INCLUDEREA UNOR ASPECTE TERAPEUTICE ÎN COMUNICAREA ACADEMICĂ PROFESOR-STUDENT

OPREA-VALENTIN BUŞU

INCLUDEREA UNOR ASPECTE TERAPEUTICE ÎN COMUNICAREA ACADEMICĂ PROFESOR-STUDENT

EDITURA UNIVERSITARĂ
Bucureşti, 2020

Colecţia ŞTIINŢE ALE EDUCAŢIEI

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluţa Vişan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Naţional al Cercetării Ştiinţifice (C.N.C.S.) şi inclusă de Consiliul Naţional de Atestare a Titlurilor, Diplomelor şi Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BUŞU, OPREA-VALENTIN
Includerea unor aspecte terapeutice în comunicarea academică profesor-student / Oprea-Valentin Buşu. - Bucureşti : Editura Universitară, 2020
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-28-1202-7

37

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062812027

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2020
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, Bucureşti
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuţie: tel.: 021.315.32.47/ 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

Introducere 7

Capitolul 1. Abordări teoretice ale includerii unor aspecte ale (psiho)terapiei în comunicarea academică profesor-student 10
1.1. Neuroplasticitatea alostatică și mecanismele epigenetice în dezvoltarea personalității 10
1.1.1. Legătura dintre ADN-ul uman și emoții 11
1.1.2. Înțelegerea tipului de personalitate prin prisma măștilor sociale dobândite 13
1.1.3. Rezolvarea conflictelor interioare 18
1.1.4. Tehnici de dezvoltare a creativității studenților 20
1.2. Nevoia comunicării afective la români 24
1.3. Riscul ratării comunicării academic 25
1.3.1. Blocaje survenite în comunicarea academică 27
1.3.2. Necesitatea practicii reflexive și a cooperării autentice 29
1.4. Idei centrale ale psihoterapiilor individuale și de grup 31
1.4.1. Rolul de contact afectiv al comunicării psihologice 33
1.4.2. Comunicarea eficientă. Comunicarea terapeutică 35
1.5. Structura verbală în psihoterapie 37
1.5.1. Empatia și rezistențele la empatie 42
1.5.2. Respectul, căldura nonposesivă, autenticitatea, auto-dezvăluirea 44
1.6. Cercetări actuale privind utilizarea conversațiilor reflexive 51

Capitolul 2. Metodologia cercetării privind includerea unor aspecte terapeutice în comunicarea academică 55
2.1. Obiectivele cercetării 55
2.1.1. Obiective teoretice 55
2.1.2. Obiective practice 59

2.2. Ipotezele cercetării 59
2.2.1. Tipul cercetării şi perioada de desfăşurare 60
2.3. Subiecții/participanții cercetării 61
2.4. Metode şi instrumente utilizate 63
2.4.1. Observaţia 64
2.4.2. Chestionarul 64
2.4.3. Interviul 65
2.4.4. Proba de evaluare 66
2.4.5. Experimentul psihopedagogic 67

Capitolul 3. Rezultatele cercetării și interpretarea lor 70

Capitolul 4. Concluziile cercetării 85
4.1. Validarea/invalidarea ipotezelor cercetării 85
4.2. Recomandări pentru cercetările viitoare 88

Bibliografie 91

Anexe 96

INTRODUCERE

Atât pentru profesor, cât şi pentru studenţi este importantă realizarea unei învăţări profunde, opusă învăţării superficiale: cu scopuri autopropuse, prin înţelegerea legăturilor teorie-practică şi prin reflecţie asupra sensurilor, în paralel cu înțelegerea celorlalți și antrenarea reflexivității, prin intermediul dezvoltării personale, componentă foarte discretă în sistemul de învățământ românesc.

În urma aplicării testelor PISA (Programme for International Student Assessment, în traducere „Programul pentru Evaluarea Internaţională a Elevilor”), în România s-a constatat o îmbunătățire ușoară a calității actului educațional între anii 2006-2015, însă cursanții au susținut în continuare că se simt singuri și neînțeleși. Creșterea performanțelor școlare a vizat în special domeniul real-matematică și științe. Din păcate, filiera umanistă ce se ocupă de citire nu a obținut rezultate deosebite. În anul 2015, România s-a clasat pe locul 48 din 72, fiind într-o continuă progresie față de anii 2006 și 2009, dar nu și de anul 2012. Comparația cu rezultatele din anul 2012 ne arată o scădere a rezultatelor din anul 2015, fapt ce trage un semnal de alarmă, iar ca și factori incriminați pot fi schimbările frecvente în sistemul de educație într-un interval redus de timp. Un alt exemplu elocvent în cazul scăderii performanțelor școlare din cauza reformelor din educație este reprezentat de o țară ce a ocupat timp îndelungat locuri fruntașe la testele PISA: Finlanda.

