

**PROGRAM DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN METODE DE EFICIENTIZARE A
STILULUI APRECIATIV ȘI OPTIMIZARE A LOCULUI DE CONTROL***Carolina PLATON, Aliona PALADI**Universitatea de Stat din Moldova*

Pentru dezvoltarea multilaterală a personalității este necesară o abordare mai complexă. E necesar de a menține, în primul rând, stilul apreciativ eficient, de a ridica stima de sine diminuată și de a internaliza locul de control al personalității.

Cuvinte-cheie: stil apreciativ, loc de control, stimă de sine, optimism, emoții pozitive, gradiente empatic.

**A PERSONAL DEVELOPMENT PROGRAM BY MEANS OF THE EFFICIENCY OF APPRECIATIVE
STYLE AND OPTIMIZATION OF LOCUS OF CONTROL**

A complex approach is needed for the multilateral development of the personality. It requires to maintain firstly an effective appreciative style, and to raise a diminished self-esteem, as well as to internalize the locus of control of the personality.

Keywords: appreciative style, locus of control, self-esteem, optimism, positive emotions, empathic gradient.

Programul de dezvoltare personală prin metode de eficientizare a stilului apreciativ și optimizarea locului de control se înscrie în paliera cercetărilor elaborate și aplicate la Universitatea de Stat din Moldova. Stilul apreciativ este modalitatea de percepere, abordare și înțelegere a celorlalți prin raportarea la sine. S-a demonstrat, prin diverse cercetări anterioare, avantajul stilului apreciativ empatic, totodată ineficiența stilului apreciativ detașat. De aceea, considerăm oportună dezvoltarea gradientelor empatică prin diverse tehnici psihologice. În afară de înțelegerea adecvată a celorlalți, pentru menținerea unor relații eficiente și adaptate la cerințele mereu schimbătoare din societate, personalitatea trebuie să dispună de niște componente primordiale: autocontrol, loc de control intern, stimă de sine ridicată, gândire pozitivă și orientare optimistă spre viitor.

Cercetarea de față se referă la orientarea umanistă care promovează idei pozitive, bazate pe sfera afectivă a persoanei. Orientarea umanistă are ca demers o viziune optimistă, axată pe emoții pozitive și orientare spre un viitor plin de succes. Pentru a se încadra plenar în contextul vieții sociale și pentru a fi împlinit ca personalitate, individul trebuie să depună efort pentru a se înțelege adecvat pe sine și pe alții. Reprezentantul psihologiei pozitive M.Seligman a expus câteva ipoteze care susțin totalmente orientarea umanistă, și anume: pentru ca o persoană să fie fericită, accentele trebuie puse pe ceea ce încă mai este bun în ea, pe acele aspecte care o vor dezvolta, adică pe încrederea în sine, emoții pozitive, optimism și control asupra vieții proprii [5, p.21]. Psihologul A.Maslow anterior a exprimat ideea, conform căreia personalitatea este unică și irepetabilă datorită contopirii între componentele de ordin biologic și cele de ordin social [1, p.43]. Încrederea în sine ca personalitate, perceperea propriei valori, efortul depus în satisfacerea trebuințelor individuale sunt condiții care asigură unicitatea persoanei. În legătură strânsă cu orientarea umanistă este și orientarea existențialistă, care susține ca fiecare persoană care este capabilă să-și înainteze scopuri imediate sau legate de viitor și de propriul destin trebuie să depună efort, activism propriu și voință [4]. Reprezentatul umanist C.Rogers menționa că fiecare persoană trebuie să-și asume responsabilități pentru propriile decizii, să se angajeze și să fie activă în realizarea lor [2].

Metodele și tehnicile propuse până în prezent au reușit să elucideze doar parțial ori fragmentar aspectele care ne interesează în această problemă legată de personalitatea studentului. Programul „Dezvoltarea personală prin metode de eficientizare a stilului apreciativ și optimizare a locului de control” constă din mai multe blocuri de aplicare.

Primul bloc aplicativ al trainingului are scopul de dezvoltare a gradientelor empatică ca elemente definitorii pentru stilul apreciativ empatic.

