

## Secțiunea I

### Fundamentări teoretice ale consilierii psihopedagogice

<b>Capitolul 1. Consilierea psihopedagogică și formarea personalității umane</b> .....	11
1.1. Asistența psihopedagogică și consilierea psihopedagogică .....	11
1.2. Psihoterapie, consiliere psihologică și consiliere psihopedagogică .....	13
1.3. Consilierea psihopedagogică – componentă esențială a formării personalității umane .....	15
<b>Capitolul 2. Principalele tipuri de abordare a consilierii și psihoterapiei</b> .....	17
2.1. Introducere .....	17
2.2. Consilierea și psihoterapiile de orientare psihodinamică .....	18
2.3. Consilierea și psihoterapiile de orientare comportamentală .....	24
2.4. Consilierea și psihoterapiile de orientare experiențială .....	29
2.5. Abordări de tip eclectic-integrativ în consilierea psihopedagogică .....	36
2.5.1. Eclecticismul tehnic .....	37
2.5.2. Factorii comuni .....	39
2.5.3. Integrarea teoretică .....	43
2.5.4. Integrarea transteoretică .....	44
2.6. Consilierea psihopedagogică focalizată pe obiective și soluții .....	46

## Secțiunea a II-a

### Consilierea psihopedagogică. Conținut și specific

<b>Capitolul 3. Specificul consilierii psihopedagogice</b> .....	53
3.1. Dimensiunile consilierii psihopedagogice .....	53
3.2. Caracteristicile esențiale ale consilierii psihopedagogice .....	55
3.3. Scopurile consilierii psihopedagogice .....	56
3.4. Consilierea psihopedagogică : o abordare integrativă .....	60
<b>Capitolul 4. Relația – fundament al activităților de consiliere psihopedagogică</b> .....	62
4.1. Relația de consiliere psihopedagogică .....	62
4.2. Clientul și lumea sa .....	63

4.3. Consilierul și eficiența activității sale .....	65
4.3.1. Consilierul eficient: un profesionist sau o persoană cu calități deosebite? .....	65
4.3.2. Cunoașterea de sine a consilierului .....	67
4.3.3. Consilier, cucupe-te pe tine înșiși! Căvea sugestii practice-aplicative pentru consilieri .....	69
4.3.4. Înțelegerea clienților și a problemelor lor .....	72
4.3.5. Relaționarea și comunicarea dintre consilier și client .....	75
4.4. Caracteristicile esențiale ale relației de consiliere psihopedagogică .....	77
<b>Capitolul 5. Procesul consilierii psihopedagogice. Spirala schimbării evolutive a persoanei</b> ....	80
5.1. Fazele procesului de consiliere psihopedagogică .....	80
5.2. Spirala schimbării evolutive a persoanei .....	86
<b>Capitolul 6. Consilierea psihopedagogică în situații de criză</b> .....	88
6.1. Ce este o situație de criză în viața unei persoane .....	88
6.2. Fazele procesului de criză .....	90
6.3. Abordarea de tip preventiv a situațiilor de criză .....	91
6.4. Intervenția consilierului în situațiile de criză ale clienților .....	93
<b>Capitolul 7. Consilierea psihopedagogică remedială</b> .....	96
7.1. Consilierea remedială: conținut, obiective, beneficiari .....	96
7.2. Consilierea pentru conviețuire comunitară .....	98
<b>Capitolul 8. Consilierea psihopedagogică preventivă</b> .....	102
8.1. Consilierea preventivă a copiilor și adolescenților .....	103
8.2. Consilierea preventivă a adulților .....	104
8.2.1. Autocontrolul emoțiilor și managementul stresului .....	105
8.2.2. Managementul stresului .....	108
8.3. Inteligența emoțională și reziliența în viață .....	117
<b>Capitolul 9. Consilierea psihopedagogică pentru dezvoltare</b> .....	123
9.1. Coordonate esențiale ale dezvoltării umane .....	123
9.2. Perspectiva ecologică asupra dezvoltării psihice umane .....	125
9.3. Modelul structural-sistemic și relațional-dinamic de abordare a personalității umane .....	127
9.4. Dezvoltarea umană optimă .....	128
9.4.1. Funcționalitatea cognitivă adecvată și eficiență a persoanei .....	128
9.4.2. Dezvoltarea armonioasă a personalității .....	129
9.4.3. Valorificarea maximă a potențialului psihosocial al persoanei .....	131
9.4.4. Conceptul de Sine și dezvoltarea optimă a personalității umane .....	132
9.4.5. Stilul de viață sănătos și starea generală de bine .....	133
9.5. Medii și contexte de învățare favorabile dezvoltării umane optime .....	135
9.6. Consilierea psihopedagogică - un mod de potențare a dezvoltării optime a personalității umane .....	137
<b>Capitolul 10. Realizarea consilierii psihopedagogice. Sfaturi și sugestii pentru consilieri</b> ....	140
10.1. O abordare a procesului de consiliere psihopedagogică .....	140
10.2. Modalități și tehnici de asistare și îndrumare a clienților în realizarea cunoașterii de sine .....	145
10.3. Căvea aspecte de ordin pragmatic ale realizării consilierii psihopedagogice .....	150
10.4. Precauții în activitatea de consiliere psihopedagogică .....	152

