

UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI CINEMATOGRAFICĂ  
„I.L.CARAGIALE” BUCUREȘTI

REZUMAT  
TEZĂ DE DOCTORAT

Mijloace teatrale pentru dezvoltarea imaginii de sine a adolescenților

CONDUCĂTOR DE DOCTORAT

Prof.univ.dr. Liviu LUCACI

DOCTORAND:

Simona PUSTIANU

## CUPRINS

Introducere / 4

Capitolul 1. Adolescența între vulnerabilitate și potențial – Cadru de lucru pentru dezvoltarea percepției de sine.....	14
1.1. Dinamicile dezvoltării adolescente: corp, minte și emoții.....	15
1.1.1. Etapele-cheie ale dezvoltării în adolescență.....	15
1.1.2. Pubertatea: o reconfigurare a identității corporale și emoționale.....	20
1.1.3. Perspective asupra creierului adolescentin.....	24
1.1.4. Construirea echilibrului interior: cogniție și emoție în adolescență.....	29
1.2. Profilul adolescentului contemporan: caracteristici și provocări.....	34
1.2.1. Adolescentul și căutarea sinelui în societatea contemporană.....	41
1.2.2. Familia ca spațiu de formare și negociere a sinelui adolescentin.....	47
1.2.3. Interacțiunile sociale în adolescență: sprijin, influență și risc.....	56
1.3. Vulnerabilitatea sinelui adolescentin.....	64
1.3.1. Provocări actuale în dezvoltarea stimei de sine la adolescenți.....	67
1.3.2. Utilizarea timpului liber în era digitală: oportunități și riscuri pentru adolescenți.....	68
1.3.3. Bullyingul și efectele sale asupra stimei de sine în adolescență.....	73
1.3.4. Vulnerabilitatea psihică a adolescentului.....	76
1.3.5. Tentația consumului de droguri: o amenințare pentru dezvoltarea adolescentului.....	80
Capitolul 2. Rolul percepției de sine în echilibrul psihologic al adolescentului.....	86
2.1. Construirea sinelui și consolidarea încrederii personale la vârsta adolescenței.....	91
2.1.1. Formarea sinelui și conturarea identității adolescente.....	91
2.1.2. Perspective teoretice asupra construcției sinelui.....	96
2.1.3. Strategii de protejare a stimei de sine.....	104
2.2. Percepția de sine și evaluarea personală în adolescență.....	108
2.2.1. Modalități de măsurare a stimei de sine: abordări teoretice și aplicative.....	112
2.2.2. Forme și manifestări ale stimei de sine.....	116

2.2.3. Stima de sine în dinamica dezvoltării personale.....	121
2.2.4. Impactul stimei de sine asupra nivelului de satisfacție personală în adolescență.....	127
2.3. Dinamica stimei de sine în dezvoltarea identității personale.....	130
2.3.1. Riscurile unei stime de sine dezechilibrate: tulburări emoționale și comportamente deviante.....	131
2.3.2. Diferențe de gen în dezvoltarea și manifestarea stimei de sine.....	135
2.3.3. Condiționările mediului socio-politic în modelarea stimei de sine.....	140
2.3.4. Construcția stimei de sine a adolescentului ca fundament al identității adulte...	143
2.3.5. Comportamentul părinților reflectat în stima de sine a adolescentului și a viitorului adult.....	148
Capitolul 3. Mijloacele teatrale utilizate ca instrument educațional pentru susținerea dezvoltării psiho- emoționale la adolescenți.....	153
3.1. Necesitatea teatrului în viață.....	154
3.1.1. Teatrul ca limbaj al libertății interioare și al afirmării sinelui.....	158
3.1.2. Teatrul și jocul: dimensiuni comune ale expresiei.....	160
3.2. Importanța jocului în evoluția personală și socială a ființei umane.....	161
3.2.1. Beneficiile dezvoltării abilităților specifice artei actorului pentru consolidarea stimei de sine a adolescenților.....	167
3.2.2. Puterea jocului teatral în formarea adolescenților și necesitatea jocului în educație.....	176
3.2.3. Perspective fundamentale asupra jocului și influența lui asupra dezvoltării copilului.....	179
3.2.4. Eliberarea emoțională și descoperirea de sine prin joc teatral. Teatrul ca vehicul pentru inteligența emoțională.....	186
3.3. Consolidarea stimei de sine a adolescenților prin mijloace teatrale.....	193
3.3.1. Metodologia atelierelor pentru îmbunătățirea stimei de sine pentru adolescenți.....	193
3.3.2. Rolul coordonatorului în facilitarea atelierelor de jocuri teatrale pentru adolescenți și adaptarea atelierelor la specificul nevoilor participanților.....	197
3.3.3. Parametrii metodologici ai cercetării. Ipoteze, participanți și metode.....	208
3.3.4. Rezultate și reflecții asupra limitărilor cercetării practice.....	210
3.4. Diversitatea intervențiilor bazate pe mijloace teatrale. Exemple de aplicare.....	214

3.4.1. Intervenție imersivă pentru prevenirea consumului de droguri în adolescență...	214
3.4.2. Intervenția multisenzorială ca metodă de descoperire personală: analiză și rezultate.....	221
Concluzii.....	229
Bibliografie.....	238
Anexe .....	256

Cuvinte cheie:

adolescență, teatru, joc teatral, educație alternativă, mijloace teatrale, percepția de sine, încredere în sine, stima de sine, imagine de sine, inteligență emoțională, gestionarea emoțiilor, abilități specifice, creativitate, spontaneitate, adaptabilitate, gândire critică, liberă exprimare, senzorialitate, autocunoaștere, evaluare personală, lucru în grup, nevoi specifice, pubertate, învățare experiențială, spațiu sigur, dezvoltare emoțională, dezvoltare socială, dezvoltare psihologică, consolidarea stimei de sine, educație

## Introducere

Uimitoare și totodată năucitoare, adolescența reprezintă cea mai tumultuoasă perioadă din evoluția unui individ. Este una dintre cele mai intense și dificile etape ale dezvoltării umane, marcată de schimbări semnificative pe plan fizic, psihic și emoțional. Dincolo de transformările vizibile, cea mai importantă este redefinirea percepției asupra propriei identități. În această perioadă, adolescenții își formulează întrebări esențiale legate de valoarea personală, cine sunt și cine își doresc să devină.

Chiar dacă adolescența nu s-a schimbat în esență de-a lungul timpului, contextul în care ea se manifestă s-a transformat semnificativ. Astăzi, tinerii sunt supuși unor presiuni sociale mai complexe, influențați de tehnologie, rețele sociale și modele instabile. Cu toate acestea, frământările interioare rămân aceleași: teama de respingere, nesiguranța privind propriile capacități, dorința de apartenență și, în același timp, nevoia de autonomie.

Pentru mulți adolescenți, adaptarea la aceste schimbări nu este ușoară. Adesea ei nu dispun de resursele emoționale și cognitive necesare pentru a face față provocărilor acestei tranziții către maturitate. De aceea, adolescența nu trebuie tratată ca o perioadă care va trece de la sine, ci ca o etapă care necesită înțelegere, sprijin și ghidare. Sprijinul adecvat în această etapă poate contribui decisiv la construirea unei identități echilibrate și la dezvoltarea încrederii în sine, punând astfel bazele unei personalități echilibrate la vârsta adultă.

Termenul de adolescență provine din cuvântul latin *adolescere* care înseamnă „creștere”. Această etimologie subliniază esența perioadei: un proces continuu de transformare și maturizare. Adolescența nu este doar o etapă de dezvoltare fizică, ci și una profund psihologică și identitară, în care individul își conturează treptat sinele, valorile și raportarea la lume. Această creștere este însoțită de întrebări esențiale, neliniște interioară și procese de redefinire personală, desfășurate într-un context adesea vulnerabil și provocator. A fi adolescent înseamnă a naviga printr-o perioadă marcată de intensitate emoțională și derută, în care totul pare nou, instabil și intens. Astfel încrederea în sine devine un atu fundamental pentru o dezvoltare armonioasă, permițând adolescentului nu doar să facă față provocărilor, ci să se afirme în mod autentic, fără a recurge la retragere sau evitare. Încrederea în sine oferă individului libertate de gândire și acțiune, ceea ce explică nevoia și preocuparea intensă a adolescenților pentru acest

aspect, mai ales în contextul în care autonomia personală reprezintă unul dintre obiectivele centrale ale acestei vârste.

În ultimii ani, interesul pentru dimensiunea psiho-socio-emoțională a dezvoltării umane a cunoscut o creștere semnificativă, reflectând o nevoie tot mai accentuată de echilibru interior și adaptare la provocările cotidiene tot mai dese. Această preocupare generală evidențiază dorința oamenilor de a-și îmbunătăți relația cu sine și cu ceilalți. Dezvoltarea psiho-socio-emoțională presupune un proces profund de autorefecție, abilitate specific umană, care implică analiza propriilor comportamente și roluri asumate în contexte sociale diverse. Aceasta nu este doar un exercițiu individual, ci și un demers susținut, care necesită resurse interioare și un cadru adecvat de descoperire și experimentare. În acest context, metodele educaționale alternative, precum atelierele de jocuri tetarele, au apărut ca răspuns la această nevoie de reconectare cu sinele și cu ceilalți, oferind adolescenților un spațiu sigur de exprimare și dezvoltare personală.

Realitatea actuală evidențiază tot mai frecvent dificultăți în rândul adolescenților, mulți dintre ei raportând stări de singurătate, descurajare, neputință sau anxietate. Aceste manifestări nu sunt doar cazuri izolate, ci indicii clare ale unei nevoi urgente de intervenție și susținere psihologică și educațională, adaptată specificului acestei etape.

