



**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION
CREANGĂ”
Facultatea Psihologie și Psihopedagogie Specială
Catedra Psihologie**

Pleșca Maria

**PSIHOLOGIA PROCESELOR REGLATORII
(Motivația, Afectivitatea, Voința, Atenția)
(Ciclul I, licență)**

SUPPORT DE CURS

Chișinău, 2023

CUPRINS

INTRODUCERE.....	4
TEMA 1. MOTIVAȚIA – CONDIȚIE A ACTIVITĂȚII UMANE.....	5
TEMA 2. FORME ȘI STRUCTURI MOTIVAȚIONALE.....	13
TEMA 3. TEORII ALE MOTIVAȚIEI.....	28
TEMA 4. PROBLEMATICA AFECTIVITĂȚII ÎN PSIHOLOGIE.....	34
TEMA 5. TEORII ASUPRA NATURII EMOȚIILOR.....	43
TEMA 6. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ.....	47
TEMA 7. REGLAREA EMOȚIONALĂ.....	52
TEMA 8. STĂRI EMOȚIONALE NEGATIVE.....	58
TEMA 9. DEFINIREA ȘI CARACTERIZAREA GENERALĂ A VOINȚEI.....	66
TEMA 10. CALITĂȚILE VOINȚEI.....	76
TEMA 11. ATENȚIA – CONDIȚIE FACILIZATOARE ÎN CUNOAȘTERE ȘI ACȚIUNE.....	83
TEMA 12. FORMELE ȘI ÎNSUȘIRILE ATENȚIEI.....	89
TEMA 13. TEORII ALE ATENȚIEI.....	98
BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ.....	107
ANEXE.....	108

Aprobat în ședința senatului, **UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”**

Proces-verbal nr. .. din2023

Recenzenți:

Aurelia COJOCARU, dr., conf. univ.

Victoria MAXIMCIUC, dr., dr., conf. univ.

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA
Pleșca, Maria.**

Psihologia proceselor reglatorii : (Motivația, Afectivitatea, Voința, Atenția) : (Ciclul 1, licență) : suport de curs / Pleșca Maria ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, Facultatea Psihologie și Psihopedagogie Specială, Catedra Psihologie. – Chișinău : [S. n.], 2023 (CEP UPSC). – 124 p. : fig., tab.

Bibliogr.: p. 107 (21 tit.). – [100] ex.

ISBN 978-9975-46-814-5.

159.94/.95(075.8)

P 71

**Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069**

INTRODUCERE

Modulul *Psihologia proceselor reglatorii* reflectă subiecte ce vizează problemele generale ale proceselor reglatorii; principalele abordări teoretice privind specificul proceselor afective, motivaționale, atenției și volitive și rolul lor în dezvoltarea psihică, evoluția proceselor reglatorii în filogeneză și ontogeneză.

Modulul este orientat spre a oferi cunoștințe, forma deprinderi și competențe de organizare a învățării și de cercetare științifică, a sistematiza modul de gândire științifică, dezvolta gândirea critică cu referință la conceptele științifice prezentate, forma abilități practice de observare a manifestărilor proceselor psihice în viața de zi cu zi.

Conținutul acestui curs vine în calitate de sprijin în înțelegerea trebuințelor proprii și a trebuințelor altora, în reflectarea sentimentelor și motivelor conduitei în diverse circumstanțe, în autoreglarea emoțională, comunicarea eficientă și soluționarea conflictelor, în înțelegerea activităților și proceselor reglatorii ale omului ce-i permit să evolueze și să se integreze în societate, adică facilitează o mai bună cunoaștere a individualității fiecărei persoane.

Cunoștințele despre afectivitate, motivație, atenție și procese volitive constituie baza activității psihologului practician. Fără a cunoaște și a înțelege unele conținuturi de fundamentare teoretică prezentate în literatura de specialitate, viitorul specialist nu se va putea implica adecvat în asistența psihologică.

OBIECTIVE:

- Să cunoască bazele teoretice ale psihologiei ca știință în realizarea activității profesionale.
- Să identifice factorii și premisele dezvoltării proceselor reglatorii și să recunoască principalele momente ale devenirii lor.
- Să cunoască mecanismele psihologice de autocunoaștere, reflexie și autoreglare a comportamentului.
- Să identifice și să explice sistemul motivațional al personalității.
- Să caracterizeze și să analizeze emoțiile, procesele emoționale și funcțiile lor cognitive.
- Să cunoască mecanismele psihologice ale actului volitiv și calitățile volitive ale personalității.
- Să diagnosticheze nivelul proceselor reglatorii ale personalității.
- Să delimiteze tipurile de atenție în baza criteriilor de clasificare.
- Să construiască modelul propriilor valori și motivări;
- Să comunice și să relaționeze eficient în activitatea profesională.
- Să identifice problemele de cercetare și să realizeze proiecte de cercetare în domeniul psihologiei proceselor reglatorii.

TEMA 1. MOTIVAȚIA – CONDIȚIE A ACTIVITĂȚII UMANE

Unități de conținut

1. Delimitări conceptuale ale motivației.
2. Locul motivației în SPU.
3. Complexitatea fenomenelor motivaționale

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească conceptul de motivație;
- analizeze locul motivației în activitatea umană;
- explice complexitatea fenomenelor motivaționale;
- conștientizeze importanța problematicii motivaționale pentru înțelegerea, explicarea și predicția comportamentului individului;
- explice fenomenele motivaționale ce determină comportamentul individului.

Termenul *motivație* provine de la latinescul *movere*, care înseamnă *mișcare*. Prin *motivație* se desemnează *starea internă de necesitate a organismului care orientează și dirijează comportamentul în direcția satisfacerii și, deci, a înlăturării ei*.

Nici-un act comportamental nu apare și nu se manifestă în sine fără o anumită direcționare și susținere energetică. Chiar în cazul absenței unui obiectiv sau scop, un comportament are la bază acțiunea unei cauze. Astfel, trebuie căutat răspunsul la întrebarea *de ce? de ce acest comportament s-a produs?* Asume *motivația* este cea care conține răspunsul la întrebările de mai sus. *Motivația* este un component al orientării personalității individului, care pune organismul în mișcare și-i determină conduita.

Motivația include în sine totalitatea de imbolduri interne ale comportamentului, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte. Astfel, motivația stă în spatele tuturor *deciziilor, atitudinilor și acțiunilor umane*, de aceea fiind denumită „*cauzalitatea internă*” a conduitei umane.

În același timp, motivația trebuie considerată și drept o lege generală de organizare și funcționare a întregului sistem psihic uman, ea operând distincția necesară între plăcut și neplăcut, între util și inutil, între bun și rău.

Motivația este o *pârghie* importantă în procesul autoreglării individului, o *forță motrice* a întregii sale dezvoltări psihice și umane. Psihologul român Andrei Cosmovici (1996) susține că la baza motivației ar sta un principiu din biologie, cel al *homeostaziei*, potrivit căruia organismele tind să-și mențină aceeași stare, un anumit echilibru constant, cu toate modificările mediului. Când echilibrul este perturbat, ființa vie reacționează în vederea restabilirii lui. Dezechilibrele se traduc în planul psihic prin apariția unei trebuințe fiziologice (nevoia de hrană, apă, căldură etc.) sau a unei trebuințe formate în cursul existenței (dorința de a viziona un film, de a citi o carte, de a studia, de a te plimba cu automobilul etc.). Trebuința este tocmai o trăire a unei stări de dezechilibru, provocată, de obicei, de o lipsă.

Motivația sensibilizează diferit persoana la influențele externe, făcând-o mai mult sau mai puțin permeabilă la ele.

Motivația superioară specifică omului apare în condițiile activității voluntare. Această formă a motivației apare abia la vârsta preșcolară. Astfel motivația, caracteristică omului presupune existența unei reflecții, care îndeplinește un rol determinat în dirijarea acțiunilor, orientate spre satisfacerea trebuințelor.

Este deosebit de important să fie examinați factorii care declanșează activitatea subiectului, o orientează spre anumite scopuri, care permit prelungirea ei dacă scopurile nu sunt imediat atinse, ori care o opresc la un moment dat. Studiul motivației înseamnă tocmai analiza acestor factori și a mecanismelor ce explică efectele lor.

Comportamentul uman trebuie considerat o activitate dirijată și nu o reacție oarecare, scopul fiind cel care reglează, în mare parte, această dirijare. Acceptând acest punct de vedere, motivația trebuie înțeleasă drept o structură cognitiv-dinamică, care dirijează acțiunea individului spre scopuri concrete sau orientându-l active și preferențial spre o categorie de situații și obiecte.

