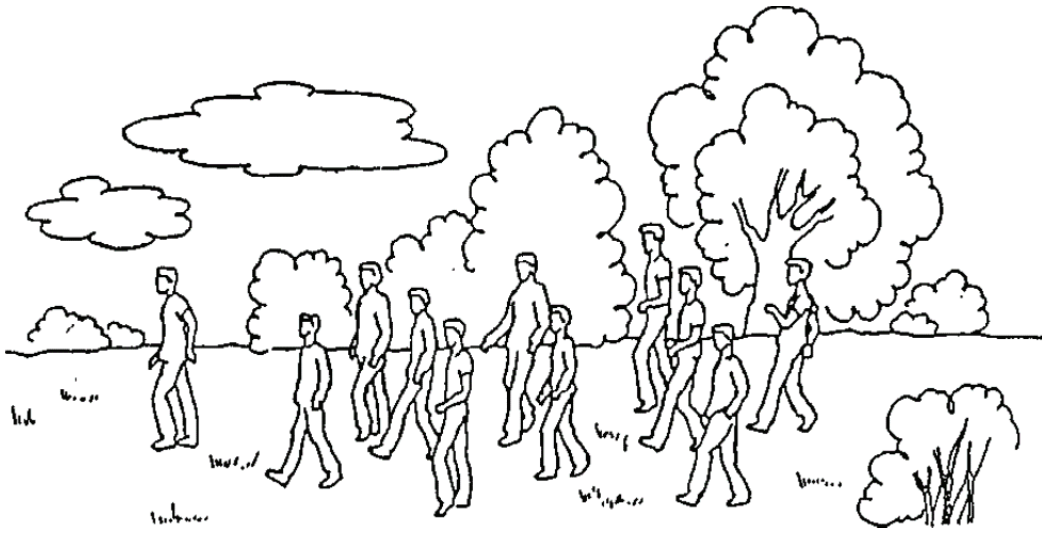
Seria imaginilor pentru cercetarea relaţiilor interpersonale
(Metoda Rene Jilea)