Al doilea bloc aplicativ are scopul de a dezvolta stima de sine ce se manifestă pregnant prin încrederea în sine și prin dominarea emoțiilor pozitive *versus* celor negative, care, la rândul lor, conduc spre autocontrol și orientarea optimistă spre viitor, încrederea în reușită.

Al treilea bloc aplicativ are scopul de a influența asupra locului extern de control și de a antrena spre interiorizarea locului de control.

Trainingul a durat timp de 17 ședințe, fiecare cu o durată de 1 oră 20 minute.

Eșantionul a fost selectat după criteriul „specializare în domeniul științelor exacte”. Optanții sunt 20 de studenți de la Universitatea de Stat care au format grupul experimental GE-1 și, respectiv, grupul experimental GE-2.

Scopul trainingului proiectat și aplicat constă în dezvoltarea gradientelor empatice, creșterea stimei de sine, conștientizarea optimistă legată de viitor și interiorizarea locului de control.

Obiectivele:

- formarea gradientelor empatice;
- formarea stimei de sine adecvate, creșterea stimei de sine;
- formarea încrederii în sine;
- identificarea emoțiilor pesimiste și schimbarea lor în orientare optimistă vizavi de viitor;
- influențarea spre schimbare a locului de control din extern în intern.

Trainingul este divizat în trei etape:

1. Etapa de inițiere (pregătire și organizare a optanților). În această etapă sarcinile majore au fost de a forma grupul, de a înainta anumite cerințe și norme, de a forma coeziunea de grup și de a asigura cunoașterea interpersonală între membrii grupului. Durata acestei etape (pre-training) a fost de 2 ședințe, timp de 2 ore 40 minute.
2. Etapa de aplicare a tehnicilor psihologice s-a desfășurat în cadrul a 13 ședințe cu frecvența de 1 oră 20 minute săptămânal, și dublu în săptămânile impare (adică, 4 ore în două săptămâni).
3. Etapa finală (2 ședințe). În total au fost planificate și realizate 17 ședințe. La fel, ultimele ședințe au fost planificate și realizate într-o săptămână.

1. Etapa de inițiere

În această etapă pregătitoare, care a durat două ședințe, am avut intenția de a forma în primul rând coeziunea grupului. A fost proiectat planul de lucru cu studenții, s-a stabilit graficul ședințelor. Aceste două ședințe au avut loc în prima săptămână, ținându-se cont și de faptul că trainingul trebuie să fie realizat pe parcursul unui semestru întreg, că studenții erau de la aceeași specialitate și au mai relaționat între ei, luându-se în considerare și eventualele absențe de la ședințe. Printre metodele inițiale pe care le-am aplicat au fost: asocierea liberă de idei, comunicarea deschisă, prezentarea sinelui celorlalți membri ai grupului.

Metoda „*Asociere liberă de idei*” a permis depistarea unor trăsături de personalitate care mai târziu, în urma aplicării testelor în etapa a doua, au confirmat observațiile efectuate asupra participanților. A fost un pic dificilă inițierea dialogului vizavi de prezentarea proprie: unii studenți erau foarte activi, alții, dimpotrivă, prea închiși în sine.

Metoda „*Comunicare deschisă*” a permis expunerea verbală a unor așteptări privind trainingul la care participau. Prin metoda observației am depistat că așteptările lor corespundeau în mare parte cu scopul trainingului. Totodată, am mai observat și oarecare rezistență din partea unui participant vizavi de reușita finală a scopului. În decursul ședințelor ulterioare el totuși a reușit să se încadreze foarte activ în discuțiile cu participanții la training.

Metoda „*Prezentarea sinelui*” a fost propusă cu scopul de a identifica unele aspecte legate de tematica care ne interesează, de exemplu: cum percep trecutul, prezentul, dar mai ales viitorul. Cine i-a ajutat ori influențat în cele mai importante decizii până la momentul de față etc. Astfel, prin intermediul discuțiilor libere a fost identificată o notă de pesimism cu referire la prezentul, trecutul, dar mai ales la perceperea viitorului. Chiar în această etapă inițială am observat studenți care nu doreau să participe la discuții, manifestând rezistență.