În literatura de specialitate conceptul de motivație poate fi întâlnit în variate moduri:

- stare internă dinamizatoare, direcțională și energizatoare ce permite individului să realizeze obiectivele propuse;
- stare internă de necesitate a organismului;
- stare tensională generatoare de energie;
- forțe psihologice;
- porniri care mobilizează;
- „cauză” internă a conduitei noastre;
- aspirații și dorințe fundamentale;
- nevoi/ necesități/ trebuințe;
- interese și curiozități;
- cheia înțelegerii și explicării comportamentului uman.

Motivația este una dintre problemele centrale ale psihologiei. Ea încearcă să explice de ce anume oamenii fac ceea ce fac, de ce preferă o activitate altele și ce anume îi face să treacă de la o activitate la alta. Conform lui Sillamy (1996) motivația reunește “ansamblul factorilor dinamici care determină conduita unui individ ...sau totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte.

Motivația transformă ființa umană într-un subiect activ și selectiv, cu un determinism intern propriu în alegerea și declanșarea acțiunilor și comportamentelor. Posedând o structură motivațională proprie, omul se plasează într-o relație dublă față de mediul ambiant: una de independență –constând în capacitatea lui de a acționa pe cont propriu, în absența unor stimuli sau solicitări externe, cealaltă de dependență –constând în satisfacerea stărilor de necesitate pe baza schimburilor substanțiale, energetice și informaționale cu mediul ambiant. Motivația apare ca o cauzalitate externă transpusă în plan intern: astfel dacă obiectul corespunzător satisfacerii unei trebuințe lipsește și nu are cum să se declanșeze comportamentul corespunzător, locul său este luat de starea de necesitate în raport cu el, actualizată spontan, în urma unor modificări de ordin fiziologic sau psihologic.

S-au elaborat mai multe teorii care încearcă să explice natura motivației.

Astfel, *la baza motivației ar sta un principiu din biologie, cel al homeostaziei*, potrivit căruia organismele tind să-și mențină aceeași stare, un anumit echilibru constant cu toate modificările mediului. Când echilibrul este perturbat, atunci ființa vie reacționează în vederea restabilirii lui. Dezechilibrele se traduc pe plan psihic prin apariția unei trebuințe: nevoia de hrană, de apă etc. Trebuința este tocmai o trăire a unei stări de dezechilibru, provocată, de obicei, de o lipsă. Dar nu tot ceea ce reținem ca o necesitate are o cauză nativă. Sunt multe trebuințe formate în cursul existenței: nevoia de a avea telefon mobil, nevoia de a merge cu automobilul, nevoia de a consuma alcool etc. Toate acestea se formează, fiind produsul experienței, al civilizației care, satisfăcând unele nevoi, creează și altele noi.

O altă direcție de cercetare a motivației susține că, *la baza acesteia s-ar afla un deficit*. Nici această ipoteză nu se verifică în practică în toate cazurile: de exemplu, experimentele arată că dacă cimpanzeilor le punem în cușcă un zăvor mai complicat, nu se lasă până nu-l demontează în bucăți. Montându-l din nou și repunându-l la îndemâna lor, sunt în stare să-l descompună de nenumărate ori. În acest caz, la baza comportamentului manifest al cimpanzeilor nu se află un deficit, ci impulsul curiozității, tendința de manipulare a obiectelor.

Pe această direcție se situează și cercetările realizate de Charlotte Bühler: acesta, studiind copii foarte mici, a constatat la ei, pe lângă motivele în relație cu foamea, setea, nevoia de ocrotire, și *un activism* fără rădăcini homeostatice materializat prin: a) tendința de a cunoaște, de a explora mediul înconjurător; b) impulsul spre manipulare a obiectelor; c) tendința de influențare creatoare a mediului. Astfel, încă din copilărie, se vedește tendința de dominare a mediului, atât de caracteristică speciei umane. Ea este efectul unui surplus de energie, nu al unui deficit. Astfel, motivația are o dublă natură: înăscută, așa cum se manifestă ea prin intermediul instinctelor (care la om sunt supuse socializării și culturalizării) și dobândită ca urmare a energiei psihice care se cere a fi satisfăcută (în multitudinea formelor în care ea poate fi întâlnită mai ales în cadrul speciei umane)

Motivația este unul dintre factorii care determină organismul să acționeze și să se îndrepte spre anumite scopuri și activează ca un câmp de forțe în care se află atât subiectul, cât și obiectele, persoanele, activitățile. Ea constituie temeiul comportamentelor și activităților pe care le prestează indivizii în cadrul grupului, în funcție de specificul solicitărilor ce decurg dintr-o categorie sau alta de relații funcționale (relații dintre subiect și sarcinile activității). Orice act de conduită este motivat, chiar dacă, uneori, nu ne dăm seama pentru care motiv facem o acțiune sau alta. Nici un act comportamental nu apare și nu se manifestă în sine, fără o anumită incitare, direcționare și susținere energetică.

Cu toate că despre rolul motivației și funcției de motivare au existat preocupări anterioare, motivația a fost definită numai în anul 1964 de către Atkinson, prin conceptul de motivație fiind desemnate „*influențele imediate ale direcției, vigoriei și persistenței unei acțiuni*”.

În același an, Vroom a definit motivația ca „*un proces ce guvernează alegerile făcute de o persoană, dintre formele alternative de activitate voluntară*”.

Motivele sunt „*niște formațiuni complexe, ce reprezintă sisteme dinamice, în care se produce analiza și evaluarea alternativelor...*”, susține în continuare cercetătoarea. *Motivul, spre deosebire de*

motivație, este ceea ce aparține subiectului comportării, este o însușire constantă a personalității, un stimulent intern de a efectua anumite acțiuni. Motivul poate fi conceput ca o noțiune care, în linii generale, se prezintă ca niște dispoziții multiple.

Pentru M. Zlate, *motivația* reprezintă aspectul dinamic al intrării în relație a subiectului cu lumea, orientarea activă a comportamentului său spre o categorie preferențială de situații sau de obiecte. *Motivația* nu se reduce la o cantitate de energie, nici la impulsuri oarbe și inconștiente. Datorită funcțiilor cognitive, care penetrează dinamismul relațiilor dintre subiect și lume, *motivația* devine un proces/mecanism cognitiv dinamic care *orientează acțiunea spre scopuri concrete*.

P. Golu susține că, „pe măsura satisfacerii stării de motivație respective, semnalele de conținut se diminuează în intensitate până la dispariție, iar latura dinamică se convertește energetic, locul energiei negative (în sens psihologic, iar nu fizic) de tensiune-încordare va fi luat de energia pozitivă (de asemenea, în sens psihologic) de satisfacție, saturație, relaxare” .

Pe scurt, prin caracterul ei propulsator și tensional, *motivația* răscolește și reasează, sedimentează și amplifică viața psihică a individului. **E. Guilane-Nachez susține** că *motivația* cuprinde:

a) un scop precis, clar și chiar cuantificat (ce? pentru ce? pentru când? cât? unde? cum?); întotdeauna într-o anumită situație de viață este foarte important să ne lămurim ce vrem cu adevărat, căci *motivația* se pune în slujba celei mai importante aspirații, fie că ne-am dat osteneala să o definim, fie că ea a rămas neconștientizată: din nefericire, majoritatea oamenilor rămân la idei neclare, vagi;

b) conștiința clară a faptului că scopul poate fi atins prin mijloace adecvate, aflate la îndemâna persoanei care vrea să atingă scopul respectiv;

c) o voință fermă și deliberată, matură;

d) convingerea că va trebui să acționăm pentru a ne atinge scopul;

e) convingerea că reușita depinde de propriile acțiuni, și nu de fenomene exterioare, aleatorii;

f) dispoziție pentru acțiune și acceptarea acestei idei;

g) punerea la punct a unei strategii;

h) pregătirea pentru a nu fi nici încremeniți, nici rigizi în demersurile (noastre) pentru atingerea scopului, ci flexibili și adaptabili;

i) acțiune.

O definiție de lucru oferă G. Johns (1998), care afirmă că *motivația* reprezintă măsura în care un efort persistent este dirijat pentru realizarea unui scop. Autorul reliefează patru componente ale *motivației*: *cantitatea și calitatea efortului* (fizic sau psihic) depus de persoană; *perseverența* pe care indivizii o dovedesc atunci când depun efort; *direcția* spre care se îndreaptă efortul; *obiectivele* spre care este dirijat efortul voluntar. Într-un cuvânt, *motivația* este „motorul acțiunii”.

Motivația desemnează atât aspectul dinamic și direcțional al comportamentului – cât și pe cel cognitiv, valoric și normativ-responsabil. *Motivația* este cea care, în ultima analiză, este responsabilă de faptul că un comportament se orientează spre ceva – spre o anumită acțiune și activitate, și nu spre alta. Aici, în acest context interpretativ, un rol deosebit revine educației, aceasta fiind cea care dinamizează natura *motivației*: a trebuințelor, motivelor, intereselor, aspirațiilor și idealurilor, a gradului său de conștientizare și subiectivizare. Din această perspectivă, P. Golu definește *motivația* ca „*model*

subiectiv al cauzalității obiective, cauzalitate reprodusă psihic, acumulată în timp, transformată și transferată prin învățare și educație în achiziție internă a persoanei”.