Stabilitatea emoțională joacă un rol fundamental în desfășurarea armonioasă a vieții, întrucât fiecare experiență este interpretată și procesată prin prisma reacțiilor emoționale. Creierul emoțional are prioritate în fața celui rațional în procesarea inițială a stimulilor, ceea ce înseamnă că emoțiile sunt primele care filtrează realitatea. Astfel, răspunsurile afective nu pot fi ignorate, deoarece ele funcționează ca semnale de alarmă care activează mecanismele de apărare ale creierului, influențând gândirea, comportamentul și luarea deciziilor. Această realitate subliniază importanța dezvoltării abilităților de gestionare emoțională, mai ales în perioada adolescenței, când trăirile afective pot fi intense, contradictorii și imprevizibile, adesea percepute de tineri ca un veritabil carusel emoțional. Într-un astfel de context, deciziile influențate predominant de emoții trebuie susținute de mecanisme de reglare adecvate, pentru a preveni consecințele negative asupra traseului viitor al adolescentului.

Emoțiile nu influențează doar deciziile pe care le luăm, ci și modul în care ne percepem pe noi înșine. Creierul emoțional are capacitatea de a stoca rapid și eficient amintirile afective, iar aceste experiențe pot avea un impact semnificativ asupra construcției sinelui. În funcție de natura lor, pozitivă sau negativă, aceste amintiri pot contribui fie la consolidarea unei imagini de sine sănătoase, fie la formarea unor percepții distorsionate, care afectează stima și încrederea în sine.

Pentru înțelegerea corectă a demersului acestei lucrări, este necesară o clarificare conceptuală a termenilor *stima de sine*, *încredere în sine* și *imagine de sine*. Deși aceste concepte sunt interconectate și adesea utilizate în mod similar, ele prezintă diferențe în conținut și funcție psihologică.

*Stima de sine* reflectă valoarea generală pe care o acordăm propriei persoane. Ea reflectă modul în care individul se cunoaște și se raportează la propria identitate, se constituie ca o sinteză a experiențelor și a evaluărilor personale despre „cine sunt”, având un rol fundamental în definirea echilibrului psihologic. Aceasta poate fi considerată coloana vertebrală a sinelui, întrucât implică acceptarea de sine, respectul față de propria identitate și influențează direct starea de bine emoțională. Este important de menționat că stima de sine poate fi scăzută chiar și în cazul persoanelor care obțin performanțe remarcabile în anumite domenii, dacă lipsesc autoacceptarea și valorizarea personală. Deși se conturează încă din copilărie, stima de sine rămâne un construct dinamic, susceptibil la transformări pe tot parcursul vieții.

*Încrederea în sine*, în contrast, este orientată spre acțiune. Ea face referire la percepția individului asupra propriilor abilități: ce poate realiza, în ce domenii excelează sau unde întâmpină dificultăți. Este o dimensiune mai vizibilă și mai ușor de observat, însă nu reflectă în mod necesar profunzimea echilibrului interior. Aceasta are la bază experiențele trecute și rezultatele obținute, fiind într-o continuă dinamică. Aceasta variază în funcție de context: un individ poate manifesta un nivel ridicat de încredere într-un domeniu și o nesiguranță totală în altul. Astfel, deși cele două concepte sunt interdependente, ele nu sunt sinonime și nu pot fi substituite unul altuia. O persoană cu o stimă de sine solidă va dezvolta, în mod firesc, încredere în sine, însă reversul nu este garantat.

*Imaginea de sine* cuprinde percepțiile personale legate de aspectul fizic, rolurile sociale și trăsăturile de personalitate. Aceasta reprezintă temelia pe care se construiesc atât stima, cât și încrederea în sine. Imaginea de sine poate fi realistă sau, dimpotrivă, distorsionată, influențând în mod direct modul în care individul se raportează la sine și la ceilalți.

În cadrul acestei lucrări, acești termeni vor fi utilizați pentru a evidenția rolul lor în menținerea echilibrului psiho-emoțional, având o contribuție esențială în formarea identității personale, cu precădere în adolescență, când aceste dimensiuni sunt în plină dezvoltare. Pentru a înțelege relația dintre ele, le putem compara cu o construcție simbolică: imaginea de sine reprezintă fundația, stima de sine este structura, iar încrederea în sine este expresia practică a întregului edificiu.

Percepția asupra sinelui reprezintă un construct flexibil și în continuă transformare, influențat de factori interni și externi. Aceasta evoluează în permanență, fiind modelată de experiențele personale, interacțiunile sociale și contextul de viață în care individul se dezvoltă. În acest sens, Paul Valéry

subliniază fragilitatea acestei stări atunci când afirmă: „obiectul spiritului este să fie mulțumit de sine față de sine însuși. Asta nu prea durează”<sup>1</sup>.

Îmbunătățirea sinelui nu presupune o transformare bruscă sau radicală, ci mai degrabă o evoluție graduală și continuă. În perioada adolescenței, schimbările comportamentale sunt parte a unor procese naturale adaptative, care contribuie la tranziția spre o identitate matură. Consolidarea sinelui se realizează treptat, iar progresul poate lua forme variate, de la modificări subtile, abia sesizabile, până la transformări evidente. Indiferent de amploarea lor, aceste progrese reprezintă pași semnificativi în direcția dezvoltării personale. Menținerea unei stări de echilibru interior necesită implicare constantă, reflecție și practică de durată. Nu vorbim despre o intervenție punctuală, cu efecte imediate, ci despre un proces complex, comparabil mai degrabă cu un tratament de susținere. Așa cum sistemul imunitar biologic protejează organismul în fața bolilor, tot astfel, lucrul conștient asupra sinelui contribuie la întărirea unui „sistem imunitar psihologic”, capabil să ofere rezistență în fața factorilor de stres, incertitudine sau dezechilibru emoțional.

Adolescența este o perioadă plină de intensitate emoțională, implicare socială și creativitate. Din fericire „natura apelează la multă artă și artificii pentru a-și apăra creaturile de pericolele care le pândesc peste tot”<sup>2</sup>. Astfel utilizarea mijloacelor teatrale ca instrument de lucru pentru îmbunătățirea încrederii în sine și a stimei de sine poate fi o soluție care să contribuie la dezvoltarea socială și emoțională a adolescenților.

Arta este adesea asociată cu starea de bine, eliberarea emoțională și exprimarea liberă a sinelui. Aceste legături derivă din natura sa non-restrictivă, arta nu urmează tipare impuse din exterior, ci se naște dintr-un impuls interior, din dorința autentică a creatorului. Ea nu răspunde unei cerințe exterioare sau unei obligații, ci se exprimă într-o formă profund personală și liberă, ceea ce îi conferă autenticitate și o face atât de valoroasă.

Teatrul are un caracter sincretic, înglobând elemente din toate celelalte arte. Tocmai această complexitate îl transformă într-o resursă educațională valoroasă, cu potențial deosebit în sprijinirea dezvoltării personale și emoționale, în special în rândul adolescenților. Teatrul este un instrument valoros în susținerea dezvoltării optime a sinelui adolescentin, întrucât esența sa constă în procesul de transformare și crearea a unei noi existențe. Acest proces implică descoperirea identității și manifestarea acesteia în cea mai sinceră formă.

Utilizarea teatrului în educație nu are ca scop transformarea elevilor în actori sau spectatori avizați, ci dezvoltarea unor abilități fundamentale pentru o viață echilibrată și conștientă. Prin intermediul

---

<sup>1</sup> Cristophe, Andre, *Imperfecti, liberi și fericiți. Practici ale stimei de sine*, Trei, București, 2010, p 29

<sup>2</sup> Nikolai, Evreinov, *Teatrul în viață*, UNATC Press, București, 2020, p 15

mijloacelor specifice artei teatrale, elevii au acces la experiențe care contribuie la dezvoltarea personală, emoțională și socială. De cele mai multe ori, teatrul educațional este integrat sub forma jocurilor teatrale, ceea ce facilitează implicarea elevilor, deoarece activitățile nu sunt percepute ca metode clasice de învățare, ci mai degrabă ca spații sigure de explorare, exprimare și eliberare emoțională. Sub forma jocului, procesul educațional devine mai accesibil și mai puțin amenințător. Lipsa presiunii evaluative determină adolescentul să participe activ, fără teama de a fi judecat sau sancționat. În acest context, implicarea devine autentică, iar învățarea relevantă.

Într-o societate marcată de expunere la un flux continuu de informații, nu întotdeauna adevărate, și în care alegerile personale sunt resimțite ca fundamental decisive pentru parcursul individual, dezvoltarea gândirii critice și a capacității de decizie autonome devine o competență esențială. Activitățile teatrale oferă cadrul ideal pentru antrenarea acestor abilități. Adolescentul este pus în situația de a observa, interpreta, analiza și acționa deliberat, asumându-și alegerile făcute în cadrul jocului.

Din păcate, astfel de contexte sunt din ce în ce mai rare. Tendința de a evita responsabilitatea decizională, atât în rândul tinerilor, cât și al adulților, devine o vulnerabilitate socială cu efecte pe termen lung. În plus, accesul rapid la informații false și lipsa unor filtre critice solide reprezintă un risc real pentru formarea unei generații capabile să discearnă, să decidă și să acționeze în mod autonom și informat. Teatrul, prin natura sa experiențială și reflexivă, poate contribui activ la reducerea acestui risc și la consolidarea unei gândiri independente și responsabile.

Fiecare decizie pe care o luăm și fiecare acțiune pe care o întreprindem influențează nivelul încrederii în sine și al stimei de sine, iar această relație este reciprocă. Modul în care ne dezvoltăm ca persoane are un impact direct asupra percepției de sine, iar, la rândul său, această percepție influențează alegerile, comportamentele și direcțiile de creștere personală. Tocmai de aceea, este esențial să acordăm atenție procesului de formare a sinelui, întrucât încrederea și stima de sine nu sunt doar rezultate ale dezvoltării, ci și condiții fundamentale ale acesteia.

