SELF-KNOWLEDGE AND PERSONAL DEVELOPMENT IN UNIVERSITY COUNSELING

Elena Oliviana Epurescu
Lecturer, PhD., „Politehnica" University of Bucharest

Abstract:Self-knowledge is one of the most complex and difficult forms of human knowledge because it targets a psychic reality which, unlike physical, material reality, is harder to perceive, analyze, establish its limits.Through the self-knowledge and personal development activities, realistic self-evaluation skills of emotional and behavioral self-evaluation are developed in various situations related to life and career.

Keywords: self-knowledge, personal development, myself, me and others, who I am.

1. Introducere

Una dintre preocupările generației actuale este dezvoltarea personală alături de autocunoaștere.

Argumentele în abordarea temei sunt două: experiența în domeniul consilierii și consultanței psihopedagogice atât la nivel preunivesitar cât și universitar precum și actualitatea celor abordate.

În acest sens, autocunoașterea și dezvoltarea personală vizează ca principale axe următoarele: prezentarea posibilităților de dezvoltare ale clienților și asigurarea condițiilor care favorizează dezvoltarea individuală; analizarea factorilor care intervin în formarea stimei de sine și a încrederii în sine; evidențierea importanței feed-back-ului în dezvoltarea încrederii în sine; prezentarea factorilor favorizanți ai reușitei sau cauzele eșecului; metodele și tehnicile utilizate pentru dezvoltarea personală.

Conținuturile fac referire la:dezvoltarea personală, autocunoaștere; atitudinea față de viață; încrederea în sine, stima de sine; semnificația reușitei și eșecurilor; modalitățile de obținere a succesului.

Competențele pot fi formulate astfel: demonstrarea abilităților de autocunoaștere și de dezvoltare a încrederii în sine; realizarea profilului unui persoane care are încredere în sine și stimă de sine (scăzută/ridicată); realizarea unui plan de dezvoltare progresivă a inteligenței emoționale.

2.Metodele de studiu și cunoaștere a celor consiliați

2.1. Observarea
2.2. Verificarea orală
2.3. Probele practice (creion-hârtie)
2.4. Testele psihologice

2.1. Observarea

Observarea se realizează în timpul activității de consiliere individuală și de grup.

Această metodă dă informații despre volumul de cunoștințe, posibilitățile de comunicare și aplicare a celor însușite, nivelul dezvoltării limbajului credinței morale, nivelul deprinderilor și obișnuințelor.

2.2. Verificarea orală

Verificarea orală poate fi introdusă în diferite forme de consiliere și poate oferi informații despre capacitățile intelectuale și de comunicare ale clientului, despre atitudinea sa față de comunicare, ritmul învățării etc..

Această metodă are avantajul că permite consilierului ca împreună cu clientul său să corecteze și să completeze pe loc răspunsurile sau soluțiile, ceea ce duce la o întărire imediată.

Această metodă impune anumite condiții în ceea ce privește antrenarea clientului cu toată seriozitatea și responsabilitatea sa.

Consilierul trebuie să aibă o atitudine activă, pozitivă și încurajatoare față de clientul său.

Metoda permite consilierului, ca prin întrebări din aproape în aproape să îl ghideze pe client către afirmarea răspunsului sau soluției create.

2.3. Probele practice (creion-hârtie)

Probele practice și/sau creion-hârtie sunt utilizate în activitățile practic-aplicative (de exemplu: jocul de rol) și oferă informații cu privire la poziția sau nivelul deprinderilor și abilităților de care dispune clientul.

Impun cerința ca permanent consilierul să exprime verbal impresii despre calitatea deprinderilor și abilităților clientului și să corecteze prompt.

Probele creion-hârtie sunt folosite deoarece oferă soluții pentru completarea unor lacune privind înțelegerea unor informații, aplicarea acestora în situații noi sau clarificarea unor aspecte neînțelese de către client.

Aceste probe pot fi construite după tehnici diferite, fiind date mai multe soluții, clientul trebuie să aleagă soluția corectă sau fiind dată soluția corectă și incorectă, clientul trebuie să o aleagă pe cea corectă prin completare de sarcină.

Se impune din partea consilierului să îi arate clientului său calitatea răapunsurilor pentru întărirea pozitivă sau negativă.

2.4. Testele psihologice

Testele psihologice aplicate pentru cunoașterea proceselor și funcțiilor psihice.

Tehnicile sociometrice ne dau informații despre apariția și nivelul relațiilor de simpatie și antipatie între client și cei din jurul său, despre grupul de incluziune al acestuia în grupul din care face parte, despre gradul de coeziune al grupului.

Tehnicile includ: testul sociometric, tabelul sociometric și sociograma.

Testul sociometric cuprinde întrebări bipolare referitoare la situații cotidiene dar semnificative în viața clientului.

Răspunsurile se notează imediat.

Tabelul sociometric include pe linii și coloane simpatiile și antipatiile exprimate și primite de către client, prin însumarea algebrică se poate afla gradul de expansiune al clientului și gradul de incluziune.

Sociograma se folosește pentru a forma și dezvolta clientului capacitatea de autoapreciere.