Din perspectivă psihosociologică, *motivația* este definită ca un proces ce desemnează „*un ansamblu de mobiluri, trebuințe, tendințe, afecte, interese, intenții, idealuri – care susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini*” .

Prin *motivație* desemnăm o *structură psihică funcțională* a oricărui individ conștient, sau o componentă centrală a proceselor psihice și a psihicului uman, în general.

Din perspectiva interacționistă, *balanța motivațională* se definește prin câmpul de forțe motivaționale care apar între două sau mai multe părți (persoane, grupuri) datorită:

- calităților și intensităților trebuințelor pe care și le satisface în cadrul interacțiunii respective fiecare parte;
- calităților și intensităților trebuințelor pe fiecare parte aflată în interacțiune le satisface celeilalte părți;
- calităților și intensităților trebuințelor generate în cadrul interacțiunii părților respective.

Motivarea este un termen general ce descrie procesul începerii, orientării și menținerii unor activități fizice și psihologice. El este un concept larg, ce cuprinde o serie de mecanisme interne cum ar fi:

- preferința pentru o activitate față de alta;
- entuziasmul și vigoarea reacțiilor unei persoane;
- persistenta unor modele (tipare) organizate pentru îndeplinirea unor obiective relevante.

Cuvântul *motivare* vine din limba latină “*movere*” - a mișca.

Nimeni nu “a văzut” vreodată *motivarea*, la fel cum nu se pot “vedea” gândirea, percepția, sau învățarea. Tot ceea ce putem vedea sunt schimbările în comportare.

Așadar, într-un sens formal, *motivarea* poate fi definită ca “*toate acele condiții interne ce reprezintă nevoi, direcții, dorințe, motivații ș.a.m.d. Motivarea este o stare internă care presupune activitate sau mișcare*”.

Paul Popescu-Neveanu (1999) susține că *motivația*, prin caracterul ei propulsator și tensional, *răscolește și reasează, sedimentează și amplifică materialul construcției psihice a individului.*

Când putem vorbi însă despre comportamente motivate? În următoarele condiții (după M. Zlate, 2004):

- când persoana se află într-o stare tensională generatoare de energie orientată spre realizarea sau consumarea ei adecvată;
- când această stare este cauzată sau orientată de sau spre un obiect exterior care apare în calitate de scop;
- când intensitatea motivației generată de particularitățile motivelor și de particularitățile stimulentele este optimă.

Comportamentul motivat are o desfășurare procesuală. Frohlich considera că el ar putea fi reprezentat ca un ciclu în trei faze:

- a) semnalarea motivului;
- b) punerea în acțiune a comportamentelor în vederea satisfacerii;
- c) atingerea scopului.

De exemplu, semnalarea unei trebuințe (cum ar fi foamea) declanșează căutarea (investigarea lucrurilor unde este de așteptat să găsim hrană), pentru ca, în final, consumul hranei să conducă la satisfacerea trebuinței. În caz de eșec sau în situațiile în care trebuința se manifestă din nou, ciclul se reia. Când trebuințele apar, iar satisfacerea este doar schițată, dar neatinsă, se instituie o stare tensională tipică conduitelor neterminate.

Problematica motivației este esențială pentru activitatea umană, pentru înțelegerea și explicarea comportamentelor.

Locul motivației în SPU

În cadrul SPU, motivația se evidențiază prin două laturi: *latura informațională, de conținut și latura dinamică.*

Latura de conținut este dată de natura calitativă a semnalelor pe care le antrenează starea internă de necesitate: de foame, de sete, de mișcare, de cunoaștere etc. Aceste semnale exprimă existența unei legături selective a subiectului cu anumite obiecte și activități asigurând desprinderea și individualizarea pe fondul motivațional general a unui anumit motiv. În plan subiectiv, atunci când se diferențiază și se conștientizează aceste semnale, vorbim de existența dorințelor.

Latura dinamică este dată de încărcătura energetică a semnalelor respective și de raportul tensiune / destindere care se stabilește la nivelul profilului general de stare al sistemului personalității. În plan subiectiv, ea se exprimă prin intermediul unor stări emoționale specifice – încordare, tensiune, disconfort, insatisfacție.

Orice comportament are la bază o motivație. Oamenii au de fiecare dată motive pentru tot ceea ce fac, sau pentru modul în care se comportă. Astfel, comportamentul uman este directionat spre îndeplinirea anumitor sarcini și obiective. Comportamentele îndreptate spre îndeplinirea unor scopuri sunt centrate pe nevoia de satisfacție. O nevoie reprezintă o dorință fiziologică, psihologică, sau sociologică ce poate fi satisfăcută prin atingerea scopului propus.

O nevoie, o dorință, sau un motiv îndeplinit conduce la un anumit grad de motivare. O nevoie, o dorință, sau un motiv neîndeplinit produce tensiune (fizică, psihică, sau sociologică) în interiorul individului, conducându-l pe linia unei angajări într-un anumit fel de comportament (în general de căutare a cauzelor) pentru satisfacerea acelei nevoi și, implicit, reducerea tensiunii.

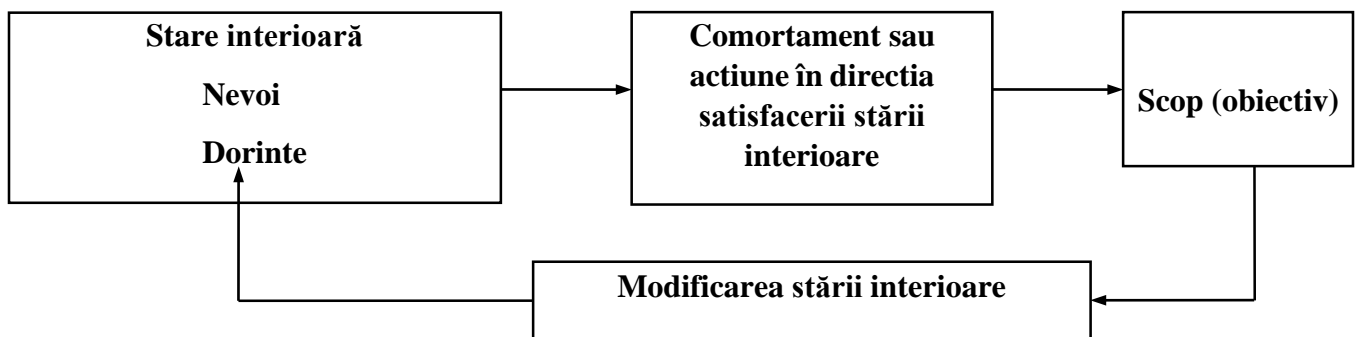


Fig.1. Modelul unui proces motivațional

Trebuie notat faptul că această activitate este îndreptată spre un scop. Atingerea scopului reprezintă satisfacerea nevoii.

De exemplu, o persoană însetată are nevoie de apă; este condusă de starea de sete și este motivată de o dorință de apă necesară pentru a-i satisface această nevoie. În funcție de cât de bine este atins scopul, starea interioară se modifică așa cum se prezintă în bucla de reacții.

Așadar, motivarea începe prin condiția de nesatisfacere a unei stări interne și se încheie cu o mișcare (acțiune) în direcția satisfacerii acestei condiții, prin intermediul unui comportament, îndreptate spre scopul respectiv, ca parte a unui proces.

Se poate privi motivarea și ca un lanț de reacție mai complex care începe cu o anumită nevoie, se încheie cu un anumit obiectiv, pe parcurs putând apărea tensiuni cauzate de dorințele neîmplinite, care conduc la acțiune pentru îndeplinirea scopurilor și, în final, la satisfacerea nevoilor.