Din nefericire, nu numai la nivel preuniversitar sunt deficiențe relevate de testele PISA, ci ne lovim tot mai des în ultima perioadă de absenteism academic și abandon universitar din partea studenților.

Tendinţele moderne indică faptul că personalul didactic este direct implicat în crearea unui context în care să aibă loc: stimularea participării, afirmării propriu-zise şi a angajării, responsabilizării, autocontrolului studenţilor; exersarea competenţelor acestora, prin solicitare diferenţiată,

obţinerea şi menţinerea progresului, dezvoltarea personală, diversificarea situaţiilor de învăţare academică, prin activităţi nonformale şi informale, contând foarte mult maniera de comunicare în stil terapeutic și de contact autentic dintre cadrul didactic și cursant.

Fenomenul de scăderea motivaţiei, de lipsa unui scop în învăţătură, este prezent de altfel în multe universități românești. Care sunt cauzele? Ce putem face? Cum putem interveni în calitate de profesori și mediatori ai procesului instructiv-educativ? Încercăm să stabilim prin prezenta lucrare, cum putem îmbunătăți mecanismele de suport psihologic și academic pentru studenți, apelând la bunele practici din psihoterapie.

Profesorii merită să fie conștientizați asupra disfuncţiilor comunicării didactice și a împrumutării unor deprinderi de comunicare în stil terapeutic, care să conducă mai natural la dezvoltarea competenţelor de comunicare şi a capacităţii de relaţionare a lor în cadrul grupului studenţilor, pentru a genera sporirea abilităţilor de învăţare; asupra exersării stilului de comunicare terapeutică în interesul didactic și al dezvoltării personale, pentru creşterea expunerii studenţilor la subiecte academice noi, creşterea stimei de sine, reducerea apatiei, stabilirea unor proiecte personale cu perspective reale care să-i motiveze.

Prin promovarea atitudinilor empatice şi asertive în comunicarea cadrelor universitare pentru familiarizarea studenţilor cu exigenţele reale şi cerinţele activităţilor universitare, precum și prin asigurarea unui climat didactic relaxant, dezinhibant, motivant, încurajator şi evitarea barierelor/ blocajelor semantice survenite în comunicarea cu grupul studenţilor, se poate ajunge la o cooperare eficientă între profesor-student şi creşterea atractivităţii mediului universitar.

Simptomele apatiei, care afectează orientarea către atingerea scopului privind absolvirea studiilor universitare, se manifestă în mai multe planuri: emoțional (absența activării emoționale, a intensității trăirilor emoționale, a responsivității emoționale; trăiri afective nemodificabile), cognitiv (diminuarea importanței sau valorii atribuite diferitelor domenii asociate scopului; absența preocupării pentru problemele personale, absența interesului) și comportamental manifest (absența inițiativei, efortului, perseverenței, dependența de alte persoane pentru structurarea activității).

Prin urmare, în lucrarea pe care o propunem, pledăm pentru cultivarea competenței de comunicare a cadrului universitar, a sporirii

aptitudinilor necesare în comunicare, pentru formarea și exersarea abilităţilor de comunicare adecvată, în scopul eficientizării comunicării profesor – student, inclusiv în direcția identificării indiciilor primare de tulburări psihopatologice implicate în comunicare, pentru ca, în acele situații, să direcționeze cursanții în situații de risc către consilieri și personal avizat în vederea inițierii demersurilor profesioniste de comunicare terapeutică.

Terapeutul care are capacitatea de a crea un soi de dezvoltare a înțelegerii reflexive este un precursor al rezultatelor psihologice (Angus et al., 2012; Banham & Schweitzer, 2015), atribut care merită a fi transferat și profesorului.

