

CZU: 371.13:159.942:378

DOI: 10.36120/2587-3636.v40i2.181-193

CONSILIEREA EDUCAȚIONALĂ A STUDENȚILOR: PARADIGME ȘI PRACTICI PENTRU PREVENIREA AFECTIVITĂȚII NEGATIVE ÎN MEDIUL UNIVERSITAR

Ioana Georgiana FRUJINĂ, doctorandă

<https://orcid.org/0000-0002-9839-0590>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Rezumat. Acest studiu își propune să investigheze principalele paradigme și direcții de acțiune din sfera consilierii educaționale, evidențiind în mod special modalitățile de prevenire și gestionare a afectivității negative în rândul studenților din mediul universitar. Demersul pornește de la nevoia stringentă de a oferi sprijin tinerilor în procesul lor de adaptare emoțională și integrare academică, în contextul unor dificultăți tot mai des întâlnite, precum stresul, anxietatea, demotivarea sau crizele identitare. Se aduce în discuție cadre teoretice relevante pentru consilierea educațională a studenților, trăsături specifice ale afectivității lor, precum și exemple de intervenții eficiente menite să susțină echilibrul psihoemoțional. Concluziile contribuie la fundamentarea unui cadru conceptual și practic pentru consolidarea funcției consilierii educaționale în mediul universitar contemporan.

Cuvinte-cheie: consiliere educațională, afectivitate negativă, paradigme de consiliere educațională, practici de prevenire, studenți, mediu universitar.

EDUCATIONAL COUNSELLING OF STUDENTS: PARADIGMS AND PRACTICES FOR PREVENTING NEGATIVE AFFECTIVITY IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT

Abstract. This study aims to investigate the main paradigms and lines of action within the field of educational counseling, with a particular focus on the methods for preventing and managing negative affectivity among university students. The approach stems from the urgent need to support young people in their emotional adjustment and academic integration, especially in the context of increasingly common challenges such as stress, anxiety, lack of motivation, and identity crises. The paper discusses relevant theoretical frameworks for student counseling, specific characteristics of student affectivity, as well as examples of effective interventions designed to support psycho-emotional balance. The conclusions contribute to the foundation of a conceptual and practical framework for strengthening the role of educational counseling in the contemporary university environment

Keywords: educational counseling, negative affectivity, educational counseling paradigms, prevention practices, students, university environment.

Introducere

În contextul actual al învățământului superior, marcat de transformări rapide și presiuni multiple, studenții se confruntă adesea cu dificultăți emoționale care pot afecta negativ parcursul lor academic și personal. Creșterea incidenței tulburărilor afective, cum ar fi anxietatea, depresia, stresul academic, presiunea socială, singurătatea sau demotivarea, atrage atenția asupra rolului fundamental al consilierii educaționale în prevenirea și gestionarea acestor stări.

Consilierea educațională în mediul universitar se referă la suportul academic, profesional și emoțional oferit studenților pentru a-i ajuta să se adapteze la viața universitară, să-și stabilească obiective de carieră și să-și optimizeze performanțele academice. Consilierea educațională poate fi oferită de către consilieri educaționali, tutori academici, profesori sau psihologi, și poate aborda diverse aspecte, precum alegerea specializării adecvate, gestionarea stresului sau depășirea dificultăților de învățare.

În opinia cercetătoarei M. Borș consilierea educațională reprezintă un proces esențial în sprijinirea adaptării studenților la rigorile vieții universitare, fiind orientată spre echilibrarea dimensiunii cognitive, afective și comportamentale a acestora. Intervențiile consilierii educaționale contribuie nu doar la rezolvarea unor dificultăți punctuale, ci și la dezvoltarea rezilienței, autonomiei și responsabilității față de propriul parcurs formativ [3, p. 142].

Mediul universitar, deși oferă oportunități multiple de dezvoltare intelectuală și profesională, poate deveni un spațiu de vulnerabilitate emoțională, mai ales în lipsa unui suport adecvat. În acest sens, *consilierea educațională* devine o resursă-cheie pentru sprijinirea studenților în procesul lor de adaptare și echilibrare afectivă.

În accepțiunea lui I. Al. Dumitriu consilierea educațională se adresează persoanelor aflate în diverse ipostase și stadii ale procesului de formare și dezvoltare a propriei personalități. Prin urmare în mediul universitar, consilierea educațională își asumă nu doar funcția de sprijin emoțional, ci și un rol formativ, dezvoltând competențele de autoreglare afectivă, gândire critică, luare a deciziilor și relaționare eficientă [5, p. 15].