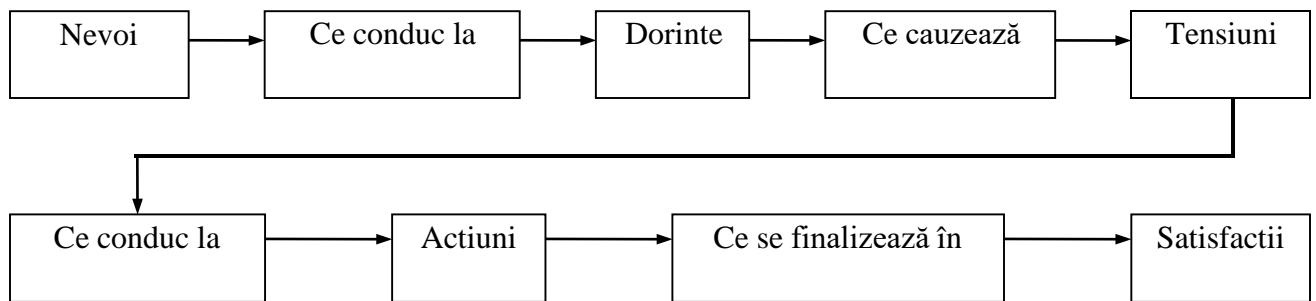


Fig.2. Lanțul nevoie/dorință, satisfacție

Complexitatea fenomenelor motivaționale

- Un prim argument constă în *natura și specificul relației dintre motivație și comportament*: **Motivația, ca stare internă, se exteriorizează și se exprimă întotdeauna prin comportament. Numai că relația dintre motivație și comportament nu este liniară, univocă, în sensul că un motiv nu generează același comportament. Dimpotrivă, cele mai frecvente sunt situațiile în care unul și același motiv generează comportamente diferite sau motive diferite conduc la același comportament.** De exemplu, dorința șefilor de a îndrepta lucrurile într-un grup de muncă s-ar putea exprima prin maniere diferite de criticare a subordonaților (critică tăioasă, aspră, răutăcioasă, jignitoare sau critică prietenoasă, constructive, calmă, colegială). La fel cum comportamentul de intransigență al șefilor față de subordonații lor cu privire la unele aspecte negative din cadrul grupului ar putea fi susținut la unii conducători de dorința sau sentimentul responsabilității sociale, la alții - de dorința de a se evidenția, de a se pune în lumină. Iată cum comportamente diferite au aceeași motivație sau comportamente similare au la bază motivații diferite.

- Complexitatea fenomenelor motivaționale provine, în al doilea rând, din *diversitatea, mobilitatea, înlănțuirea riguroasă sau doar aparentă a motivelor între ele, din trecerea de la unele la altele sau din convertirea unora în altele*. Rare sunt cazurile când într-o situație oarecare s-ar putea vorbi de prezența

doar a unui singur motiv. Dar chiar dacă ar fi așa, acel motiv „unic” ar avea caracteristici diferite la persoane diferite sau la una și aceeași persoană în momente diferite.

Motivele se diferențiază între ele printr-o serie de parametri, cum ar fi: *intensitatea* (unele sunt mai puternice, altele mai puțin puternice), *durata* (unele motivează individul pe perioade mai scurte, altele pe perioade mai lungi), *gradul de conștientizare* (unele sunt conștiente și mărturisite, altele sunt mai puțin conștiente și nemărturisite, ascunse, implicite), *realismul* lor (unele sunt reale, autentice, altele- aparent reale), *ponderea* lor (unele sunt dominante, altele secundare), *corelațiilor* (unele se află în relații de colaborare, altele - în relații de conflict) etc. Toate aceste trăsături permit ca la un moment dat să se stabilească și să funcționeze la un individ o adevărată *configurație* sau *constelație motivațională*, care este atât de dinamică, de mobilă, încât este aproape imposibil de a fi surprinsă într-un chip cu adevărat autentic.

- Complexitatea fenomenelor motivaționale provine și din diferențele enorme ce există între indivizi nu doar pe direcția naturii și structurii motivației, ci și pe cea a funcționării ei concrete, a modalităților de satisfacere a acesteia. La unii oameni, satisfacerea trebuințelor este însoțită de stingerea lor, în timp ce la alții trebuința satisfăcută duce la apariția altora de același tip sau de alte tipuri. De exemplu, un om poate fi satisfăcut pentru că a fost avansat și rămâne multă vreme pe postul respectiv fără a-și manifesta o nouă trebuință de acest fel, în timp ce un altul, deși satisfăcut de avansare, tinde imediat spre un alt post sau spre obținerea altor tipuri de satisfacții, cum ar fi stima, prețuirea etc.

- Complexitatea fenomenelor motivaționale se datorează intrării în funcțiune a unui alt fenomen inedit: *raționalizarea posterioară* a comportamentelor. Nu rare sunt situațiile în care oamenii sunt puși în situația de a explica de ce s-au comportat într-un fel sau altul. Atunci apare tendința de a inventa argumente plauzibile, credibile, raționale. O asemenea tendință este cu atât mai mare cu cât comportamentele comise sunt reprobabile, în dezacord cu normele comportamentale unanim acceptate. Numai că această raționalizare posterioară a comportamentelor se soldează în cel mai bun caz cu mascarea/ascunderea adevăratelor motivații care au stat la baza comportamentelor respective, iar în cel mai rău caz - cu deformarea și falsificarea lor. Efectul raționalizării posterioare a comportamentelor este folosit de oameni ca un instrument de reglare a relațiilor lor interpersonale, de protejare a imaginii de sine și, mai ales, de construire a unei bune imagini de sine în ochii celorlalți.

- Complexitatea fenomenelor motivaționale este evidențiată de o *dificultate metodologică ce apare în investigarea și, mai ales, în măsurarea motivației*. Dacă în legătură cu alte componente ale vieții psihice există o multitudine de metode și instrumente de investigare, în domeniul motivației acestea sunt extrem de limitate.

- Motivația este direct implicată în obținerea reușitei, performanței. Formula reușitei este:

$$\text{Reușita} = \text{Aptitudine} \times \text{Formare} \times \text{Motivație}$$

Motivația a fost inclusă în formula reușitei activității, ceea ce aceasta este într-un totuși justificat. Capacitățile omului pot fi mai ușor detectate, clasificate, măsurate, în timp ce motivația este mai greu de surprins și, mai ales, de măsurat.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Demonstrați prin exemple, complexitatea propriului sistem motivațional;
- Determinați locul și rolul motivației în sistemul de personalitate;
- Analizați propriile reușite din perspectiva motivației;
- Descrieți complexitatea motivațională;
- Determinați propriile motive ale activității;
- Stabiliți o ierarhie a sistemului motivațional personal.

TEMA 2. FORME ȘI STRUCTURI MOTIVAȚIONALE

Unități de conținut

1. Modalități și structuri ale motivației.
2. Fazele și funcțiile motivației.

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- analizeze funcțiile motivației;
- explice fenomenele motivaționale ce determină comportamentul individului;
- compare tipurile de motivații;
- conștientizeze importanța problematicii motivaționale pentru înțelegerea, explicarea și predicția comportamentului individului;
- determine specificul relației dintre motivație și comportament, motivație și performanță.

Modalități și structuri ale motivației.

- **1. Din punct de vedere genetic:** se delimitează două tipuri de motivație:
- **Motivația înnăscută sau primară** are la bază zestrea instinctuală cu care se naște orice reprezentant al unei specii. Instinctul reprezintă baza materială a unui comportament.

După H. Piéron, instinctul are *următoarele caracteristici*:

- a) actul instinctiv e îngust, specializat la una din cerințele speciei respective (alimentară, de reproducere etc);
- b) modalitățile de comportament instinctive sunt înscrise în bagajul ereditar al individului, ceea ce atrage după sine o uniformitate deosebită a instinctului în cadrul aceleiași specii;
- c) odată declanșat de un stimul specific, instinctul se derulează ca o activitate unitară, continuă.

K. Lorenzo (1937) consideră că orice activitate instinctuală poate fi descompusă în două verigi succesive și anume:

- a) comportamentul de apetență – faza de căutare ce duce la găsirea declanșatorului;
- b) actul consumator sau actul efector instinctiv în sens strict.

Dacă comportamentul animalelor este determinat într-o mare măsură de zestre instinctuală, în cazul omului comportamentul instinctual este supus controlului instanțelor superioare psihice, influențelor sociale și educării. O parte din componentele motivației primare sunt funcționale încă de la naștere și ele incită comportamentele specifice de satisfacere (ex. trebuințele alimentare) iar altele se activează în mod automat, o dată cu înaintarea individului spre stadiile corespunzătoare de dezvoltare și maturizare biologică (ex. trebuințele sexuale). Satisfacerea motivelor primare devine obligatorie pentru asigurarea supraviețuirii și funcționării normale a omului ca sistem viu.

- **Motivația dobândită sau secundară** este specifică omului și se constituie, în funcție de specificul fiecărui individ, pe parcursul dezvoltării sale ontogenetice.

