



## V.1. Aspecte teoretice

Scopul acestei secțiuni constă în familiarizarea cu competența de conștientizare a sinelui și cu importanța acesteia pentru procesul educațional.

Obiectivele secțiunii sunt:

- ✓ Definirea competențelor de conștientizare a sinelui;
- ✓ Exemplificarea importanței competențelor de conștientizare a sinelui;
- ✓ Formularea de recomandări pentru dezvoltarea competențelor de conștientizare a sinelui.

### V.1.1. Descriere generală

Conștientizarea sinelui reprezintă abilitatea de a recunoaște corect propriile emoții, gânduri, valori și înțelegerea manierei în care acestea influențează propriul comportament. De asemenea, implică capacitatea de evaluare a calităților și a limitelor personale, coroborată cu o mentalitate orientată spre dezvoltarea personală, încredere în sine optimă și un optimism realist. Subcompetențele pe care le include autoconștientizarea sunt (CASEL, 2015):

- identificarea și înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți;
- înțelegerea relației dintre gânduri, emoții și comportamente;
- percepție corectă de sine;
- încredere în sine;
- autoeficacitate.

În fapt, această competență se referă la abilitatea noastră de a modifica propriile percepții, atitudini, gânduri și comportamente pentru a ne dezvolta, pentru a deveni mai buni. Pentru ca aceste schimbări să se producă eficient, este necesar un anumit nivel de conștientizare. Mai mult, abilitățile personale de autoreglare emoțională și comportamentală sunt dependente de abilitatea noastră de autoconștientizare. Primul pas în ceea ce privește dezvoltarea competențelor sociale și emoționale este acela de a conștientiza ce aspecte necesită schimbare (Baumeister & Vohs, 2003).

Dezvoltarea competenței de autoconștientizare permite elevilor să înțeleagă aspecte importante care îi ajută în procesul de învățare, oferindu-le oportunitatea de a explora felul în care ei învață. Abilitatea de a recunoaște și de a interpreta corect emoțiile contribuie semnificativ la eficiența comunicării, a relațiilor sociale și facilitează învățarea în contexte sociale (Mayer, Caruso & Salovey, 1999). O serie de studii au arătat că abilitatea de conștientizare a emoțiilor crește calitatea relațiilor interpersonale și starea de bine în rândul elevilor de liceu și al studenților (Brackett & Mayer, 2003; Ciarrochi, Chan & Caputi, 2000). Mai mult, abilitățile emoționale sunt importante în ceea ce privește succesul academic (Salovey & Sluyter, 1997). Spre exemplu, percepția corectă a emoțiilor contribuie la expresivitatea artistică și în scris, la interpretarea textelor literare, la dezvoltarea

creativității. De asemenea, experiențierea sănătoasă a emoțiilor negative poate facilita atenția la detalii și gândirea analitică. Totodată, înțelegerea vocabularului emoțional și a dinamicii emoționale proprii și a celorlalți contribuie la cooperarea în mediul educațional și la adaptarea cerințelor școlare (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000; Feldman, Philippot & Custrini, 1991; Halberstadt, Denham & Dunsmore, 2001).

În cele ce urmează, vom analiza succint subcomponentele abilității de conștientizare a sinelui. Vom insista asupra următoarelor elemente: identificarea emoțiilor, înțelegerea relației dintre gânduri, emoții și comportamente, percepția corectă de sine, încrederea în sine, autoeficacitatea.