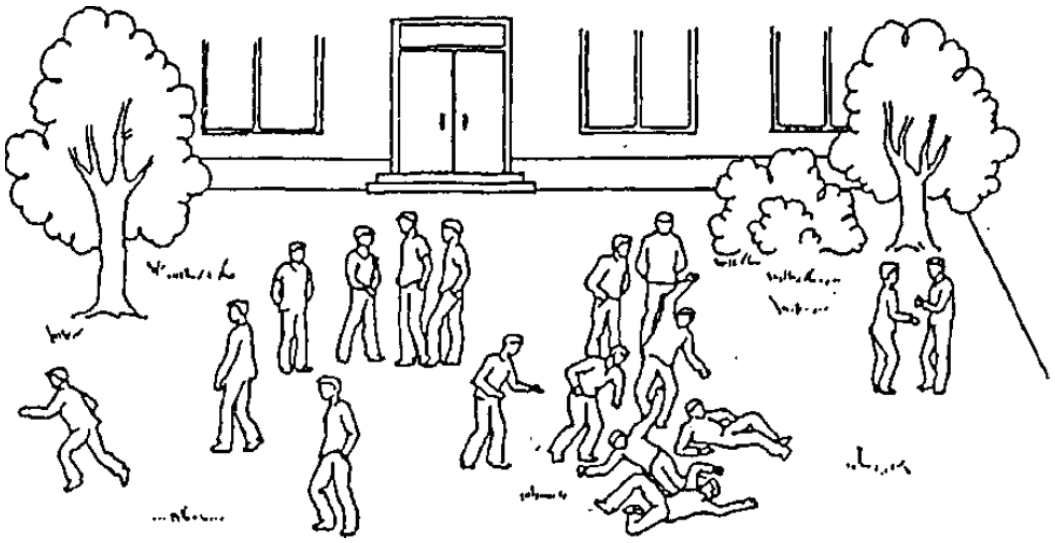
Des. 1



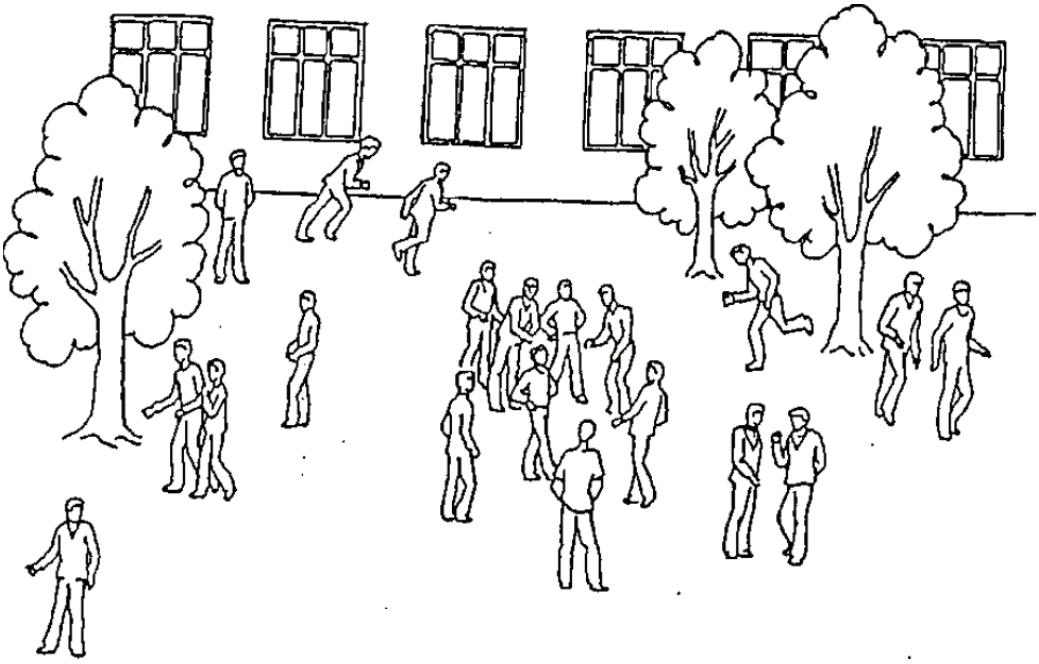
Des. 2



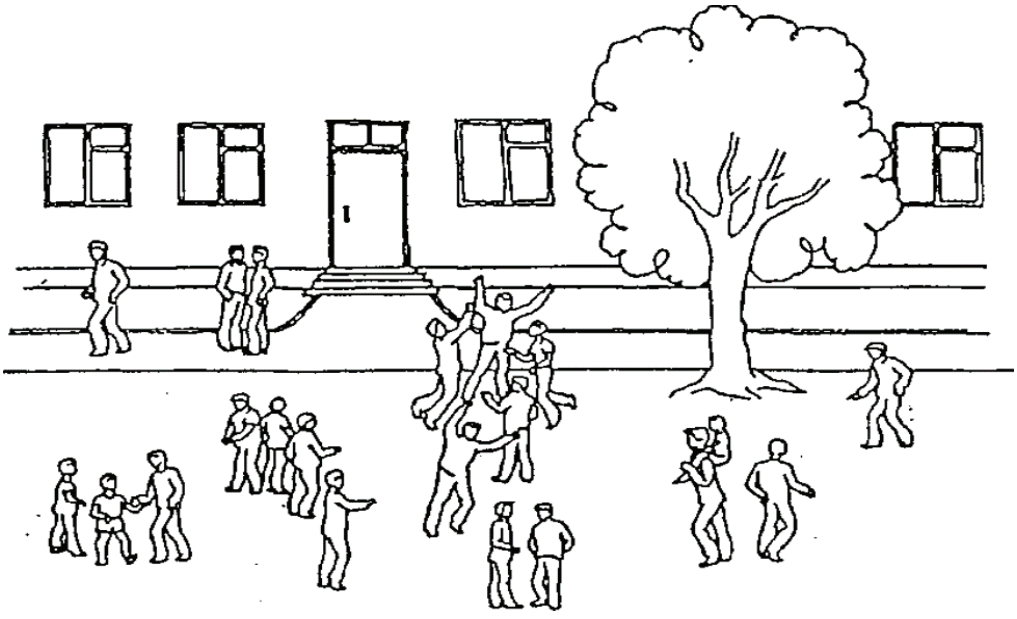
Des.3



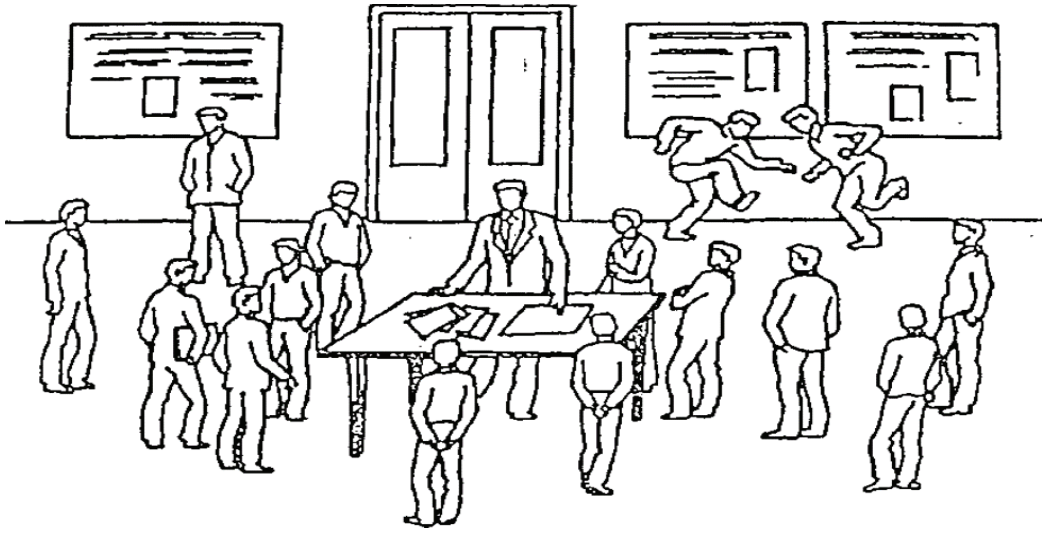
Des.4



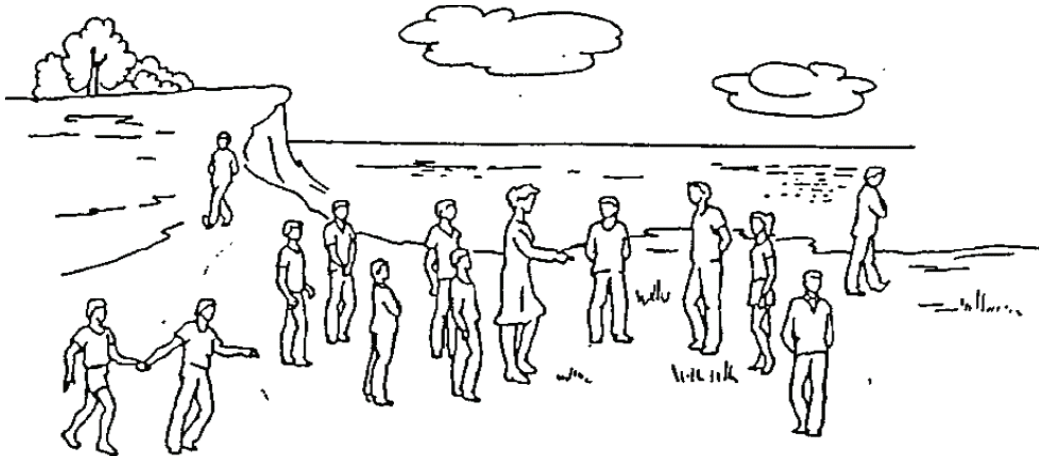
Des.5



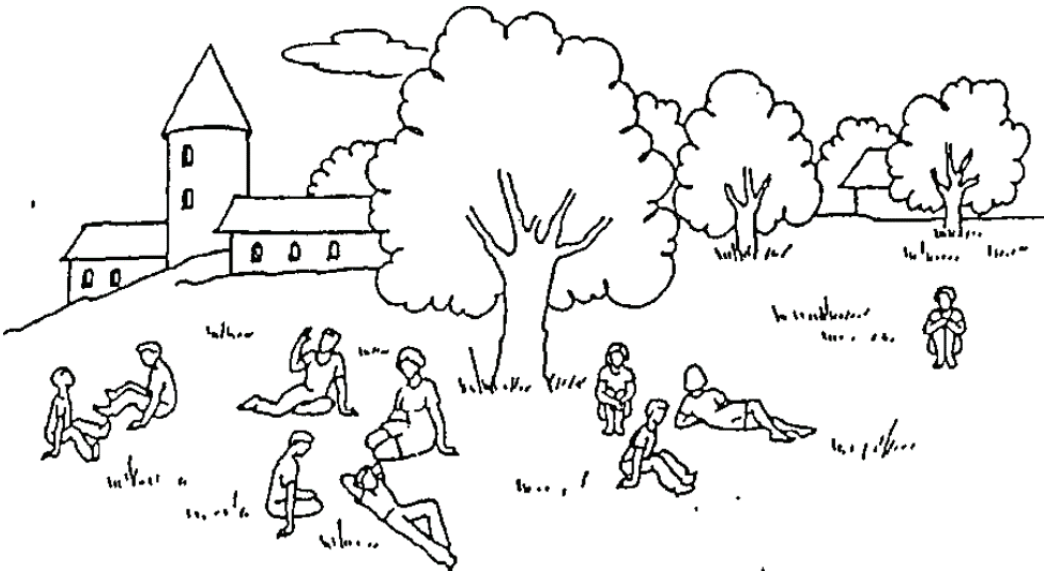
Des.6



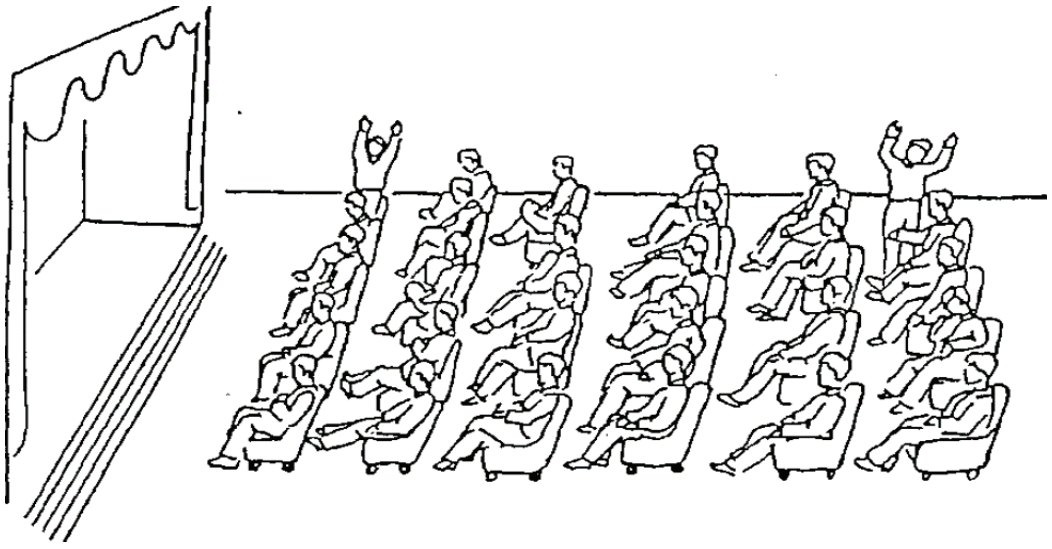
Des.7



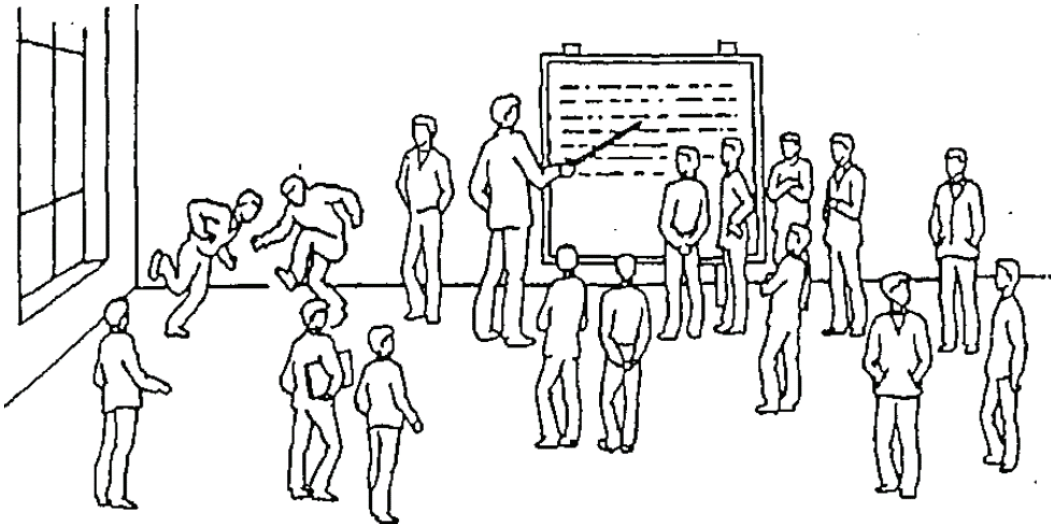
Des.8



Des.9



Des.10



Des.11

Anexa 3.