Având în vedere faptul că sistemul educațional din România întâmpină dificultăți semnificative în integrarea coerentă a dimensiunilor emoționale și sociale ale dezvoltării copiilor și adolescenților, în ciuda nevoii evidente și tot mai urgente în acest sens, extinderea și diversificarea programelor de educație alternativă devine vitală. Aceste inițiative complementare pot contribui în mod semnificativ la echilibrarea procesului formativ, oferind tinerilor resurse reale pentru cunoaștere de sine, reglare emoțională și dezvoltarea competențelor sociale. Într-un context social în care presiunile externe și instabilitatea afectivă sunt tot mai prezente, programele bazate pe exprimare artistică, reflecție și experiență directă devin nu doar relevante, ci necesare.

În acest context, prezenta cercetare, intitulată *Mijloace teatrale pentru îmbogățirea încrederii în sine a adolescenților*, își propune să răspundă nevoilor actuale ale societății privind înțelegerea și susținerea dezvoltării sinelui în perioada adolescenței. Studiul explorează potențialul mijloacelor specifice teatrului aplicat, precum jocurile teatrale și exercițiile senzoriale, ca instrumente de intervenție educațională și emoțională, menite să contribuie la consolidarea încrederii în sine și a percepției de sine în rândul tinerilor.

Primul capitol al cercetării, intitulat *Adolescența între vulnerabilitate și potențial – Cadru de lucru pentru dezvoltarea percepției de sine*, oferă o perspectivă complexă asupra adolescenței. În acest capitol se conturează fundamentele teoretice necesare înțelegerii adolescenței ca etapă de tranziție esențială în formarea identității personale, în care vulnerabilitatea și potențialul de dezvoltare coexistă într-un echilibru fragil. Accentul este pus pe modul în care se formează percepția de sine în această perioadă, prin explorarea transformărilor fizice, cognitive, emoționale și sociale care definesc profilul adolescentului contemporan.

Pornind de la aceste aspecte, se analizează modul în care modificările biologice și neurologice influențează construirea identității personale și echilibrul interior al tinerilor. În acest sens, este importantă înțelegerea etapelor fundamentale ale dezvoltării adolescente (preadolescența, adolescența și adolescența târzie) pentru a evidenția impactul profund al schimbărilor fiziologice asupra percepției de sine. Pubertatea marchează punctul de cotitură în acest proces, reprezentând momentul în care încep transformările majore ce definesc această perioadă de tranziție.

Deși adolescența este considerată încheiată din punct de vedere legal la vârsta de 18 ani, dezvoltarea psihologică și neurologică a individului continuă până în jurul vârstei de 25 de ani, când cortexul prefrontal, regiunea responsabilă de raționament, luarea deciziilor și autocontrol, atinge maturitatea completă.

Asemenea transformărilor majore ale corpului, creierului și mediului social, și mintea adolescentului trece prin schimbări majore în această etapă. Capacitățile cognitive ale acestuia continuă să se dezvolte pe parcursul adolescenței, oferindu-i instrumentele necesare pentru reflecția asupra propriei persoane, a percepției celorlalți despre el și a viitorului său. Aceste progrese cognitive sunt esențiale pentru tranziția către autonomia adultă, însă aduc cu ele și presiuni noi, adesea dificil de gestionat. De aceea, construirea echilibrului interior devine un proces complex, analizat prin interacțiunea dintre cogniție și emoție, subliniindu-se astfel importanța susținerii adolescentului în efortul de reglare emoțională și de formare a unei identități personale sănătoase.

Portretul adolescentului contemporan este conturat în contextul unei societăți dinamice, aflate într-o continuă transformare. În acest cadru, ies în evidență dificultățile legate de definirea sinelui în

raport cu valorile sociale impuse, precum și nevoia profundă de validare și apartenență. Familia este primul spațiu de formare al identității, jucând un rol esențial în procesul de dezvoltare a sinelui. Ea reprezintă atât o sursă fundamentală de sprijin, cât și un cadru în care se negociază limitele autonomiei și se conturează primele modele de relaționare. Totodată, relațiile cu grupul de egali și colegii sunt prezente, având o dublă natură deoarece constituie resurse importante pentru dezvoltarea personală și afirmarea sinelui, dar pot deveni și surse de conformism, presiune socială sau chiar excludere.

Vulnerabilitatea sinelui adolescentin reiese din analiza riscurilor actuale cu care se confruntă tinerii în construirea imaginii de sine. Este important să înțelegem modul în care factori sociali, culturali și psihologici pot influența negativ percepția sinelui și echilibrul emoțional al adolescentului. Se aduc în discuție teme tot mai des întânite, precum influența negativă a tehnologiei asupra gestionării timpului liber, efectele bullyingului asupra stimei de sine, tulburările de natură psihică și tentația consumului de substanțe ca formă de evadare sau validare socială. Sunt abordate dificultățile emoționale și tulburările mentale tot mai frecvente în rândul tinerilor, precum anxietatea, depresia și chiar suicidul. Se evidențiază legătura dintre lipsa unui echilibru emoțional adecvat și riscul apariției unor dezechilibre psihice majore. Aceste elemente sunt prezentate ca obstacole potențiale în calea dezvoltării personale armonioase, oferind un cadru de lucru necesar pentru intervenții educaționale relevante, precum cele bazate pe mijloace teatrale.

Astfel, primul capitol oferă fundamentele teoretice necesare pentru înțelegerea adolescenței ca etapă esențială în formarea percepției de sine, evidențiind nevoia de sprijin și orientare în această perioadă marcată de vulnerabilitate și transformări profunde. Totodată, capitolul construiește cadrul pentru aprofundarea importanței percepției de sine în dezvoltarea identității personale.

În cel de al doilea capitol, *Rolul percepției de sine în echilibrul psihologic al adolescentului*, accentul este pus pe modul în care imaginea de sine, stima de sine și încrederea în sine contribuie la dezvoltarea identității personale și la adaptarea socială și emoțională. Conceptul de sine este un ansamblu de atitudini față de propria persoană și are o relevanță deosebită, întrucât, nevoia oamenilor de a se înțelege pe ei înșiși, de a descoperi ce anume le influențează deciziile, reacțiile și acțiunile este puternic resimțită, în special în perioada adolescenței.

Astfel, în acest capitol sunt analizate procesele psihologice prin care tinerii își conturează identitatea și își dezvoltă încrederea în propriile capacități. Sunt prezentate atât fundamentele formării sinelui, cât și perspectivele teoretice care susțin acest proces, culminând cu evidențierea strategiilor de protejare a stimei de sine, esențiale în fața provocărilor caracteristice vârstei. Se precizează că procesul de formare și modelare a sinelui este dinamic, ce continuă chiar și după perioada adolescenței, limitele dezvoltării sinelui ne fiind încă cunoscute. Perspectivele teoretice asupra construcției sinelui oferă o

privire asupra principalelor modele explicative din literatura de specialitate, ilustrând modul în care teoria sprijină înțelegerea proceselor de formare identitară și dezvoltarea acesteia.

De asemenea se analizează modul în care adolescenții își evaluează sinele, este analizată evoluția stimei de sine în timp, în corelație cu experiențele de succes și eșec, cu influențele sociale și familiale, dar și cu procesele de auto-reflecție caracteristice adolescenței. Sunt prezentate principalele instrumente și metode utilizate în cercetarea stimei de sine și sunt explorate diferitele tipuri de stimă de sine (ridicată, scăzută, stabilă, instabilă) și modurile în care acestea se reflectă în comportamentele, relațiile și atitudinile tinerilor.

Stima de sine are un impact major asupra gradului de mulțumire față de propria viață în adolescență și nu numai; o stimă de sine sănătoasă contribuie semnificativ la bunăstarea emoțională, la adaptarea socială și la încrederea în viitor. Aceasta influențează și modelează procesul de construire a identității personale în adolescență. Stima de sine este analizată ca un element dinamic, supus influențelor multiple, care poate sprijini sau, dimpotrivă, fragiliza dezvoltarea echilibrului interior. În acest sens consecințele negative ale unei stime de sine scăzute sau instabile expun adolescentul la riscul dezvoltării unor tulburări emoționale, anxietate, depresie sau izolare socială.

Stereotipurile culturale și așteptările venite din partea societății influențează semnificativ modul în care tinerii își construiesc identitatea, determinând diferențe notabile în funcție de gen. În plus, oportunitățile reale de afirmare a sinelui variază în funcție de contextul economic, cultural și educațional, contribuind semnificativ la conturarea percepției de sine. De asemenea asupra stimei de sine se reflectă comportamentul părinților. Astfel, percepția de sine formată în anii esențiali ai dezvoltării, are un impact de durată asupra modului în care individul se va raporta la sine la maturitate, fiind influențate relațiile, deciziile și echilibrul personal.

Acest capitol oferă un cadru teoretic solid pentru înțelegerea procesului complex prin care adolescenții își construiesc identitatea și încrederea în sine, aspecte esențiale pentru echilibrul lor psihologic și integrarea socială. Se argumentează astfel necesitatea unei susțineri active a acestui parcurs prin metode educaționale alternative și intervenții adaptate nevoilor specifice adolescenței contemporane.

În această direcție, capitolul al treilea, *Mijloacele teatrale utilizate ca instrument educațional pentru susținerea dezvoltării psiho-emoționale la adolescenți*, propune o abordare aplicativă, explorând utilizarea tehnicilor teatrale ca formă de intervenție educațională alternativă. Plecând de la valoarea formativă a teatrului și a jocului, capitolul oferă atât fundamente teoretice, cât și direcții metodologice și exemple practice, având ca scop susținerea stimei de sine și a echilibrului interior în rândul adolescenților.

Teatrul, prin caracterul său expresiv și transformator, reprezintă o formă de explorare a identității, de exprimare liberă și de afirmare a sinelui. Beneficiile dezvoltării abilităților specifice artei actorului sunt evidente chiar și în cazul non-actorilor. Adolescenții care prin intermediul jocului teatral își îmbunătățesc abilități precum atenția, memoria, capacitatea de a lucra în echipă, dezvoltă un set instrumente ce contribuie la o gestionare mai bună a situațiilor cu care se confruntă zilnic, contribuind astfel la o încredere în sine mai mare.