CAPITOLUL 1

ABORDĂRI TEORETICE ALE INCLUDERII UNOR ASPECTE ALE (PSIHO)TERAPIEI ÎN COMUNICAREA ACADEMICĂ PROFESOR-STUDENT

1.1. Neuroplasticitatea alostatică și mecanismele epigenetice (apud Busu, Andrei and Popescu, 2020)

Genetica face parte din viața fiecărui individ având o mare influență nu doar în ceea ce privește transmiterea caracterelor fizice, ci și în privință dezvoltării ființei umane. Genetica își pune amprenta asupra caracterului și stilului de viață și relaționare a unui individ cu mediul social. Epigenetica reprezintă un domeniu relativ nou al geneticii care își propune să elucideze cauzele prezenței sau absenței unei patologii determinate de activarea unor gene. Epigenetica nu își încheie activitatea în viață intrauterină, ci se afla într-o permanentă dinamică. Această dinamică este influențată de stilul de viață al individului și de factorii de mediu înconjurător. Astfel, prin adoptarea unor practici sanogene de menținerea a unei bune sănătății sistemice și psihice, precum și asigurarea unui mediu ferit de poluare se poate obține o stare optimă de sănătate a organismului uman.

Starea de sănătate adecvată a unui individ înglobează trei factori majori: sănătate fizică, psihică și socială. Alterarea unui singur factor duce la anularea celorlalți doi. Așadar pentru menținerea unui echilibru este necesară o bună funcționalitate a complexului bio-psiho-social. Elementul de noutate adus de epigenetică în comparație cu genetica clasică este reprezentat de modul în care anumiți factori acționează asupra ADN-ului uman și produc modificări pe parcursul vieții.

Dacă în urmă cu ceva ani, mulți specialişti susțineau ideea că sistemul nervos nu poate să fie supus unor procese modelatoare, în prezent se avansează tot mai mult conceptul de neuroplasticitate. Neuroplastia reprezintă posibilitatea celulei neuronale de a se adapta la condițiile impuse

atât de mediul extern, cât și de dinamică internă a organismului. Astfel, afirmația conform căreia celula nervoasă nu se poate regenera sau nu poate dezvolta alte rețele neuronale noi își pierde tot mai mult credibilitatea științifică.

Alostazia reprezintă capacitatea organismului uman de a reacționa sub acțiunea unor stimuli interni sau externi. Prin intermediul alostaziei, organismul preia informația primită și acționează prin intermediul sistemelor constitutive (sistemul nervos/digestive/cardiac/respirator etc.) în așa fel încât să se apere de procesele nocive. Noțiunea de alostazie este relativ nouă și a avut că punct de plecare conceptul de homeostazie care se referea strict la capacitatea organismului de a-și menține echilibrul în diferite condiții (Vitalie, 2010).

Cu toate că procesul alostatic este considerat benefic în anumite situații cheie, deoarece reușește să împiedice afectarea stării de sănătate, în cazul în care acesta este activ mare parte din timp poate avea consecințe negative. Una dintre cele mai frecvente consecințe negative este reprezentată de hipertensiunea arterial (Vitalie, 2010). Astfel, s-a demonstrat că în cazul indivizilor suspuşi în mod constant stress-ului negativ (distress) există un nivel ridicat al catecolaminelor în organism fapt ce menține o creștere a tensiunii arteriale ducând în cazuri extreme chiar la infarct miocardic.

Așadar, între stresul cronic și afecțiunile de ordin cardio-vascular există o interdependență majoră. Studiile de dată recentă au evidențiat faptul că apariția tot mai precoce a tulburărilor cardiace (în cazul adolescenților și copiilor) este pusă pe seama gestionarii incorecte a emoțiilor acestora (McEwen, 1993).

1.1.1. Legătura dintre ADN-ul uman și emoții

Spre deosebire de sistemul celular, ADN-ul prezintă o mai mare stabilitate. Adesea, celulele organismului sunt instabile, fiind ușor alterabile sub acțiunea unor factori nocivi. Totuși, chiar și în cazul arhirecturii structurale a ADN-ului pot apărea modificări. După cum bine se știe acidul dezoxiribonucleic are rol în stocarea informației genetice având aspect spiralat de dublu helix. Studiile de literatură au subliniat impactul emoțiilor asupra ADN-ului prin efectuarea unor experimente: s-au realizat două loturi

de persoane: primul lot a fost supus unor emoții pozitive, iar cel de-al doilea lot a fost supus unor emoții negative. Rezultatele experimentului au arătat faptul că în cazul lotului expus unor emoții negative intense s-a observat răsucirea ADN-ului cu aproximativ 25%. Cercetătorii au ajuns la concluzia că impactul factorilor negativi asupra ADN-ului este unul destul de important și poate duce la modificări în comportamentul individului, prin destabilizarea psihică (Dispenza, 2016).