Interpretarea scalelor la metoda *Cercetarea interrelaţiilor adolescentului cu părinţii*

1. Aprecierea mamei de către fiu

Scala interesului pozitiv

Mai întâi de toate, acceptarea psihologică a mamei, băieții adolescenți o văd în atitudinea relativ critică față de ei. Adolescenţii frecvent simt necesitatea în suportul şi ajutorul mamei, în majoritatea cazurilor acceptă părerea ei, sunt predispuşi să fie de acord cu ea. Ei neagă astfel de forme de comportament cum ar fi autoritatea, dubiile, tendinţa către situaţia de lider. În acelaşi timp, fiii nu aşteaptă de la mamă un conformism excesiv, pînă la tendinţa de „a merge în întâmpinare". Totuşi, simplul comportament competent, modul prietenos de comunicare şi contactele emoţionale normale nu sunt suficiente pentru ca adolescentul să poată confirma faptul că mama are un interes pozitiv faţă de el. Ei tind spre hipertutelarea unei persoane puternice, mature şi independente.

Scala directivei

Directiva mamei faţă de fiu, adolescenţii o văd în atribuirea lor a sentimentului de vinovăţie faţă de ei, în declaraţiile şi amintirile permanente ale ei privind faptul că „mama se sacrifică pentru fiu", îşi asumă integral responsabilitatea pentru tot ce copilul ei a făcut, face şi va face în viitor. Mama parcă confirmă dependenţa iniţială a statului ei şi aprecierii de către cei din jur de corespunderea fiului unui „etalon de copil", în acelaşi timp exceptînd posibilitatea altor variante de exprimare. Astfel, mama pretinde prin orice mijloace să excludă comportamentul incorect al fiului, ca să nu „tragă ruşinea". Formele simple de manifestare a inimoşiei, a simpatiei, care provoacă relaţii emoţionale pozitive, corelează negativ cu forma directivă a interrelaţiei mamei cu fiul.

Scala ostilităţii

Ostilitatea mamei în relaţiile cu fiul adolescent se caracterizează prin agresivitate şi severitate excesivă. Orientarea mamei exclusiv spre sine, vanitatea ei, încrederea excesivă, de regulă, exclud acceptarea copilului. El se educă mai întâi de toate ca un rival, pe care este nevoie de a-l reprima, pentru a confirma importanţa sa. Astfel, frigiditatea emoţională faţă de preadolescent se maschează şi adesea se prezintă ca rezervă, modestie, respectarea „etichetei"şi chiar supunerea ei. Se poate observa o suspiciune bine exprimată, o înclinaţie spre o critică excesivă în adresa fiului şi a celor din jur, care are drept scop tendinţa de a-i înjosi în ochii celor din jur. În acelaşi timp, se demonstrează permanent (prioritar la nivel verbal) activitate pozitivă, responsabilitate pentru soarta fiului.

Scala autonomiei

Autonomia mamei în relaţiile cu fiul este înţeleasă de el ca o dictatură, autoritate totalitară, chiar o oarecare manie în acest sens, care nu recunoaşte nici

un fel de variaţii. Mama nu percepe copilul ca pe o personalitate cu sentimentele, gândurile, ideile şi impulsurile sale, ea ea reprezintă o putere „oarbă" şi ambiţii, cărora toţi sunt obligaţi să se supună. Forma adaptivă de autoritate a mamei, bazată pe încredere şi stimă, precum şi formele acceptabile de severitate şi stridentă, nu sunt caracteristice pentru autonomia mamelor faţă de fiii adolescenţi. De asemenea, după părerea fiilor, nici ataşarea emoţională, nici stilul prietenos de comunicare nu sunt legate de neimplicarea mamei în treburile fiului.

Scala inconsecveţei

Inconsecvenţa liniei de educaţie efectuate de către mamă este apreciată de adolescenţi drept o succesiune a astfel de tendinţe psihologice ca dominarea puterii şi ambiţiilor, supunere (în formele adaptive), delicateţe şi superaltruizm, suspiciune neîncrezătoare.

2. Aprecierea tatălui de către fiu

Scala interesului pozitiv

Interesul pozitiv faţă de fiu se consideră ca o lipsă a forţei brutale, o tendinţă spre a putere neseparată în comunicarea cu el. Adolescenţii vorbesc despre interes pozitiv în cazurile, cînd taţii tind să-i predispună la respectarea autorităţii părinteşti. Acceptarea psihologică a fiului de către tată este bazată mai întîi de toate pe încredere. În astfel de relaţii este caracteristic de găsit adevărul în dispută, avînd în vedere diverse argumente şi dând prioritate logicii sensului rezonabil. Aici se neagă complet orice fel de conformism.

Scala directivei

Tatăl manifestă directiva în relaţiile cu fiul sub forma tendinţei spre starea de lider, prin câștigarea autorităţii, bazate pe succese reale şi pe un stil dominant de comunicare. Puterea lui asupra fiului se exprimă în general prin dirijare şi corijare la timp a comportamentului copilului, excluzînd despotismul ambiţios. În acelaşi timp el dă de înţeles copilului că de dragul bunăstării lui, el jertfeşte cu o parte din puterea lui; că aceasta nu este doar o tutelare, ci o tendinţă de a soluţiona totul paşnic, fără a lua în lua în vedere nivelul iritaţiei.

Scala ostilităţii

Taţii duri întotdeauna cad de acord cu o părere generală, se conformează convenţiilor, râvnesc să satisfacă cerinţele altora de a fi tată „bun" şi să menţină relaţii pozitive. Ei încearcă să-şi educe fiul în conformitate cu normele din societatea respectivă şi cultura dată privind aceia cum ar trebui să fie un copil ideal. Taţii râvnesc să dea fiilor studii mai vaste, să le dezvolte diferite capacităţi, ceea ce adeseori conduce la o încărcătură peste puteri a organismului tînăr. De asemenea se manifestă o dependenţă totală de părerea celor din jur, frica şi incapacitatea de a li se opune. În acelaşi timp referitor la fiu tatăl este dur şi pedant. Adolescentul permanent se află într-o stare de aşteptare alarmantă a unei aprecieri joase a activităţii sale şi a pedepsei prin formula părintească de tipul: „Cum tu poţi să nu corespunzi la ceea ce se aşteaptă de la tine, doar eu jertfesc cu tot ca să fac din tine om".

Scala autonomiei

Autonomia tatălui faţă de fiu se manifestă printr-o atitudine formală faţă de educaţie, cu o imparţialitate excesivă în procesul de comunicare. Interacţiunea se bazează pe poziţiile puterii şi despotismului. Tatăl îl „observă" pe fiu doar în cazurile, cînd acesta a făcut ceva rău, şi chiar pentru soluţionarea celor întâmplate, de regulă, „nu are timp". Tatăl este preocupat mult cu sine, ca să se mai includă în problemele şi viaţa fiului. Despre ele tatăl află doar din rugăminţile fiului de a-l ajuta sau sfătui într-o întrebare sau alta şi atunci fără a se supra obosi cu explicaţii. Pe el nu-l interesează preocupările fiului, cercul lui de cunoscuţi, învăţătura, el doar se preface că asta l-ar interesa. Deseori îl irită faptul că fiul îl deranjează. După părerea lui, fiul „trebuie să ştie tot singur".