## **V.1.2. Identificarea emoțiilor**

Emoțiile joacă un rol fundamental în învățare, dat fiind faptul că acestea contribuie la înțelegerea lumii și la decodificarea vieții sociale. Conștientizarea emoțiilor este prerechizitul fundamental pentru autoreglarea emoțională și comportamentală (Greenberg, Kushche & Speltz, 1990). Abilitatea de conștientizare emoțională include o serie de indicatori: conștientizarea stării emoționale și a faptului că o persoană poate simți mai multe emoții concomitent, capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți, capacitatea de a exprima eficient și corect emoțiile proprii, abilitatea de a înțelege faptul că emoția resimțită subiectiv poate fi exprimată în maniere diferite, iar uneori exprimarea emoției nu este concordantă cu ceea ce subiectul resimte, înțelegerea diferențelor interindividuale în exprimarea emoțiilor, înțelegerea manierei în care emoțiile proprii îi influențează pe ceilalți (Greenberg, Kusche, Cook & Quamma, 1995; Webster - Stratton, 1999). Recunoașterea emoțiilor permite elevilor să descrie corect și complex emoțiile proprii și ale celorlalți, dar și să poată diferenția emoțiile, să comunice mai eficient cu ceilalți despre stările și experiențele lor (Greenberg, Kusche, Cook & Quamma, 1995; Webster-Stratton, 1999). În acest sens, etichetarea corectă a emoțiilor este primul pas în dezvoltarea competenței de autoconștientizare. Totodată, recunoașterea și înțelegerea emoțiilor celorlalți este punctul de plecare pentru dezvoltarea comportamentelor empatică și a toleranței. Exprimarea empatiei implică o atitudine de acceptare a perspectivei celuilalt, fără a judeca. De asemenea, implică validarea emoțiilor celuilalt dintr-o perspectivă deschisă; ascultarea perspectivei celuilalt și solicitarea unor clarificări pentru a putea să o înțelegem; implică și reflectare, parafrazăre.

Mai jos vă oferim o descriere succintă a principalelor emoții pe care le experimentează ființele umane.<sup>10</sup>

Emoția	Definiție	Manifestare	Funcționalitate	Disfuncționalitate
<b>FRICĂ</b>	-frica este un răspuns la un stimul specific, care de cele mai multe ori ia forma unui pericol imediat.	-senzația de împietrire; -aparitia sentimentului de teroare; -fuga sau încercarea de a scăpa de pericol; -panică, asociată cu respirație accelerată, creșterea ritmului cardiac.	-încercarea de a scăpa de amenințare; -posibilitatea de a riposta.	-incapacitatea de a se focaliza pe altceva în afară de stimulul aversiv.
<b>ANXIETATE</b>	-anxietatea reprezintă distresul asociat cu o amenințare incertă.	-inabilitatea de a te relaxa; -concentrarea asupra unui stimul neplăcut dar neidentificabil sau vag definit; -anticiparea că ceva rău urmează să se întâmple.	-uneori anxietatea ne face să fim mai vigilenți la pericolele din mediu (de exemplu, atunci când ne plimbăm singuri pe o stradă întunecată, noaptea).	-abuz de substanțe, atacuri de panică, fobii.
<b>TRISTEȚE</b>	-tristețea este emoția rezultată în contextul unei pierderi.	-izolare; -alienare; -singurătate; -respingere; -dor de casă/de persoane apropiate.	-crește capacitatea de procesare a informațiilor; -facilitează atenția la emoțiile celorlalți.	-pierderea interesului al activităților cotidiene; -pierderea motivației.
<b>FURIE</b>	-furia este o emoție rezultată în urma unei pierderi percepute, atribuite unui agent intenționat și considerată ca fiind nedreaptă.	-creșterea tonalității vocii; -violență verbală, fizică; -sabotaj; -răzbunare.	-beneficiul durabil al furiei este că ne determină să acționăm în conformitate cu percepția noastră cu privire la dreptate.	-exprimarea furiei determină activarea furiei și în rândul persoanelor cu care acționăm; -escaladarea conflictelor.
<b>BUCURIE</b>	-bucuria este o emoție asociată cu sentimentul de plăcere.	-zâmbetul; -sentimentul de fericire; -distracția.	-îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur; -creșterea calității vieții în general.	-pe termen lung, bucuria poate influența negativ atingerea unor scopuri care presupun efort, prin decizia de a evita situațiile neplăcute.

<sup>10</sup> Am grupat emoțiile în funcție de complexitatea lor, incluzând emoții de bază (pozitive și negative), dar și emoții complexe (trăiri, sentimente), precum recunoștință sau iubire. Scopul prezentării emoțiilor este acela de a prezenta cât mai comprehensiv funcționalitatea, respectiv disfuncționalitatea acestora în anumite situații.