Fiecare individ dispune de un sistem cuantic. Acest sistem cuantic înmagazinează undele provenite din diverse stări emoționale. În cazul emoțiilor pozitive undele sunt coerente, fiind mult mai puternice și având rol benefic asupra întregului organism. Emoțiile negative, însă, sunt caracterizate prin prezența unor unde defazate care scad imunitatea individului. – S-au efectuat studii pentru a verifica tipul de emoție predominant în diferite domenii de activitate. Metoda utilizată a fost cea a chestionarului PANAS-X și a vizat lucrători din domeniul medical, economic, turism și al construcțiilor. Rezultatele au arătat că emoțiile pozitive au predominat în sectorul turismului șic el financiar, în timp ce în domeniul medical și al construcțiilor s-a remarcat faptul că predomină emoțiile negative (Dumbravă, 2014).

Un alt aspect al acestui studiu efectuat a subliniat faptul că persoanele care activează în domeniile în care s-au înregistrat niveluri ridicate ale emoțiilor pozitive (turism, finanțe) au obținut performanțe mai mari (Dumbravă, 2014). Prezența emoțiilor negative în rândul personalului medical este oarecum justificata având în vedere faptul că aceștia se încarcă adesea cu problemele enunțate de pacient, ducând la modificarea stării de spirit și scăderea entuziasmului. În cazul indivizilor care activează în domeniul construcțiilor, emoțiile negative apar frecvent din cauza efortului fizic depus, precum și a rigurozității muncii efectuate.

În orice domeniu de activitate este necesară reglarea emoțiilor pentru a avea un bun auto-control al activităților desfășurate. Totuși, încă exista o mare dificultate între procesul de generare al emoțiilor și cel de gestionare a acestora. Potrivit lui Mauss și colab. (2007) reglarea emoțională este definită ca fiind "încercarea deliberată sau automată a unui individ de a influența ce emoții să aibă, când și cum să le aibă și cum să le exprime". Acesta reprezintă un proces complex și necesită o bună cunoaștere a sinelui, precum și mult antrenament. Deținerea auto-controlului are la bază

stabilirea clară a scopului , precum și ierarhizarea priorităților. Reglarea emoțiilor reprezintă o componentă de bază a procesului de auto-control și se axează în principal pe latura subiectivă a individului, pe experiențele emoționale alea acestuia (Vrasti, 2015).

1.1.2. Înțelegerea tipului de personalitate prin prisma măștilor sociale dobândite

Fiecare individ este expus la un anumit moment al vieții sau chiar în mod repetat la experiențe care influențează major personalitatea acestuia. Principalele evenimente care exercită un impact major asupra individului sunt următoarele: respingerea, abandonul, umilirea, trădarea și nedreptatea. Desigur, nu este obligatoriu ca o persoană să fie victima tuturor acestor experiențe, poate să fie expusă doar parțial. Expunerea totală duce la modificări uneori ireversibile ale comportamentului, dar care pot fi ameliorate cu ajutorul ședințelor de psihoterapie.

Respingerea nu trebuie confundată cu abandonul. Respingerea este o leziune profundă și se poate manifesta încă din primii ani de viață. Un exemplu de respingere prezent încă din copilărie este reprezentat de copilul adus pe lume în mod nedorit. Acest copil va purta această leziune sufletească întreaga sa viață chiar dacă după o perioadă de timp este posibil că părinții să-și fi revizuit ideea și să fie mulțumiți. Acest lucru se întâmplă, deoarece în momentul venirii sale pe lume, copilului îi este transmis acest sentiment de respingere care îl influențează în mare măsură. Astfel, copilul va avea mereu tendința de a fugi de anumite persoane sau situații. Prin această evitare a persoanelor/ conjuncturilor, individul încearcă să se protejeze, să se ferească de suferință.

Din punct de vedere al aspectului fizic, indivizii care au suferit din cauza sentimentului de respingere se disting printr-o neconcordanță corporală. Adesea pot apărea asimetrii faciale, precum și diferențe semnificative între dezvoltarea părții superioare și cea inferioară a corpului. O astfel de persoană poate lăsa impresia de corp incomplet, pare că lipsește o anumită porțiune sau este insuficient dezvoltată, iar această situația poate atrage atenția celorlalți în mod negativ. Frecvent, aceste persoane pot avea aspect de copil chiar dacă se află la o vârstă adultă. În cele mai grave situații

individul poate avea un corp diform, fapt ce duce la apariția complexelor de inferioritate, agravând în acest fel situația inițială.