Pentru a dezvolta clientului această deprindere, permanent trebuie să i se dea clientului criterii de apreciere și să i se analizeze produsele activitații sale pe baza acestor criterii.

Clientul trebuie pus în situație de reușita care să-i declanșeze întrebări pozitive, să-l mobilizeze pentru a merge mai departe.

Se pot aplica exerciții și teste de autocunoaștere.

3. Aplicații

Acest material conține o serie de activități și exerciții menite să îndrume studenții și consilierii pe parcursul întregului proces de consiliere.

În cazul fiecărui student competențele individuale asigură trecerea gradual de la simplu la complex, de la dezvoltarea unor abilități de bază la integrarea acestora în dezvoltarea planurilor individuale.

Activitatea 1. Exercițiul „În oglindă"

Tinerii au frecvent o imagine interioară despre sine, adeseori sunt prea timizi sau nesiguri când trebuie să vorbească despre ei înșiși.

Această activitate este concepută să îi ajute să înceapă să își exploreze adevărata personalitate și apoi să împărtășească celorlalți ceva despre sine.

Aceasta le oferă șansa să își exploreze sentimentele și percepțiile interioare și să afle că ceilalți au valori și viziuni asemănătoare.

De asemenea, oferă posibilitatea formării unei „echipe" ca și ocazia de a afla ceva mai multe despre ceilalți.

Scop: Conștientizarea de către student a unor elemente ce țin de imaginea de sine.

Timp: Nu există limită de timp, uzual se recomandă aplicare 10-15 minute.

Materiale: Coli A4 sau orice coală de hârtie și instrumente de scris.

Procedeu: Te rog să răspunzi la întrebări precum: „Cine sunt eu?", „ Cum sunt eu?"„Ce sunt eu?".

O poți face în ce formă dorești - compunere, eseu, listă de atribute, ș.a.

Încercă să fii sincer pentru ca imaginea pe care o prezinți să fie ca o reflectarea ta în oglindă.

Activitatea 2. Exercițiul „Floarea vieții mele"

Scop: Este un exercițiu de autocunoaștere ai cărui itemi de identificare a dominanțelor personalității în centrul cărora se află „Eul": Cum sunt eu? Ce-mi place să fac? Ce am învățat până acum?

Timp: Nu există limită de timp, uzual se aplică 10-15 minute.

Materiale: Coli A4 sau orice coală de hârtie și instrumente de scris.

Procedeu: Clienții vor fi solicitați să aprecieze pozitiv/ negativ acele atribuite care favorizează/ împiedică realizarea profesională.

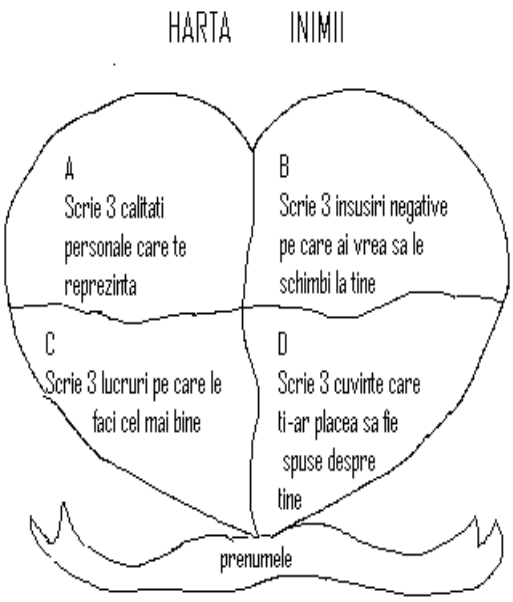
Activitatea 3. Exercițiul „Harta inimii"

Scop: Este un exercițiu de autocunoaștere ai cărui itemi au rolul de a-l ajuta pe student să conștientizeze calitățile personale reprezentative și trăsăturile negative pe care dorește să le schimbe la el.

Timp: Nu există limită de timp, uzual, se aplică 10-15 minute.

Materiale: Coli A4 sau orice coală de hârtie și instrumente de scris.

Procedeu: Subiecții vor fi solicitați să completeze inima de mai jos cu cele 4 compartimente.



Aspectul grafic al „hărții inimii”

Activitatea 4. „Fereastra Johari”

Scop: Fereastra Johari este un exercițiu de autocunoaștere, prin intermediul căruia studenții vor descoperi informații despre ei, despre imaginea lor de sine de care nu sunt conștienți.

Timp: Nu există limită de timp.

Materiale: Coli A4 sau orice coală de hârtie și instrumente de scris.

Procedeu**:** Studenții vor fi solicitați să completeze tabelul/ fereastra de mai sus.

Mai întâi se completează ochiul 1- Arena, de către un subiect, apoi colegii sunt rugați să completeze ochiul 2- Zona oarbă, în final când foaia ajunge din nou la subiect, acesta este rugat să completeze ochiul 3- Fațada. Ochiul 4- Necunoscutul rămâne necompletat.