<b>SURPRIZA</b>	-surpriza este o emoție generată de un eveniment neașteptat.	-ochii larg deschiși; -atenția este imediat îndreptată spre stimulul neașteptat.	-sporește starea de alertă și focalizarea atențională; -ne motivează să găsim răspunsuri.	
<b>DEZGUST</b>	-dezgustul poate fi definit ca: sentimentul de aversiune față de anumite lucruri, reacție la substanțe urât mirositoare, reacție la un comportament considerat imoral.	-evitarea unor persoane; -apariția sentimentului de repulsie vis-a-vis de o persoană.	- ne ajută să stăm departe de oamenii pe care îi considerăm a fi ofensatori.	-dezgustul față de o persoană poate să afecteze empatia.
<b>DISPREȚ</b>	-disprețul este o emoție care se caracterizează prin sentimentul de superioritate față de o persoană ofensatoare.	-dezaprobarea acțiunii altcuiva.	-disprețul este o declarație cu privire la statut și la putere și poate servi la menținerea acestor aspecte.	-poate deveni disfuncțională în momentul în care persoanele vis-a-vis de care se manifestă disprețul sunt umilite.
<b>INVIDIE</b>	-invidia este o emoție caracterizată prin dorința de a avea un lucru pe care altcineva îl deține (obiect, statut social, eveniment etc.).	-credințe de genul "dacă acum aș avea ceea ce are altcineva, aș fi fericit".	-ascultarea cu atenție a invidiei noastre poate fi constructivă, astfel încât unii stimuli declanșatori pot reprezenta chiar obiectivele personale pe care vrem să le atingem.	-creează o insatisfacție cu privire la imaginea de sine;  -din cauza sentimentului de inferioritate, poate conduce la rușine.
<b>GELOZIE</b>	-gelozia este emoția rezultată în urma amenințării privind accesul la o altă persoană pe care o dorește exclusiv.	-răzbunarea pe o altă persoană din cauza pierderii afecțiunii pe care o considerăm meritată.	-gelozia poate fi considerată funcțională uneori deoarece promovează relațiile monogame care oferă o conexiune puternică între mamă și tată, ceea ce va duce la o dezvoltare mai sănătoasă a copilului.	-gelozia poate fi asociată cu violență.
<b>VINĂ</b>	-vina este o emoție ce implică responsabilizare excesivă sau condamnarea pentru acțiunile tale.	-ia forma unei pedepse intrinseci pentru comportamentul nostru social și moral inacceptabil.	-vina poate determina comportamente dezirabile (de exemplu ne motivează în unele situații să îi ajutăm pe ceilalți).	-neacceptare de sine -autoblamarea.

