

CCOC

UNIVERSITATEA SPIRU HARET

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: ccoc@spiruharet.ro

NEWSLETTER

Nr. 9/2021

CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

CUPRINS

**Specializări în cadrul psihologiei-
psihologia judiciară**

Povești de viață și vocație



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 9



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.





CCOC

Specializări în cadrul psihologiei – psihologia judiciară

Autor: Dana Alisa Ciobanu - student anul III, Psihologie, USH

O persoană aflată în detenție este o tragedie nu doar pentru sine și familie, ci și pentru întreaga societate, care poartă deplina responsabilitate pentru aceasta. Tendințele de creștere a numărului persoanelor deținute reprezintă un aspect actual și problematic. Efectele nu pot fi ignorate nici de juriști, nici de sociologi sau psihologi, nici de factorii cu funcții de răspundere în domeniul aplicării legilor, al sancționării și resocializării persoanelor delincvente.

În țara noastră, problema persoanelor deținute a devenit o problemă gravă, fiind favorizată de o multitudine de factori cum ar fi: scăderea nivelului de trai, desființarea unor structuri de control social, presiunea psihică și socială resimțită în pandemie și economia de piață. Categoria de vârstă pentru cei mai mulți dintre deținuți este 20 - 40 de ani, majoritatea fiind de gen masculin.

Consider că asistența socială și psihologică a deținuților este o problemă stringentă la ora actuală, fapt care m-a determinat să aleg specializarea în psihologie judiciară. Scopul meu ca viitor psiholog judiciar este să studiez caracteristicile psiho-sociale ale deținuților din penitenciar și să evidențiez importanța programelor de resocializare și pregătire pentru eliberare, pentru reinsertia socială a acestora.

Din punctul meu de vedere, este foarte importantă formarea profesională a deținuților, acolunde lipsește. Cel mai important lucru pentru persoana care ispășește o pedeapsă ar trebui să fie facilitarea insertiei/reinsertiei profesionale în momentul eliberării. Reîncadrarea în sistemul social, posibilitatea de a-și asigura un trai decent și eliberarea de presiunea psihologică a vieții de zi cu zi. Ședințele de terapie de grup pot fi folositoare pentru refacerea relațiilor familiale destrămate și reintegrarea individului în familia care îi poate oferi sprijin.

Cercetările arată o diferență mare, în ceea ce privește recidiva, între persoanele care au avut sprijinul familiei pe perioada detenției și după eliberare, față de cei uitați de familie și marginalizați pe perioada detenției și după eliberare.



CCOC

Specializări în cadrul psihologiei – psihologia judiciară

A susține o persoană defavorizată într-un mediu care nu poate să-i ofere condiții optime, solicită de la asistentul social și psiholog mult efort și cunoștințe ce vor facilita și vor permite realizarea procesului de reintegrare.

Pedeapsa privativă de libertate este o pedeapsă destul de aspră stabilită de către instanța de judecată. De aceea administrația penitenciarului nu trebuie să permită ca prin contextul din penitenciar pedeapsa să devină și mai dură. Consider că trebuie să nu se permită în nici un fel degradarea fizică, morală și psihologică a deținuților. Este necesar a se realiza un set de activități care să permită dezvoltarea în direcție benefică a personalității celui deținut.

Reintegrarea în societate a deținuților este astăzi nu doar o problemă a penitenciarelor ci și a întregii societăți, iar realizarea eficientă a acesteia poate contribui la dezvoltarea morală a societății, la scăderea numărului de recidive și la adaptarea foștilor deținuți la cerințele societății actuale.

Asistența acordată deținuților se concretizează în derularea unor programe de intervenție axate pe nevoile sociale (educație, pregătire profesională, loc de muncă, locuință, timp liber), psihologice, medicale sau juridice. Consider că ar fi binevenite programe de intervenții structurate, care să aibă drept rezultat schimbarea atitudinilor, convingerilor și comportamentului persoanelor asistate și nu în ultimul rând schimbarea circumstanțelor sociale ale acestora.

Adaptarea socială poate fi considerată eficace atunci când deținutul eliberat din penitenciar stabilește legături sociale pozitive și stabile. Cei ce comit fapte antisociale mici trebuie reabilitați și cât mai urgent posibil reintegrați în societate. Consider că un rol foarte important îl are profilaxia comportamentului delincvent care trebuie să înceapă din copilărie și preadolescență.