ARENA conține informații pe care le știi atât tu cât și ceilalți, servește ca bază în relațiile cu ceilalți; mărimea arenei arată calitatea relațiilor, când se interacționează liber și se schimbă informații.

Comunicarea este facilitată, iar relațiile interpersonale sunt mai puternice.

ZONA OARBĂ conține informațiile pe care alții le au despre tine, dar tu încă nu le știi; sunt acele informații care surprind imaginea / părerea pe care o au ceilalți despre tine.

Nu îți sunt cunoscute aceste informații pentru că cei ce le au nu ți le aduc la cunoștință în mod deliberat.

FAȚADA conține informații cunoscute numai de către tine: planuri de viitor, idei, adevărata stare emoțională, idealuri, abilitați etc.

Din dorința de autoprotecție nu facem cunoscute aceste informații celorlați, avem o « fațadă »în spatele căreia ne ascudem.

NECUNOSCUTUL conține sentimente, abilități, aptitudini încă nedescoperite.

În anumite situații de viață se pot descoperi calități și dimensiuni nebănuite/ neștiute ale propriei persoane, atât ție cât și celorlalți.

Prezentăm, mai jos, un tabel sintetic.

„Fereastra Johari”

1. ARENA Ceea ce știu eu despre mine și știu și ceilalți.	2. ZONA OARBĂ Ceea ce nu știu eu despre mine, dar știu ceilalți.
3. FAȚADA Ceea ce știu eu despre mine, dar nu știuceilalți.	4. NECUNOSCUT Ceea ce nu știu eu despre mine, dar nu știu nici ceilalți.

Activitatea 5. „Fereastra Dori”

Scop: Fereastra Dori este un exercițiu de autocunoaștere, autoanaliză, privind și modificarea unor trăsături, de proiectare a unui plan de acțiune.

Exercițiu va ajuta la descoperirea de informații despre ei, despre resursele de care dispun, de care nu sunt conștienți, fiindu-le oferite de către cei din jur chiar soluții pentru planuri de acțiune, în vederea realizării schimbărilor propuse.

Fereastra Dori este recomandat să fie aplicată după ce anterior a fost aplicată și Fereastra Johari.

Timp: Nu există limită de timp.

Materiale: Coli A4 sau orice coală de hârtie și instrumente de scris.

Procedeu: Clienții vor fi solicitați să completeze tabelul de mai sus, mai întâi se completează ochiul 1 și 3, apoi colegii sunt rugați să completeze ochiul 2, 4 și în 1, dacă este cazul.

Sintetic, datele se prezintă astfel:

„Fereastra Dori”

1. Ceea ce vreau să schimb la mine pentru a-mi asigura succesul în carieră și propuneri de schimbări ale celor din jur.	2. Resursele (resurse psihice, calități,de timp și economice) de care cred ceilalți că dispun pentru a realiza schimbările.
3. Resursele pe care mă bazez în vederea realizării schimbărilor (resurse psihice, calități, de timp și economice).	4. Ce îmi propun ceilalți să fac pentru a realiza schimbarea pe care vreau să o fac la mine. Plan de acțiune.

Concluzii

Rezultatele acestui studiu sugerează că există mai multe direcții, în care cercetarea și practica viitoare ar putea continua și dezvolta strategii de consiliere eficiente (de tipul: exerciții individuale, în perechi, în grup; dezbaterea; prezentarea personală printr-un pliant; tehnici art-creative; căutarea de informații, resurse suplimentare, accesare Internet; propunerea de strategii de evaluare și autoevaluare; monitorizarea mass-mediei, a diverselor materiale; jocul de rol; organizarea de evenimente; realizarea de sondaje; aplicarea de chestionare; analiza exemplelor, analiza legislației, consultarea de documente formale; colaje, postere; completarea unor fișe de lucru; realizarea unui portofoliu; vizionarea și comentarea de filme, reportaje) pentru cei care doresc să îmbrățișeze o carieră didactică.

Din nefericire, tinerii de astăzi nu sunt orientați pentru viitor și rareori caută consiliere.

Soluția ar fi să se intervină prin consilieri sau prin programe specifice, care să construiască relații consistente în vederea motivării dezvoltării self-ului pentru carieră.

Cu toate acestea, consilierea este văzută ca un proces de asistare, este esențială în alegerea unei profesii și nu numai.

Deși scopul lucrării l-a constituit explicarea, înțelegerea și importanța activității de consiliere psihopedagogică, studiul poate fi extins și asupra populației adulte înclinate spre acest tip de consiliere.

BIBLIOGRAPHY

1. Barna, A.(1995). *Autoeducaţia. Probleme teoretice şi metodologice*. Bucureşti: Editura Didactică și Pedagogică.
2. Băban, A., Petrovei,D., Lemeni,G.,(2002). *Consiliere și orientare: ghidul profesorului. București*: Humanitas Educațional.
3. Jigău, M. (2006). *Consilierea carierei. Compendiu de metode şi tehnici*. București: Editura Afir.
4. Seligman, M.E.P. (2013). *Ce putem și ce nu putem schimba*: *ghid complet pentru succesul în dezvoltarea personală*. București: Editura Humanitas.