Aspectul facial este caracterizat prin prezența unor ochi de dimensiuni reduse, adesea cu o privire pierdută. Ochii acestor persoane transmit adesea frică, având în mod frecvent un aspect fizionomic neplăcut prin prezența cearcănelor. De asemenea, poate exista situația inversă: aceasta apare când un copil este supraprotejat. Dacă în faza incipientă pare că este o acțiune benefică dezvoltării unui copil, trebuie avut în vedere faptul că orice acțiune exercitată în mod exagerat se transformă într-o acțiune nocivă. Supraprotecția nu face altceva decât să îl împiedice pe copil în a-și crea personalitatea. La un anumit moment, copilul se va simți copleșit de afecțiune, iar când va crește în loc să ofere la rândul său afecțiune celorlalți vă reacționa în mod contrar prin respingerea celorlalți (Bourbeau, 2018).

În urma fenomenului de respingere pot apărea o serie de **manifestări somatice**:

- afecțiuni de ordin cardio-vascular prin instalarea aritmiilor (bătăi necontrolate ale inimii); adesea poate apărea și hipertensiunea arterial în cazul în care individual resimte un puternic sentiment de frică;
- tulburări gastro-intestinale determinate de stress-ul psihic în mod repetat, precum și lipsa unei alimentări corecte ;
- afecțiuni respiratorii în cazul indivizilor care suferă de atac de panică;
- stress-ul prelungit duce la scăderea drastică a imunității având drept rezultat apariția unor boli autoimune sau chiar leziuni tumorale;
- alte manifestări: diabetul zaharat (produs prin stress psihic excesiv sau consumul exagerat de alimente/băuturi cu un nivel ridicat zahăr); stări depresive; episoade de bulimie nervoasă;
- aceste persoane pot dezvolta patologii rare care nu beneficiază în prezent de un tratament curativ (Bourbeau,2018).

Abandonul se manifestă și el încă din primii ani de viață, mai exact în intervalul 1-3 ani când copilul necesită o atenție sporită din partea părinților, nefiind capabil să înțeleagă anumite noțiuni sau să discearnă între bine și rău. Aspectul fizic evidențiază o persoană firavă , lipsită de

tonicitatea musculară optimă, membrele sunt adesea slabe. La nivel facial se observă ochii de dimensiuni mari care atrag atenția celor din jur prin tristețe. Mulți copii se confruntă măcar o dată pe parcursul copilăriei lor cu sentimentul de abandon. Acesta poate fi determinat de situații precum:

- atenția părinților acordată în mod preponderent job-ului și neglijarea activităților zilnice ce trebuie efectuate alături de copil;
- venirea pe lume a unui alt copil; atenția asupra nou-născutului va fi cu atât mai mare dacă acesta suferă de o anumită patologie;
- starea de sănătate precară a părinților care din cauza afecțiunilor medicale nu se pot concentra asupra nevoilor copilului;

Copiii care suferă de abandon vor ajunge adulți care vor manifesta o afectivitate exagerată, ajungând adesea să fie dependenți de partenerul de viață. Tocmai această absență a afecțiunii din partea părintească este cea care contribuie la apariția sentimentului de insecuritatea. Acești indivizi vor fi mereu suspicioși și vor întâmpina dificultăți în stabilirea unor relații bazate pe încredere. Practic, persoanele afectate de sentimentul abandonului vor avea tendința de a pune orice eveniment sub semnul îndoielii. Cu privire la aspectul corporal care este cel mai frecvent caracterizat prin absența tonusului muscular, acești indivizi vor caută să realizeze corecturi ale defectelor. În funcție de intensitatea defectului o parte din indivizi apelează la remodelarea prin exerciții fizice care contribuie la tonifierea masei musculare. În cazurile severe persoanele afectate apelează la chirurgia plastică remodelatoare. Cele mai frecvente intervenții estetice sunt reprezentate de augmentarea mamară, liposucţie, precum și mărirea buzelor. Desigur, intervențiile estetice sunt solicitate în principal de sexul feminin (Bourbeau,2018).

Umilirea reprezintă o rană sufletească ce se poate manifesta după vârstă de 5 ani atunci când copilul este capabil să înţeleagă măcar parțial ceea ce se petrece în jurul. Pentru ca o persoană să poată fi afectată de sentimentul umilirii aceasta trebuie să fie capabilă să înțelegea relațiile inter-umane care se stabilesc atât în mediul familial, cât și în mediul social (al grupului de prieteni, cadre didactice , rude). Adesea, umilirea apare odată cu intrarea copilului în mediul școlar. Acest fapt se întâmplă, deoarece numeroși profesori/educatori sunt de părere că prin “umilire” se realizează o reeducare a elevului. De fapt, apare exact efectul invers. În loc să remedieze situația neplăcută sau eronată cauzată de elevul respectiv nu va face decât să

amplifice sentimentul de vinovăție care va duce la dezvoltarea unui copil interiorizat, incapabil să își exprime sentimentele, nemulțumirile.