Scala inconsecvenţei

Inconsecvenţa măsurilor de educaţie aplicate de către tată faţă de fiii adolescenţi, ultimii o văd în imprevizibilitate, cum tatăl va reacţiona la o situaţie sau alta, eveniment – îl va supune unei pedepse dure pentru nişte încălcări neînsemnate sau îl va certa uşor pentru ceva destul de însemnat, pur şi simplu primind garanţia ultimului că aceasta nu se va mai repeta.

Anexa 4.

Chestionarul de apreciere a particularităţilor comportamentului după G. Aizenk

1. Iubeşti ca în jurul tău să fie zgomot şi agitaţie?
2. Deseori ai nevoie de prieteni, care te-ar ajuta şi susţine?
3. Întotdeauna rapid găseşti răspunsul, cînd eşti întrebat, dacă nu eşti la lecţii?
4. Eşti cîteodată (uneori) supărăcios, irascibil sau răutăcios?
5. Deseori ţi se schimbă dispoziţia?
6. Tu preferi să fii singur, decît să te întâlneşti cu copiii?
7. Se întâmplă ca uneori să nu poţi adormi din cauza gândurilor?
8. Întotdeauna faci aşa cum ţi se spune?
9. Iubeşti să faci glume pe seama cuiva?
10. Tu vreodată te-ai simţit nefericit, fără nici un motiv?
11. Tu eşti un om vesel?
12. Tu vreodată ai încălcat regulile de comportare în şcoală?
13. Multe lucruri te irită?
14. Îţi place lucrul care necesită rapiditate?
15. Tu retrăieşti pentru toate evenimentele straşnice, care cît pe ce să se întâmple, însă totul s-a terminat cu bine?
16. Ţie îţi poţi încredinţa orice secret?
17. Poţi să înveseleşti copiii trişti?
18. Se întîmplă uneori, ca fără nici un motiv să ţi se bată tare inima?
19. De regulă, tu faci primul pas, pentru ca să te împrieteneşti?
20. Tu vreodată ai minţit?
21. Tu te superi grozav, dacă oamenii găsesc neajunsuri în lucrul care l-ai făcut?
22. Iubeşti să povesteşti istorioare hazlii, să glumeşti cu prietenii?
23. Deseori te simţi obosit fără nici un motiv?
24. Întotdeauna la început îţi pregăteşti lecţiile, apoi te joci?
25. De regulă eşti vesel şi satisfăcut?
26. Eşti supărăcios?
27. Iubeşti să te joci şi să comunici cu alţi copii?
28. Întotdeauna tu îndeplineşti rugămintea celor apropiaţi referitor la lucrul prin casă?
29. Se întîmplă ca să ţi se învârtească puternic capul?
30. Iubeşti să pui pe cineva în situaţii neplăcute şi glumeşte pe seama lor?
31. Deseori simţi că te-ai plictisit de ceva?
32. Iubeşti uneori să te lauzi?
33. Deseori tu taci în compania altor oameni?
34. Uneori tu eşti atît de emoţionat, că nu poţi să stai pe loc?
35. Repede te hotărăşti la ceva?
36. Cîteodată faci gălăgie în clasă, când nu este în învăţătoarea?

37. Deseori tu visezi visuri straşnice?
38. Tu poţi să uiţi totul şi să te veseleşti din tot sufletul cu prietenii?
39. Uşor te poate supăra ceva?
40. S-a întâmplat să vorbeşti urât despre cineva?
41. Se poate spune despre tine că eşti un om nepăsător şi lipsit de griji?
42. Dacă se întîmplă să nimereşti într-o situaţie neplăcută, vei retrăi mult după aceea?
43. Tu iubeşti jocuri vesele şi zgomotoase?
44. Tu mănânci totul ce ţi se propune?
45. Tu cu greu refuzi, dacă ai fost rugat să faci ceva?
46. Tu iubeşti să mergi des în ospeţie?
47. Se întîmplă să ai momente, când nu vrei să trăieşti?
48. Ai fost vreodată grosolan cu părinţii tăi?
49. Pe tine te consideră om vesel?
50. Deseori te distragi, când pregăteşti lecţiile?
51. Tu iubeşti mai mult să stai într-o parte să te uiţi, decît să participi la manifestaţie?
52. Deseori cu greu adormi din cauza diferitor gînduri?
53. De regulă tu eşti încrezut în aceea că vei reuşi să faci lucrul care ţi-a fost încredinţat?
54. Deseori te simţi singuratic?
55. Tu te intimidezi să vorbeşti primul cu oameni necunoscuţi?
56. Deseori tu te hotărăşti la ceva, chiar dacă este tîrziu?
57. Cînd unul din copii strigă la tine, tu îi răspunzi la fel?
58. Uneori te simţi vesel sau trist fără nici un motiv?
59. Tu consideri, că este foarte greu să primeşti satisfacţie în ospeţie, la matinee?
60. Deseori retrăieşti din cauza că ai făcut ceva fără să te gândeşti?

Anexa 5.

Scala de evaluare a Chestionarului de apreciere a particularităţilor comportamentului după G. Aizenk

1. B>16, C>16

Dvs sunteţi foarte impulsiv, irascibil, uşor excitat. Vă reţineţi cu greu, sunteţi uneori excesiv de duri şi direcţi. Oamenii de tipul Dvs. sunt supărăcioşi şi agresivi, neliniştiţi şi foarte activi, capabili să ia repede hotărîri. Sunteţi încrezuţi în sine şi nepăsători. În lucru şi în alte activităţi sunteţi neînfrânat. La apariţia impedimentelor puteţi manifesta furie şi tristeţe. Puteţi să vă acomodaţi repede la condiţii noi. Din cauza reacţionării excesiv de violente la evenimente, sistemul nervos al acestor oameni repede se epuizează, din care motiv deseori conduce la căderea dispoziţiei, oboseală puternică şi apatie faţă de lucruri. Acestor oameni nu le ajunge răbdare, insistenţă, îndeosebi în astfel de activitate care necesită o atenţie permanentă şi timp îndelungat. Vă va fi greu să lucraţi cu astfel de oameni din cauza neechilibrării, îndeosebi în calitate de conducători. Mai bine de ales astfel de tipuri de activitate, care necesită schimbarea deasă a circumstanţelor şi condiţiilor, îndrăzneală şi hotărâre.

2. B>16, 8<C<16

Sunteţi o persoană comunicabilă, deschisă, activă şi mobilă. Oamenii de acest tip sunt reactivi, curioşi şi optimişti. Ei de obicei sunt într-o dispoziţie bună. Ei preferă mişcarea şi activitatea, însă nu le place să plănuiască acţiunile sale din timp, se orientează după circumstanţe. Ei tind să fie „ca toţi", „nu mai răi ca alţii", însă nu iubesc să se evidenţieze. Preferă astfel de activităţi, unde este necesar lucrul cu oamenii, în colectiv, unde se schimbă des circumstanţele şi condiţiile. Ei se orientează repede în situaţii necunoscute şi repede iau hotărîri, uşor intră în contact cu oamenii, însă nu-şi permit lipsă de tact faţă de ei şi glume grosolane. Dvs puteţi avea succese în diverse tipuri de activitate, în special unde este posibilitatea de a vă prezenta în faţa oamenilor.

3.B>16, C<8

Sunteţi o persoană comunicabilă, veselă, vioaie, încrezător în sine. Vă controlaţi emoţiile, puteţi opri furia, vă puteţi concentra asupra lucrului necesar. Persoanele de acest tip uşor se acomodează la condiţii şi cerinţe noi. Lucrează bine dacă au interes faţă de lucru, dar odată cu pierderea interesului pot deveni pasivi. În comunicare sunt plastici, însă preferă independenţa în treburi, preferă lucrul, care necesită

energie, tensiune, abilitate, stabilitate. Predispuşi a fi lideri. Reuşiți să realizați cu ușurință activitatea, care necesită o planificare precisă, o evidenţă a consecutivităţii evenimentelor.