Într-o viziune similară, T. Barbăroș subliniază că „rolul consilierii în mediul universitar este de a media relația dintre student și cerințele sistemului educațional, contribuind la menținerea echilibrului emoțional și la consolidarea motivației pentru învățare” [1, p. 67].

În ultima perioadă, s-a intensificat preocuparea pentru starea de bine a studenților, în special în ceea ce privește dimensiunea emoțională și psiho-socială a experienței universitare. Tranziția către învățământul superior presupune adaptarea la un nou mediu academic, asumarea responsabilității pentru învățare, dar și gestionarea unor presiuni crescute legate de performanță, viitor profesional și integrare socială. În acest context, afectivitatea negativă – manifestată prin anxietate, stres, depresie, demotivare sau sentimentul de izolare – poate influența profund parcursul educațional și dezvoltarea personală a studenților.

Tocmai din acest motiv, literatura de specialitate subliniază tot mai frecvent absența unui sistem coerent și bine structurat de consiliere educațională pentru studenți, ceea ce poate spori riscul dezvoltării unor forme persistente de afectivitate negativă, având consecințe directe asupra performanței academice, sănătății mintale și a riscului de abandon universitar.

Identificarea și analiza paradigmelor și a practicilor de prevenire stau la baza intervențiilor în consilierea educațională a studenților, facilitând nu doar o abordare diferențiată și adaptată contextului specific al nevoilor lor emoționale, ci și elaborarea unor strategii coerente de sprijin atât pe plan educațional, cât și personal.

Paradigmele consilierii educaționale practici pentru prevenirea afectivității negative în mediul universitar

Consilierea educațională în mediul universitar este o formă specializată de intervenție educațională ce are ca obiectiv susținerea studenților în dezvoltarea lor personală, socială și profesională.

Conform viziunii P.L. Runcan consilierea educațională este un demers educațional complex, prin care se urmărește dezvoltarea armonioasă a personalității beneficiarului și sprijinirea acestuia în procesul decizional privind traseul său școlar și profesional [10, p. 48].

Consilierea educațională se bazează pe o serie de paradigme teoretice care fundamentează abordările și strategiile utilizate de consilieri. În cadrul învățământului superior, consilierea educațională devine un proces complex, interdisciplinar, ghidat de diverse *paradigme teoretice* care modelează viziunea asupra studentului, asupra relației educaționale și asupra intervenției consilierii.

Paradigmele de consiliere educațională sunt cadre teoretice și metodologice care oferă direcții pentru intervenția psihopedagogică și pentru abordarea problemelor cu care se confruntă studenții. Acestea sunt structurate în funcție de principiile fundamentale ale consilierii și vizează aspecte cognitive, emoționale și comportamentale ale dezvoltării studenților [5, p. 23].

Printre paradigmele dominante în consilierea educațională în mediul universitar se regăsesc:

1. Paradigma umanistă (centrată pe persoană). Această paradigmă, dezvoltată de *Carl Rogers* (1961), subliniază importanța relației autentice dintre consilier și student, în care empatia, acceptarea necondiționată și congruența sunt elemente centrale. Această abordare este esențială pentru prevenirea *afectivității negative*, deoarece pune accent pe empatie, acceptare necondiționată și congruență, considerând că studentul are capacitatea intrinsecă de autoreglare și dezvoltare, atunci când beneficiază de un mediu suportiv.

Consilierea educațională bazată pe această paradigmă urmărește dezvoltarea potențialului individual al studenților, accentuând importanța autoactualizării și a experiențelor personale.

Principiile fundamentale promovate de teoria umanistă evidențiază importanța relației interpersonale autentice dintre *consilier* și *student* care se exprimă prin:

1. **Autonomia și autodeterminarea** – studentul este considerat un agent activ în propria dezvoltare, capabil să-și găsească răspunsurile și soluțiile, dacă este susținut într-un mod autentic și empatic.
2. **Acceptarea necondiționată** – consilierul nu judecă, nu etichetează și nu oferă soluții directe, ci creează un climat bazat pe încredere și respect față de individualitatea studentului.
3. **Empatia** – consilierul încearcă să pătrundă în lumea subiectivă a studentului, să înțeleagă modul în care acesta percepe realitatea, fără a interpreta sau a critica.
4. **Congruența** (autenticitatea) – consilierul este sincer, transparent și coerent în interacțiunea cu studentul, ceea ce creează o relație de încredere și siguranță psihologică.