O altă cauză a apariției sentimentului de vinovăție este reprezentată de situația în care părinții expun problema copilului de față cu alte persoane. Chiar dacă este vorba de un incident minor care pentru părinți poate fi notat ca fiind ceva comic sau specific vârstei fragede, copilul nu posedă capacitatea de a înțelege cu exactitate gravitatea situației și o va interpreta că fiind ceva foarte important care îi schimba percepția oamenilor din jur asupra lui. Ajuns la vârstă maturității, copilul care a fost umilit se va distinge adesea prin comportamentul supus, încercând cu disperare să îi ajute pe toți cei din jur și să le facă pe plac. Totuși, el nu exercită aceste acțiuni cu scopul de a le fi bine celor din jur, ci dorește să își creeze o imagine bună de persoană care nu dezamăgește şi pe care se poate conta mereu. Adesea, persoanele umilite nu își acordă importanța necesară și sunt foarte ușor de rănit. Acestea percep chiar și cel mai neînsemnat reproș ca fiind o adevărată dramă, având tendința de a exagera. Aspectul fizic al acestor persoane se caracterizează prin prezența obezității, iar la nivelul feței se remarcă ochii de dimensiuni mari cu largă deschidere care dau impresia inocenței, nevinovăției.

Trădarea se manifestă în special în intervalul 2-4 ani și este în strânsă legătură cu complexul Oedip. Acest complex se referă la atracția copilului mic față de părintele de sex opus, iar dacă se remarcă prezența unor cazuri extreme este necesară apelarea la psihoterapia cognitiv comportamentală. Prin intermediul terapiei individul este ajutat să depășească situația și să înțeleagă normalitatea desfășurării vieții prin prisma stabilirii relațiilor inter-umane.

De asemenea, trădarea este asimilată ca fiind o infidelitate sau ca o demascare a unei situații care pune într-o lumină negativă persoana vizată. Frecvent, persoanele trădate ajung în postura de dominator și se remarcă prin aspectul fizic impunător. Un bărbat dominator se caracterizează prin trunchi bine dezvoltat prin umerii lați, membrele puternice, tonus muscular optim. În cazul femeilor se poate observa faptul că șoldurile sunt bine exprimate, membrele inferioare cu musculatura foarte bine dezvoltată, prezintă o siluetă de tip “pară”. Persoanele dominatoare au un bun antrenament psihic și adesea anticipează situațiile care se vor ivi în viitor. Se poate spune că sunt persoane care par că trăiesc în viitor și neglijează

prezentul pe care îl consideră monoton. Reușesc cu mare dificultate să aibă încredere în alți oameni și își doresc să dentină întregul control, având tendința de a se enerva cu ușurință dacă nu sunt acceptate ideile lor.

Nedreptatea – o persoană căreia nu îi sunt cunoscute meritele și nu îi este apreciată valoarea în mod corect simte că I se face o nedreptate. Acest sentiment apare între 4 și 7 ani atunci când copilul se află în plin proces de dezvoltare a individualității. Un individ care a fost supus în repetate rânduri la acțiuni care l-au nedreptățit ajunge să fie rigid, adesea interiorizat. Aceste persoane vor opta în mod frecvent pentru o vestimentație închisă la culoare, sobră (negru în general), putând observa și postura corpului care evidențiază adesea încrucișarea brațelor (în acest fel, persoana încearcă să se apare de anumite sentimente, pare că folosește un scut care să îl ferească de suferință).

Totuși, această persoană care la vârsta adultă devine rigidă se află în permanenta căutare a justiţiei. Acesta încearcă să fie "perfect", deși acest lucru nu este posibil, fiind mereu o persoană care nu se abate de la reguli, este corect, punctual. De asemenea are pretenția ca toate aceste principii ale sale să fie respectate și de cei din jurul său. Își planifică cu mare minuțiozitate lucrurile pe care dorește să le realizeze și este foarte selectiv în ceea ce privește grupul de prieteni, angajații pe care și alege etc. În ceea ce privește aspectul fizic, individul rigid se caracterizează prin armonie corporală, echilibru având tendință spre perfecțiune, dar și o teamă constantă de nu-și modifica proporțiile. Vestimentația aleasă de sexul feminin pune în evidență talia care este foarte subțire. Totuși, această preferință de a accentua talia de dimensiuni reduse face trimitere din nou la minimalizarea emoțiilor/sentimentelor. În general, acești indivizi sunt încrezători, dau dovadă de optimism și se dovedesc a fi persoane puternice care reușesc să își atingă obiectivul propus (Bourbeau, 2018).