1.16>B>8, C<8

Sunteţi o persoană mai puţin comunicabilă, foarte liniştită, cu o dispoziţie stabilă şi o stabilitate în relaţiile cu oamenii, încrezător în sine. Astfel de persoane foarte repede se acomodează la circumstanţe noi. În societate preferă să fie ascultători, însă nu tot timpul şi nu cu tot sunt de acord. Dovedesc punctul său de vedere. Sunt de sinestătători în gînduri şi acţiuni. Sunt practici. Puteți avea succese în diverse tipuri de activitate, care va necesită respectarea unei tensiuni îndelungate şi permanente (insistenţă, atenţie), ritm precis în executarea misiunilor.

2. B<8, C<8

Sunteţi o persoană echilibrată în sentimente şi acţiuni. Rămâneți liniştit şi calm în situaţii de viaţă dificile. Sunteţi inteligent, analitic şi insistent, dar lent. Greu vă acomodaţi la circumstanţe noi, dificil intrati în contact cu oamenii. La astfel de oameni le trebuie timp pentru gândire, însă dacă încep un lucru, se străduie să-l ducă la bun sfârşit. Sunt mai predispuşi la lucru, care nu necesită schimbări dese ale atribuţiilor sau luări rapide de hotărîri. Preferă munca într-un tempou stabil, liniştit, din timp îşi planifică acţiunile. Nu iubesc să discute despre nimicuri şi să-şi cheltuie în zadar puterile. Printre astfel de persoane deseori intalnim savanţi (fizicieni, chimişti, matematicieni, etc.), raţionalizatori.

3. B<8, 8<C<16

Sunteţi o persoană puţin comunicabilă, reţinută, predispusă la analize, ruşinoasă. În acţiuni vă orientaţi de obicei la simţurile şi reprezentările proprii. Aceste persoane sunt îndepărtate de toţi, cu excepţia rudelor. Ei preferă citirea cărţilor sau alte activităţi individuale. Nu au încredere în senzaţii de ocazie, se atîrnă serios în primirea deciziilor, îşi controlează emoţiile, rar procedează agresiv, iubesc ordinea în tot. Ei sunt pesimişti, apreciază la un nivel înalt regulile şi legile societăţii. Preferă să-şi planifice acţiunile din timp, au o intuiţie bine dezvoltată. Sunt indicate profesii, în care este necesară insistenţa, scrupulozitatea în executarea atribuţiilor, atenţia permanentă, precizia înaltă. Mai bine se lucrează în circumstanţe liniştite, obişnuite.

4. B<8, C<16

Sunteţi timid, dubios şi îngrijorat, greu intraţi în contact cu lumea. Deseori sunteţi supărăcios. Acest tip de persoane se simt încrezute doar în circumstanţe cunoscute. Deseori sunt pesimişti şi distraţi. Sunt oameni cu simţuri fine şi de aceea preferă tipuri de activitate estetice (muzica, literatura, arta plastică etc.). La ei este bine dezvoltată intuiţia, observaţia, imaginaţia creativă. În activităţi de grup, au nevoie de stimulare, de sprijinul prietenilor. Preferă să fie executori, nu conducători. Este recomandat să lucraţi într-o ambianţă care nu necesită mare tensiune nervoasă, reacţii rapide sau schimbare frecventă a caracterului activităţii.

5. 8<B<16, C>16

Sunteţi o persoană sensibilă, impulsivă, neechilibrată în emoţii şi sentimente. Sunteţi în măsură comunicabil, însă în relaţii cu oamenii nu sunteţi calm, repede vă supăraţi. Acţiunile Dvs. deseori depind de dispoziţie. Aceste persoane sunt sau energice, sau devin indiferente faţă de toate. Aveţi nevoie de o muncă, care necesită multe emoţii, dar care nu este îndelungată şi nu este epuizată. Preferă să fie executor, nu conducător.

6. 8<B<16, C<16

Sunteţi o persoană nu prea comunicabilă, destul de liniştită, însă uneori foarte emotivă. Destul de deschisă, nu prea predispus spre nelinişte. Aceste persoane bine tolerează singurătatea şi nu iubesc companiile gălăgioase, mai puţin active, universale în comportament. Preferă o muncă mai practică, unde se văd rezultatele ei şi este apreciată de alţii. Puteţi munci în diferite ramuri de activitate, dar cu condiţia unei bune motivări (dacă este interes, conştientizează importanţa, necesitatea acestui lucru, prezenţa perspectivei de avansare).

Anexa 6.

Proces-verbal pentru studiul comportamentului personal al elevului

Numele, numele elevului _____
Vârsta_____
Data evaluării _____
N. P. psiholog_____

N/r	**Forme de comportament (în relația elevului cu semenii)**	**Punctaj**
1. 2. 3. 4.	Îi conduce Îi instruiește +D îi ajută Îi laudă	
5. 6. 7. 8.	Le face Le comandă -D îi atacă Îi ceartă	
9. 10. 11. 12.	Le cedează De acord cu ei +P Are încredere în ei Inspirat de comunicarea cu ei	
13. 14. 15 16.	Se supune acestora Îi ascultă -P îi tolerează Este îngrijorat pentru ei	

Anexa 7.

Caracteristicile formelor de comportament personal ale elevului

Principalele forme de relaţie	**Forme de comportament personal**			
Pozitiv (+D; +P)	**Negativ (-D; -P)**			
eficient	**verbal**	**eficient**		**verbal**
Dominanță (D): puternic	**conduce**	**instruieste**	**face**	**comandă**
slab	**ajută**	**laudă**	**atacă**	**ceartă**
Subordonare (P): puternic	**este inferior**	**este de acord**	**se supune**	**ascultă**
slab	**este de încredere**	**inspirat**	**rezistent**	**retrăiește**

Anexa 8.

Prelucrarea rezultatelor Tehnica lui T.V. Senko

Prelucrarea rezultatelor. Principalul rezultat al analizei este stabilirea formei dominante a atitudinii copilului față de oamenii din jurul său: dominație (pozitivă și negativă) și subordonare (pozitivă și negativă).

Dominanță pozitivă (+D). Copiii care se caracterizează prin această formă de comportament sunt populari printre semenii lor. Sunt activi, curioși, autocritici, dând în același timp bunăvoință, receptivitate. O varietate de cunoștințe, disponibilitatea abilităților și abilităților de a efectua diverse tipuri de activități îi atrag pe copii. Oferind asistență, acești copii evaluează în mod obiectiv succesele și eșecurile altora, știu să laude, să încurajeze, să sugereze o ieșire dintr-o situație dificilă, fără a leza demnitatea semenilor lor. Instrucțiunile lor sunt acceptate de copii fără resentimente. Datorită calităților enumerate, acești copii sunt cel mai adesea aleși pentru roluri de conducere în joc, atunci când îndeplinesc sarcini de lucru și rezolvă probleme cognitive. Acești copii sunt cei mai preferați și iubiți din echipă.

Dominanță negativă (-D). Copiii cu această formă de comportament întotdeauna și pretutindeni se străduiesc să fie primii și cei mai importanți, adesea fără un motiv suficient pentru aceasta. Această dorință dă naștere mai multor motive: 1 - un nivel prea ridicat de pretenții de succes, nesusținut de cunoștințe și abilități adecvate; 2 - costurile de creștere într-o familie în care există o atmosferă de permisivitate și servilitate față de un mic despot; 3 - laude constante din partea adulților despre chiar și cele mai mici succese ale copilului, fără a ține cont de eforturile sale reale (laudă).

Acești copii cer împlinirea dorințelor lor de la semenii lor prin ordin de comandă, obligându-i să se supună voinței lor, adesea să-i jignească nemeritat, să lupte. Copiii, de regulă, evită să comunice cu ei, pentru că uneori experimentez atacurile și atitudinea lor neprietenoasă.

Subordonare pozitivă (+P). Un copil cu această formă de comportament arată bunăvoință față de ceilalți. Este sociabil, vine ușor în contact, are încredere în prietenii săi, caută sprijinul și recunoașterea acestora. Succesul semenilor și succesul personal al acestora în îndeplinirea sarcinilor practice, rezolvarea problemelor cognitive inspiră astfel de copii, încurajând interacțiunea activă. De regulă, ei dezvoltă relații calde, bogate emoțional cu copiii. Evită conflictele, sunt capabili să fie de acord cu părerea camarazilor lor și, cel mai important, cu toate calitățile lor pozitive, nu se străduiesc să fie lideri, să domine. Sunt buni performanți care se supun colegilor și adulților, respectându-le lor și cerințelor echipei.