Efectele pozitive ale utilizării jocului ca instrument educațional sunt susținute de cercetări realizate de-a lungul deceniilor. Pe baza acestor dovezi, s-a formulat *ipoteza cercetării*: presupunerea că nivelul și calitatea stimei de sine a adolescenților se poate îmbunătăți după participarea acestora la ateliere de jocuri teatrale.

Cercetarea practică s-a desfășurat în parteneriat cu Colegiul Tehnic Energetic din București, unde s-au desfășurat ateliere de jocuri teatrale pentru dezvoltarea stimei de sine și optimizarea competențelor socio-emoționale a adolescenților participanți. Pentru îndeplinirea acestor obiective, a fost conceput un program de intervenție, numit *Confidence Lab*, format din cinci ateliere de jocuri teatrale cu o durată de 60 de minute fiecare. La aceste ateliere a fost necesară participarea a 10 adolescenți, însă în urma dorinței exprimate de elevi de a beneficia de acest program, cercetarea s-a realizat cu un grup de 12 adolescenți cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani. S-a observat că participarea la aceste ateliere a îmbunătățit atitudinea și comportamentul adolescenților, datorită contextului creat. Mediul de desfășurare al atelierelor de teatru este unul sigur, relaxat și diferit de cel cu care sunt ei obișnuiți, astfel marele avantaj al mijloacelor teatrale fiind formarea și educarea în mod organic. Jocul teatral a devenit un instrument de eliberare emoțională și un catalizator al inteligenței emoționale, adaptat permanent la nevoile actuale ale adolescenților.

Rezultatele cercetării sunt susținute și de alte exemple practice de aplicare a mijloacelor teatrale. Programul pilot al proiectului de cercetare *Ecoul meu virtual* demarat de Departamentul de Cercetare al Universității Naționale de Artă Teatrală și Cinematografică „Ion Luca Caragiale” din București a avut ca scop prevenirea consumului de droguri la vârsta adolescenței. Intervenția a fost desfășurată prin utilizarea jocurilor teatrale și a noilor tehnologii, precum camera 360 de grade și ochelari VR. Rezultatele pozitive ale acestui proiect pilot au contribuit la desfășurarea intervenției în tot mai multe școli și licee din București și din țară.

Un alt exemplu ce contribuie la demonstrarea faptului că mijloacele teatrale contribuie la îmbunătățirea încrederii în sine este atelierul multisenzorial care s-a desfășurat în cadrul Congresului Internațional de Teatru în Educație (IDEA) în vara anului 2024. Acest atelier a fost conceput ca un demers experiențial, urmărind conștientiza importanței autorefecției atât în adolescență, cât și în viața

adultă, utilizând senzorialitatea. Senzorialitatea conștientă, esențială în formarea actorilor, este în acest context valorificată ca metodă eficientă de conectare cu sinele. Percepția senzorială, prin natura sa instinctivă, facilitează o formă de introspecție autentică, eliberată de constrângerile impuse de normele sociale sau de autocenzură.

Un element comun definitoriu care leagă formarea sinelui de arta teatrală este caracterul relațional al ambelor procese: existența amndurora este posibilă prin intermediul interacțiunii autentice cu ceilalți. Teatrul presupune participare directă, vie, implicare emoțională și prezență conștientă; la fel cum și construcția sinelui se realizează prin reacțiile în raport cu ceilalți și cu evenimentele din viață. Această dimensiune comună a determinat asocierea dintre cele două, întrucât interacțiunea devine fundamentul atât al exprimării artistice, cât și al conturării identității personale. Punctele de convergență dintre teatru și dezvoltarea sinelui funcționează ca bază pentru atingerea unor obiective educaționale și formative, în timp ce diferențele dintre ele contribuie la o completare reciprocă, constituind un avantaj semnificativ în procesul de dezvoltare personală.

## Bibliografie

1. Abric, Jean, Claude, *Psihologia comunicării, teorii și metode*, Polirom, Iași, 2002
2. Academia Română, *Dicționarul explicativ al limbii române*, ediția a III-a revăzută și adăugită, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan”, Editura Univers Enciclopedic Gold, 2016
3. Adler, Alfred, *Understanding Human Nature*, London, Oneworld Publications, 2009
4. Albulescu, Ion, *Pedagogii alternative*, Editura All, 2014
5. André, Christophe, *Imperfecți, liberi și fericiți. Practici ale stimei de sine*, Trei, București, 2010
6. André, Christophe, Légeron, Patrick, *Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți*, Trei, București, 2011
7. André, Christophe; Lelord, François, *Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți*, Trei, București, 2011
8. Anzieu, Didier, *Psihanaliza travaliului creator*, Trei, București, 2004
9. Apostol, Radu, *Teatru ca metodă. Teatru educațional*, UNATC Press, București, 2018
10. Apostol, Radu, *Teatrul social. Perspective asupra rolului teatrului în raport cu societatea*, UNATC Press, București, 2018
11. Aristotel, *Poetica*, Editura Științifică, București, 1957
12. Barbu, Ioana, *Elemente de analiză a textului shakespearean. Curs introductiv pentru arta actorului*, UNATC Press, București, 2020
13. Barrett, Lisa Feldman, *Cum iau naștere emoțiile. Viața secretă a creierului*, ASCR, Cluj-Napoca, 2017
14. Baumeister, Roy F., *The Self Explained. Why and How We Become Who We Are*, New York, Guilford Publications, 2022
15. Berlogea, Ileana, *Teatrul și societatea contemporană*, Meridiane, București, 1985
16. Berne, Eric, *Analiza tranzacțională în psihoterapie*, trad. Liviu Stroie, Trei, București, 2010
17. Berne, Eric, *Ce spui după Bună ziua? Psihologia destinului uman*, trad. Anacaona Mîndrilă-Sonetto, Trei, București, 2006
18. Berne, Eric, *Jocurile noastre de toate zilele*, Trei, București, 2017
19. Bețiu, Mihaela, *Actorul între normă și abatere*, UNATC Press, București, 2020
20. Bețiu, Mihaela, *Ghidul candidatului la actorie*, UNATC Press, București, 2016
21. Boal, Augusto, *Jocuri pentru actori și non-actori. Teatrul Oprimatilor în practică*, Fundația Concept, București, 2005

22. Boldășu, Romina, *Corpul instrument și corpul creator în arta actorului*, UNATC Press, București, 2019
23. Bontaș, Ioan, *Tratat de pedagogie*, All, București, 2008
24. Boyd, Neva L., *A Theory of Play*, 1971
25. Branden, Nathaniel, *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine*, trad. Dorina Oprea, Editura Amsta Publishing, București, 2008
26. Brazelton, Berry T.; Greenspan, Stanley I., *Nevoile esențiale ale copiilor*, Trei, București, 2013
27. Brecht, Bertolt, *Scrieri despre teatru*, Univers, București, 1977
28. Brook, Peter, *Spațiul gol*, Unitext, București, 1997
29. Brown, Brené, *Curajul de a fi vulnerabil*, Curtea Veche, București, 2013
30. Carnegie, Daniel, *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*, Curtea Veche, București, 1997
31. Chapman, Gray, *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru adolescenți. Cum poți să îți exprimi iubirea față de cei tineri*, Editura Curtea Veche, București, 2017
32. Chasen, Lee, *Social skills, emotional growth and drama therapy: inspiring connection on the autism spectrum*, Jessica Kingsley Publishers, Londra/Philadelphia, 2011
33. Chateau, Jean, *Copilul și jocul*, Editura Didactică și Pedagogică, 1967
34. Chelcea, Septimiu, Ivan, Loredana, et. all, *Comunicarea nonverbală: gesturile și postura*, Comunicare.ro, București, 2005
35. Chubbuck, Ivana, *Puterea actorului*, Quality BOOKS, București, 2007
36. Claparede, Edouard, *Psihologia Copilului Și Pedagogia Experimentală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975
37. Claparede, Edouard, *Psychologie de l'enfant*, ed. Harmattanul, 2017
38. Cohen, Lawrence, *Rețete de jocuri, De ce și cum să te joci cu copilul tău*, Trei, București, 2012
39. Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, Paideia, București, 1996
40. Comenius, *Pampaedia*, EDP, București, 1977
41. Cooley, Charles Horton, *Human nature and the social order*, New York, Charles Scriebner's sons, 1902
42. Copăceanu, Mihai, *Sex, alcool, marijuana și depresie în rândul tinerilor din Romania*. Studiu național cu participarea a peste 10.000 de tineri și 1.200 de părinți, Ed. Universitară, București
43. Crețu, Tinca, *Psihologia vârstelor*, Polirom, Iași, 2016
44. Darie, Bogdana, *Arta actorului, Complex atitudinal în analiză interdisciplinară*, UNATC Press, București, 2018