Eu am ales să urmez această carieră deoarece consider că viața deținuților este la fel de importantă ca a oricărui om liber și aceștia nu ar trebui etichetați și stigmatizați în societate, în măsura în care pedeapsa a fost stabilită conform legii și executată. Trebuie să dăm acestora șansa reabilitării din toate punctele de vedere.



CCOC

Povești de viață și vocație

Autor: Cosmin Arjan - student anul III, Psihologie, USH

A fost odată ca niciodată... căci dacă nu ar fi fost nu s-ar povesti!

Așa încep poveștile pline de magie cu care suntem obișnuiți de mici copii. O introducere captivantă urmată de un scenariu în centrul căruia vom găsi un personaj central. Fie Făt Frumos, fie Ileana Cosânzeana sau Nică din Humulești, ne captivează prin acțiunile lor pline de curaj, ingeniozitate și suspans. Pentru câteva clipe, ore sau zile, pășim pe tărâmul imaginației și ne bucurăm foarte mult de călătorie.

În final, după ce povestea se termină, alături de emoțiile de tristețe că s-a terminat, cred, că de cele mai multe ori gândul pregnant este de identificare cu personajul: Ce mi-aș dori să fiu și eu ca el/ea!

Și pe mulți ne urmărește o viață întreagă!

Dar, venind cu picioarele pe pământ, mai este în joc și povestea ta, povestea mea. Și eu și tu suntem personaje centrale într-o călătorie unică, pe care doar noi o cunoaștem cu adevărat. Și eu și tu avem o istorie de viață pe care probabil niciodată nu am avut ocazia să o povestim. Și asta din diverse motive: fie nu ne-am gândit la asta, nu avem talentul unui narator, nu a descoperit vreun regizor povestea noastră.

Totuși: cum ar putea fi ea auzită? Păi, am putea-o povesti cuiva. Dacă ar asculta-o și ne-ar da feedback despre ce a auzit și a văzut în personajul „Cosmin”/Florina”?

Singurul care poate ști cel mai bine despre tine ești chiar tu!

Este povestea care țese teme specifice și pasiuni specifice despre noi: despre mine, despre tine. Este povestea ta! E unică!

În acest articol doresc să vă împărtășesc o modalitate dovedită de a-ți interpreta povestea vieții într-un fel în care poți găsi în ea, elementele înzestrării tale unice, a vocației tale.



„Cel mai bun mod de a descoperi înzestrarea ta nu este neapărat printr-un test. Testul folosește informațiile date de tine. Și dacă tu nu ai informațiile complete? Dacă vrem să înțelegem o persoană anume - inclusiv pe noi înșine trebuie să cunoaștem povestea”. Bill Hendricks

E nevoie doar de tine și de cineva gata să te asculte.

Deci e ieftin!

Încă de când era copil investitorul Warren Buffet era aproape obsedat de numere și analiza lor. Analistul de pe Wall Street, Alice Schroeder în 2003 a scris un studiu biografic al lui Warren. El spune că încă *„din copilărie Buffet a manifestat fascinație nebună cu obsesia pentru numere și analiza lor.”* De exemplu, copil fiind, în biserică: *„Îi plăceau predicile, dar era plictisit de restul slujbei; își petrecea timpul calculând durata vieții compozitorilor imnurilor pe baza anului nașterii și anului morții trecute în cartea de imnuri... Presupunerea că acei compozitori de imnuri aveau o durată mai mare de viață decât media. A trăi mai mult decât media părea să fie un scop important pentru el.”* (Hendricks, 2020)

„Uneori stătea pe verandă și calcula frecvența literelor de pe plăcuțele de înmatriculare ale mașinilor.”

„La șase ani vindea gumă de mestecat în cartier. Niciodată o singură bucată, doar pachete de șase - cu cinci cenți”.

„Jucăria favorită: o casă de marcat”.

„În gimnaziu a citit cartea - O mie de moduri în care poți câștiga 1000 de dolari. L-a captivat conceptul de capitalizare și faptul că „numerele explodau pe măsură ce creșteau cu o rată constantă în timp. După ce a înțeles acest lucru, și-a anunțat familia că el va fi milionar înainte de a împlini 35 de ani”.

Restul este istorie.

Vedem un tipar de comportament și motivație puternică în acțiunile lui.