Paradigma umanistă este deosebit de potrivită în consilierea educațională a studenților, întrucât:

- ✓ promovează *autocunoașterea și dezvoltarea personală*, aspecte esențiale în perioada formării identității adulte;
- ✓ contribuie la *diminuarea anxietății de performanță* și la consolidarea *stimei de sine*, prin eliminarea presiunii de a „fi conform” cu așteptările sociale;
- ✓ favorizează *adaptarea emoțională* a studenților în fața tranzițiilor, crizelor și dificultăților personale sau academice;
- ✓ încurajează *responsabilizarea și autoeficacitatea*, fără impunerea de modele externe sau soluții prescrise.

Principalele **practici pentru prevenirea afectivității negative în mediul universitar** centrate pe *paradigma umanistă* includ strategii, activități, tehnici, metode, procedee care favorizează exprimarea autentică și autoexplorarea. Dintre acestea, se evidențiază:

- Consilierea centrată pe student, unde consilierul oferă sprijin emoțional fără a impune soluții, lăsând studentul să-și descopere propriile resurse interioare.
- Ascultarea activă și empatia, care creează un mediu sigur și încurajator pentru studenți.
- Explorarea valorilor și a motivației personale, pentru a sprijini studenții în luarea deciziilor academice și profesionale.

Paradigma umanistă aduce în centrul procesului educațional ființa umană în devenire, nu doar studentul ca beneficiar de cunoștințe. Prin abordarea centrată pe persoană, consilierea educațională devine un act de susținere a *autenticității, echilibrului interior și responsabilității personale*, elemente fundamentale în prevenirea și combaterea afectivității negative în mediul universitar.

2. Paradigma cognitiv-comportamentală (restructurarea gândirii și comportamentului). Bazată pe lucrările lui Albert Ellis și Aaron T. Beck, *paradigma cognitiv-comportamentală* (Cognitive-Behavioral Therapy – CBT) se fundamentează pe principiul că între gânduri, emoții și comportamente există o interdependență strânsă. Astfel, tulburările emoționale sau comportamentele disfuncționale apar ca urmare a unor tipare de gândire iraționale sau distorsionate, care influențează percepția realității și reacțiile individului în fața provocărilor vieții.

Conform lui Albert Ellis [apud: 7], creatorul terapiei rațional-emoțive comportamentale (REBT), „*nu evenimentele în sine ne afectează, ci interpretările pe care le dăm acestora*” – un principiu de bază care poate fi aplicat cu succes în mediul universitar.

Studentii, adesea expuși la stres academic, evaluări, competiții și incertitudini privind viitorul, pot ajunge să dezvolte convingeri nerealiste, precum: „Trebuie să am succes mereu, altfel sunt un eșec”, „Profesorii trebuie să fie întotdeauna corecți cu mine” sau „Dacă am o notă mică, nu voi reuși în viață”.

Aaron T. Beck [apud: 5], considerat fondatorul terapiei cognitive, propune un model intervențional bazat pe identificarea și corectarea „distorsiunilor cognitive” – erori de gândire care afectează emoțiile și comportamentele. Printre distorsiunile cognitive cel mai des întâlnite în rândul studenților se regăsesc: gândirea polarizată (de tip „totul sau nimic”), tendința de a generaliza excesiv pe baza unor situații izolate, etichetarea negativă a propriei persoane sau a altora, anticiparea celor mai grave scenarii (catastrofizarea) și concentrarea exclusivă pe aspectele negative, ignorând elementele pozitive (filtrarea negativă).

Luând la bază mai multe studii din domeniu, cercetătorii C. Mândruță și A. Manolescu, subliniază că prin restructurarea cognitivă, studentul învață să recunoască distorsiunile gândirii și să le înlocuiască cu formulări raționale, ceea ce duce la diminuarea anxietății, creșterea motivației și a eficienței personale [7, p. 115].

În context universitar, această paradigmă se dovedește extrem de eficientă în reducerea afectivității negative, întrucât intervine direct asupra mecanismelor cognitive care generează anxietate de performanță, demotivare, stres academic, frustrare sau blocaje decizionale.

După cum afirmă L. Chirilă consilierea în baza paradigmei cognitiv-comportamentală urmărește restructurarea gândirii iraționale, generatoare de trăiri emoționale negative [4, p. 141].

Scopul aplicării consilierii în baza *paradigmei cognitiv-comportamentale* în mediul universitar este dublu:

Pe de o parte, această formă de consiliere urmărește *identificarea și conștientizarea gândurilor automate disfuncționale*, adesea inconștiente, care influențează în mod negativ percepția de sine, a celorlalți și a situațiilor de viață. Aceste gânduri, de regulă rapide și repetitive, contribuie la formarea unor convingeri iraționale, cum ar fi: „Nu sunt suficient de bun”, „Eșecul este inacceptabil” sau „Toți ceilalți se descurcă mai bine decât mine”.