<b>Capitolul 11. Consilierea psihopedagogică a grupurilor</b> .....	157
11.1. Trebuința de altul .....	157
11.2. Grupul de consiliere psihopedagogică .....	157
11.3. Constituirea grupului de consiliere psihopedagogică .....	159
11.4. Funcționarea grupului de consiliere psihopedagogică .....	162
11.5. Procese privind dinamica de grup .....	163
11.6. Procese psihologice în grupurile de consiliere psihopedagogică .....	166
11.7. Întrebări ale clienților referitoare la grupul de consiliere psihopedagogică .....	166
11.8. Specificul consilierii psihopedagogice a grupului .....	169
11.9. Consilierea psihopedagogică în grup a copiilor și adolescenților .....	170

<b>Capitolul 12. Consilierea psihopedagogică privind învățarea eficientă</b> .....	173
12.1. Eficiență și eficacitate în realizarea învățării .....	173
12.2. Consilierea psihopedagogică și învățarea eficientă .....	175
12.2.1. Resursele psihologice ale persoanei și capacitatea ei de învățare .....	176
12.2.2. Managementul învățării .....	178

### Secvența a III-a Managementul carierei

<b>Capitolul 13. Consilierea pentru formarea deprinderilor de viață</b> .....	195
13.1. Formarea deprinderilor de viață .....	195
13.2. Eficiența personală în virtutea programării neurolingvistice .....	197

<b>Capitolul 14. Consilierea privind cariera</b> .....	202
14.1. Muncă, ocupație, profesie, carieră .....	202
14.2. De la orientarea școlară și profesională la consilierea și orientarea carierei .....	204
14.3. Conținutul și specificul consilierii privind cariera .....	206
14.4. Fundamentări teoretice ale procesului de consiliere a carierei .....	213
14.4.1. Teorii psihologice privind alegerea profesiei .....	213
14.4.2. Teorii psihologice privind alegerea profesiei .....	214
14.5. Sugestia de acțiune practică .....	225
14.6. Educația pentru carieră .....	234

<b>Capitolul 15. Consilierea psihopedagogică și vârsta clienților</b> .....	236
15.1. Consilierea psihopedagogică a copiilor .....	236
15.2. Consilierea psihopedagogică a adulților .....	237

### Secvența a IV-a Probleme speciale ale consilierii psihopedagogice

<b>Capitolul 16. Consilierea psihopedagogică a supradotaților</b> .....	249
16.1. Supradotarea – atribut multidimensional al persoanei .....	249
16.2. Aspecte privind consilierea psihopedagogică a supradotaților .....	252
16.3. Formarea profesorilor care lucrează cu elevi supradotați și talentați .....	256

<b>Capitolul 17. Consilierea psihopedagogică a copiilor cu părinți divorțați</b> .....	261
17.1. Divorțul părinților – o provocare pentru copil .....	261
17.2. Copiii din familiile vitrege .....	262
17.3. Obiectivele consilierii psihopedagogice a copiilor cu părinți divorțați .....	266

<b>Capitolul 18. Consilierea psihopedagogică a elevilor cu tulburări de comportament</b> .....	270
18.1. Devianța comportamentală și tulburarea de comportament .....	270
18.2. Hiperactivitatea cu deficit de atenție .....	271
18.3. Elevii cu comportament inadecvat care dematjează lecțiile .....	274