Subordonarenegativă (-P). Copiii cu această formă de comportament sunt inactivi, timizi, nesociabili, au adesea dificultăți în procesul de interacțiune interpersonală cu semenii. Astfel de copii se supun mereu, fiindu-le frică să dea dovadă de curaj în acțiuni și judecăți. Simțind o îndoială constantă, preferă să cedeze în fața semenilor lor în orice. Stimă de sine scăzută duce la apariția unor

calități precum lacrimile, resentimentele. Acești copii se confruntă cu persecuția, sunt respinși de majoritatea copiilor, ceea ce le provoacă un sentiment constant de disconfort, conștientizarea „inutilității" lor, alienare. Ca răspuns la această atitudine a semenilor lor, fie se retrag, evitând contactul cu camarazii lor, fie încearcă să se apere, demonstrându-și comportamentul negativ.

Pentru a determina forma dominantă a atitudinii copilului față de oamenii din jurul său, se însumează aprecierile copilului de către educator și se determină suma totală de aprecieri pentru fiecare dintre forme. Forma dominantă a atitudinii copilului este cea care este estimată cu cel mai mare scor.

Anexa 9.

INVENTARUL SDI

Instrucțiuni:

Fiecare din afirmațiile din cele 2 seturi de itemi începe cu o propoziție incompletă urmată de 3 completări diferite. Distribuie 10 puncte între aceste variante pentru a ilustra frecvența cu care răspunsurile ți se potrivesc în relaționarea cu ceilalți. Ai în vedere următorul exemplu:

De obicei mă simt cel mai bine dacă sunt...

cât mai prietenos/ oasă și deschis/ă cu putință.	mereu pregătit/ă pentru oportunitățile care pot apărea.	foarte atent/ă la situația în care mă implic

Folosește toate cele 10 puncte. Nu folosi niciodată mai mult de 10 puncte sau mai puțin de 10 puncte. După cum poți vedea și în exemplul de mai sus, poți folosi 0 puncte acolo unde se aplică.

În momentul în care ai completat toate cele 20 de afirmații, adună cifrele din fiecare coloană de casete și notează totalul în casetele din partea de jos a fiecărei din cele 2 serii de itemi. Pentru a verifica calculul, **suma celor 3 casete de la sfârșitul seriei de itemi trebuie să fie egală cu 100**, așa cum poți vedea în exemplul de mai jos:

=	=	=
Total Coloana 1	**Total Coloana 2**	**Total Coloana 3**

Afirmațiile 1-10: În timp ce **distribui cele 10 puncte** completărilor de propoziție pentru fiecare din cele 10 afirmații, gândește-te la situații de la locul de muncă, de la școală, de acasă, situații în care ești cu prietenii, dar mai presus de toate gândește-te ***la situații în care lucrurile se desfășoară bine și când te simți împăcat cu tine însuți.***

1. Îmi place cel mai mult când...

	îi ajut pe alții să facă ceea ce își doresc.		îi determin pe alții să facă ceea ce vreau eu.		pot face ceea ce îmi doresc fără să fiu nevoit/ă să contez pe alții.

2. În majoritatea timpului înclin să fiu...

	o persoană căreia îi pasă și e promtă de a-i ajuta pe ceilalți.		o persoană energică, care observă rapid posibilele oportunități și avantaje.		o persoană practică care este atentă să nu se grăbească în a face lucrurile înainte de a fi pregătită.

3. Când cunosc alte persoane pentru prima dată, în general sunt...

	preocupat/ă dacă voi fi plăcut/ă de ceilalți.		dornic/ă să cunosc mai multe despre acea persoană pentru a afla dacă există vreun avantaj.		rezervat/ă și precaut/ă până descopăr ce ar putea dori de la mine.

4. În majoritatea timpului descopăr că sunt...

	persoana „drăguță”, pe care se poate conta să dea o mână de ajutor.		persoana „puternică”, care le arată celorlalți calea de urmat.		persoana „gânditoare”, care studiază situația cu atenție înainte de a acționa.

5. Am cea mai mare satisfacție atunci când...

	deciziile majore au fost luate de alții și îmi este clar cum pot fi de ajutor.		ceilalți contează pe mine să iau deciziile majore și să le spun ce să facă.		am avut timp la dispoziție pentru a studia o decizie și pentru a determina cea mai bună cale de acțiune pentru mine.

6. Cei care mă cunosc cel mai bine mă consideră o persoană pe care se poate conta pentru...

	a avea încredere în ei și a le fi loială.		a fi plină de ambiție și inițiativă.		a fi fermă în principiile și convingerile mele.

7. Îmi este cel mai caracteristic să...

	fac tot ce îmi stă în puteri și să am încredere ca ceilalți să-mi recunoască contribuția.		iau inițiativă în dezvoltarea oportunităților și influențarea deciziilor.		fiu răbdător/oare, practic/ă și sigur/ă de ceea ce fac.

8. M-aș descrie ca fiind o persoană care în majoritatea timpului este...

	prietenoasă, deschisă și care vede ceva bun în aproape oricine.		energică, încrezătoare în forțele proprii și care vede oportunitățile care celorlalți le scapă.		precaută, corectă și care își menține părerea despre ceea ce consideră că este corect.

9. Consideră că cele mai satisfăcătoare relații sunt cele în care pot fi...

	de ajutor unui leader puternic în care am încredere.		leader-ul pe care ceilalți vor să îl urmeze.		nici leader, nici supus, ci liber să îmi urmez propria cale independentă.

10. În cele mai bune momente ale mele, cel mai mult îmi place...

	când îi văd pe ceilalți beneficiind de pe urma a ceea ce am putut să fac pentru ei.		când văd că ceilalți apelează la mine pentru conducere și îndrumare.		când sunt propriul meu șef și fac lucrurile pentru mine și de unul singur.

=	=	=
Total Coloana 1	**Total Coloana 2**	**Total Coloana 3**

Afirmațiile 11-20: În timp ce **distribui cele 10 puncte** completărilor de propoziție pentru fiecare din cele 10 afirmații, gândește-te la situații de la locul de muncă, de la școală, de acasă, situații în care ești cu prietenii, dar mai presus de toate gândește-te ***la situații în care lucrurile nu merg bine și când ești în conflict cu ceilalți.***

11. Când intru în opoziție cu ceea ce fac, cel mai probabil...

	renunț la ceea ce fac pentru a menține pacea și las dorințele mele pentru a fi de ajutor.		îmi impun cu tărie punctul de vedere și lupt pentru dreptul meu de a face acest lucru.		devin foarte precaut/ă și îmi evaluez atent poziția.

12. Când decid că vreau să depășesc opoziția cuiva voi încerca...

	să modific ceea ce fac în ceva mai plăcut/acceptabil pentru acea persoană.		să găsesc neajunsurile din argumentele acelei persoane și să evidențiez punctele forte în argumentul meu.		să apelez la respectul celuilalt față de corectitudine și logică.

13. Pentru a mă înțelege cu persoane dificile, de obicei...

	consider că este mai ușor să le accept dorințele pe moment.		le consider provocări de depășit.		le respect drepturile și insist ca și ei să-mi respecte drepturile și interesele.

14. Când cineva este în puternic dezacord cu mine, am tendința să...

	cedez și să urmez voința persoanei respective numai dacă nu este foarte important pentru mine.		provoc persoana respectivă imediat și argumentez pe cât de puternic posibil.		mă distanțez de situație până îmi clarific poziția.

15. Când cineva mă contrazice în mod deschis, de obicei...

	cedez de dragul bunei relații și mă bazez pe simțul de echitate al persoanei respective că va fi corectă față de mine.		realizez că este o luptă și mă pregătesc să câștig.		încerc să mă retrag din relație și să mă îndrept către interese proprii.

16. Dacă nu obțin ceea ce îmi doresc de la o relației cel mai probabil voi...

	continua să sper și să am încredere că lucrurile se vor rezolva de la sine în timp.		deveni mai puternic și convingător și voi insista să obțin ceea ce vreau.		abandona relația și voi căuta în altă parte ce îmi doresc.