<b>RUȘINE</b>	-rușinea este o emoție caracterizată de insatisfacția rezultată în urma evaluării propriului comportament (dezaprobarea propriilor acțiuni sau realizări).	-sentimentul de inferioritate; -absența prețuirii de sine; -evitarea contactului cu oamenii; -înroșirea feței.	-dacă această emoție ne determină ulterior să luăm măsuri constructive, atunci ea devine funcțională.	-devine disfuncțională în momentul în care ne împiedică să vorbim despre sentimentele noastre sau să luăm măsuri adaptative.
<b>MÂNDRIE</b>	-mândria este rezultatul aprobării propriilor acțiuni sau realizări și se caracterizează prin resimțirea unui sentiment de împlinire.	-expunerea mândriei prin comportamente care să ateste statutul (ex., lauda).	-oferă o recompensă intrinsecă pentru a continua acțiunile care duc la îndeplinirea obiectivelor personale.	-în unele situații, mândria poate duce la o stimă de sine nerealistă.
<b>SPERANȚĂ</b>	-speranța este generată prin credințele conform cărora lucrurile se vor îmbunătăți.		-ne încurajează să trecem peste obstacole, încurajează imaginația și asumarea de riscuri.	-uneori speranța în lucruri care sunt imposibile poate avea ca finalitate dezamăgirea, pierderea încrederii în sine și în alții.
<b>RECUNOȘȚINȚĂ</b>	-recunoștința este o emoție pe care o simțim ca rezultat al aprecierii unui act altruist.	-mulțumirea pentru o acțiune considerată relevantă pentru noi.	-ne amintește să întoarcem o favoare și să păstrăm o relație de schimb reciproc cu oamenii cu care interacționăm.	-în unele situații recunoștința poate provoca jenă sau rușine.
<b>COMPASIUNE</b>	-compasiunea este emoția asociată înțelegerii suferinței altuia și dorința de a-l ajuta.	-înlăturarea suferinței altuia; - a fi bun, fără a fi condiționat.	-consolidarea relațiilor inter-umane; -realizarea de programe de caritate pentru cei aflați în nevoie.	-în unele situații, compasiunea îl poate aduce pe cel care o resimte în postura de victimă.
<b>IUBIRE/ DRAGOSTE</b>	-dragostea este o emoție definită prin dorința sau implicarea în intimitatea fizică și prin afecțiune, care de obicei sunt împărtășite, dar nu neapărat.	-dezvoltarea unei relații de sprijin reciproc între doi oameni.	-oferă confort, siguranță; -motivează comportamentul spre atingerea obiectivelor.	-în situația în care dragostea nu este reciprocă, persoana îndrăgostită poate resimți durere, suferință, disconfort etc.

Al doilea pas în dezvoltarea competenței de recunoaștere a emoțiilor este acela de a-i învăța pe elevi să diferențieze emoțiile sănătoase (funcționale) și cele nesănătoase (disfuncționale). Criteriile pe baza cărora se includ emoțiile în categoria celor nesănătoase/disfuncționale sunt următoarele: experimentarea durerii și a disconfortului psihic, motivarea persoanei să recurgă la comportamente contrare propriilor interese și împiedicarea de a se angaja în comportamentele necesare atingerii propriilor scopuri (Dryden & DiGiuseppe, 2003). Mai mult, în adolescență, competența de identificare a emoțiilor se referă la identificarea emoțiilor celorlalți, dar și a manierei în care exprimarea propriei emoții îi afectează pe aceștia. Această competență poate fi dezvoltată prin intermediul activităților din cadrul acestui ghid: *Emoția este..., Ghicește emoția, Pune-te în locul celui alt.*