#### Secțiunea V-a

#### **Aspecte de ordin etic și deontologic ale consilierii psihopedagogice**

<b>Capitolul 19. Formarea și dezvoltarea profesională a consilierilor educaționali</b> .....	281
19.1. Consilierea psihopedagogică eficientă : știință sau artă ? .....	281
19.2. Competențe specifice și calități personale ale consilierului eficient .....	282
19.3. Coordonatele profesionalismului în consilierea psihopedagogică .....	286
19.4. Procesul formării și dezvoltării profesionale a consilierilor .....	287
<b>Capitolul 20. Aspecte deontologice și etice ale consilierii psihopedagogice</b> .....	292
20.1. Atribuții și responsabilități ale consilierilor școlari .....	292
20.2. Aspecte deontologice în activitatea de consiliere psihopedagogică .....	294
20.3. Principii și standarde de etică profesională .....	296

<i>Anexă. Prezentări de cazuri</i> .....	303
--	-----

<i>Bibliografie</i> .....	327
---------------------------	-----

### 9.3. Modelul structural-sistemic și relațional-dinamic de abordare a personalității umane

Am arătat cu alt prilej (Dumitru, 2001a) că *modelul optim de abordare a personalității umane*, a structurii și dezvoltării ei este *modelul structural-sistemic și relațional-dinamic*. Un astfel de model realizează o sinteză integrativă între perspectiva psihologică (intrapersonală) și cea psihosocială (relațională, interpersonală), între abordarea structurală și cea dinamic-procesuală.

Coordonatele esențiale ale acestui model sunt următoarele :

- a) *persoana dispune, la un moment dat, de mecanisme psihice structurate într-un ansamblu unitar și coerent (sistem) care-i conferă identitate psihoindividuală, o personalitate și un Eu inconfundabile. Prin intermediul acestor mecanisme psihice, persoana realizează cunoașterea și relaționarea cu mediul existențial ;*
- b) *mediul (fizic și social) în care trăiește persoana este în continuă schimbare, solicitând-o să răspundă provocărilor prin transformări adaptative și creativ-inovative ;*
- c) *mediul existențial al individului este un spațiu de viață personalizat, circumscris de cognițiile și trăirile acestuia. Raportarea la mediu pune în funcțiune „construcțiile personale” (Kelly) ale acestuia ;*
- d) *formarea și dezvoltarea structurilor de personalitate presupun relaționarea și interacțiunea dinamică individ-mediu. Comportamentul (fapte, acte, reacții), dar și cognițiile și trăirile subiectului sunt un produs/o funcție al/a interacțiunii specifice persoană-situație ;*
- e) *în și prin relaționarea cu ceilalți (mediul social), persoana realizează cunoașterea de sine concretizată în conceptul de Sine ;*
- f) *cunoașterea de sine adecvată (imagine de sine cât mai realistă, stimă de sine cât mai corectă etc.) conduce la cristalizarea credinței autoeficienței și a internalismului – factori care determină nivelul performanțelor în activitate. Drept consecință, persoana dobândește încredere în forțele proprii, devine optimistă și are sentimentul autorealizării și al autoîmplinirii ;*
- g) *stările de sănătate și funcționalitate optimă ale persoanei sunt în strânsă legătură cu măsura în care aceasta achiziționează cunoștințe și abilități care să-i permită adaptarea cu succes la solicitările realității, aflate în permanentă evoluție ;*
- h) *cauza schimbării evolutive, a dezvoltării personalității, o constituie dezechilibrul funcțional al persoanei, ca urmare a neconcordanței dintre capacitățile acesteia și cerințele mediului. Restabilirea echilibrului relativ dintre capacitățile persoanei și solicitările mediului reprezintă un pas în realizarea dezvoltării personalității acesteia ;*

- i) *persoana dobândește prin învățare, realizată într-un cadru (mediu) adecvat, abilitățile necesare pentru a realiza performanțe ridicate sau, cel puțin, scontate, fapt care o motivează să se dezvolte permanent.*

## 9.4. Dezvoltarea umană optimă

Este de dorit, dacă nu de așteptat, ca fiecare persoană să înregistreze o dezvoltare optimă a personalității sale. *Dar ce înseamnă dezvoltarea umană optimă ? Cum o putem operaționaliza ? În funcție de ce indicatori și standarde o putem aprecia ?* În cele ce urmează, vom încerca să dăm câteva răspunsuri posibile la astfel de întrebări.