45. Darie, Bogdana, *Curs de Arta Actorului*, UNATC Press, București, 2015
46. Darie, Bogdana; Sehlanec, Romina; Jicman, Andreea, *Jocuri teatrale. Manual pentru clasele V-VIII*, UNATC Press, București, 2016
47. Deliege, Robert, *O istorie a antropologiei - Școli, Autori, Teorii, Cartier Istoric*, București, 2007
48. Dewey, John, *Art as experience*, Penguin, New York, 2005
49. Diaconu, Mihai, *Educația și dezvoltarea copilului*, Editura ASE, București, 2007
50. Diderot, Denis, *Paradoxul despre actor*, Nemira, București, 2010
51. Dinu, Mihai, *Comunicarea. Repere fundamentale*, Editura Orizonturi, București, 2014
52. Dispenza, Joe, *Distruge-ți obiceiurile nocive*, Curtea Veche, 2019
53. Dobra, Georgiana-Adelina, *Teatrul aplicat în procesul de integrare a refugiaților - copii și adolescenți*, teză de doctorat, 2023, p 144
54. Doise, Willem, Deschamp, Jean, Claude, Mugny, Gabriel, *Psihologie socială experimentală*, Polirom, Iași, 1996
55. Donnellan, Declan, *Actorul și spațiul*, Cheiron, București, 2024
56. Doron, Roland, Parot, Francois, *Dicționar de psihologie*, Humanitas, București, 2006
57. Drîmba, Ovidiu, *Teatrul de la origini și până astăzi*, Albatros, București, 1973
58. Dugan, Dragoș Cosmin, *Neuroaugmentarea în epoca cognitivă între competiție și sinergie*, Editura Militară, 2020
59. Emunah, Renee, *Acting for real: drama therapy process, technique, and performance*, Brunner-Routledge, New York/Londra, 1994
60. Erikson, Erik H., *Copilărie și societate*, Trei, București, 2015
61. Evreinov, Nikolai, *Teatrul în viață*, UNATC Press, București, 2020
62. Fennell, Melanie, *Overcoming low self-esteem. A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques*, Robinson, 2016
63. Floyd, Kory, *Comunicarea interpersonală*, Polirom, Iași, 2013
64. Freire, Paulo, *Pedagogy of Hope. Reliving pedagogy of the Oppressed*, Bloomsbury Academic, London, NY, Oxford, 2014
65. Freud, Sigmund, *Disconfort în cultură*, All, București, 2011
66. Freud, Sigmund, *Viața mea și psihanaliza*, Excelsior, Timișoara, 2001
67. Galimard, Pierre, *Psihologia adolescentului de la 11 la 15 ani. Transformări, conflicte și descoperiri ale adolescenței*, Meteor Publishing, București, 2017

68. Galinsky, E., *Mind in the Making: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs*, New York, HarperCollins, 2010
69. Galinsky, Ellen, *Mind in the Making: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs*, ed. HarperStudio, 2010
70. Gardner, Howard, *Inteligențele multiple. Noi perspective*, Curtea Veche, București, 2022
71. Gheorghiu, Mircea, *Actorul și natura umană*, UNATC Press, București, 2017
72. Gherguț, Alois, *Educația incluzivă și pedagogia diversității*, Polirom, Iași, 2016
73. Gîlea, Marius, *Despre improvizație*, UNATC Press, București, 2018
74. Goldeman, Daniel, *Inteligența socială. Noua știință a relațiilor umane*, trad. Ileana Achim, Editura Curtea Veche, București, 2018
75. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București, 2017
76. Grotowsky, Jerzy, *Spre un teatru sărac*, Unitext, București, 1998
77. Grotowsky, Jerzy, *Teatru și ritual. Scrieri esențiale*, Nemira, București, 2014
78. Gruzewski, Kevin, *Terapy games for teens*, ed. ROCKRIDGE PR, 2020
79. Guérin, Véronique, *Criza adolescenței. Mod de administrare*, Niculescu, 2018, București,
80. Haddou, Marie, *Cum să-ți întărești încrederea în tine*, Trei, București, 2015
81. Hall, G. Stanley, *Adolescence*, 1904,
82. Harari, Yuval, Noah, *Sapiens: scurtă istorie a omenirii*, Polirom, București, 2017
83. Harris, Thomas A., *Eu sunt OK - Tu ești OK*, Trei, București, 2018
84. Harwood, Robin; A. Miller, Scott; Vasta, Ross, *Psihologia copilului*, Polirom, Iași, 2010
85. Hohnen, Bettina; Gilmour, Jane; Murphy, Tara, *Incredibilul creier al adolescentului. Calea spre descătușarea potențialului lui*, Niculescu, București, 2021
86. Hohnen, Bettina; Gilmour, Jane; Murphy, Tara, *Incredibilul creier al adolescentului. Calea spre descătușarea potențialului lui*, Niculescu, București, 2021
87. Huizinga, Johan, *Homo ludens*, Univers, București, 1977
88. James, William, *The principles of psychology* New York, Macat International Limited, 2017
89. Jennings, Sue, *Dramatherapy and Social Theatre*, Necessary dialogues, Routledge, 2009
90. Jennings, Sue, *Theatre, ritual and transformation*, Routledge, Londra/New York, 1995
91. Jensen, Frances E.; Nutt, Amy Ellis, *The Teenage Brain*, Harper, New York, 2015
92. Jicman, Andreea, Diana, *Teatrul ca mecanism de incluziune socială*, UNATC Press, București, 2020
93. Johnston, Chris, *Drama games for those who like to say no*, Nick Hern Books, Londra, 2011
94. Jones, Russell, *Sense*, Editura EnvyDesign, 2020

95. Jull, Jesper, *Copilul tău competent*, Univers, București, 2017
96. Kaduson, Heidi Gerard; Schaefer, Charles E., *Încă 101 tehnici ale terapiei prin joc*, Trei, București, 2022
97. Kalsched, Donald, *Lumea interioară a traumei. Mecanisme defensive arhetipale ale spiritului personal*, trd. Fotescu
98. Kant, Immanuel, *Critica rațiunii pure*, București, IRI, 1998
99. Kernberg, Otto F., *Tulburări grave ale personalității. Strategii psihoterapeutice*, Editura Trei, 2014
100. Kite, Gerad, *Ai tot ce-ți trebuie. Cum să trăiești în deplină armonie cu tine însuși*, Niculescu, București, 2016
101. Kolb, David, *Experiential learning, Experience as the Source of Learning and development*, second edition, Pearson education, New Jersey, 2015
102. Kranowitz, C.S., *Copilul desincronizat senzorial*, București, Frontiera, 2022
103. Kranowitz, Carol Stock, *Copilul desincronizat senzorial. Cum să recunoașteți și să faceți față diferențelor de procesare senzorială*, Editura Frontiera, 2022
104. Landy, Robert, Montgomery, David, *Theatre for Change, Education, Social Action and Therapy*, Palgrave Macmillan, UK, 2012
105. Lucaci, Liviu, *Nașterea actorului*, UNATC Press, București, 2017, p 21
106. Manda, Nicolae, *Teatralitatea: un concept contemporan*, UNATC Press, București, 2016
107. Mărgineanu, Nicolae, *Psihologia persoanei*, Editura Institutului de Psihologie al Universității din Cluj la Sibiu, 1941
108. Mărgineanu, Nicolae, *Psihologia persoanei*, Institutul de Psihologie din Cluj la Sibiu, 1941
109. Maslow, Abraham H., *Motivație și personalitate*, Trei, București, 2013
110. Mate, Gabor, *Minți împrăștiate*, Curtea Veche, București, 2024
111. McNiff, Shaun, *Art heals. How creativity cures the soul*, Shambhala Publications, Boulder, 2004
112. Michailov, Mihaela; Apostol, Radu, *Teatrul educațional. Jocuri și exerciții*, București, 2014
113. Miller, John G; Miller, Karen G., *Cum să formezi caracterul copiilor*, Polirom, București, 2016
114. Moldovan, Alina, Maria, *Teatrul ca joc și metodă de formare*, Tritonic, București, 2016
115. Montessori, Maria, *Descoperirea copilului*, trad. I. Sulea-Firu, EDP, București, 1977
116. Moscovici, Serge, *Psihologia socială sau mașina de fabricat zei*, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași, 1994

117. Mosley, Beth, *Familii fericite. Ghidul sănătății mintale a copilului tău*, ZYX Books, București, 2024
118. Nadin, Mihai, *A trăi arta*, Eminescu, 1972
119. Natterson, Cara; Bennett, Vanessa Kroll, *Ups, Pubertatea! Cum arată lumea adolescenților de azi și cum vorbim cu ei despre teme dificile*, ZYX Books, București, 2023
120. Necula, Adrian, *Psihologie socială, aspecte contemporane*, Polirom, Iași, 1996
121. Negură, Ion, *Psihologia imaginației*, Note de curs UPS, Chișinău, 2014
122. Nell, Marcia L.; Drew, Walter F.; Bush, Deborah E., *De la joc la învățare. Cum folosim jocul didactic în educația timpurie*, Trei, București, 2016
123. Neufeld, Gordon; Mate, Gabor, *Ține-ți copiii aproape*, Curtea Veche, București, 2023
124. Nicholson, Helen, *Applied Drama, The Gift of Theatre*, second edition, Palgrave Macmillan, UK, 2014
125. Nietzsche, Friedrich, *Dincolo de bine și rău*, București, Ideea Europeană, ediție digitală, 2020
126. Pachef, Ramona, Cristina, *Pedagogie: partea I. Introducere în pedagogie: teoria și metodologia curriculumului*, suport de curs, Printech, București, 2003
127. Pânișoară, Ovidiu, *Comunicarea eficientă*, Polirom, Iași, 2015
128. Papalia, Diane E.; Sally Wendkos Olds; Ruth Dunskin Feldman, *Dezvoltarea umană*, trad. Anacaona Mîndrilă-Sonetto, Trei, București, 2010
129. Piaget J., Inhelder, B., *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1976
130. Piaget, Jean, *Judecata morală la copil*, Cartier, 2011
131. Piaget, Jean, *Play, dreams and imitation in childhood*, New York, Norton, 1962
132. Platon, *Apărarea lui Socrate*, București, Amalgama, 2015
133. Popa, Camelia, Dobrea, Adelina, *Evaluarea creativității și a intereselor artistice ale elevilor: un model de cercetare educațională*, UNATC Press, București, 2019
134. Popa, Camelia, *Introducere în Psihologia Educației*, Editura Universității Naționale de Muzică București, 2013
135. Popa, Camelia, Popa, *Noțiuni de Psihologia Educației și Management al clasei de elevi*, UNATC Press, București, 2017
136. Pope, Alice W; McHale, Susane M.; Craughead, W. Edward, *Self-esteem enhancement with children and adolescents*, Pergamon Press, New York, 1988,
137. Popescu, Neveanu, Paul, *Dicționar de psihologie*, București, 1978
138. Prendergast, Monica; Saxton, Juliana, *Applied theatre*, Intellect Books, 2024