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

2. Etapa de aplicare a tehnicilor psihologice

Această etapă a derulat timp de 13 ședințe. A fost inițiată la finele lunii septembrie și finisată în luna decembrie 2012. În această etapă am avut intenția de a dezvolta unele componente personale care ar putea conduce la creșterea eficienței pentru relațiile interpersonale și pentru sine însuși. În această etapă am aplicat următoarele exerciții: „Test de autocunoaștere”, „Jocul de rol”, „Ce cred eu despre alții”, „Recunoașterea emoțiilor celorlalți” (tehnică nonverbală) „Chestionarul SARC”, „Chestionarul Rotter”, „Scala stimei de sine (Rosemberg)”.

3. Etapa finală (2 ședințe)

În această etapă a fost efectuată generalizarea testărilor și analizate rezultatele. Studenții au fost încurajați să-și exprime opinia față de competențele dobândite. Fiecare student a trebuit să exprime prin metoda proiectivă „Desenul unui vas” ce a acumulat nou.

Analiza rezultatelor preliminare „test-retest” în grupul studenților specializați în științe exacte – grupul experimental (GE-1)

Grupul experimental (GE-1) a fost constituit din 10 studenți (7 băieți și 3 fete) specializați în științe exacte. Rezultatele obținute „test” și „retest” sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 1**Rezultatele cercetării „test” și „retest” la Chestionarul SARC în grupul experimental GE-1**

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

Pentru profilul apreciativ detașat sunt depistate corelații semnificative cu variabila dependentă de evitare ($r=0,305$) ($p<0,05$), mediere ($r=0,087$) ($p<0,05$) și pasivitate ($r=0,188$) ($p<0,05$). Analiza statistică a profilului empatic relevă următoarele corelații: cu variabila creativitate ($r=0,473$) ($p<0,05$), cu variabila negociere ($r=0,208$) ($p<0,05$), cu „interactivitatea” ($r=0,021$) ($p<0,05$) și cu independența ($r=0,125$) ($p<0,05$). Empatia poate fi antrenată prin exerciții, de aceea datele obținute retest sunt un pic schimbate.

Interpretarea calitativă a rezultatelor este conformă cu demersul teoretic care a stat la baza cercetării de față, și anume: că stilul apreciativ reprezintă o entitate stabilă a personalității. Studenții din grupul experimental nu au fost familiarizați anterior cu metodele psihologice ale cărorva traininguri, de aceea putem presupune că au fost deschiși și entuziaști pentru a se cunoaște pe sine și pe ceilalți membri ai grupului. Rezultatele obținute pentru identificarea tipului locului de control sunt incluse în Tabelul 2.

Tabelul 2**Rezultatele cercetării „test” și „retest” la Chestionarul Rotter**

	Loc intern	Loc extern
GE-1 test	40%	60%
GE-1 retest	70%	30%

Compararea rezultatelor înainte și după aplicarea trainingului a demonstrat că stilul apreciativ a rămas neschimbat, iar stima de sine, locul de control și orientarea spre viitor au suferit modificări considerabile.

Analiza rezultatelor preliminare „test-retest” în grupul studenților specializați în științe exacte – grupul experimental (GE-2)

Spre deosebire de grupul experimental (GE-1), studenții grupului experimental (GE-2) au beneficiat de mai puține ședințe pentru training. Ei au avut un program de training mai restrâns. Acest fapt este în acord cu obiectivele trainingului și intenționat a limitat opțiunile la unele exerciții aplicative. Printre acestea se enumeră tehnicile de dezvoltare a stimei de sine (asertive), identificarea scopurilor legate de viitor și jocul de rol „Identificarea emoțiilor altora prin intermediul limbajului nonverbal”. Trainingul a avut loc în doar 14 ședințe. Rezultatele obținute „test” și „retest” sunt redată în Tabelul 3.

Tabelul 3

Rezultatele cercetării „test” și „retest” la chestionarul SARC în grupul experimental GE-2

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

Rezultatele obținute pentru identificarea tipului locului de control sunt incluse în Tabelul 4.