Individul nedreptățit își dorește o apreciere justă. Vrea să fie recompensat în funcție de meritul său. Nu cere nimic în plus. În situația în care primește mai mult decât știe că merită va încerca să scape de surplus. Rigidul știe foarte bine să își mascheze emoțiile, dar poate să fie depistat prin modificarea tonului vocal. Acesta devine brusc inflexibil. Îi este în permanență teamă să nu greșească și sunt foarte exigente atât cu propria persoană, cât și cu ceilalți oameni. Sindromul de burn-out este întâlnit frecvent la acest tip de persoane, deoarece acestea evită să ceară ajutorul și

au mereu ambiția de a-și depăși limitele. O altă trăsătură a persoanelor rigide este aceea de a desconsidera conceptul de "noroc" sau "întâmplare/coincidență". Pentru aceștia nu există noroc. Ei muncesc din greu pentru tot ce obțin și sunt împăcați cu această atitudine pe care o consideră corectă și dreaptă. În cazul în care acesta este o persoană norocoasă va resimți un puternic sentiment de vinovăție. De asemenea, disciplina este un cuvânt de ordine acestei tipologii, iar nerespectarea acestui stil de viață aduce nemulțumire. Sănătatea fizică este în general neafectată, extrem de rar de confruntă cu diverse afecțiuni, dar care au o intensitate redusă sau moderată. Cel mai frecvent sunt supuși tulburărilor de ordin psihologic cauzat de stresul cronic al dorinței de a realiza totul perfect (Bourbeau,2018).

1.1.3. Rezolvarea conflictelor interioare

Rezolvarea conflictelor interioare este absolut necesară pentru a avea o stare de echilibru atât în mediul profesional, cât și în cel personal. Cadrele didactice sunt adesea nevoite să se confrunte cu studenți ce au o atitudine ostilă față de mediul academic sau o tipologie de personalitate dificilă, greu de înțeles. Toate aceste aspecte trebuie manageriate cu mare atenție pentru a nu obține rezultatul opus față de cel pe care ni l-am propus. Abordarea acestui tip de studenți necesită pe lângă o bună pregătire profesională în domeniu și o cunoaștere amplă a psihologiei școlare.

Tipuri de conflicte întâlnite în mediul academic:

- **Disconfortul:** există studenți care au în permanență un sentiment că nu își găsesc locul sau se gândesc că nu și-au ales corect domeniul în care să activeze după finalizarea studiilor; comunicarea cu aceștia este destul de dificilă, deoarece evită să își exprime sentimentele;

- **Incidentul:** există situații în care un student sau un grup de studenți se comportă brusc în mod atipic față de felul în care s-au comportat anterior; acest fapt trage un semnal de alarmă pentru cadrul didactic care încearcă să înțeleagă cât mai bine cauzele care au determinat această reactive; este o situație destul de rar întâlnită și are o durată de timp scurtă;

- **Neînțelegerea**: acest conflict apare atunci când emițătorul nu s transmis mesajul în mod clar, obiectiv; receptorul va prelua mesajul

emițătorului și îl va percepe fie eronat, fie în contrast cu ceea ce a dorit emițătorul să spună;

- **Situația tensionată**: se întâlnește frecvent în cazul adolescenților și a tinerilor care au tendința de a-și susține punctul de vedere chiar dacă acesta nu este corect; în acest caz intervenția profesorului trebuie să vizeze corectarea percepției greșite a studentului cu privire la un anumit subiect; această intervenție necesită o abordare plină de tact și seriozitate care nu vine să "atace" ideea promovată de student, ci să aducă clarificări justificate care nu lezează personalitatea studentului;

- **Situația de criză**: este destul de rar întâlnită, dar nu inexistentă; de-alungul anilor chiar au fost promovate în mass-media numeroase cazuri de agresiuni verbale sau chiar fizice ale cadrelor didactice sau ale studenților/elevilor care au stârnit controverse; în aceste situații este necesară consilierea psihologica(Iușcă, 2010)

Cauzele care dus la apariția acestor conflicte sunt extrem de variate: opinii diferite, comunicarea ineficientă, stil comportamental inadecvat.