17. Când simt că ceilalți profită de bunăvoința mea, de obicei...

	apelez la persoane cu mai multă experiență și le cer sfatul.		îmi cer drepturile și lupt pentru ceea ce simt că merit.		îmi afirm clar drepturile și insista în spiritul dreptății și corectitudinii ele să fie respectate.

18. Când ceilalți insistă să se procedeze ca ei, de obicei...

	pun deoparte dorințele mele pentru moment și sunt de acord ceea ce își doresc ei.		îmi folosesc cele mai puternice argumente și încerc să îi conving să-și schimbe poziția.		respect dreptul persoanei de a-și urma interesul atâta timp cât nu interferează cu al meu.

19. Când oamenii mă critică în mod deschis, de obicei...

	încerc să îi calmez astfel încât să le temperez mânia.		devin indignat/ă și le contest cu vigilență dreptul de a mă critica.		devin mai precaut/ă și analizez fiecare punct în detalii specifice.

20. Când cineva a abuzat în mod evident de încrederea mea am tendința să...

	simt că și-au făcut mai mult rău lor înșilor decât mie.		mă înfurii și iau măsuri să egalez situația.		analizez ce a funcționat greșit și cum să nu mai permit să se întâmple din nou.

=	=	=
Total Coloana 4	**Total Coloana 5**	**Total Coloana 6**

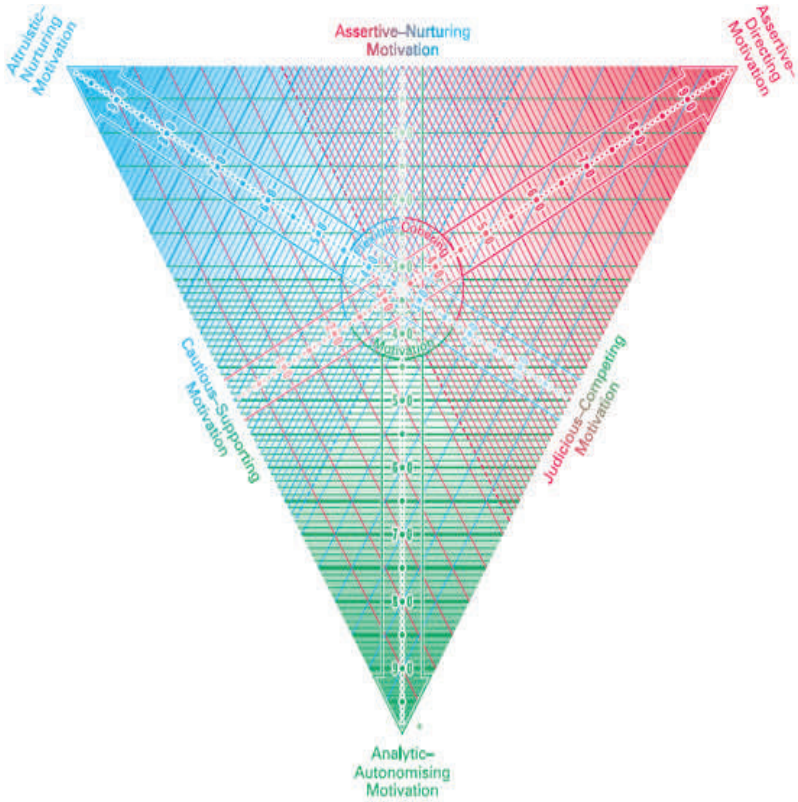
Material stimulativ:

Coloana 1 Coloana 2 Coloana 3

Începutul săgeții:

Notează în celulele colorate de mai sus punctele coloanelor 1-3.

Găsește punctul intersecției lor în triunghiul de mai jos. Acest punct reprezintă Sistemul de valori motivaționale (SVM) dvs. – ceea ce generează comportamentul dvs. în situațiile cotidiene – stilul relațiilor interpersonale este comportamentul, legat de SMV.



Coloana 4 Coloana 5 Coloana 6

Sfârșitul săgeții:

Notează în celulele colorate de mai sus punctele coloanelor 4-6.

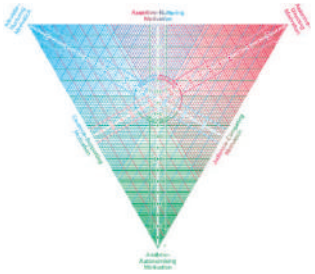
Găsește punctul intersecției lor în triunghiul de mai sus.

Desenează o săgeată, care unește 2 puncte în triunghi – începutul săgeții este punctul intersecției coloanelor 1-3 și sfârșitul săgeții este punctul intersecției coloanelor 4-6.

Sfârșitul săgeții reprezintă modificarea motivației într-o situație de conflict și modificarea comportamentului.

Calcularea rezultatelor:

Se completează triunghiul conform indicațiilor din fișa *Material stimulativ.* Locul punctelor intersecției indică Sistemul de valori motivaționale.



Cheia răspunsurilor:

Teoria conștientizării relațiilor identifică șapte teme generale sau grupuri de motive cunoscute sub numele de Sistemul de valori motivaționale (SMV). Fiecare grup de motive este asociată unei culori:

	**Altruist-Protecție (albastru):** Preocupare pentru protecția, creșterea și bunăstarea celorlalți Persoana se subscrie la un sistem de valori centrat pe oameni, preocupat de protecția și bunăstarea celorlalți. Este caldă și prietenoasă și este motivată să îi ajute pe ceilalți mai presus de orice altceva. ***Cuvinte cheie***: ajutor, echipă, moral, câștig-câștig, comunicare
	**Asertivitate-Directivitate (roșu):** Preocupare pentru îndeplinirea sarcinilor și organizarea oamenilor, timpului, a banilor și a oricăror alte resurse pentru a obține rezultatele dorite. Persoana se subscrie la un sistem de valori asertiv, axat pe obiective și motivat de îndeplinirea sarcinilor. Ia măsuri decisive și este în permanență în căutarea oportunităților. ***Cuvinte cheie:*** acțiuni, profit, rezultate, afaceri, concurenți, acționari
	**Analitic-Autonomie (verde):** Preocupare pentru certitudinea că totul a fost bine gândit și preocupare pentru stabilirea și menținerea ordinii. Persoana se subscrie la un sistem de valori analitice prudente care preferă să se gândească atent înainte de a acționa. Este motivat de autonomie și autosuficiență și este preocupat în mod predominant de fapte, detalii, obiectivitate, corectitudine și cântărirea argumentelor pro și contra. ***Cuvinte-cheie:*** viziune echilibrată, argumente pro și contra, fapte, expertiză, logică, echitabil, principii, ordine, proces
	**Flexibilitate-Comunitate (centrul):** Preocupare pentru flexibilitate, pentru bunăstarea grupului, pentru membrii grupului și pentru apartenența la grup. Persoana se subscrie la un sistem de valori flexibil și adaptabil care apreciază bunăstarea și apartenența la grup. Este capabilă să vadă toate părțile unui argument și să își schimbe comportamentul pentru a se adapta la ceea ce are nevoie grupul. ***Cuvinte cheie:*** flexibilitate, consens, minte deschisă, toate unghiurile

	**Asertivitate-Protecție (amestec roșu-albastru):** Preocupare pentru protecția, creșterea și bunăstarea celorlalți prin îndeplinirea sarcinilor și prin leadership. Persoana se subscrie la un sistem de valori asertiv care este în căutarea activă a oportunităților de a-i ajuta pe ceilalți, respectă pe ceilalți și îi sprijină pe cei defavorizați. Este deschisă la propuneri pentru a crea bunăstare și securitate pentru ceilalți. Vine cu inițiative pozitive, progresiste pentru creșterea și dezvoltarea celorlalți. ***Cuvinte cheie:*** deschidere, mentorat, entuziasm, prietenie, sinceritate, încredere, compasiune
	**Rațiune-Concurență (amestec roșu-verde):** Preocupare pentru asertivitate inteligentă, dreptate, leadership, ordine și corectitudine în competiție. Persoana se subscrie la un sistem de valori raționale care apreciază asigurarea unei conduceri raționale ce poate evalua riscurile și oportunitățile. Este decisivă și pro activă atunci când are toate datele în mână și sfidează opoziția prin procese și strategii bine gândite. ***Cuvinte cheie:*** planificare, sarcini complexe
	**Prudență-Susținere (amestec albastru-verde):** Preocupare pentru afirmarea și dezvoltarea independenței personale și independenței altora și pentru atenția sporită la dreptate. Persoana se subscrie la un sistem de valori prudente care apreciază construirea unor procese eficiente și resurse pentru a proteja sau a spori bunăstarea altora. Sprijină activitățile care duc la creștere și luptă pentru principii care sunt corecte. ***Cuvinte cheie:*** conștiincios, răbdător, amabil

Anexa 10.