- Doi factori sunt considerați esențiali pentru formarea acestei structuri motivaționale:
- a) un factor de ordin intern, legat de creșterea gradului de complexitate structural – funcțională a creierului care, pe de o parte, duce la inversarea raportului dintre experiența individuală și cea de specie în procesul adaptării în favoarea celei dintâi, iar pe de altă parte, asigură mecanisme apte pentru realizarea funcțiilor psihice de nivel superior, de tip conștient prin care se asigură formularea și stabilirea de semnificații pentru fenomenele exterioare, cât și pentru propriile conduite;

- b) al doilea factor este de ordin extern –are în vedere complexitatea mediului social în care trăiește și se dezvoltă personalitatea umană. Astfel, o dată cu dezvoltarea societății apar tot mai multe solicitări la nivelul individului, solicitări care se transformă treptat în trebuințe interioare (astfel este întru totul adevărat că societatea creează nevoile la nivelul omului; nu ne-am născut cu nevoia de a avea telefon mobil, de a comunica prin mail, etc. toate sunt produsul evoluției umane). Pentru ca adaptarea și integrarea în mediul socio –cultural să se realizeze la nivel optim, devine obligatorie restructurarea sferei motivaționale, prin formularea unor noi motive care să determine modularea comportamentelor în raport cu semnificațiile noilor situații, exigențe și valori.

Spre deosebire de motivația primară care *devine socializată și culturalizată numai sub aspectul modului de satisfacere*, motivația secundară este *socializată în însăși structura și conținutul său intern*. Pe de altă parte, în timp ce motivația primară *nu-și modifică structura și formele de manifestare în cursul evoluției istorice*, motivația secundară cunoaște un *proces de permanentă evoluție, dobândind conținuturi și forme noi, pe măsură diversificării conținuturilor mediului socio – cultural, a tipurilor de relații interpersonale, a formelor de activitate*. În timp ce motivația primară nu prezintă variații semnificative de la un individ la altul, motivația secundară devine puternic personalizată, configurația și modul său concret de integrare contribuind într-o măsură hotărâtoare la determinarea *unicității persoanei*.

În sistemul personalității, integrarea motivațională se face după principiul ierarhizării, potrivit căruia, nivelurile mai vechi din punct de vedere genetic se subordonează funcțional celor mai noi; astfel motivația primară se subordonează prin rang și importanță motivației secundare.

Două clasificări ale structurilor motivaționale s-au impus și sunt mai cunoscute:

Clasificarea lui H. Murray (1930): el a identificat un număr de 20 de trebuințe fundamentale:

- 1) *Trebuințe de supunere* –de suportare pasivă a acțiunii forțelor externe, de acceptare a blamării, criticii și de căutare și complacere în durere, pedeapsă, boală;

- 2) *Trebuința de realizare* –de a învinge obstacole și de a obține performanțe superioare, de a se întrece pe sine însuși și de a manipula și organiza obiecte fizice, ființe sau idei,
- 3) *Trebuința de afiliere* –de apropiere și cooperare cu ceilalți oameni, de a câștiga afecțiunea celor din jur;
- 4) *Trebuința de agresiune* –de răzbunare, de a răspunde prin forță atacurilor din exterior;
- 5) *Trebuința de a fi autonom* –de a fi liber, de a nu se supune normelor impuse cu forța, de a fi nonconformist;
- 6) *Trebuința de contracarare* –de a înlătura o umilire prin stoparea acțiunii, de a șterge o dezonoare prin acțiune;
- 7) *Trebuința de apărare* –de ascundere sau justificare a greșelilor, a eșecurilor;
- 8) *Trebuința de deferență* –de a admira și susține un superior, de a prețui, a onora;
- 9) *Trebuința de dominare* –de a influența și dirija conduita altora prin sugestie, seducție, persuasiune sau comandă;
- 10) *Trebuința de exhibiție* –de a face impresie, de a excita, de a încânta, de a fascina, de a amuza pe alții,
- 11) *Trebuința de a înlătura răul* –durerea, injuria, boala;
- 12) *Trebuința de a evita situațiile neplăcute* –îngustarea acțiunii din cauza fricii de eșec;
- 13) *Trebuința de existență socială* –de a acorda simpatie și a satisface nevoile altuia aflat în necaz;
- 14) *Trebuința de ordine* –de organizare, de curățenie;
- 15) *Trebuința ludică* –de căuta relaxare prin joc, glume, veselie;
- 16) *Trebuința de rejecție* –de înlăturare a lucrurilor, a persoanelor;
- 17) *Trebuința de senzualitate* –de a căuta plăceri senzuale;
- 18) *Trebuința de sex* –de a cultiva relații erotice, de a avea contact sexual;
- 19) *Trebuința de a fi ajutat* –de a avea nevoile satisfăcute de altul, de a fi protejat, iubit, consolată;
- 20) *Trebuința de înțelegere* –interesul de a cunoaște, de a specula, de a analiza.

Clasificarea lui A. Maslow (1968). Autorul propune o teorie a motivelor de deficit și a motivelor de creștere. El susține că în cursul dezvoltării specifice copilăriei, este important ca impulsurile de bază (motivele de deficit) să fie satisfăcute astfel încât copilul să poată fi mai târziu liber să adopte motive mai puțin egocentrice (de creștere). Astfel, un copil care are suficiență hrană, îngrijire, securitate și dragoste nu are nevoie pe măsură ce crește să fie obsedat de trebuințele de bază. Se va simți în siguranță și de aceea va putea atinge scopuri superioare. Dacă a cunoscut satisfacția impulsurilor de bază și de securitate el poate tolera ulterior în viață o frustrare a acelorși impulsuri mult mai ușor decât o persoană a cărei întreagă personalitate este axată pe trebuințe care nu au fost niciodată satisfăcute în mod adecvat. Motivele creșterii duc la autorealizare. Acest concept are meritul de a indica individualitatea ultimă a motivației: fiecare personalitate este diferită de toate celelalte și caută să-și mențină integritatea și să –și realizeze propriul destin. Modelul motivațional “piramidal” cuprinde:

- 1) *Trebuințe fiziologice* –nevoia de hrană, de odihnă, de sexualitate;
- 2) *Trebuințe de securitate* –nevoia de siguranță existențială, de securitate emoțională, profesională, socială, relațională;
- 3) *Trebuințe sociale* –de apartenență și adeziune, de identificare afectivă cu un grup sau o categorie socială, de a fi membru a unei familii și de a avea o familie;
- 4) *Trebuințe afective* –de a iubi și de a fi iubit, de a fi acceptat, nevoia de autorespect și autoprețuire;
- 5) *Trebuințe cognitive* –nevoia de a ști, de a cunoaște, de a învăța, de a explora;
- 6) *Trebuințe estetice* –nevoia de ordine, de simetrie, de armonie;
- 7) *Trebuințe de realizare și autorealizare* –de a obține performanțe înalte în activitatea care face obiectul idealului său, de a contribui în mod propriu și original la atingerea unor obiective profesionale sau sociale etc.

Maslow introduce noțiunea de *meta –motivație* pentru a explica mecanismele motivaționale la persoanele armonioase, conștiente de sine. Această meta –motivație conduce la maximalizarea potențialului propriu, la creșterea și dezvoltarea psihică. Atunci când aceste meta –nevoi nu sunt satisfăcute, apare *meta –patologia*:

Meta –motivația /meta –patologia:

- **Nevoia de adevăr** / neîncredere, cinism, scepticism;
- **Bunătate** / ură, repulsie, dezgust;
- **Frumusețe** / vulgaritate, lipsă de simț artistic;
- **Unitate, integritate** / tendința de dezintegrare a personalității;
- **Vivacitate** / robotizare, lipsa emoțiilor, sărăcia vieții psihice;
- **Nevoia de transcendență** / tendința de a gândi în extreme, viziune simplistă asupra vieții;
- **Unicitate** /pierderea simțului individualității, a sentimentului propriului eu;
- **Perfecțiune** / pierderea speranței;
- **Necesitate** /haos, lipsă de predictibilitate;
- **Completitudine –finalitate** / încetarea demersului de orientare spre scop, egoism;
- **Ordine** / insecuritate, pierderea speranței, tendința de a fi permanent în gardă;
- **Justiție, dreptate** / neîncredere, teamă;
- **Simplitate** / complexitate inutilă, confuzie;
- **Bogăție interioară, totalitate** /depresie, pierderea interesului pentru lume și viață;
- **Nevoia de ușurință** /oboseală, încordare, rigiditate;
- **Trebuința ludică** /depresie, lipsă de umor, lipsă de entuziasm;
- **Auto –suficiență** /tendința de a pune responsabilitatea pe seama celorlalți;
- **Nevoia de semnificație** / lipsă de sens.

➤ **2. După importanta și semnificația reglatorie:**

- **Motivele homeostatice** sunt legate de menținerea unor echilibre fiziologice sau psihologice, atât la nivelul unor subsisteme particulare, cât și la nivelul sistemului global al

personalității. Cannon a folosit termenul de “homeostatic” pentru a descrie încercările prin care organismul urmărește păstrarea echilibrului fiziologic, în ciuda tuturor schimbărilor interne sau externe. Un exemplu de motivație homeostatică este foamea. Organismul recunoaște situația în care, pentru a-și menține greutatea sau pentru a supraviețui, trebuie să recurgă la aportul alimentar, iar acest fapt declanșează comportamentul caracteristic: hrănirea. Există și posibilitatea de a se produce aberații comportamentale cum sunt supra –sau subalimentația (ducând, în cazul oamenilor la anorexie sau bulimie).