### V.1.3. Înțelegerea relației dintre gânduri, emoții, comportamente

Această subcompetență relevă cunoașterea principiilor cognitiv-comportamentale. Mai precis, exprimă asumția conform căreia problemele emoționale nu sunt determinate de evenimentele în sine, ci sunt rezultatul unui stil de gândire deficitar cu privire la acestea. Astfel, conștientizarea relației dintre gânduri, emoții și comportamente presupune înțelegerea faptului că într-o anumită situație, diferite stiluri de gândire provoacă diferite emoții, care pot fi sănătoase sau nesănătoase pentru cel care le trăiește sau pentru ceilalți. De asemenea, acestor emoții le sunt asociate diferite comportamente ce reflectă manifestarea emoției. Spre exemplu, în situația în care un elev trece printr-un eșec și se gândește că este demn de dispreț, că nu merită să mai primească aprecierea din partea celor din jur, aceste gânduri pot duce la emoția de tristețe profundă ori la sentimente de vinovăție și se pot manifesta prin comportamente precum plâns, retragere sau agresivitate etc. Așadar, dacă gândurile pe care elevul le are despre sine, despre ceilalți sau situație sunt rigide, inflexibile și nu îl ajută, acestea duc la emoții și la comportamente negative și nesănătoase. În caz contrar, dacă gândurile sunt flexibile, adaptabile la situație, acestea duc la emoții și la comportamente care îl ajută pe elev să evolueze, să identifice soluții adecvate. Recunoașterea gândurilor nesănătoase/disfuncționale are la bază câteva criterii - acestea sunt ilogice, nu sunt concordante cu realitatea și împiedică persoanele să-și atingă obiectivul. În schimb, gândurile sănătoase sunt raționale, sunt logice, concordante cu realitatea și ajută persoanele să-și atingă obiectivele. Există patru tipuri principale de gânduri evaluative nesănătoase/disfuncționale: cerințe absolutise (trebuie), catastrofare, toleranță scăzută la frustrare și autoblamare/blamarea celorlalți. Fiecare dintre acestea are corespondent sănătos/funcțional. Competența de identificare a gândurilor, conștientizarea relației dintre acestea și emoțiile, respectiv comportamentele pe care persoana le manifestă, sunt esențiale pentru a crește înțelegerea de sine și a promova schimbări benefice la nivel cognitiv, emoțional și comportamental. Dat fiind faptul că în adolescență se dezvoltă capacitatea de raționament abstract și metacogniția, este extrem de important ca adolescenții să învețe diferența dintre modul de gândire sănătos care duce la atingerea obiectivelor și cel care interferează cu acestea în context educațional (Bernard & Pires, 2006; Vernon & Bernard, 2006). Spre exemplu, în mediul educațional, capacitatea de a înțelege relația dintre gânduri, emoții și comportamente poate fi ilustrată în situația în care un elev își recunoaște corect emoția pe care o simte în cazul unui examen la o materie pe care o consideră dificilă (de ex., teama), recunoaște comportamentele asociate acestei emoții. În plus, el conștientizează faptul că această teamă este cauzată de faptul că el se gândește că va lua o notă mică, că nu se va descurca și consideră că acest lucru este groaznic și de nesuportat.

Această competență poate fi dezvoltată prin intermediul activităților din cadrul acestui ghid: *Emoție albă-emoție neagră, Gândul acesta mă face să mă simt....*

## V.1.4. Percepția corectă a sinelui

Percepția corectă a sinelui implică identificarea răspunsului corect la întrebarea *Cine sunt eu?* dar, totodată, include o componentă de valorificare a atuurilor personale și de depășire a propriilor limite. Datorită faptului că autoconștientizarea se bazează pe conștientizarea sinelui, este necesar ca elevii să fie reflexivi și deschiși să primească feedback pentru a-și dezvolta un sentiment adecvat în privința propriei persoane. Înțelegerea realistă a sinelui permite elevilor să identifice strategiile optime pentru a-și gestiona emoțiile și comportamentele. Recunoașterea atributelor personale pozitive constituie un element important în ceea ce privește sănătatea emoțională. Focalizarea asupra caracteristicilor personale pozitive contribuie la construirea optimă a încrederii în sine, dar și la acceptarea necondiționată a propriei persoane, ceea ce este o prerrechizită importantă a rezilienței (Kessler & Cohrs, 2008). Așadar, dezvoltarea unei percepții corecte de sine a elevilor și a studenților se realizează prin intermediul unui feedback imediat, relevant și raportat la performanță, prin implicarea elevilor în cât mai multe activități din care să învețe lucruri noi despre sine, prin încurajarea reflecției asupra propriilor experiențe, abilități, emoții, comportamente, astfel încât elevul să învețe despre propriile reacții, strategii, nevoi.

Această competență poate fi dezvoltată prin intermediul activităților din cadrul acestui ghid: *Poveste cu emoții, Colajul proiectiv, Mă simt..., Jurnalul stimei de sine.*