Chestionarul PARP

Scopul: evaluarea interacțiunii dinamice a pierderilor și achizițiilor de resurse personale

Instrucțiuni: Chestionarul identifică sentimentele legate de posibilele pierderi și achiziții. Evaluează pe o scară de 5 puncte gradul de intensitate al sentimentelor tale pentru fiecare item al chestionarului, încercuind numărul care corespunde intensității experienței (senzații):

- 1 punct – lipsă (nu există o astfel de senzație)
- 2 puncte – redus (grad minor de manifestare)
- 3 puncte – mediu (grad mediu de manifestare)
- 4 puncte –puternic (manifestare în mare măsură)
- 5 puncte – foarte puternic (manifestare foarte puternică)

1. Estimarea pierderilor. Te rog să-ți evaluezi senzațiile din ultimele șase luni (1 an, 2 ani) pentru fiecare afirmație din tabelul de mai jos.

Nr.	**În ultimele 6 luni (1 an) am pierdut...**	**grad de manifestare a retrăirilor**				
		lipsă	**redus**	**mediu**	**puternic**	**foarte puternic**
1	senzația că am succes	1	2	3	4	5
2	capacitatea de a dormi suficient (sau de a mă odihni)	1	2	3	4	5
3	capacitatea de a mă îmbrăca în funcție de statutul meu social (de a mă îmbrăca așa cum vreau)	1	2	3	4	5
4	senzația că alții au nevoie de mine	1	2	3	4	5
5	stabilitatea în familie	1	2	3	4	5
6	sentimentul mândriei de sine (succesele și realizările personale)	1	2	3	4	5
7	încrederea că îmi ating obiectivele	1	2	3	4	5
8	relațiile bune cu rudele apropiate (soț(ie), copii, părinți)	1	2	3	4	5
9	obiecte de uz casnic importante	1	2	3	4	5
10	încrederea că viitorul meu depinde de mine	1	2	3	4	5
11	propria sănătate	1	2	3	4	5
12	condiții de trai necesare pentru o viață decentă în condițiile sociale moderne	1	2	3	4	5
13	optimismul	1	2	3	4	5
14	posibilitatea unei alimentații sănătoase și echilibrate	1	2	3	4	5
15	senzația de stabilitate în muncă/ studii	1	2	3	4	5
16	încrederea că controlez evenimentele din viața mea	1	2	3	4	5

17	recunoașterea succeselor mele de către oameni care sunt semnificativi pentru mine	1	2	3	4	5
18	economiile, depozitele mele	1	2	3	4	5
19	motivația (dorința) de a face ceva	1	2	3	4	5
20	susținerea colegilor	1	2	3	4	5
21	venitul stabil suficient pentru o viață decentă	1	2	3	4	5
22	senzația de independență	1	2	3	4	5
23	prietenia (prieteni)	1	2	3	4	5
24	sensul vieții	1	2	3	4	5
25	senzația că viața mea are sens	1	2	3	4	5
26	opinie pozitivă despre sine	1	2	3	4	5
27	oamenii pe care m-aș putea baza	1	2	3	4	5
28	accesul la îngrijiri medicale atunci când este necesar	1	2	3	4	5
29	oportunități de educație și autoeducație (inclusiv materiale)	1	2	3	4	5
30	apartenența la organizații, în care sunt persoane cu interese similare (biserică, club, organizație sportivă etc.)	1	2	3	4	5

2. Evaluarea achizițiilor. Evaluează intensitatea manifestării achizițiilor din ultimele șase luni (1 an, 2 ani) pentru fiecare afirmație din tabelul de mai jos.

Nr.	**În ultimele 6 luni (1 an) am achiziționat...**	**grad de manifestare a retrăirilor**				
		lipsă	**redus**	**mediu**	**puternic**	**foarte puternic**
1	senzația că am succes	1	2	3	4	5
2	posibilitatea de a dormi bine	1	2	3	4	5
3	posibilitatea de a mă îmbrăca bine	1	2	3	4	5
4	senzația că alții au nevoie de mine	1	2	3	4	5
5	stabilitatea în familie	1	2	3	4	5
6	sentimentul mândriei de sine (succesele și realizările personale)	1	2	3	4	5
7	încrederea că îmi ating obiectivele	1	2	3	4	5
8	relații bune cu rudele apropiate (soț(ie), copii, părinți)	1	2	3	4	5
9	obiecte de uz casnic importante	1	2	3	4	5
10	încrederea că viitorul meu depinde de mine	1	2	3	4	5
11	propria sănătate	1	2	3	4	5
12	condiții de trai necesare pentru o viață decentă în condițiile sociale moderne	1	2	3	4	5
13	optimism	1	2	3	4	5

14	posibilitatea unei alimentații sănătoase și echilibrate	1	2	3	4	5
15	senzația de stabilitate în muncă/ studii	1	2	3	4	5
16	încrederea că controlez evenimentele din viața mea	1	2	3	4	5
17	recunoașterea succeselor mele de către oameni care sunt semnificativi pentru mine	1	2	3	4	5
18	economii, depozite	1	2	3	4	5
19	motivația (dorința) de a face ceva	1	2	3	4	5
20	susținerea colegilor	1	2	3	4	5
21	venit stabil suficient pentru o viață decentă	1	2	3	4	5
22	senzația de independență	1	2	3	4	5
23	prietenie (prieteni)	1	2	3	4	5
24	sensul vieții	1	2	3	4	5
25	senzația că viața mea are sens	1	2	3	4	5
26	opinie pozitivă despre sine	1	2	3	4	5
27	oameni pe care m-aș putea baza	1	2	3	4	5
28	acces la îngrijiri medicale atunci când este necesar	1	2	3	4	5
29	oportunități de educație și autoeducație (inclusiv materiale)	1	2	3	4	5
30	apartenență la organizații, în care sunt persoane cu interese similare (biserică, cluburi, organizații sportive etc.)	1	2	3	4	5

Calcularea rezultatelor:

Indicele de resurse (IR) se calculează după formula:

$$IR=\frac{S_a}{S_p}, \text{unde}$$

$\mathbf{S_a}$ este suma punctelor „achizițiilor” din tabelul „Evaluarea achizițiilor”.

S_p este suma punctelor „pierderilor” din tabelul „Evaluarea pierderilor”.

Cu cât **IR este mai mare**, cu atât dezamăgirile și realizările vieții sunt mai echilibrate, potențialul de adaptare al individului este mai mare, vulnerabilitatea la stres este mai redusă.

Interpretarea IR se poate face în conformitate cu nivelurile de „resurse” prezentate în tabel. Pentru a studia corelațiile cu alți indicatori ai rezistenței la stres, pot fi folosiți indicatori „pierderii de resurse” și, respectiv, de „achiziție de resurse”, care sunt egali cu suma punctajelor pentru prima și a doua parte a chestionarului.

Suma „achizițiilor de resurse” are corelații pozitive cu indicele de calitate a vieții și corelații negative cu indicatorii de „pierderi de resurse” – reducerea realizărilor personale și depersonalizarea. Aceasta înseamnă că „achiziția de resurse” în ceea ce privește impactul său pozitiv nu este identică cu absența „pierderilor de resurse”

personale. Primul aspect are un efect mai motivant și dinamizator asupra procesului de acumulare („conservare”) a capacităților adaptative și asupra satisfacției vieții în comparație cu simpla absență a „pierderilor de resurse”.

Norme de testare:

Valoarea indexului resursei	Nivelul resurselor
< 0.8	scăzut – persoana duce lipsă de resurse
0.8 – 1.2	mediu - echilibru între câștiguri și pierderi
> 1.2	înalt – persoana are multe resurse