Tabelul 4

Rezultatele cercetării „test” și „retest” la Chestionarul Rotter

	Loc intern	Loc extern
GE-2 test	30%	70%
GE-2 retest	40%	60%

Rezultatele obținute pot fi explicate prin faptul că membrii celui de-al doilea grup au comunicat mai activ, au fost mai deschiși din punct de vedere emoțional și astfel au obținut cote mai ridicate pentru externalizare. Nu excludem că acest rezultat ar putea fi doar un efect imediat condiționat de finalizarea trainingului. Prelucrarea statistică a datelor, care este în plină desfășurare la moment, va completa rezultatele preliminare obținute după aplicarea trainingului.

Referitor la stima de sine, este lesne de menționat existența studiilor psihologice recente din Republica Moldova care au oferit detalii vizavi de factorii care mențin ori diminuează stima de sine la studenți [5]. Tendința umană este de a oferi sfaturi, consolare, compătimire, instruire și modelare, de a explica pozițiile sau trăirile umane, într-un cuvânt – de a produce o soluție la o situație problematică a celuilalt. În viziunea lui Rosenberg, empatia este preponderent afectivă; centrarea pe rațiune conduce la blocarea empatiei și, contrar credințelor noastre, nu prezintă rezolvarea situației. Empatia înseamnă bazarea pe sentimentele și nevoile interlocutorului. Așa cum afirma Rosenberg, dorința noastră cea mai mare este de a dăru și contribui la viața celorlalți și „aceasta reprezintă adevărata noastră natură”. Psihologii acceptă în definirea stimei de sine componentele sale de bază: încrederea în sine, concepția despre sine și iubirea de sine. Este de menționat existența unor legături interdependente între acestea. Astfel, încrederea în sine oferă persoanei posibilitatea să-și proiecteze o viziune legată de viitorul ei, concepția despre sine este influențată de încrederea în sine și, respectiv, generează iubirea de sine, care se bazează pe emoții favorabile.

Psihologii susțin posibilitatea de influențare asupra locului extern de control. Persoanele cu loc extern de control mai ușor acceptă să fie pasive și să aștepte ca cineva din exterior să se implice pentru a le rezolva diverse situații cu care se confruntă, decât să se implice activ. Forțele din exterior nu întotdeauna au influență pozitivă, de aceea persoanele cu loc extern sunt mai ineficiente atât pentru luarea propriilor decizii, cât și pentru relațiile interpersonale.

Concluzii

Stilul apreciativ este o entitate personală relativ stabilă, deoarece numai în cazul dezvoltării gradientelor empatică s-a observat o creștere a stilului apreciativ empatic și, totodată, nu s-a schimbat deloc tipul de stil apreciativ detașat.

Stilul apreciativ empatic și locul de control intern se referă la conceptul de eficiență în relațiile sociale. Presupunem că această eficiență se manifestă și în rezolvarea conflictelor. Referitor la stilul apreciativ, cel mai eficient este, cu siguranță, cel empatic, dar nu negăm și celelalte stiluri, căci în unele cazuri ar putea fi și ele eficiente având drept scop adaptarea. Desigur, este importantă o evaluare acurată a celorlalți, prin aprecierea adecvată a sinelui, prin imaginație anticipativă, flexibilitate în gândire, forța eului de a face predicții și a lua decizii, orientări optimiste spre viitor, abilități de decodare a mesajelor nonverbale, competențe emoționale dezvoltate, dar și sensibilitate psihică față de alții.

Stima de sine este posibil să se dezvolte dacă paralel cu ea studentul va reuși să mențină o apreciere pozitivă despre sine și despre alții. Încrederea în sine este una din componentele stimei de sine, care se manifestă în actele de conduită. A fi încrezător înseamnă a considera că ești capabil să acționezi într-o manieră

adecvată în situațiile incerte. Anume în situațiile incerte se poate manifesta cel mai elocvent încrederea în sine ori lipsa ei. Iubirea de sine este componenta centrală care semnifică să ne iubim pe sine chiar dacă recunoaștem defectele și limitele proprii, chiar dacă am suferit eșecuri și să ne simțim demni pentru iubire și respect. Această iubire necondiționată nu depinde de performanțele noastre, ea ne indică că suntem capabili să ne găsim propriile puteri în noi înșine pentru ca în viitor să depășim cu brio situațiile incerte.