Dezvoltarea optimă a personalității umane este o realitate dificil de conceptualizat și evaluat. Nu există un set unic și unitar, unanim acceptat, de criterii, indicatori și standarde, în funcție de care să putem evalua neproblematic stadiul optim al dezvoltării personalității cuiva. Dimpotrivă, *există mai multe moduri de conceptualizare și evaluare a dezvoltării optime a personalității umane*, în funcție de anumiți indicatori și de anumite standarde. Acești indicatori și standarde se referă la :

- funcționalitatea cognitivă adecvată și eficientă a persoanei ;
- dezvoltarea armonioasă, multidimensională a personalității ;
- valorificarea maximală a potențialului psihoindividual al persoanei ;
- integrarea diverselor aspecte ale Eului într-un concept de Sine unitar, coerent și consistent, adaptabil la realitate ;
- practicarea unui stil de viață sănătos și dobândirea de către persoană a unei stări generale de bine.

### 9.4.1. Funcționalitatea cognitivă adecvată și eficientă a persoanei

Adesea, dezvoltarea psihică a fost redusă la/identificată cu dezvoltarea cognitivă, iar dezvoltarea optimă cu funcționarea adecvată și eficientă a mecanismelor cognitive ale persoanei.

Dezvoltarea cognitivă se referă la formarea unor capacități și competențe necesare gândirii și cunoașterii realității. Este vorba despre abilitățile, capacitățile și competențele oamenilor implicate în achiziționarea, procesarea, organizarea, înțelegerea și utilizarea informațiilor despre lume și despre sine. La realizarea cunoașterii participă percepția, memoria, gândirea, imaginația, limbajul etc., aceste mecanisme psihice fiind susținute de atenție, motivație și afectivitate.

Abilitățile cognitive sunt un anumit mod de structurare, la nivelul persoanei, a inteligenței, a modurilor și a stilului de gândire, a creativității, a modalităților de relaționare interpersonală etc.

Funcționarea optimă a structurilor intelectuale, cognitive ale persoanei asigură dezvoltarea personalității acesteia.

Psihologia socială cognitivă (Doise, Mugny, Deschamps etc.) plasează dezvoltarea cognitivă în context social, subliniind rolul relaționării cu ceilalți (cooperare, comunicare, construire a cunoașterii etc.) în formarea intelectului uman. Noțiunile de „conflict socio-cognitiv” și „marcaj social” sunt menite să explice modul de desfășurare a învățării (prin cooperare), cu rol în realizarea dezvoltării psihoindividuale.

Fără a nega importanța covârșitoare a dezvoltării intelectuale a oamenilor, trebuie să subliniem faptul că *dezvoltarea personalității nu se reduce la constituirea și perfecționarea structurilor ei cognitive.*

Într-o manieră intelectualistă, unele concepții au absolutizat rolul structurilor cognitive în realizarea dezvoltării umane. Acest fapt a condus la practicarea unei educații focalizate preponderent sau exclusiv pe latura intelectuală a elevilor și pe performanțele lor școlare, neglijând sau ignorând nevoile lor emoționale, sociale care, împreună cu cele intelectuale, asigură confortul psihologic, adaptabilitatea și starea de bine. *Elevul trebuie să învețe nu numai să știe, ci și să fie congruent în ceea ce gândește, simte și face și să devină încrezător în forțele proprii, optimist, având credința în autoeficacitatea și convingerea reușitei în viață.*

Școala focalizată pe nevoile, interesele și aspirațiile elevului este școala care realizează pregătirea și formarea personalității acestuia sub toate aspectele: cognitiv, afectiv, comportamental etc., asigurând condițiile unei dezvoltări armonioase, optime a acestuia.