Aceste tipare cognitive pot amplifica emoțiile negative precum anxietatea, rușinea, frustrarea, neputința, descurajarea sau vinovăția și pot conduce la comportamente de evitare, abandon sau autoizolare.

Pe de altă parte, consilierea cognitiv-comportamentală își propune *restructurarea acestor convingeri distorsionate și înlocuirea lor cu gânduri realiste, funcționale și adaptative*. Acest proces implică dezvoltarea capacității studentului de a analiza critic validitatea propriilor gânduri, de a evalua rațional situațiile de viață și de a-și regândi reacțiile emoționale și comportamentale în mod constructiv. Prin tehnici specifice, cum ar fi dialogul socratic, jurnalul de autoobservație sau exercițiile de restructurare cognitivă, studentul este sprijinit să dobândească *autocontrol emoțional*, să *reducă vulnerabilitatea la stres* și să *își îmbunătățească eficiența personală și academică*.

În cadrul consilierii educaționale în mediul universitar, această paradigmă are avantajul de a propune **practici concrete de intervenții** rapide și eficiente, aplicabile atât individual cât și în grup:

- *Jurnalul gândurilor* – instrument prin care studentul identifică evenimentele problematice, emoțiile asociate, gândurile automate și comportamentele rezultate;
- *Tehnica celor trei coloane* (gând – distorsiune – reformulare rațională);
- *Exerciții de restructurare cognitivă* – dialog socratic, reevaluarea probabilității unor scenarii negative, analiza dovezilor pro și contra;
- *Tehnici comportamentale* – stabilirea de obiective progresive, auto-monitorizare, întărirea pozitivă, desensibilizare sistematică;
- *Antrenamentul în abilități de coping* – strategii pentru gestionarea stresului, a timpului, a examenelor și a relațiilor interpersonale.

Paradigma cognitiv-comportamentală oferă instrumente operaționale clare și ușor de aplicat, care cresc rapid sentimentul de eficacitate personală și control asupra emoțiilor în rândul studenților.

Aplicabilitate practică în mediul universitar a acestei paradigme este recomandată în consilierea studenților care:

- ✓ manifestă *anxietate de performanță*, teamă de examene sau frică de vorbit în public;
- ✓ experimentează *demotivare cronică*, procrastinare, lipsă de concentrare;
- ✓ prezintă *auto-devalorizare* sau credințe iraționale despre eșec;
- ✓ au dificultăți în *luarea deciziilor* legate de carieră sau relații;
- ✓ sunt afectați de *stres academic* sau de tranziția dificilă către autonomia personală.

Avantajele acestei paradigme în cadrul consilierii educaționale pentru studenți se reflectă în faptul că:

- Este structurată și predictibilă, ceea ce o face potrivită pentru instituții academice;
- Este bazată pe dovezi științifice, cu eficiență dovedită în prevenirea și tratarea tulburărilor afective;
- Oferă studenților tehnici concrete de autoreglare emoțională și comportamentală;

- Promovează responsabilitatea personală și gândirea critică.

Cu toate acestea, paradigma cognitiv-comportamentală poate avea și anumite dezavantaje, fiind considerată uneori prea tehnicistă sau limitativă în cazurile în care studentul se confruntă cu conflicte existențiale profunde, traume sau dileme de identitate, cazuri în care abordările umanistă sau constructivistă pot fi mai adecvate.

3. Paradigma constructivistă (*construirea sensului și a identității personale*). Paradigma constructivistă se concentrează pe modul în care studentul își construiește realitatea educațională și afectivă, subliniind importanța contextului personal și academic în procesul de consiliere.

Astfel, fiecare student creează propria sa hartă a lumii, formată din sensuri, valori, credințe și povești personale, care influențează modul în care percepe și răspunde la mediul universitar și la provocările acestuia.

În contrast cu abordările mai prescriptive sau normative, *paradigma constructivistă* pune accent pe procesul de autoconstruire a sensului, pe înțelegerea subiectivă a realității și pe importanța narativelor personale în definirea identității. Consilierea nu este un proces de „corectare” a unor comportamente sau gânduri „greșite”, ci un dialog colaborativ între consilier și student, orientat spre explorarea și reinterpretarea experiențelor trăite.

În accepțiunea M. Borș, consilierea constructivistă presupune facilitarea unui spațiu sigur în care studentul poate să își exploreze propria poveste, să o pună în dialog cu alte perspective și să construiască astfel o identitate coerentă și funcțională [3, p. 153].