- **Motivele de creștere și dezvoltare** sunt integrate și activate în cadrul stadiilor bio și psihogenice. Acțiunea motivelor de creștere și dezvoltare are un caracter deschis, ea reînnoindu-se permanent pe măsura succesiunii stadiilor evolutive, până la atingerea nivelului de maturitate. Motivele de creștere și dezvoltare sunt: biologice și psihologice. Motivele creșterii și dezvoltării biologice au un caracter spontan, ele activându-se și funcționând la nivel inconștient, comportamentele corespunzătoare de satisfacere a lor desfășurându-se fără ca individul să le perceapă și să le controleze. Motivele dezvoltării psihologice se integrează, de regulă, la nivel conștient, ele elaborându-se cu implicarea directă a intenționalității, autoevaluării și efortului voluntar. Asemenea motive sunt reprezentate de dorința și nevoia de autorealizare, de aspirații și idealuri care proiectează și susțin dinamica personalității pe traiectoria continuei deveniri.

- **Motivele pozitive** sunt acelea a căror satisfacere are un efect reglator asupra echilibrului și funcționalității personalității, înlăturând sau diminuând stările perturbatoare. Pozitive vor fi apreciate acele motive, a căror satisfacere, având efect antientropic asupra propriei persoane, nu intră în conflict cu exigențele și normele morale care funcționează la nivel social sau care, prin natura lor, generează comportamente și activități îndreptate spre atingerea unor scopuri sociale.

- **Motivele negative** se caracterizează prin aceea că satisfacerea lor, pe lângă un efect adaptativ de moment, asociat cu reducerea tensiunii inițiale și obținerea unei doze de plăcere și satisfacții de moment, generează efecte perturbatoare, entropice, care, cumulându-se în timp, duc la serioase dezechilibre și disfuncții în planul intern al sistemului personalității sau în planul relaționării individului cu mediul social. Din categoria lor fac parte trebuința pentru alcool, pentru fumat, pentru droguri, trebuința de acumulare excesivă de bunuri materiale, trebuința de aventură, etc. Dacă inițial asemenea trebuințe se manifestă în limitele funcționalității normale, prin suprasolicitare ele se desprind de sub controlul mecanismelor generale de reglare –control, automatizându-se ca dominante în structura motivațională a personalității. Termenul de motiv negativ se mai ia și în sensul de evitare, de respingere sau opunere activă în raport cu anumite situații sau valențe. El se asociază cu fenomenul de întărire, în acest caz întărirea luând forma sancțiunii. În procesul învățării se recurge frecvent la procesul recompensei și pedepsei: întărirea pozitivă a răspunsurilor la anumiți stimuli sau situații (motivația pozitivă) și întărirea negativă a răspunsurilor la alți stimuli și situații (motivația negativă).

- **Motivele extrinseci** se situează în afara structurii propriu –zise a subiectului, aceste fiind obligat în a realiza anumite activități fără ca el sa-și dorească inițial acest lucru. (de exemplu, atunci când elevul se încadrează în disciplina școlară, fără un interes direct pentru ceea ce se predă, ci pentru a primi, direct sau indirect, anumite recompense). Activitatea extrinsec motivată se efectuează sub semnul unei solicitări și condiționări externe, fără o plăcere interioară și cu un efort intens de

mobilizare voluntară. Astfel, pentru populația școlară, putem identifica câteva motive extrinseci ale performanței:

- **Dorința de afiliere**, când copilul merge la școală și învață conștiincios mai ales pentru a face plăcere familiei care se interesează de ce face la școală (și apoi îl laudă sau recompensează). La aceasta se adaugă, câteodată, și dorința de a corespunde așteptărilor învățătorului sau profesorului. Mai poate interveni și dorința de a fi împreună cu unii copii sau dorința de a face ceea ce fac în genere cei de vârsta lui.

- **Tendențele normative**, obișnuința de a se supune la norme, la obligații.

- **Teama consecințelor neascultării.**

- **Ambiția** dorința de a fi printre primii, este și ea un stimulent în unele cazuri. Unele familii exagerează pretinzând copiilor lor să fie neapărat printre premianți. Exagerările în acest sens pot duce la sentimente negative de concurență, ostilitate față de colegii rivali. Mai bine este să se stimuleze “întrecerea cu sine”, dorința de a obține rezultate din ce în ce mai bune în raport cu propria persoană.

- **Motivul intrinseci** se situează în structura motivațională propriu zisă a subiectului. În centrul motivației intrinseci găsim curiozitatea. Curiozitatea are la bază un impuls nativ și e prezentă mai ales în primii ani de școală. Curiozitatea se permanentizează atunci când se îmbină cu convingeri referitoare la valoarea culturii, care facilitează comunicarea cu ceilalți și asigură o mare bogăție de trăiri, surse de satisfacție și echilibru sufletesc. Tot în același cadrul motivațional apare și aspirația spre competență, dorința de a deveni un bun profesionist. Activitatea intrinsec motivată, având sursa de satisfacție în ea însăși se efectuează cu plăcere și cu un efort de mobilizare relativ redus. (Cum putem să trecem de la motivația extrinsecă la cea intrinsecă, având în vedere superioritatea psihologică a acesteia din urmă???)

➤ **3. După gradul de structurare și integrare:**

- **Pulsiunile și tendințele** au un grad redus de structurare și de integrare, cu manifestare difuză, fără o raportare obiectuală specifică. După Freud, pulsiunea își are sursa într-o excitație corporală (stare de tensiune), țelul său fiind de a suprima starea de presiune care constituie izvorul pulsional. În psihanaliză, pulsiunea este socotită latura energetică a instinctului sau chiar este confundată cu aceasta. În psihologia contemporană pulsiunea reprezintă componenta energetică a oricăror feluri de motive –inconștiente sau conștiente, primare sau secundare (deci pulsiunea nu este motiv!).

- **Trebuințele propriu** –zise sunt bine structurate și puternic integrate la nivel biologic sau psihologic, reflectând latura trainică și durabilă a subiectului cu anumite obiecte din lumea externă și cu anumite valențe ale acestora (vezi clasificarea lui A. Maslow). Satisfacerea lor are un caracter imperativ, orice amânare pe termen lung determinând dezechilibre funcționale severe în sistemul personalității.

Structura motivației

1. Trebuințele reprezintă structuri motivaționale fundamentale, bazale ale personalității, forțele ei motrice cele mai puternice. În opinia lui P.H. Chombart de Lauwe (1982), trebuința este „o stare provocată de o diferență între ceea ce este necesar subiectului și ceea ce posedă în prezent”; este

acea stare motivațională resimțită de un individ (ori de un grup) căruia „îi lipsește un obiect care i-ar fi necesar, obligatoriu sau util, fie pentru viața sa lăuntrică, fie pentru viața sa socială, în raport cu alți indivizi (sau grupuri)”.

Trebuințele sunt caracterizate prin necesitate, iar această necesitate are un dublu caracter: ea poate fi necesitate vitală ori obligația socială. Ele constituie *izvorul activismului și exprimă starea internă de necesitate a individului generată de lipsa unui obiect-stimul*, care prezintă importanță pentru viața și activitatea sa și *a cărui lipsă provoacă în organism o stare de tensiune, de încordare, de neliniște*. Satisfacerea firească a trebuințelor este însoțită de reducerea tensiunilor; dimpotrivă, nesatisfacerea lor duce fie la exacerbarea, amplificarea acestora, fie la stingerea lor prin saturație și reacție de apărare, însoțită însă de perturbări caracteriale. Nesatisfacerea lor o perioadă îndelungată pune în pericol existența fizică și psihică a individului.

În funcție de geneza și de conținutul lor, există:

a) *trebuințe primare* - înnăscute, cu rol de asigurare a integrității fizice a individului. Ele includ:

- trebuințele biologice (organice): de foame, sete, apărare (protecție), sexuală, de odihnă;
- trebuințele fiziologice (sau funcționale): de mișcare, de relaxare-descărcare;

Trebuințele primare sunt comune animalului și omului. La om, ele sunt modelate sociocultural;

b) *trebuințele secundare* – dobândite, formate pe parcursul vieții, cu rol de asigurare a integrității psihice și sociale a individului, care cuprind:

- trebuințe materiale: de locuință, confort, unelte și instrumente;
- trebuințe spirituale: de cunoaștere (cognitive), etice, estetice, religioase, de autorealizare (realizare a propriei personalități);
- trebuințe sociale: de comunicare, apartenență și integrare socială, cooperare, stimă și respect.