O altă componentă importantă pentru stima de sine este concepția de sine, care se traduce prin părerea pe care o avem despre noi înșine, despre calitățile și defectele noastre. Nu este vorba doar de cunoașterea de sine; importantă nu este realitatea lucrurilor, ci convingerea de a fi deținători ai calităților sau defectelor, ai potențialităților și limitelor. Deși este o convingere subiectivă despre sine, această componentă deține rol important în structurarea stimei de sine. Persoanele care nu reușesc acest echilibru tind să se supraaprecieze sau subaprecieze. Niciuna din cele două extreme nu este recomandată. Cei care se supraapreciază se cred cei mai buni, cei mai inteligenți și sunt respinși de prieteni și colegi. Cei care se subapreciază sunt de părere că nu sunt buni de nimic și nu merită să depună efort ca să schimbe ceva.

Se prezumă că emoțiile pozitive, în contrast cu cele negative, conduc spre o performanță mai bună în rezolvarea complexă a problemelor și conflictelor. Emoțiile pozitive provoacă o orientare intuitivă, optimistă, în timp ce emoțiile negative sunt orientate mai mult spre detalii decât spre scop și se bazează pe acțiuni de informare și culegere a informațiilor. Convingerile de control sunt emise în diverse ipoteze pentru a influența direct rezolvarea complexă a problemelor și conflictelor.

Persoanele aflate într-o dispoziție proastă își centrează atenția pe detalii explicite, simpliste și accesibile, ele nu se orientează pe careva legături de perspectivă. Este o confirmare pentru neeficientizarea *stilurilor apreciativ detașat și analogic*, în care perceperea altora e simplistă sau eronată. Totodată, cei care sunt dominați de indispoziție vor tinde să rezolve simplist, necreativ problemele interpersonale. Cei dominați de stări afective pozitive vor fi apti pentru orientare pozitivă, optimistă și creativă.

Persoanele cu loc intern au o mai mare abilitate de rezolvare a problemelor de performanță comparativ cu persoanele cu loc extern. Persoanele care au un loc intern de control au mai multe emoții pozitive decât indivizii cu loc extern. Persoanele cu un loc intern de control se manifestă mai rezervat în acțiuni decât cele cu loc extern, care se caracterizează adesea prin comportamente impulsive, nereținute atunci când se confruntă cu emoții negative sau cu situații de rezolvare a unor probleme complexe, cum ar fi conflictele interpersonale.

Emoțiile pozitive și negative determină strategiile adaptate în rezolvarea diferitelor probleme. Rapiditatea și flexibilitatea în luarea deciziilor se sprijină pe o abordare care este de fapt determinată de emoții pozitive. Consideram ca persoanele cu un loc intern dominant sunt capabile să rezolve mai bine probleme complexe și conflictele interpersonale decât cele cu un loc extern, deoarece ele beneficiază de mai multe emoții pozitive. Persoanele cu o orientare internă în credințele de control depind însă și de confirmarea externă vizavi de faptul că performanțele lor au succes. Anume ceilalți întăresc ori diminuează încrederea în propriile forțe, întăresc locul de control, inhibă ori dezvoltă sfera afectivă a personalității.

Bibliografie:

1. CALANCEA, A. *Psihologia personalității: suport de curs*. Chișinău: Î.S. F.E.P. „Tipografia Centrală” 2006, 271 p. ISBN 9975-78-416-X
2. CALUSCHI, M. *Grupul mic și creativitatea*. Iași: Cantes, 2001, 250 p. ISBN: 973-8173-19-1
3. CHIOR, L. *Formarea stimei de sine la studenții contemporani* / Autoreferat al tezei de doctor în psihologie. Chișinău, 2012.
4. FRANKL, V. *Omul în căutarea sensului vieții*. București: Meteor Press, 2009, ISBN: 971-973- 728-368-9
5. SELIGMAN, M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002, 321 p. SBN-13: 978-0-7432-2298-3

Prezentat la 03.06.2013