Consilierea constructivistă accentuează interpretarea subiectivă a realității și dezvoltarea sensului personal în raport cu mediul universitar.

Conform lui P.L. Runcan, consilierea constructivistă, oferă individului spațiul de a-și reconstrui propria identitate și sensul existenței în raport cu experiențele educaționale trăite [10, p. 96]. Această abordare este utilă mai ales în lucrul cu studenți care trec prin crize de identitate sau dificultăți de integrare în viața academică.

Elementele fundamentale ale paradigmei constructiviste în consilierea educațională în mediul universitar includ:

1. *Centrarea pe student* – accentul este pus pe experiențele, percepțiile și interpretările personale ale studentului. Acesta este considerat activ în propriul proces de învățare și dezvoltare.
2. *Formarea cunoștințelor pe baza experienței personale* - implică ideea că studentul învață cel mai eficient atunci când este implicat direct în activități concrete, care reflectă realitatea și provocările cu care se confruntă. Nu este vorba doar de preluarea unor informații gata formulate, ci de descoperirea sensului prin trăirea, reflectarea și reinterpretarea experiențelor proprii.
3. *Învățarea ca proces activ și reflexiv* – subliniază ideea că studentul nu este un receptor pasiv de informații, ci un participant activ care se implică conștient și intenționat în propria formare. Rolul consilierii educaționale este să promoveze autorefecția,

autoanaliza și dezvoltarea gândirii critice, încurajând studentul să-și reevalueze convingerile și comportamentele.

4. *Relația consilier–student bazată pe colaborare* - presupune o interacțiune egală, deschisă și empatică, în care ambii participanți contribuie activ la procesul de consiliere. Consilierul nu oferă soluții directe, ci facilitează procesul de descoperire și rezolvare a problemelor împreună cu studentul.
5. *Contextualizarea procesului de consiliere educațională* – implică adaptarea intervenției consilierului la realitatea specifică a fiecărui student, ținând cont de multiplele influențe care îi modelează experiențel. Astfel încât se ține cont de contextul social, emoțional, cultural și academic al studentului, considerând că sensul și schimbarea apar în contexte relevante.
6. *Autonomia și responsabilitatea personală* – reprezintă un principiu central al consilierii constructiviste, care vizează formarea unui student capabil să-și conducă în mod conștient și asumat propriul parcurs de dezvoltare. Drept urmare se încurajează dezvoltarea autonomiei și capacității de autoreglare a studentului, stimulând asumarea responsabilității pentru propriile decizii și comportamente.

În mediul universitar, studenții se află adesea în situații care solicită renegocierea identității personale și profesionale. Alegerea unei cariere, integrarea în comunitatea academică, gestionarea eșecurilor sau confruntarea cu dileme morale și existențiale sunt experiențe ce pot genera conflicte interne și afectivitate negativă.

Consilierea constructivistă ajută studenții să:

- ✓ Întelegă și să (re)construiască sensul experiențelor de viață, transformând dificultățile în oportunități de creștere;
- ✓ Dezvolte o identitate personală și academică integrată, care să îi susțină în asumarea responsabilităților și în gestionarea schimbărilor;
- ✓ Crească conștientizarea propriilor valori și scopuri, facilitând astfel luarea deciziilor în concordanță cu acestea;
- ✓ Elaboreze strategii flexibile de adaptare la provocările emoționale, sociale și academice.

Printre *practicile utilizate în consilierea constructivistă în mediul universitar* se numără:

- *Interviul narativ* – în care studentul este invitat să-și relateze povestea de viață, focalizându-se pe momentele semnificative și pe interpretările personale;
- *Jurnalul reflexiv* – un spațiu în care se notează gânduri, emoții și interpretări, facilitând conștientizarea procesului interior;
- *Dialogul socratic* – o metodă de punere în discuție a convingerilor și valorilor personale prin întrebări deschise și constructive;
- *Metafore și exerciții simbolice* – pentru a facilita exprimarea unor sentimente sau idei dificil de articulat verbal;

- *Tehnici de externalizare* – prin care problemele sunt „separate” de persoană, permițând o abordare mai obiectivă și flexibilă.

Paradigma constructivistă oferă un cadru care respectă unicitatea și libertatea individuală a studentului, stimulând autonomia și responsabilitatea în procesul de dezvoltare personală. Ea este deosebit de utilă în prevenirea afectivității negative care are la bază crize de identitate, lipsă de sens sau conflicte valorice. Totuși, datorită caracterului său deschis și mai puțin structurat, această abordare poate necesita un timp mai îndelungat pentru a produce efecte concrete și poate fi dificil de aplicat în situații care cer intervenții rapide și precise, cum ar fi tulburările severe de anxietate sau depresie.