Ele se formează sub influența culturii și mediului social, *în procesul educației sau al imitației* (nevoia de a fuma, de a vedea un film, de a avea un automobil etc.).

Maslow face distincția între trebuințele de deficit (*deficiency needs*) și cele de dezvoltare (*growth needs*). Astfel:

- trebuințele de deficit (fiziologice, de siguranță, de a fi iubit, de a fi stimat) vizează bunăstarea fiziologică și fizică a individului; odată satisfăcute, motivația persoanei în legătură cu aceste trebuințe se diminuează;

- în contrast, trebuințele de dezvoltare (cunoașterea, înțelegerea, aprecierea frumosului) nu pot fi complet satisfăcute; alături de aceste trebuințe, Maslow introduce și conceptul de nevoie de autorealizare (performanță), caracterizat printr-o multitudine de dimensiuni (acceptarea de sine și acceptarea altora, manifestarea curiozității în interacțiunea cu mediul, exprimarea deschiderii și a creativității, umor și independență) – concept care vizează sănătatea psihică a individului.

Modul de satisfacere a trebuințelor variază pe parcursul vieții în funcție de factori precum: educația și autoeducația, cursul concret al dezvoltării personale, experiențele prin care trece subiectul pe parcurs, optica de viață (generală și cea cu privire la elemente particulare) mediul de viață etc. Cunoașterea categoriilor de trebuințe este utilă în explicarea comportamentelor, deoarece:

- la diferite trepte apar pe rând, în funcție de dezvoltarea psihică, prima cuprinzând trebuințe, dezvoltându-se în copilărie, adolescență sau mai târziu;

- trebuință superioară nu se satisface decât dacă n-au fost satisfăcute într-o oarecare măsură, cele inferioare ei, (este dificil pentru un profesor să activeze trebuința de a ști, dacă cele de hrană și adăpost nu sunt satisfăcute);
- cu cât o trebuință este mai înaltă, cu atât este mai caracteristică pentru om.

Dintre toate categoriile de trebuințe există cel puțin o trebuință și cel mult trei care reprezintă axa centrală a structurii de personalitate, în jurul căreia gravitează toate celelalte și la care ele se supun; de asemenea, în funcție de acestea, se construiește și optica de viață a persoanei, viziunea și înțelegerea sa asupra proceselor existenței, dar, mai ales, ea determină alocarea de resurse, orientarea strategiei existențiale a ființei umane.

Trebuințele sunt menite să stimuleze și să mențină mereu la cote ridicate motivația. Montajul (setul, orientarea) reprezintă starea de pregătire pentru o anumită activitate, neconștientizată de persoană, cu ajutorul căreia poate fi satisfăcută o trebuință sau alta.

Nevoile și motivația, ca atribute specifice ființei umane, care ne definesc și ne diferențiază, continuă să prezinte interes teoretic și practic în lumea științifică.

2. Elementul constitutiv –central al motivației este reprezentat de motiv. Motivul este acel fenomen psihic ce are un rol esențial în declanșarea, orientarea și modificarea conduitei; este cauza internă a conduitei noastre.

Motivul reprezintă reactualizarea și transpunerea în plan subiectiv a stării (stărilor) de necesitate. De exemplu, când individul își dă seama de deficitul de substanțe nutritive din organism și se orientează spre înlăturarea lui, trebuința s-a transformat deja în motiv. Nu toate motivele însă sunt conștientizate. Există și motive neconștientizate, al căror substrat nu este clar delimitat, dar care îndeplinește un rol important în activitate.

Motivul este – după A. Cosmovici – *acel fenomen psihic cu rol esențial în declanșarea, orientarea și modificarea conduitei*; el este o cauză principială a conduitei noastre. La rândul său, M. Golu arată că motivul, ca „mobil care stă la baza unui comportament sau a unei acțiuni concrete”, presupune următoarele caracteristici:

➤ **Conținutul:** se identifică și se apreciază pe baza stării de necesitate pe care o reflectă motivul și a valențelor obiectuale sau comportamentale pe care le reclamă satisfacerea lui. Din acest punct de vedere putem diferenția: motive fiziologice (de foame, sete, odihnă etc.), motive psihologice (de afiliere socială, de acceptare socială, de autorealizare afectivă etc.), motive cognitive (de cunoaștere, de explicare –interpretare) etc.

➤ **Intensitatea:** exprimă încărcătura energetică a motivului și se concretizează în forța de presiune a lui asupra mecanismelor de decizie și execuție. Motivele pot fi: puternice, moderate și slabe. Intensitatea unui motiv este condiționată de: *apartenența modală* sau locul ocupat de un motiv în sistemul general –motivațional. Astfel, conform lui A. Maslow, primele motive ce se cer satisfăcute sunt cele bazale –motivele fiziologice –pentru ca ulterior să poată fi satisfăcute motivele superioare –cognitive, de autorealizare; *intervalul de timp* (durata care trece de la apariția stării de necesitate și satisfacerea propriu –zisă a motivului). Dacă are loc amânarea îndelungată a satisfacerii acestora, pot apărea manifestări psihologice negative momentane sau care se pot croniciza (frustrarea, stresul, depresia, patologia instinctelor etc.)

➤ Durata: exprimă timpul de menținere în stare activă dominantă a motivului fără a fi satisfăcut. Se constată că orice motiv se activează și se menține în prim plan un anumit interval de timp, atingând punctul său maxim de intensitate și apoi, dacă nu este satisfăcut, slăbește treptat nemaifiind resimțit ca atare. În cazul motivației biologice, starea obiectivă de necesitate persistă și se accentuează pe măsura amânării momentului satisfacerii ei, având efecte dăunătoare pentru starea de echilibru a personalității. (Rezultă de aici necesitatea educației motivelor primare, fiziologice pentru a preveni tulburările care pot dezorganiza întreaga viață psihică.)

➤ Nivelul de integrare: se referă la posibilitatea de identificare și exprimare verbală a motivului. Există situații în care motivul este clar conștientizat și se declanșează activitățile semnificative pentru satisfacerea lui. Sunt și situații în care motivele au o determinare inconștientă atât în activarea cât și în satisfacerea lor, așa cum se întâmplă în cazul comportamentelor aberante – lapsusuri, ticuri etc.

Registrul de integrare se întinde între două niveluri extreme:

– *primul*, la care motivul este perfect și clar conștientizat, iar acțiunea poartă semnul deplinei deliberări și responsabilități;

– *al doilea*, la care activarea și funcționarea lui rămân total inconștiente, așa cum se întâmplă în cazul actelor (comportamentelor) aberante (precum: somnambulii, lapsusuri, automatisme etc.).

Între cele două extreme (punctul maximei conștientizări și cel al maximei neconștientizări, al inconștientului profund) se interpune o (gamă largă de situații intermediare).

Cum se poate observa din cele menționate până acuma, spre deosebire de trebuință, care întotdeauna reușește să declanșeze o acțiune, motivul asigură efectuarea comportamentelor corespunzătoare de satisfacere, de refacere a echilibrului perturbat. În acest context, *motivul constituie/reprezintă mobilul care declanșează, susține energetic și orientează acțiunea, un anumit comportament.*

Prin urmare, motivul **are două dimensiuni**:

- dimensiunea energizantă (dinamogenă);
- dimensiunea orientativă (direcțională).

Între aceste dimensiuni există o strânsă legătură; ele se susțin reciproc; o orientare slab energizată este la fel de dăunătoare (sau de inefficientă) ca și o energizare insuficient direcționată.

Specialiștii au stabilit existența **mai multor tipuri de motive**, cum ar fi:

- individuale și sociale;
- inferioare și superioare;
- minore și majore;
- egoiste și altruiste.

Chiar dacă sunt diferite, ele nu acționează independent, ci interdependent, formând adevărate (și importante) *rețele, configurații sau constelații de motive* (ceea ce exprimă enorma varietate a comportamentelor umane).

În procesul complex al interacțiunii motivelor pot să apară următoarele situații:

- *de opțiune*: de reținere a unor motive, eliminare/respingere a altora: dacă un student preferă să-și facă temele renunță implicit la joacă, la distracție, la discotecă;
- *de cooperare*; de susținere reciprocă a motivelor, fapt care duce la întărirea motivației: când un student învață pentru că dorește să știe, să se afirme, să-și mulțumească părinții, motivația lui este mai puternică decât dacă învățarea lui are la bază un singur motiv;
- *conflictuale*; aceste situații conduc la apariția unor stări tensionate care, dacă se prelungesc și se accentuează, pot duce la apariția unor stări negative, afectând normalitatea și unitatea personalității.