139. Pupuc, Ionel, Bocoș, Mușata, *Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă*, Editura Cartea Românească Educațional, București, 2017
140. Rhonda Rosenberg, *Teaching and Learning Research Exchange, Exploring Identity and Social Justice through Drama in Schools*, Dr. Stirling McDowell Foundation for Research into Teaching Inc., 2001
141. Roco, Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Polirom, Iași, 2001
142. Rogers, Carl Ransom, *A deveni o persoana. Perspectiva unui psihoterapeut*, București, Trei, 2008
143. Rohd, Michael, *Theatre for Community, Conflict and Dialogue*, Heinemann, Portsmouth, 1998
144. Roșca, Alexandru, *Creativitate generală și specifică*, Ed. Academiei RSR, București, 1981
145. Rosenberg, Helane S., *Creative Drama and Imagination*, Holt, Rinehart and Winston, 1987
146. Rosenberg, Marshall, B., *Comunicarea nonverbală. Un limbaj al vieții*, trad. Monica Reu, Casa Editorială Ponte, București, 2014
147. Rotaru, Dana, *Jocuri Teatrale. Manual pentru clasele 0-IV*, UNATC Press, București, 2016
148. Rotter, Sylvia; Sindelar, Brigitte, *Sus cortina... pentru viață!*, UNATC Press, București, 2014
149. Rouquette, Michel-Louis, *Gândirea socială*, Polirom, Iași, 2010
150. Rowe, Nick, *Playing the Other*, Jessica Kingsley, London, 2007
151. Rubin, Judith A., *Art Therapy. An Introduction*, ediția 2, Routledge, New York/Londra, 2010
152. Salas, Jo, *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre*, ediția III, Tusitala, NY, 1999
153. Sârbu, Mihaela, *Cum să facem teatru de improvizație?*, UNATC Press, București, 2020
154. Sartre, Jean-Paul, *Existențialismul este un umanism*, 1946,
155. Schaefer, Charles E.; Drewes, Athena A., *Terapia prin joc. 20 de factori cheie ai schimbării*, ASCR, Cluj-Napoca, 2020
156. Scheibe, Karl, *Deep Drama. Exploring Life as Theatre*, Palgrave Macmillan, 2017
157. Schore, Allan N., *Știința artei psihoterapiei. Neuroștiința dezvoltării afective și neuropsihiatria dezvoltării*,
158. Schutzenberger, Anne Ancelin, *Psihodrama*, Philobia, București, 2020
159. Schutzman, Mady; Cohen-Cruz, Jan, *Playing Boal, Theatre, therapy, activism*, Routledge, Londra/New York, 2002
160. Schwartz, David J., *Puterea magică a gândului*, Curtea Veche, București, 2006
161. Scott, John; Marshall, Gordon, *A dictionary of sociology*, Oxford University Press, 2009
162. Shapiro, Lawrence E., *Inteligența emoțională a copiilor*, Polirom, București, 2016

163. Shapiro, Lawrence E., *Inteligența emoțională a copiilor*, trad Paul Aneci și Andra Hâncu, Polirom, București, 2016, p 24
164. Siegel, Daniel J., *Vâltoarea minții. Puterea și rolul transformărilor cerebrale în adolescență*, Harland, București, 2014
165. Sillamy, Norbert, *Dicționar de psihologie*, Larousse, București, 1996
166. Șișova, Tatiana L., *Probleme și dificultăți în educarea copiilor*, Sophia, 2012
167. Slade, Peter, *An introduction to Child Drama*, Hodder and Stoughton, Londra, 1976
168. Slade, Peter, *Child drama*, London, University of London Press, 1954
169. Slade, Peter, *Child Drama*, University of London Press, London, 1954
170. Slee, Roger, *Inclusive Education isn't Dead, it Just Smells Funny*, Routledge, NY, 2018
171. Sousa, David A., *How the Brain Learns*, ed. Corwin, 2022
172. Spolin, Viola, *Improvizație pentru teatru*, București, UNATC Press, 2008
173. Spolin, Viola, *Improvizatie pentru teatru*, UNATC Press, București, 2008
174. Stanislavski, Konstantin, *Viața mea în artă*, Cartea rusă, București, 1958
175. Stanislavsky, Konstantin, *Munca actorului cu sine însuși*, Nemira, București, 2021
176. Stroe, Marcus, *Empatia*, Editura Academiei, București, 1971
177. Tambiah, Stanley, *Culture, Thought and Social Action*, Harvard University Press, Cambridge, 1985
178. Tian, Dayton, *Drama interioară: Psihodrama și Terapia Experiențială*, Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida, 2019
179. Tidworth, Simon, *Theatres. An illustrated history*, Pall Mall Press, Londra, 1973
180. Tolle, Eckhart, *The Power of Now*, New World Library, 2004
181. Tomlinson, Sally, *A Sociology of Special and Inclusive Education*, Routledge, NY, 2017
182. Tonitza, Iordache, Mihaela, Banu, George, *Arta teatrului*, Nemira, București, 2004
183. Tonitza, Iordache, Mihaela, *Despre joc: probleme ale mimesisului în arta jocului*, Junimea, București, 1980
184. Treisman, Karen, *Instrumentar de tehnici terapeutice creative – Cum lucrăm cu adolescenții și copiii cu traumă de dezvoltare*, Trei, București, 2020
185. Tsabary, Shefali, *Părintele conștient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici*, Trei, București, 2015
186. Urra, Javier, *Adolescența. Vârsta marilor schimbări*, Litera, București, 2022
187. Van De Water, Manon; McAvoy, Mary; Hunt, Kristine, *Drama and education*, ed. Routledge, 2015

188. Verza, Emil, Verza, Emil, Florin, *Psihologia Copilului*, Trei, București, 2017
189. Walker, Timothy, *Să predăm ca în Finlanda: 33 de strategii simple pentru lecții pline de bună dispoziție*, Trei, București, 2018
190. Walter și Feodoreanu Iulia, Editura Herald, 2017
191. Walton, Elizabeth, *The Language of Inclusive Education, Exploring speaking, listening, reading and writing*, Routledge, 2016
192. Watzlawick, Paul; Beavin Bavelas, Janet; Jackson, Donald D., *Pragmatics of Human Communication*, W. W. Norton & Company, 1967
193. Way, Brian, *Development through drama*, Humanities Press, Atlantic Highlands, NJ, 1967
194. Wells, L. Edward; Marwell, Gerald, *Self-Esteem: A Conceptual and Empirical Analysis*, Beverly Hills, Sage Publication, 1976
195. Wiener, Ron, *Training creativ: sociodrama și consolidarea echipei*, Vellant, 2015
196. William, James, *The principles of psychology* New York, Macat International Limited, 2017
197. Wilshire, Bruce, *Role Playing and Identity*, Indiana University Press, Bloomington, 1982
198. Winnicott, Donald, *Playing and reality*, Routledge, Londra/New York, 1971/2005
199. Wolf, Alison, *Dance/Movement Therapy Techniques for Helping Actors Exit Character and Emotion: A Program Development Project*, disertație, Columbia College, Chicago, 2018
200. Zamfir, Cătălin, Viăsceanu, Lazăr, *Dicționar de sociologie*, Editura Sabei, București 1998
201. Zamfirescu, Ion, *Istoria universală a teatrului*, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1958

### **Articole științifice :**

1. A.R. Wilson, R.V., Krane, *Change in self-esteem and its effect on symptoms of depression*, Cognitive Therapy and Research, 1980, 4, pp 419-421
2. Anna Tyborowska et al., *Testosterone during Puberty Shifts Emotional Control from Pulvinar to Anterior Prefrontal Cortex*, Journal of Neuroscience, 8 June 2016, 36 (23), pp 6156-6164
3. Aron, A., Ketay, S., Riela, S. & Aron, E. (2008). *How close others construct and reconstruct who we are and how we feel about ourselves*. J. Wood, A. Tesser, & J. Holmes, The self and social relationships, pp. 209-229, New York: Psychology Press.
4. Asimidou, A., Lenakakis, A., & Tsiaras, A. (2021). *The contribution of drama pedagogy in developing adolescents' self-confidence: a case study*. 45(1), 45–58.

5. Astuti, Y., & Prajana, A., *Developing social emotional intelligence through playing activities for early childhood*, Humanities and Social Sciences, 7(5), 2019, pp 946–950.
6. B.J., Bushman; R.F., Baumeister; A.D. Strack, *Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies?*, Journal of Personality and Social Psychology, 76(6), 1999, 367-376
7. Barry, C. T., Briggs, J., Briggs, S. M., Sidoti, C. L., *Reasons for Adolescents' Social Media Use*, International journal of social media and online communities, 14(1), 2022 pp. 1–16.
8. Baumeister et al., *Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles*, 2003
9. Beane, J. (1982). *Self-Concept and Self-Esteem as Curriculum Issues*. Educational Leadership, (April), 504-506. Carl Antonson et al., *Democracy, Dictatorship, and Adolescent Self-Esteem: A Cross-Sectional Comparison Across the Iron Curtain*, Journal of Educational and Developmental Psychology, 2019, Vol. 9, No. 2, <http://doi.org/10.5539/jedp.v9n2p45>
10. Beane, J., *Self-Concept and Self-Esteem as Curriculum Issues*, Educational Leadership, April, 1982, pp 504-506.
11. Blakemore, S.-J., Burnett, S., & Dahl, R. E., *The role of puberty in the developing adolescent brain*, Human Brain Mapping, 31(6), 2010, pp 926–933
12. Blowers, L.C et. Al., *The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls*, Eating Behaviors, 4(3), 2003, pp 229–244
13. Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Development and Psychopathology*, 20, 319–339.
14. Bozhovich L.T., *Problems of personality formation [Self personality formation]*. M.:Voronezh, 1997
15. Burns, R.B., *The Self-concept*, Essential Psychology. Springer, Dordrecht, 1980, pp. 171–196,
16. Busseri, M. A., & Merrick, H. (2016). Subjective trajectories for life satisfaction: A self-discrepancy perspective. *Motivation and Emotion*, 40(3), p 389–403
17. Byron, Egeland, (1983). Review of the book *The second year: The emergence of self-Awareness*, by J. Kagan, American Journal of Orthopsychiatry, 53(2), 365–367.
18. Carl, Antonson; Frida, Thorsén; Rada, Berg; Karolina, Palmér; Sundquist, Jan; Kristina, Sundquist, *Democracy, Dictatorship, and Adolescent Self-Esteem: A Cross-Sectional Comparison Across the Iron Curtain*, Journal of Educational and Developmental Psychology, 9, 2019, 45-45.