Paradigma constructivistă completează abordările tradiționale prin accentul pus pe experiența subiectivă, pe procesul activ de creare a sensului și pe dialogul colaborativ. În contextul consilierii educaționale universitare, această perspectivă deschide posibilități importante pentru prevenirea și gestionarea afectivității negative, ajutând studenții să își asume în mod conștient propria evoluție și să găsească motivația necesară pentru succesul academic și personal.

4. Paradigma sistemică (*înțelegerea studentului în contextul relațional și instituțional*). Paradigma sistemică își are rădăcinile în teoria generală a sistemelor (TGS) fondată de Ludwig von Bertalanffy și s-a dezvoltat inițial în psihoterapia de familie, extinzându-se ulterior în educație, consiliere și intervenție socială. Această propune o viziune integrativă asupra realității, în care toate elementele sunt interconectate și funcționează în ansambluri organizate, numite *sisteme*. Astfel încât fiecare individ face parte dintr-un sistem de relații interdependente – familia, grupul de colegi, instituția universitară, societatea – iar comportamentele, emoțiile și deciziile sale nu pot fi înțelese izolat, ci numai în contextul acestor interacțiuni.

În consilierea educațională a studenților, *paradigma sistemică* propune o viziune holistică, în care studentul este privit nu doar ca un individ cu nevoi personale, ci ca membru activ al unor rețele relaționale și structurale, care îl influențează și pe care le influențează la rândul său. De aceea, dificultățile afective sau comportamentale nu sunt văzute ca deficiențe individuale, ci ca manifestări ale unor dezechilibre sau disfuncții în sistemele de relații în care studentul este integrat.

M. Borș afirmă că „intervențiile sistemice sunt esențiale pentru înțelegerea blocajelor afective apărute în interacțiunile studentului cu mediul său academic și familial”. În acest sens, intervențiile nu vizează exclusiv individul, ci relațiile sale semnificative și contextul instituțional. Iată de ce, modelul sistemic oferă o înțelegere amplificată a problemelor afective, privindu-le ca rezultat al interacțiunii dintre student și diferitele sisteme din care face parte [3, p.159-163].

După cum afirmă A. Constantinescu, abordarea sistemică în consilierea educațională presupune deplasarea accentului de la diagnosticarea și corectarea comportamentului

individual la înțelegerea patternurilor de comunicare și influență care determină acel comportament [5, p. 30].

Paradigma sistemică este susținută de o serie de principii esențiale, care oferă un cadru valoros pentru aplicarea consilierii educaționale în contextul universitar:

- ✓ *Interdependența* – componentele sistemului educațional și social (student, familie, mediul universitar) sunt conectate și se influențează reciproc;
- ✓ *Holismul* – studentul este privit ca parte integrantă a unui întreg, iar comportamentul său trebuie înțeles în contextul relațiilor și interacțiunilor din sistem;
- ✓ *Circularitatea relațiilor* – influențele în sistem nu sunt unidirecționale, ci circulare și reciproce, afectând permanent toate părțile implicate;
- ✓ *Feedback-ul* – sistemul funcționează prin mecanisme de reglare, prin feedback pozitiv care stimulează schimbarea și feedback negativ care menține stabilitatea;
- ✓ *Contextualizarea* – comportamentele și reacțiile studentului sunt interpretate în raport cu mediul și contextul specific în care se află;
- ✓ *Homeostazia* – sistemul tinde spre menținerea unui echilibru, chiar dacă uneori acest echilibru presupune adaptări disfuncționale;
- ✓ *Deschiderea sistemului* – sistemele sociale și educaționale sunt deschise, interacționând constant cu mediul extern și adaptându-se în consecință.

Consilierea educațională bazată pe abordarea sistemică oferă un suport important studenților care:

- întâmpină dificultăți de adaptare în mediul academic din cauza stilului de comunicare sau a relației cu familia ori colegii;
- manifestă tensiuni relaționale (conflicte cu părinții, profesorii, partenerii);
- sunt influențați de expectanțe rigide ale mediului familial („Trebuie să fii cel mai bun”, „Trebuie să urmezi o anumită carieră”);
- resimt presiuni instituționale și se confruntă cu lipsa sprijinului emoțional în comunitatea universitară.

Consilierul acționează în acest caz ca facilitator al schimbării sistemice, oferind studentului sprijin în înțelegerea tiparelor disfuncționale și în dezvoltarea unor strategii de adaptare și negociere relațională mai eficiente.