#### 9.4.2. Dezvoltarea armonioasă a personalității

Este tot mai des acreditată ideea că dezvoltarea optimă a personalității presupune dezvoltarea armonioasă a tuturor structurilor sale, a individului sub toate aspectele. O conceptualizare acceptabilă a dezvoltării armonioase a personalității este aceea care consideră că trebuie avute în vedere cel puțin patru dimensiuni:

- dimensiunea biologică (fizică);
- dimensiunea cognitivă;
- dimensiunea afectivă (emoțională);
- dimensiunea comportamentală.

Altfel spus, *dezvoltarea optimă a personalității umane este determinată de dezvoltarea individului sub cele patru aspecte și, mai ales, de armonia interrelaționării*

acestora, concretizată într-un stil de activitate și de viață adecvat cerințelor sociale și aducător de confort.

*Dezvoltarea biologică optimă* a persoanei este procesul creșterii și maturizării ei, în limitele asigurării funcționării adecvate a structurilor sale de personalitate. Un organism sănătos, viguros este premisa edificării unor structuri de personalitate corespunzătoare.

*Dezvoltarea cognitivă optimă* presupune instrumentarea persoanei cu acele modalități de procesare a informațiilor (scheme mentale, cunoștințe declarative și procedurale, moduri de reprezentare și de rezolvare a problemelor) care să facă posibilă cunoașterea realității și cunoașterea de sine, relaționarea și adaptarea flexibilă la cerințele mediului, precum și materializarea unor dorințe și aspirații ale acesteia. Dezvoltarea cognitivă este deosebit de importantă, fapt care a condus la considerarea ei drept indicator esențial pentru dezvoltarea umană în ansamblul ei.

*Dezvoltarea optimă sub raport afectiv* presupune dobândirea unor abilități prin care persoana să-și controleze emoțiile, canalizând energia generată de acestea spre rezolvarea cu succes a problemelor. Eșecul autocontrolului trăirilor afective conduce la „emoții ratate” (Cosnier, 2002, p. 130). Persoana trăiește stări de anxietate, frică, teamă, spaimă, neliniște, teroare, panică, stres. Gestionarea adecvată a unor astfel de stări, în sensul diminuării acțiunii lor dezadaptative și disfuncționale la nivelul personalității, poate fi învățată, iar transformarea lor în (re)urse de potențare a activității persoanei este un indiciu al dezvoltării emoționale optime. Este un semn de inteligență a persoanei care reușește acest lucru (inteligența emoțională).

*Sub aspect comportamental, dezvoltarea optimă* este evidențiată de adecvarea actelor, reacțiilor persoanei, precum și a atitudinilor și opțiunilor sale valorice la contexte situaționale diverse, în funcție de anumite principii, reguli și norme dezirabile social și asumate de individ.

Observarea comportamentului unei persoane și raportarea ei la reguli, norme, modele este modalitatea de a aprecia optimalitatea evoluției persoanei în cauză, sub aspectul faptelor. Comportamentul unei persoane poate fi adaptat situațional, dar el poate evidenția și anumite constante, fapt care ne determină să caracterizăm persoana atribuindu-i anumite „etichete comportamentale”. Adesea ne relaționăm la ceilalți raportându-ne la eticheta comportamentală atribuită acestora, fapt care are uneori efecte negative asupra dezvoltării persoanelor în cauză, sub aspect comportamental.

Concluzionând, dezvoltarea optimă a personalității cuiva este rezultatul evoluției persoanei în cauză, sub aspect biologic, cognitiv, emoțional și comportamental, toate integrate într-o construcție armonioasă, echilibrată, în care cele patru aspecte se susțin reciproc.



O astfel de viziune asupra dezvoltării umane ia în considerație interacțiunea dinamică și echilibrul funcțional al structurilor și nivelelor de bază ale personalității umane.

### 9.4.3. Valorificarea maximală a potențialului psihoindividual al persoanei

Din această perspectivă, dezvoltarea optimă a unei persoane este *procesul de autoactualizare a potențialităților și a capacităților sale*. Conceptele de *autoactualizare* și *autorealizare* au fost introduse de psihologia umanistă (A. Maslow, C. Rogers, ș.a.). În viziunea lui A. Maslow, persoanele care au atins stadiul autorealizării au următoarele caracteristici (adaptare după Blocher, 2000, pp. 67-68):