19. Chesnokova I.I. (1977). Problema samosoznaniya v psychology [The problem of consciousness in psychology]. M.: Eksmo- Press,
20. Chesnokova I.I., The problem of consciousness in psychology, M.: Eksmo- Press, 1977
21. Civitci, N., Civitci, A. *Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents*, Personality and Individual Differences, 47, 2009, pp 954–958.
22. CL, Sisk; DL, Foster, *The neural basis of puberty and adolescence*, Nature neuroscience, 7, 2004, pp 1040-1047
23. Con I.S., *Personality and self-awareness*, 1984
24. Cooper, P. J., Taylor, M. J., *Body image disturbance in bulimia nervosa*, *The British Journal of Psychiatry*, 153 (Suppl 2), 1988, pp 32–36.
25. Cosma, A., et al., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada*, Health Behaviour in School-aged Children international report from the, 2022.
26. D. Aulakh, et al., *Assessing the Impact of Creative Tasks on Cognitive and Imaginative Development in Children*, Evolutionary Studies in Imaginative Culture, pp 1011–1022
27. D. Pardoen et al., *Self-esteem in recovered bipolar and unipolar outpatients*, British Journal of Psychiatry, 1993, 163, pp 755-762
28. D., Rakesh,N., Dehestani, S., Whittle, *Adolescent brain development*, Elsevier BV, 2024
29. D.B., Kandel, M. Davies, *Epidemiology of depressive mood in adolescents I*, Archives of General Psychiatry, 1982, 39, pp 1205-1212
30. Dessart, F., *Several Reflections on the Pedagogy of Jean-Jacques Rousseau*, International Journal of Communication Research, 2(4), 2012, p 372
31. Dumitru, Magdalena; Papari, Aurel; Seceleanu, Andra; Sunda, Irina, *Suicide In Romania Compared To The Eu-28 Countries*, Social Sciences and Education Research Review, Department of Communication, Journalism and Education Sciences, University of Craiova, vol. 6(2),
32. E. Tory, Higgins, *Self-discrepancy: A theory relating self and affect*, Psychological Review 1987, 94(3), p 319–340.
33. Ebert, Cayla, *Laurence Steinberg: Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*, Journal of Youth and Adolescenc, 44, 2015
34. F., Irtelli; F., Durban; B., Marchesi, *The Real Self and the Ideal Self*. IntechOpen, 2021
35. F., Zhao, Y., Zeng, *Dynamically Optimizing Network Structure Based on Synaptic Pruning in the Brain*, Frontiers in Systems Neuroscience, 15, 2021
36. Frances E., Jensen; Amy Ellis, Nutt, *The Teenage Brain*, HarperCollins, Ney York, 2015, p 69

37. Freedman,R.J., *Reflections on beauty as it relates to health and adolescent females*, *Women & Health*, 9(2-3), 1984, pp 29–45
38. G.L., Landreth et al., *Play as the language of children's feelings*, *Play from birth to twelve*, 2nd ed., New York, NY: Routledge, pp 47-52
39. Gary Schwartz, PUTEREA JOCULUI ŞI NEVOIA DE A TE JUCA, Traducere: Mihaela Beţiu şi Irina Lungu,Concept nr. 1mai 2010, Pag 2
40. Giedd, J. N., et al., *Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study*, *Nature Neuroscience*, 2(10), 1999, pp 861–863
41. Gilman, R., Huebner, S., *Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction*,*Journal of Youth and Adolescence*, 35, 2006, pp 311–319.
42. Harter, S. (1993). *Self-Esteem - The Puzzle of Low Self-Regard*. In R. F. Baumeister (Ed.). New York: Plenum Press.
43. Ivana dos Santos Ribeiro *et. al.*, *Self-esteem, Self-concept and Self-image: Influences on your development process in childhood*, *Health and Society*, Vol. 3, Iss: 02, Brasil(2008), pp 92-11
44. J., Tovarović, *The relationships between self-esteem and Ego-identity development*. 24(1), 2021, pp 49–62.
45. J.M., Burger, *Need for control and self-esteem*, în M.H. Kernis et al., *Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56, pp 1013-1023
46. J.S. Eccles, R.W. Roeser, *Schools as developmental contexts*, *Blackwell handbook of adolescence* , Blackwell Publishing, 2003, pp. 129–148
47. Jain, N. N., Mahienoor, Z., *Self Esteem and Depression in Adolescents: A Comparative Study*, *Indian Journal of Mental Health*, 9(2), 2022, pp128–134
48. K., Delevich; L., Wilbrecht, *Role of Puberty on Adult Behaviors*, 2020
49. Karatay, G., Baş, N. G., & Karatay, M. C. E. (2023). The Effect of the Creative Drama Activities on Shyness, Self-Esteem, and Mental Well-Being. *Athens Journal of Health and Medical Sciences*, 10(2), 115–128
50. Keller, J., Bless, H., *Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 2007, pp 196-209
51. Khatibi, M., & Fouladchang, M., *Self-Esteem; a Brief Review*, 2015
52. King, K, *Self-Concept and Self-Esteem: A Clarification of Terms*, *Journal of School Health*, 6(2), 1997, pp 68-70

53. King, K. (1997). Self-Concept and Self-Esteem: A Clarification of Terms. *Journal of School Health*, 6(2), 68-70. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1997.tb06303.x>
54. Kulagina I, Yu, *Developmental psychology*, M.: Eksmo-Press, 1997
55. Kumar, S., Nath, A., & Anand, S. *Emotional and Cognitive Development in Adolescents*, 2024, 14–36.
56. L. Goldbeck, *et al.*, *Life satisfaction decreases during adolescence*, *Quality of Life Research*, 16, 2007, 969–979.
57. Larry, Cahill, *How does hormonal contraception affect the developing human adolescent brain?*, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Vol. 23, 2018, pp131-135
58. Lipkina A.I. *Self-esteem of the student*, M.: Eksmo-Press, 1976
59. Lucía, Magis-Weinberg, Katie, Davis, *Social media use*, *Encyclopedia of Adolescence* (Second Edition), Academic Press, 2024, pp 513-527,
60. M. Sisk, Lucinda; G. Gee, Dylan, *Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development*, *Current Opinion in Psychology*, 44, 2022, pp 286-292
61. M., Arain *et al.*, *Maturation of the adolescent brain*, *Neuropsychiatr Dis Treat*, 2013, 9, pp 449-461
62. M., Khajehdaluee, A., Zavar, M., Alidoust, R., Pourandi, *The relation of self-esteem and illegal drug usage in high school students*, *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(11), 2013
63. M., Nichols; J., Efran, *Catharsis in psychotherapy: A new perspective*, *Psychotherapy*, 22, 1985, pp 46-58
64. M.E., Poole, *et al.*, *Adolescents' Perceptions of Family Decision-Making and Autonomy in India, Australia and the United States*, *Journal of Comparative Family Studies*, 13(3), 1982, pp 349–357
65. Matthews, N., Mattingley, J.B. & Dux, P.E. Media-multitasking and cognitive control across the lifespan. *Sci Rep* 12, 4349 (2022)
66. Moksnes UK, Espnes GA., *Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators*, *Qual Life Res*. 2013 Dec; 22(10):2921-8.
67. Neef, Nancy & Perrin, Christopher & Haberlin, Alayna & Rodrigues, Lilian, *Studying as fun and games: Effects on college students' quiz performance*. *Journal of applied behavior analysis*, 2011, p 44.
68. Nugraha, R., Widayat, W., Pandjaitan, M., Pengaruh Kecerdasan IQ, EQ dan SQ Personel Intelijen terhadap Kemampuan Analisis di Koarmada II. *Progress: Jurnal Pendidikan, Akuntansi Dan Keuangan*, 7(2), 2024, pp 132-148.

69. Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D., *Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighbourhood, school, family, and peer influences*, *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 2011, 889–901.
70. Orth, U., *et al.*, *Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age*, *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 2009, pp 472–478.
71. P., Benson; M.J., Bundick, *Erikson and Adolescent Development*, 2020, 25, pp 195–205.
72. Pavot, W., Diener, E., *Review of the satisfaction with life scale*, *Psychological Assessment*, 5, 1996 ,p 164
73. Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J., *Youth life satisfaction: A review of the literature*, *Journal of Happiness Studies*, 10, 2009, 583–630.
74. R., Sakthivel, *Gender Based Level of Self-Esteem among Adolescents*, *International Journal of Pediatric Nursing*, 2024
75. Ra'iy, L. K. A., Larsson, G., So'nderfeldt, B. A., & Wilde Larsson, B. M. (2005). Psychosocial aspects of health in adolescence: The influence of gender, and general self-concept. *Journal of Adolescent Health*, 36, 530. e21–530. e28.
76. Rawińska, Marta, *The impact of social networking sites (SNS) use on self- esteem*, 2022
77. Roger E. Beaty *et al.*, *Creativity and the default network: A functional connectivity analysis of the creative brain at rest*, *Neuropsychologia* Vol. 64, 2014, Pages 92-98
78. Rubyn A.A., *Genesis and structure of self-consciousness*, 1979
79. S., Auld, *Transforming students' perceptions of selfhood through pedagogical theatre strategies*, *The Ejournal of Independent Teaching and Learning*, 18(1), 2023, pp 132–149
80. S., Harter, *The construction of the self: A developmental perspective*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(4), 2001, 383–384
81. S., Harter, *The Development of Self-Representation during Childhood and Adolescence*, 2003 *apud* M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*, pp. 610-642 New York: Guilford.
82. S.H. Goodman *et al.*, *Mother expressed attitudes: associations wiyh maternal depression and children's self-esteem and psychopatology*, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1994, 33, pp 1265-1274
83. Sakthivel, R. *Gender Based Level of Self-Esteem among Adolescents*, *International journal of pediatric nursing*, 2024
84. Savon'ko E.Y., *Evaluation and self-assessment as the motives of students of different age*, *Questions of psychology*, 4, 1969, pp 107-117.