Practicile utilizate în consilierea sistemică sunt:

- *Analiza sistemică a contextului* - identificarea și explorarea tuturor componentelor și relațiilor din sistemul în care studentul este implicat (familie, grupuri sociale, mediul academic);
- *Genograma* - reprezentarea grafică a arborelui genealogic, care evidențiază relațiile și tiparele familiale relevante pentru situația studentului;
- *Ecograma* - harta relațiilor sociale și influențelor din viața studentului, cu accent pe interacțiunile cu mediul înconjurător;

- *Întrebări circulare* - tehnică prin care consilierul adresează întrebări menite să scoată în evidență perspective diferite asupra relațiilor și interacțiunilor din sistem;
- *Reframing (reîncadrare)* - schimbarea perspectivei asupra unei situații sau probleme, pentru a evidenția aspecte pozitive sau noi înțelesuri care pot genera soluții;
- *Intervenții în relațiile sistemului* - consilierul poate sugera schimbări sau ajustări în modul de comunicare și interacțiune între membrii sistemului pentru a îmbunătăți dinamica relațională;
- *Jocuri de rol* - simularea unor situații sau interacțiuni din cadrul sistemului pentru a facilita înțelegerea și dezvoltarea abilităților de comunicare;
- *Reflectarea și feedback-ul* - stimularea autorefecției și oferirea unui feedback constructiv pentru conștientizarea propriilor tipare comportamentale în context sistemic.

Consilierea sistemică prezintă numeroase avantaje în procesul de sprijinire a studenților. Printre cele mai importante se numără abordarea holistică, care permite înțelegerea profundă a contextului complex în care evoluează studentul, prin analiza relațiilor și interdependențelor dintre diferitele sisteme sociale, familiale și educaționale. Această perspectivă facilitează identificarea cauzelor reale ale dificultăților și promovează soluții adaptate, orientate spre schimbare și echilibru. De asemenea, consilierea sistemică stimulează colaborarea și implicarea activă a tuturor părților relevante, ceea ce poate conduce la rezultate mai durabile și la o susținere mai eficientă a dezvoltării personale și academice a studentului.

Cu toate acestea, există și unele limitări ale acestei metode. Aplicarea sa poate fi complexă și consumatoare de timp, necesitând o analiză detaliată a multiplelor relații și factori care influențează studentul. În plus, consilierul trebuie să aibă competențe speciale în abordarea sistemică și abilitatea de a gestiona dinamici relaționale adesea complicate. Uneori, implicarea mai multor actori în proces poate genera rezistențe sau conflicte care îngreunează intervenția. De asemenea, în anumite situații, nevoia urgentă de soluții rapide poate face ca abordarea sistemică să nu fie cea mai eficientă pe termen scurt.

Paradigma sistemică aduce o dimensiune relațională profundă consilierii educaționale, oferind instrumente valoroase pentru prevenirea și reducerea afectivității negative în rândul studenților. Înțelegerea studentului în contextul rețelei sale sociale și instituționale permite intervenții mai nuanțate și sustenabile, care vizează nu doar simptomul, ci și ecologia relațională în care acesta apare și persistă.

După cum afirmă A. Palade și S. Țîmpău, „abordarea sistemică este esențială în învățământul superior deoarece oferă un cadru coerent pentru înțelegerea studenților ca parte integrantă a unor contexte complexe și dinamice” [9, p. 171].

Aplicarea unor practici de consiliere educațională pentru prevenirea afectivității negative în mediul universitar bazate pe aceste paradigme contribuie la:

- ✓ Reducerea stresului academic – prin dezvoltarea unor mecanisme eficiente de gestionare a timpului și a anxietății.
- ✓ Creșterea motivației pentru învățare – prin promovarea strategiilor de studiu adaptate fiecărui student.
- ✓ Îmbunătățirea relațiilor interpersonale – prin dezvoltarea abilităților de comunicare și de rezolvare a conflictelor.
- ✓ Sprijinirea procesului de autocunoaștere – prin identificarea punctelor forte și a aspectelor ce necesită îmbunătățire.
- ✓ Dezvoltarea rezilienței emoționale – prin încurajarea gândirii pozitive și cultivarea unui sentiment de autoeficacitate.

Astfel, putem conchide că consilierea educațională a studenților trebuie să fie fundamentată pe paradigme flexibile, adaptate nevoilor individuale ale acestora, pentru a preveni afectivitatea negativă și pentru a sprijini dezvoltarea lor armonioasă atât în plan academic, cât și personal.