Stimularea creativității studenților - reprezintă un proces complex aflat într-o continuă dinamică datorită noilor tehnici de predare, precum și datorită dezvoltării tehnologice care facilitează accesul la o gamă variată de informații într-un timp foarte scurt. Prin stimularea creativității studentului se obțin performanțe școlare deosebite, dar contribuie și la dezvoltarea armonioasă a gândirii în viață de zi cu zi. Totuși, nu de puține ori se întâmplă să observăm că există studenți în cazul cărora se manifestă un blocaj al creativității. Aceste blocaje pot avea drept etiologie:

- **blocaje perceptive:** această situație este des întâlnită în primul an de studiu universitar când studentul intra în contact cu o cantitate foarte de mare de informații noi. Blocajul perceptiv este cu atât mai intens dacă baza disciplinei studiate este absentă. Practic, studentului îi este imposibil să facă legătura între noțiunile predate dacă nu dispune de o bază solidă. În acest caz nici nu mai intra în discuție procesul creativ.

- **blocaje emoționale**: apar în special în cazul persoanelor anxioase care resimt un puternic sentiment de insecuritate. Astfel, cadrul didactic trebuie să vină în ajutorul studentului și să găsească metode de încurajare, să încerce să îl aprecieze în fața celorlalți când trebuie pentru a-I crește stima de sine și pentru a înțelege că nu este în niciun fel mai inferior decât colegii săi;

- **blocajele culturale:** lipsa unor noțiuni de bază în domeniul studiat, precum și cunoștințele de cultură generală pot genera o serie de blocaje ale creativității. Acest tip de blocaj poate fi depășit prin studiu aprofundat;

- **blocajele sociale:** apar adesea în cazul indivizilor care au crescut și s-au dezvoltat într-un mediu autoritar, rigid bazat strict pe respectarea anumitor reguli; de asemenea, în țara noastră sistemul educațional s-a bazat și continuă să se bazeze pe învățarea mecanică prin reproducerea unor informații furnizate elevilor; această metodă educațională împiedică dezvoltarea creativității studenților, deoarece impune o gândire limitată care nu promovează originalitatea sau inovarea în domeniul studiat (Salvastru, 2004).

1.1.4. Tehnici de dezvoltare a creativității studenților

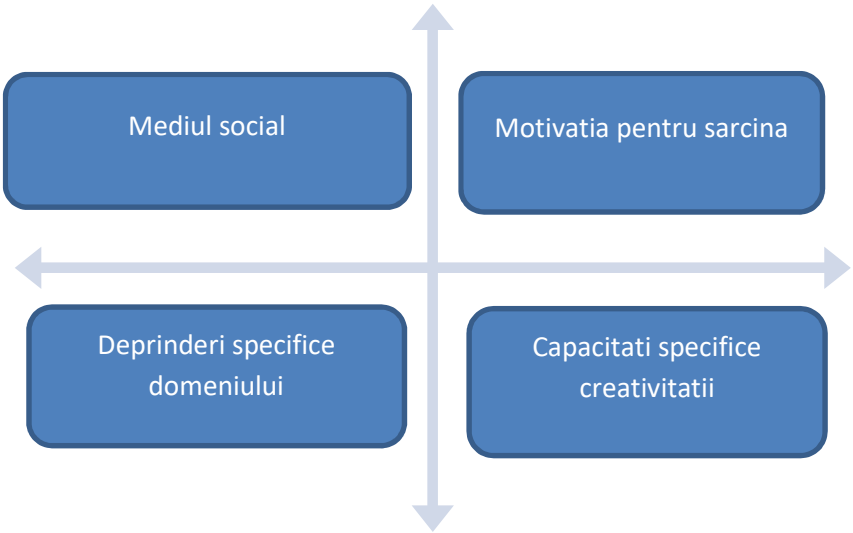

Fig. 1 Modelul structural al creativității (Amabile, 1996)

Pornind de la schema de dezvoltare a creativității propusă de Amabile în anul 1996 vom încerca să exemplificăm aplicabilitatea acesteia în cazul studenților la stomatologie. Primul factor este reprezentat de **mediul social** în care studentul trăiește. Acesta are o importanță deloc de neglijat, mai ales în cazul studenților la medicină, deoarece poate să influenţeze modul în care acesta percepe actul medical. În situația în care studentul are un grup de prieteni/ cunoștinţe care minimalizează impactul procesului medical asupra pacientului în loc să îl trateze cu multă