## V.1.5. Încrederea în sine

Încrederea în sine este o competență emoțională esențială pentru dezvoltarea elevilor și a studenților, deoarece aceasta constituie plasa de siguranță care-i permite acestuia să se implice în procesul de învățare și în dezvoltarea personalității sale. Din punct de vedere psihologic, încrederea în sine implică un sentiment de siguranță personală, mulțumire de sine și percepția faptului că persoana se poate baza pe sine, pe abilitățile sale (Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). De cele mai multe ori, în literatura de specialitate, aprecierea nivelului de încredere în sine se evaluează sub forma aprecierii crescută/scăzută. Relevanța acestui construct în practica educațională este una importantă. Spre exemplu, elevii cu un nivel crescut de încredere în sine sunt mai rezilienți (reacționează adaptativ și eficient) în fața criticilor sau a eșecurilor. Ei au capacitatea de a-și evalua corect performanța, își cunosc propria valoare și reușesc să ia decizii care îi avantajează, considerând că au resursele pentru a face acest lucru. Pe de altă parte, elevii care au un nivel scăzut al încrederii în sine, tind să obțină validare prin lucruri exterioare: laudele din partea celorlalți, notele, premii, diplome etc. Ei sunt dependenți de părerea celorlalți și așteaptă mereu ca ceilalți să le ofere feedback cu privire la sarcinile în care se angajează.

Desigur, încrederea în sine are caracter adaptativ, este funcțională, doar în momentul în care îndeplinește două criterii: reflectă acceptarea sănătoasă a sinelui și este în concordanță cu realitatea. Primul criteriu implică autoacceptarea ca persoană valoroasă în mod necondiționat, nu în funcție de caracteristici, performanțe sau opinii ale celorlalți despre ei. Din această perspectivă, valoarea unei persoane nu poate fi echivalentă cu ceea ce face ea sau cu una sau mai multe din trăsăturile sale pozitive sau negative. Această acceptare de sine duce la o încredere realistă în sine, la recunoașterea aspectelor pozitive și negative și acceptarea acestora. În cazul în care această acceptare a sinelui și concordanța cu realitatea lipsesc, elevii și studenții sunt vulnerabili, deoarece se vor focaliza excesiv pe evaluări, pe comparația cu ceilalți etc. Spre exemplu, dacă un elev are un nivel prea crescut al încrederii în sine (consideră că este foarte bun la matematică) riscă să nu se pregătească atât cât ar avea nevoie în mod normal pentru a obține rezultatele așteptate. De asemenea, dacă el crede cu tărie că este cel mai bun într-un anumit domeniu, iar părerea sa despre sine este dependentă de rezultatele din domeniul respectiv, în momentul unui eșec, încrederea în sine se va prăbuși. Elevii



care se acceptă necondiționat tind să se bucure de sine și să nu se concentreze pe dovedirea abilităților personale (Ellis & Bernard, 1985). Mai mult, se pare că acceptarea de sine necondiționată este corelată pozitiv cu satisfacția și starea de bine și este corelată negativ cu depresia și anxietatea (Chamberlain & Haaga, 2001).

Stimularea încrederii în sine în rândul elevilor și al studenților se poate realiza prin jocuri de rol care să se concentreze asupra unei evaluări realiste a sinelui, dar și asupra acceptării necondiționate, cu puncte tari și limite. De asemenea, o altă strategie care poate fi utilizată în acest sens este distribuirea de sarcini mai complexe decât cele în care sunt obișnuiți să se angajeze, pentru a le dovedi faptul că profesorul are încredere în ei, pentru a le dezvolta sentimentul de acceptare a sinelui, indiferent de rezultate. Această competență poate fi dezvoltată prin intermediul activităților din cadrul acestui ghid: *Jurnalul sinelui*, *Colajul proiectiv*.

## V.1.6. Autoeficacitatea percepută

Autoeficacitatea percepută reprezintă convingerea unei persoane că deține resursele și abilitățile de a face față cu succes într-o situație specifică (Bandura, 1989). Așadar, aceasta implică auto-conștientizarea cu privire la propriile abilități necesare pentru atingerea obiectivelor și a sarcinilor propuse. Dacă un elev are o încredere crescută în propriile abilități de a reuși să realizeze o anumită sarcină, aceasta mobilizează eforturile de a rezista în fața obstacolelor și crește încrederea în reușita fiecărui elev (Bandura, 1997). Valorile crescute ale autoeficacității percepute sunt asociate frecvent cu o performanță academică semnificativă. Dacă ești conștient de propria eficacitate într-un anumit domeniu, vei investi un efort mai mare și vei fi mai perseverent decât dacă nivelul de autoapreciere ar fi redus și ai considera că nu merită să depui efort pentru că, oricum, nu vei reuși (Hayes & Orrell, 1993). Putem aborda acest concept și dintr-o perspectivă psihopedagogică. Astfel, dacă un elev consideră că nu este bun la istorie, atunci șansele lui de a performa în acest domeniu se reduc substanțial (va avea o motivație redusă de a se implica în sarcină, iar valența stării emoționale asociată cu acea sarcină va fi negativă). Acest exemplu reflectă faptul că elevii cu autoeficacitate scăzută pot evita multe sarcini de învățare, în special pe cele dificile, în timp ce elevii cu autoeficacitate ridicată le vor aborda persistând mai mult asupra lor (Schunk & Pajares, 2009).