Concluzii

Consilierea educațională a studenților reprezintă un domeniu de intervenție tot mai important în contextul transformărilor profunde ale învățământului superior și al provocărilor psiho-emoționale cu care se confruntă tinerii în timpul studiilor universitare. Analiza paradigmelor teoretice care fundamentează consilierea educațională: *umanistă*, *cognitiv-comportamentală*, *constructivistă* și *sistemică*, evidențiază faptul că fiecare oferă o perspectivă complementară asupra nevoilor studenților și asupra strategiilor eficiente de sprijinire a acestora.

Abordarea umanistă, centrată pe persoană, promovează empatia, acceptarea necondiționată și crearea unui climat de siguranță emoțională, esențial pentru exprimarea autentică a trăirilor. *Paradigma cognitiv-comportamentală* pune accent pe restructurarea gândirii disfuncționale și dezvoltarea unor comportamente adaptative, fiind eficientă în reducerea anxietății și a altor forme de afectivitate negativă. În același timp, *paradigma constructivistă* încurajează procesul activ de construire a sensului, stimulând autonomia și responsabilitatea personală, aspecte fundamentale pentru dezvoltarea matură a studenților. Nu în ultimul rând, *paradigma sistemică* oferă o viziune integratoare, abordând studentul în interacțiune cu mediile sale de viață și încurajând identificarea și modificarea tiparelor relaționale disfuncționale.

Practica consilierii educaționale presupune utilizarea unor metode și tehnici adaptate fiecărei situații, printre care se numără analiza contextului, consilierea individuală sau de grup, utilizarea întrebărilor reflexive, genogramei, ecogramei sau tehnicilor de reîncadrare cognitivă. Acestea permit identificarea resurselor interne și externe ale studentului, precum și facilitarea procesului de conștientizare și schimbare pozitivă.

În concluzie, consilierea educațională are un rol major în prevenirea și diminuarea afectivității negative în rândul studenților, contribuind la echilibrul lor emoțional, la clarificarea identității personale și profesionale, dar și la adaptarea eficientă la cerințele mediului academic. O abordare integrată, flexibilă și empatică, susținută de paradigme teoretice bine conturate și practici validate, poate asigura un cadru eficient pentru sprijinirea reală a studenților în demersul lor de formare și dezvoltare.

Consilierea educațională este un pilon fundamental în susținerea echilibrului psiho-emoțional al studenților. Aplicarea paradigmelor relevante și a practicilor validate științific contribuie semnificativ la prevenirea afectivității negative și la îmbunătățirea climatului educațional universitar.

Bibliografie

1. BABAN, A. (coord.) *Consiliere educațională: ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere*. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2009. 307 p. ISBN 978-606-8244-29-7.
2. BARBAROȘ, T. *Repere psihopedagogice privind consilierea școlară și profesională a studenților*. Teză de doctor în pedagogie. Chișinău: IȘE, 2014. 164 p.
3. BORȘ, M. *Consilierea educațională a elevilor și studenților: abordări actuale*. Chișinău: Editura Universității de Stat, 2020. 296 p. ISBN 978-997-5933-92-6.
4. CHIRILĂ, L. *Psihologia consilierii educaționale*. Iași: Editura Polirom, 2016. 320 p. ISBN 978-973-46-5837-8.
5. CONSTANTINESCU, A. Paradigme în consilierea educațională. În: *Revista Română de Consiliere și Dezvoltare Personală*, 12(1) 2019, p. 23-35. ISSN 2344-8230.
6. DUMITRU, I. Al. *Consiliere psihopedagogică*. Iași: Editura Polirom, 2008. 336 p. ISBN 978-973-46-0869-0.
7. MÂNDRUȚĂ, C., MANOLESCU, A. *Consilierea educațională – teorie și practică*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2017. 280 p. ISBN 978-973-30-3456-2.
8. NECULAU, A. (coord.) *Câmpul universitar și actorii săi*. Iași: Editura Polirom, 1997. 320 p. ISBN 973-9248-94-2.
9. PALADE, A., ȚÎMPĂU, S. Abordări sistematice în consilierea educațională a studenților. În: *Educația azi: perspective și provocări contemporane*, coord. L. Păunescu. București: Ed. Universitară, 2019. pp. 165–175. ISBN 978-606-28-1036-2.
10. RUNCAN, P. L. *Consiliere și dezvoltare personală*. Timișoara: Editura Eurostampa, 2010. 156 p. ISBN 978-973-633-574-7.
11. VINȚANU, N. *Educația universitară*. București: Editura Aramis Print, 2001. 272 p. ISBN 973-8066-82-4.

Recepționat / Received: 16.05.2025

Acceptat / Accepted: 19.06.2025

Email: georgiana.pirvulescu@yahoo.com