85. Schaefer, Charles, *What is play and why is it therapeutic?*, The Therapeutic Powers of Play, pp 1-15
86. Schulz, K. M., & Sisk, C. L. *Gonadal Hormonal Influences on the Adolescent Brain and Trajectories of Behavioral Development*, Vol. 5, 2017, pp. 293–307
87. Shukla, Vandana; Srivastava, Sangita, *Effect of Mass Media on Body Image and Self-Esteem of Teenage Girls*, International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning, 12, 2022, pp 1-14
88. Susan M, Sawyer et al., *The age of adolescence*, The Lancet Child & Adolescent Health, 2018, Volume 2, 3,
89. Susan, Harter, *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*, Baumeister, R., Ed., *Self-Esteem: The Puzzle of Low Selfregard*, Plenum Press, New York, p 87-116.
90. Susanne Neufang, et al., *Sex Differences and the Impact of Steroid Hormones on the Developing Human Brain*, Cerebral Cortex, 19(2), 2009, pp 464–473,
91. Trusova O. V. - The dynamics of the formation of the subject of self-evaluation, 1991, p. 16
92. U. Palosaari, P. Laippala, *Parental divorce and depression in young adulthood: adolescent closeness to parents and self-esteem as mediating factor*, Acta Psychiatrica Scandinavica, 1996, 93, pp 20-26
93. U.K., Moksnes et al., *Validation of Rosenberg self-esteem scale among Norwegian adolescents - psychometric properties across samples*, BMC Psychology, 12(1), 2024
94. V., Javorska-Vjetrova, *The dynamics of ideal and real self of pupils in the context of their personal efficiency*, TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT, 2(8), 2018
95. Vandana Shukla, Sangita Srivastava, *Effect of Mass Media on Body Image and Self-esteem of Teenage Girls*, International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning, vol. 12
96. Vincent-Lancrin, S. et al., *Fostering Students' Creativity and Critical Thinking: What it Means in School*, Educational Research and Innovation, OECD Publishing, Paris, 2019

### **Surse online:**

1. Adolescent health, [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2) accesat aprilie 2025
2. Agenția Națională Antidrog, *Consumul de droguri în rândul tinerilor care frecventează medii recreative*, publicat în iunie 2022 <https://ana.gov.ro/wp-content/uploads/2022/06/prezentare-Studiul-in-medii-recreationale.pdf> accesat în 08.01.2024

3. Bogdan Roman, *Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool*, publicat la 06.06.2023 <https://insp.gov.ro/2023/06/06/luna-nationala-a-informarii-despre-efectele-consumului-de-alcool/> – accesat dec 2023
4. Camelia, Stanciu; Andrei, Cotruș, *Factori psihologici și sociali implicați în consumul de droguri la adolescenți*, <https://snpcar.ro/wp-content/uploads/2018/08/pdf52.pdf>
5. Cel puțin unu din șapte copii și tineri a fost afectat în cea mai mare parte a ultimului an de reguli de limitare a deplasărilor, cu riscuri pentru sănătatea mintală și bunăstarea socio-emoțională – UNICEF, publicat 05. 03. 2021 <https://www.unicef.org/romania/ro/comunicate-de-pres%C4%83/cel-pu%C8%9Bin-unu-din-%C8%99apte-copii-%C8%99i-tineri-fost-afectat-%C3%AEn-cea-mai-mare-parte> accesat martie 2025
6. Charlotte Nickerson, Looking-Glass Self: Theory, Definition & Examples, publicat 22.09.2023, accesat 02.05.2024 <https://www.simplypsychology.org/charles-cooleys-looking-glass-self.html>,
7. Charlotte Nickerson, Looking-Glass Self: Theory, Definition & Examples, publicat 22.09.2023, accesat 02.05.2024 <https://www.simplypsychology.org/charles-cooleys-looking-glass-self.html>
8. Churchill, W. (1946). The Sinews of Peace. Retrieved from <https://www.winstonchurchill.org/resources/speeches/1946-1963-elder-statesman/the-sinews-of-peace/>
9. Claudia, Untaru, *Aproape jumătate dintre tinerii români au avut cel puțin o dată gânduri de sinucidere*, adevărul.ro, publicat 03.02.2014 <https://adevarul.ro/stiri-interne/sanatate/aproape-jumatate-dintre-tinerii-romani-au-avut-cel-2336914.html> accesat mai 2025
10. *Dezvoltarea creierului copilului. Ce trebuie să știi în funcție de vârstă*, <https://parentool.ro/dezvoltarea-creierului-copilului/> accesat 14 aprilie 2025
11. Elena Moldoveanu, *Sondaj: Ce rețele de socializare folosesc adolescenții. Facebook scade în preferințe*, publicat la 14.12.2023 <https://www.euronews.ro/articole/sondaj-ce-retele-de-socializare-folosesc-adolescentii-facebook-scade-in-preferint> accesat mai 2025
12. Ileana, Andreescu, *Pubertatea la băieți*, <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/sanatatea-copiilor/pubertatea-la-baieti>, accesat la 5 decembrie 2022
13. Ileana, Andreescu, *Pubertatea la fete*, <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/sanatatea-copiilor/pubertatea-la-fete> , accesat la 5 decembrie 2022
14. Mihai Copăceanu, Irina Costache, *Sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților din România. Scurtă radiografie*, UNICEF, <https://www.unicef.org/romania/media/10911/file/S%C4%83n%C4%83tatea%20mintal%C4%8>

[3%20a%20copiilor%20%C8%99i%20a%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Rom%C3%A2nia%20%28Scurt%C4%83%20radiografie%29.pdf](#)

15. raport GISAH 2016 [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/determinantii\\_starii\\_de\\_sanatate/alcool\\_si\\_droguri/alcool/ANALIZA-DE-SITUATIE-ALCOOL-2016.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/determinantii_starii_de_sanatate/alcool_si_droguri/alcool/ANALIZA-DE-SITUATIE-ALCOOL-2016.pdf)
16. RespiRo, *Un sfert dintre adolescenții din România au fumat cel puțin o dată în viață*, publicat la 30 mai 2020 <https://respirogrup.ro/un-sfert-dintre-adolescentii-din-romania-au-fumat-cel-putin-o-data-in-viata/> - accesat decembrie 2023
17. Romania, sub media europeana la consumul de droguri in randul adolescentilor, dar fruntasa la consumul de alcool, Ziare.com, publicat 12 noiembrie 2020 [https://ziare.com/social/stiri-sociale/adolescentii-din-romania-consuma-droguri-sub-media-europeana-1643500?utm\\_source=Ziare.com&utm\\_medium=copy-paste](https://ziare.com/social/stiri-sociale/adolescentii-din-romania-consuma-droguri-sub-media-europeana-1643500?utm_source=Ziare.com&utm_medium=copy-paste), accesat 12 mai 2025
18. Salvați copiii, *Prevenirea bullying-ului*, publicat la noiembrie 2023 <https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/studiu-pestre-un-sfert-dintre-copii-au-fost-agresori-jumatate-spun-ca-au-fost-victime-ale-bullying-ului.pdf>
19. Simona, Stanciu, *De ce este important jocul la orice vârstă. Psihoterapeut: „Avem tendința de a ne lua prea în serios“*, Adevărul.ro, publicat la 30.03.2017
20. Stela- Rodica, Mustătea, *Tulburarea de atenție – căi de acțiune pentru progres în învățare*, iTeach, accesat la 1.05.2025
21. *Studiu. De ce adolescența se termină, de fapt, la 24 de ani*, Digi24.ro <https://www.digi24.ro/stiri/sci-tech/descoperiri/studiu-de-ce-adolescenta-se-termina-de-fapt-la-24-de-ani-866593> accesat 27 martie 2025
22. Techcrunch, *Meta whistleblower Sarah Wynn-Williams says company targeted ads at teens based on their ‘emotional state’*, accesat la 15 aprilie 2025 <https://techcrunch.com/2025/04/09/meta-whistleblower-sarah-wynn-williams-says-company-targeted-ads-at-teens-based-on-their-emotional-state/>
23. Templeton, B. D. *Creating Self: A Theatrical Exploration of Identity*, 2012, <https://digitalcommons.buffalostate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1164&context=creativeprojects>
24. UNICEF , *Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical* , late update mai 2023, accesat 18 ianuarie 2024, <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>

25. UNICEF

<https://www.unicef.org/romania/media/2271/file/Conven%C5%A3ia%20Na%C5%A3iunilor%20Unite%20cu%20privire%20la%20Drepturile%20Copilului.pdf>

26. Victoria, Phung, *The Impact Of Social Media On Adolescents*, Nursing | Senior Theses, 2023

<https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1102&context=nursing-senior-theses>,

accesat la 09.04.2025

### **Alte surse:**

1. Adolescență coruptă (Adolescence) regia: Philip Barantini – serial TV
2. Convenție cu privire la drepturile copilului, adoptată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite la 20 noiembrie 1989, Textul actului publicat în M.Of. nr. 109/28 sep. 1990