Autoeficacitatea percepută are la bază patru surse principale:

- experiența directă - spre exemplu, experiențele și calitatea performanțelor anterioare pe care elevul/studentul le obține în cazul unei anumite materii, contribuie semnificativ la autoeficacitatea pe care acesta o va avea în sarcini similare în viitor;
- învățarea prin observarea celorlalți - spre exemplu, dacă un elev observă un coleg (pe care îl percepe similar lui) care reușește să depășească o serie de obstacole și să obțină rezultate sportive remarcabile, acest lucru contribuie la dezvoltarea convingerii sale că și el va reuși să realizeze sarcini similare;
- persuasiunea verbală – încrederea unui elev/student în capacitatea sa de a reuși într-o anumită situație, este influențată semnificativ de feedbackul pe care îl primește de la profesori, părinți, prieteni, mentori etc. Dacă elevilor/studenților li se comunică faptul că ceilalți cred că ei au abilitățile de a reuși într-o anumită situație (feedback specific), acest lucru va contribui la creșterea autoeficacității lor;
- stările emoționale ale persoanei - emoțiile pozitive contribuie la creșterea autoeficacității, iar cele negative la scăderea ei, printr-un efect de spirală. Emoțiile pozitive permit elevilor/studenților să se orienteze spre soluții, ceea ce crește capacitatea lor de a reuși și, implicit, și încrederea că pot face față situației.



Concluziile conform cărora autoeficacitatea începe să scadă odată cu parcurgerea etapei școlare (Pintrich & Schunk, 1996) au fost atribuite mai multor factori, printre care se numără o competiție mai mare, mai puțină atenție din partea profesorilor asupra progresului individual al elevului și stresul asociat cu tranziția prin școală. Acestea și alte practici educaționale pot afecta negativ autoeficacitatea academică, în special în rândul studenților care sunt mai puțin pregătiți pentru a face față sarcinilor școlare din ce în ce mai dificile (Shunk & Pajares, 2001). Sentimentul propriei eficiențe poate fi sporit dacă profesorii abordează corect interacțiunea cu elevii. Spre exemplu, prin persuasiunea verbală, elevul poate fi încurajat, poate primi evaluări pozitive vis-a-vis de finalitatea sarcinii, care să fie în dezacord cu reacțiile autoevaluative negative pe care obișnuiește să le folosească ( “ai făcut o treabă bună” sau “efortul tău de a exersa mai des se reflectă în rezultatele obținute în ultimul timp”, pentru a înlătura gânduri de tipul “nu voi reuși niciodată să iau o notă bună la matematică” sau “nu voi putea niciodată să îmi rezolv integral tema pentru acasă”). De asemenea, percepția progresului consolidează autoeficacitatea și îi motivează pe elevi să continue să se perfecționeze (Schunk, 1995). Este important ca elevii să primească sarcini pe care profesorul să știe că le pot rezolva cu succes, deoarece reușitele influențează în sens pozitiv autoeficacitatea (lucrând la rezolvarea sarcinilor și aplicând strategiile, ei înregistrează succesul). Verbalizarea strategiilor pe care le-au folosit le va orienta atenția asupra acelor sarcini importante, va încuraja memorarea eficientă a informațiilor și reținerea strategiei și îi va ajuta să își organizeze informația (Schunk, 1995). Această competență poate fi dezvoltată prin intermediul activităților din cadrul acestui ghid: *Știu că voi reuși , Am încredere că pot.*