- au o imagine de sine realistă și se autoevaluează corect;
- se acceptă pe sine și li acceptă pe ceilalți așa cum sunt;
- își focalizează atenția asupra problemelor importante care pot fi rezolvate;
- manifestă entuziasm și „au chef de viață”;
- pot să se detașeze de anumite situații și relații;
- simt nevoia unor experiențe de viață variate;
- apreciază corect oamenii, lucrurile și situațiile;
- manifestă atașament față de anumite valori;
- au sentimentul apartenenței la o anumită comunitate;
- întrețin relații apropiate (de atașament, iubire) cu câțiva oameni speciali;
- sunt tolerante sub aspect etnic, rasial, religios etc.;
- pot diferenția neproblematic între scopuri și mijloace și urmăresc îndeplinirea unor scopuri etice;
- sunt deschise la experiențe noi, capabile de gândire divergentă, originale, creative;
- sunt capabile de trăirea unor experiențe spirituale (chiar mistice) datorită cărora „se îmbogățesc”;
- au, în mod spontan, simțul umorului.

Acese caracteristici, cu toate că pot fi întâlnite, într-o anumită măsură, la mulți oameni, par mai degrabă a fi desprinse din istoria și cultura unei comunități care simte nevoia de a avea oameni perfecți, și nu identificate prin observarea sistematică a oamenilor concreți, reali. Faptul că aceste caracteristici pot fi întâlnite în realitate este incontestabil, dar problema o reprezintă numărul oamenilor cu astfel de trăsături și nivelul calitativ al acestora. În orice caz, dincolo de reticențe și de eventualele critici aduse acestei concepții, ea oferă o descriere comprehensivă a dezvoltării umane optime, evidențiind aspectele esențiale ale acesteia.

Alți autori iau în considerație mai puține caracteristici esențiale ale persoanei, a căror valorificare maximă ar putea conduce la o dezvoltare optimă a personalității sale. Astfel, Shoben (apud Blocher, 2000, pp. 69-70) prezintă patru caracteristici esențiale ale funcționării persoanei într-o societate liberă și democratică, caracteristici în funcție de care dezvoltarea personalității acesteia poate fi apreciată drept optimă. Aceste caracteristici sunt:

- *responsabilitatea personală* – asumarea liberă a consecințelor alegerilor și a comportamentului adoptat într-o situație dată;
- *capacitatea de a avea relații interpersonale pozitive* (abilități de cooperare, negociere, rezolvare constructivă a conflictelor etc.);
- *apartenență la un grup social*, împărtășirea valorilor acestuia și acțiunea pentru atingerea unor scopuri comune la standardele stabilite împreună;
- *asumarea unor norme și valori dezirabile social*, transpuse într-un sistem personal de credințe, convingeri și idealuri.

Ideea de bază care se desprinde din astfel de abordări este aceea că *dezvoltarea umană optimă presupune valorificarea maximă a potențialului psihoindividual* și că acest potențial este polimorf, prezentându-se sub forma unui set de trăsături a căror existență, sub aspect cantitativ și calitativ, ne ajută să circumscriem ceea ce numim dezvoltare optimă a personalității umane.

#### 9.4.4. Conceptul de Sine și dezvoltarea optimă a personalității umane

Înțelegerea mai adecvată a structurii și dinamicii personalității umane, a dezvoltării ei optime presupune, printre altele, utilizarea unor concepte cu valoare integratoare ridicată și cu o forță explicativă crescută. Un astfel de concept este conceptul de *Sine (Self)*.

*Sinele este o structură psihică relativ stabilă care se formează în ontogeneza individului*, în cadrul și prin intermediul proceselor de socializare și educație. Cunoașterea *sinelui* (cunoașterea de sine) include: *conceptul de sine (Self-concept)*, *imaginea de sine (Self-image)* și *aprecierea, evaluarea, stima de sine (Self-esteem)*. Aceste concepte implică procesări cognitive ale informațiilor despre sine prin care persoana își formează o anumită imagine de sine, realizează o evaluare de sine și își construiește o concepție despre sine. Procesul realizării cunoașterii de sine este însoțit de trăiri afective care-i conferă persoanei sentimentul valorii sale, al locului (statusului) său social.

În ansamblu, *Sinele* constă dintr-o *constelație de atitudini ale persoanei față de sine însăși (și față de alții)*, a căror *stabilitate relativă conferă consistență și coerență de sine*.