Einstein, la fel ca și Buffet avea o pasiune pentru numere. În adolescență, tutorele său i-a dat o copie a textului clasic al lui Euclid: Elementele. A adorat-o, numind-o „cărțicica sfântă a geometriei”.

La 17-ani s-a înscris la programul de matematică și fizică de la Politehnica din Zurich.

Observați asemănările dintre cei doi? Ambii au o pricepere precoce legată de numere. Doar că Einstein și-a îndreptat talentul matematic spre fizică, iar Buffet spre investiții.

Observăm un tipar de comportament și o anume motivație puternică.

Despre asta este vorba când ne gândim la povestea vieții noastre. Povestea în care personajul central sunt eu, tu etc.

Să trecem la practică!

Cum putem afla acest tipar, această înzestrare în mod practic?

Viața ta este o poveste în care ai avut experiențe, activități, ai avut reușite, eșecuri etc. Important este să identifici **activitățile** care ți-au plăcut foarte mult, care ți-au adus un **sentiment de satisfacție**, te-au umplut de energie. Pe acestea le poți numi „poveștile înzestrării tale”.

Poveștile înzestrării

Sunt două **criterii** pentru o poveste de înzestrare:

1. Să fie despre **o activitate**, ceva ce ai făcut, pentru care a fost nevoie de efort și acțiune din partea ta.
2. Să fie despre **ce ți-a plăcut să faci** sau ce ți-a adus un **sentiment de satisfacție**. Satisfacția este cheia.

Poveștile pot fi din orice perioadă a vieții: de la copilărie, adolescență, vârsta adultă până în prezent și din orice zonă a vieții: personală, școală, muncă, sporturi, hobby-uri, voluntariat etc. **Orice activitate din orice zonă care ți-a cerut efort și ți-a adus satisfacție.**



Exemplu:

1. La 5 ani am învățat pe de rost o poezie și am recitat-o în fața tuturor la grădiniță.
2. La 12 ani am făcut singur un tort de ziua fratelui meu.
3. La 16 ani am conceput și decorat singură sala de nuntă a prietenei mele.
4. În liceu am câștigat olimpiada județeană la biologie.

Vârsta (la momentul activității descrise)	Povestea înzestrării Descriere scurtă în 2-3 propoziții
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

După ce le scrii găsește un partener de încredere, care dorește să te asculte, care este neutru, care se poate abține de la comentarii... și povestește-i fiecare activitate.

Partenerul care ascultă ar trebui să fie atent la următoarele detalii când îți ascultă povestea:

- **Abilități:** Ce abilități ai folosit în activitatea descrisă? - verbele sunt indicatori buni. (am scris, am vândut, am creat etc).
- **Subiectul acțiunii:** ai lucrat cu obiecte, cu oameni, cu fapte/cifre sau idei?
- **Circumstanțe:** În ce condiții sau împrejurări acționai în acea poveste? (stres sau calm, flexibilitate sau cu structura clară, în interior sau în exterior, te vedea cineva sau erai în culise).
- **Rol:** cum te-ai raportat la ceilalți oameni din povestirea ta? (erai liderul, membru în echipă, organizator, profesor, antrenor etc).
- **Satisfacție:** analizează povestea: care a fost satisfacția specifică (ex: realizarea proiectului...etc). (Hendricks, 2020)



CCOC

Povești de viață și vocație

„Timpul tău este limitat. Nu-l irosi trăind viața altcuiva”.

Steve Jobs

După ce ascultă poveștile tale, partenerul împreună cu tine, veți încerca să găsiți aspectele comune menționate mai sus, în fiecare activitate. Scrieți-le pe o singură foaie! Acestea vor reprezenta **tiparul înzestrării tale** care te face eficient și îți aduce satisfacție. Acesta poate fi un bun indicator legat de vocația ta!

Hai să povestim! Și tu ești **înzestrat!**

Bibliografie:

Hendricks, B. (2020). *Cine ești tu: De ce ești aici, De ce contezi & ce ar trebui să faci cu viața ta*. București: Editura Stephanus.



CCOC

Autori:

Autor: Dana Alisa Ciobanu - student anul III, Psihologie, USH

Autor: Cosmin Arjan - student anul III, Psihologie, USH



Îndrumător: Ina Morărescu – consilier, CCOC al USH





Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6

Scris, editat și design de:

Victoria Stan

Autori articole:

Cosmin Arjan

Dana Alisa Ciobanu

Îndrumător

Ina Morărescu



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 9