Recomandări pentru dezvoltarea competențelor de conștientizare a sinelui:

- Exersarea recunoașterii și numirea propriilor emoții;
- Înțelegerea cauzelor emoțiilor și a conexiunii dintre acestea și comportamente, respectiv gânduri;
- Exersarea descrierii evenimentelor și a gândurilor care provoacă reacții emoționale;
- Discutarea pe baza unor situații din literatură, în care un personaj a reacționat altfel decât a intuit cititorul, și a efectelor acestor reacții;
- Ascultarea unor genuri diferite de muzică și discutarea despre emoțiile pe care acestea le activează;
- Reflecția asupra propriului comportament, cu scopul de a învăța din acesta;
- Recunoașterea performanței și cultivarea punctelor tari și a atributelor pozitive;
- Evaluarea corectă a competențelor, efortului, performanței;
- Reflecția asupra felului în care, schimbând interpretarea cu privire la un eveniment, se poate modifica emoția cu privire la acesta;
- Reflecția asupra emoțiilor personale și asupra manierei în care persoana le exprimă în diferite situații;
- Scrierea expresivă - descrierea în scris a unor situații emoționale, cu scopul de a conștientiza și de a facilita descărcarea emoțională;
- Discutarea despre anumite evenimente istorice și despre felul în care interpretarea greșită a acestora a atras după sine un eveniment negativ, o emoție negativă nesănătoasă;
- Identificarea unor atribute personale pozitive și a contextelor care le pot pune în valoare;
- Identificarea credințelor deficitare în privința autoeficacității și identificarea unor surse de creștere a autoeficacității.

#### De reținut:

- Competența de conștientizare a sinelui este o competență socio-emoțională ce cuprinde 5 subcompetențe: identificarea și înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți, înțelegerea relației dintre gânduri, emoții și comportamente, percepție corectă de sine, încredere în sine, autoeficacitate (CASEL, 2015).
- Identificarea și înțelegerea emoțiilor noastre și ale celorlalți implică înțelegerea faptului că o persoană poate simți mai multe emoții concomitent, dar implică și capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți. De asemenea, această abilitate implică exprimarea sănătoasă a emoțiilor proprii, cunoașterea diferențelor interindividuale în exprimarea emoțiilor și înțelegerea impactului emoțiilor noastre asupra celorlalți.
- Conștientizarea relației dintre gânduri, emoții și comportamente presupune înțelegerea faptului că într-o anumită situație, gânduri diferite provoacă emoții diverse, care pot fi sănătoase sau nesănătoase pentru cel care le trăiește sau pentru ceilalți.
- Percepția corectă de sine presupune o viziune realistă asupra caracteristicilor, nevoilor și valorilor personale. Aceasta se dezvoltă prin intermediul unui feedback imediat, relevant și raportat la performanță, prin implicarea elevilor în cât mai multe activități din care să învețe lucruri noi despre sine, prin încurajarea reflecției asupra propriilor experiențe, abilități, emoții, comportamente, astfel încât elevul să învețe despre propriile reacții, strategii, nevoi.
- Încrederea în sine implică un sentiment de siguranță personală, mulțumire de sine și percepția faptului că persoana se poate baza pe sine, pe abilitățile sale. Încrederea în sine are caracter adaptativ, este funcțională, doar în momentul în care îndeplinește două criterii: reflectă acceptarea sănătoasă a sinelui și este în concordanță cu realitatea.
- Autoeficacitatea percepută reprezintă convingerea unei persoane că deține resursele și abilitățile de a face față cu succes într-o anumită situație. Așadar, aceasta implică auto-conștientizarea cu privire la propriile abilități necesare pentru atingerea obiectivelor și a sarcinilor propuse. Această convingere are la bază patru surse principale: experiența directă, învățarea prin observarea celorlalți, persuasiunea verbală (feedback-ul), stările emoționale ale persoanei.