Prevenirea sau – dacă s-au instalat – eliminarea conflictelor motivaționale se pot face prin ordonarea, ierarhizarea motivelor, distanțarea în timp a satisfacerii lor. Dacă situația conflictuală este foarte avansată (de exemplu, conflict între rațiune și pasiune, discriminarea socială și dorința dragostei), atunci recomandabilă este acea situație care asigură subiectului împăcarea cu sine însuși, trăirea mai departe a vieții, apropierea de împlinirea proiectului său de viață.

Convingerile sunt structuri motivaționale complexe care îmbină armonios informațiile cognitive cu interesele, aspirațiile și sentimentele profunde față de anumite fapte, evenimente etc. Ca expresie a cumulării (între aspectele menționate), persona în cauză se simte puternic angajată în promovarea ideilor sale. Convingerile intră în funcțiune în *situațiile de conflict –valoric*, respectiv în situațiile care cer alegerea între bine / rău, urât /frumos, adică între diferite valori autentice. Convingerile autentice se impun în comportament, îl motivează pe individ permanent, făcându-l uneori sa-și susțină punctul de vedere chiar împotriva propriului instinct de conservare. Nu întotdeauna însă, convingerile au o influență benefică asupra persoanei sau asupra umanității. Astfel, convingerile rasiste care au fost împărtășite de mulți germani în anii 40 (secolul XX), au legitimat ororile petrecute în Germania nazistă în timpul celui de-al doilea război mondial.

Convingerile sunt idei adânc implantate în structura personalității, puternic trăite afectiv, care „împing”, impulsionează persoana spre acțiune. Nu orice idee este o convingere, ci doar acea, care reprezintă pentru individ o valoare, o certitudine subiectivă, care îl ajută să stabilească ceea ce este valabil, optim, necesar, să distingă între bine și rău, frumos și urât, adevăr și minciună. Așadar, sunt convingeri numai *ideile-valoare*, care se contopesc cu trebuințele și dorințele individului, cu aspirațiile și năzuințele lui, cu trăsăturile lui de personalitate.

Ele își au rădăcinile în afectivitatea persoanei, în emoțiile, sentimentele și pasiunile ei. Mai mult decât atât, ele se impun în comportament, îl orientează permanent, de aceea sunt nu doar constant provocate, ci și virulent apărute, mai ales când sunt contrazise și atacate. În aceste împrejurări ele devin adevărate *idei-forță*. Convingerile intră în funcțiune în situațiile de alegere sau conflict valoric.

Idealurile reprezintă proiecții ale individului în sisteme de imagini și idei, care îi ghidează întreagă existență. Idealurile reflectă o stare sau o situație proiectată în viitor, spre care tinde subiectul în mișcarea ascendentă de devenire și de autodesăvârșire. Ele reflectă și transfigurează atât experiența proprie, cât și experiența semenilor, devenind, în cele din urmă, anticipări, generalizări și optimizări ale proiectului existențial. Idealul nu reprezintă o simplă formulă cognitivă de viață, preluată necritic din afară, prin imitație, ci este plămădit de individ în funcție de particularitățile lui proprii. Numai în felul acesta el se integrează valorilor personalității, iar cu timpul devine o valoare

personală, reușind să motiveze comportamentul.

Cercetările românești de psihologie au demonstrat că în structura psihologică a idealului se includ trei elemente fundamentale:

- *sensul și semnificația vieții* (direcția spre care se orientează o persoană, definită în funcție de modul de existență socială, cultură spirituală, valoare morală);
- *scopul vieții* (ca obiect al vieții, ca valoare personală supremă ce prefigurează destine, componentă intelectual-voluntară, dar și axiologică a idealului);
- *modelul de viață* (ghidul propus a fi urmași atins, un fel de Eu ideal, care călăuzește viața). Idealul (moral, fiziologic, estetic, politic, existențial etc.), ca ceva ce nu există, dar ar putea fi, ca motiv central al existenței, ca opțiune valorică și programativă de viață, ca „stea călăuzitoare”, reprezintă o adevărată *forță spirituală* decisivă pentru individ.

Valorile reprezintă surse motivaționale ale standardelor individuale de performanță într-un anumit domeniu. Valorile se manifestă în comportament, prin evitarea sau, dimpotrivă, propensiunea pentru elemente tangibile sau intangibile, cum ar fi banii, puterea, spiritualitatea etc. Exemple de valori sunt: reușita profesională, colegialitatea, mediul familial plăcut, autonomia, grija pentru alții, banii, puterea, autoritatea, recunoașterea.

Concepția despre lume și viață constituie o formațiune motivațională cognitiv-valorică de maximă generalitate, ce cuprinde ansamblul părerilor, ideilor, teoriilor despre om, natură, societate. Ideile și teoriile din cadrul ei nu au doar o valoare de fapte de cunoaștere, ci de convingeri. Ea reprezintă o structură motivațională globală cu rol strategic în raport cu orientarea comportamentului. Formată sub incidența condițiilor de viață, dar și a culturii și educației, fiind rezultanta experiențelor personale trăite pe drumul sinuos și singular al vieții, ea reunește cognitivul cu valoricul și se împlinește în acțiune. Existând concepții științifice sau neștiințifice, realiste sau utopice, progresiste sau retrograde ea presupune întotdeauna opțiunea valorică. De aceea, între convingeri, idealuri și concepția despre lume și viață există o foarte strânsă interdependență, împreună constituind un complex motivațional de prim ordin al personalității.

Tendința este expresia orientării persoanei. Impulsul orientat spre un anumit obiect, determinat în funcție de anumite trebuințe și valențe, devine *tendință*. Tendința are un aspect funcțional, care constă într-o stare de tensiune. Acest fenomen motivațional este determinat atât din interior - prin trebuințe și impulsuri, cât și din exterior - prin intensitatea și calitatea valențelor.

Un alt fenomen motivațional este **impulsul**. *Impulsul* constă în apariția unei excitabilități accentuate a unor centre nervoase. Impulsurile sunt porniri spre mișcare, acțiune. Datorită impulsului apar trebuințele. Dacă termenul *trebuință* indică aspectul de conținut, apoi termenul *impuls* desemnează aspectul procesual al trebuinței. Acești doi termeni nu pot fi separați. Impulsul se naște odată cu trebuința.

Intenția este următorul component al motivației. Ea poate fi concepută ca punerea în mișcare cu ajutorul sistemului verbal a unei structuri de acțiune, care este formată de asemenea cu ajutorul sistemului verbal în conformitate cu cerințele față de sarcină, prin ea urmărindu-se satisfacerea trebuințelor, realizarea scopului propus. Intenția este un fenomen foarte important. Dacă scopul propus nu a fost atins, intenția nu s-a realizat, dar tensiunea psihică nu scade, ci se menține sub formă de

impuls pentru continuarea preocupării de problemă. Intenția este o tendință conștientizată.

Alt fenomen motivațional este **valența**. Spre deosebire de celelalte fenomene motivaționale, valența nu reprezintă o anumită funcție interioară a organismului, ci o calitate a obiectelor, prin care se satisfac trebuințele. Trebuințele pot fi satisfăcute în mai multe feluri. De exemplu, trebuința de hrană poate fi satisfăcută cu mai multe feluri de alimente, setea - cu mai multe feluri de băuturi. Valențele reprezintă conținutul trebuințelor, iar ultimul poate fi modificat și îmbogățit în cursul experienței individuale. Valența poate fi *pozitivă*, dar și *negativă*. Drept exemplu de valențe negative ar putea servi: *pedeapsa, muștrarea, frustrarea, privarea de informații*. După cum e și firesc, omul tinde spre obiective cu *valență pozitivă*.

Interesele sunt structuri (formațiuni) motivaționale mai complexe decât cele reținute și analizate anterior, deoarece *implică organizare, constanță și eficiență; în structura lor psihică intră elemente cognitive, afective și volitive*. Orientarea spre o anumită activitate (determinată de un interes) presupune prezența, existența unor cunoștințe, activismul mintal, trăirea ei ca o stare agreabilă/deziderabilă, care produce plăcere și care, totodată, împinge la acțiune, spre control, implicând hotărâre, perseverență.

Deși, din punct de vedere structural, interesele pot să atingă un nivel relativ ridicat (interese de cunoaștere, turistice, politice, tehnice, profesionale etc.), din punct de vedere integrativ, remarcă M. Golu, ele se situează la un nivel mai scăzut de consolidare afectivă decât trebuințele. Ca urmare, satisfacerea unui interes devine mai puțin imperativă decât satisfacerea unei trebuințe. În cazul motivației secundare, menționează același autor, „aparitia și formarea interesului precede formarea trebuinței: trebuința se structurează pe baza interesului, printr-o mai bună structurare internă și, mai ales, printr-o puternică integrare și consolidare în profilul motivațional al personalității”.

Există interese:

- generale și personale;
- pozitive și negative;
- profesionale și extraprofesionale;
- materiale și spirituale;
- imediate și de perspectivă.

După domeniul de activitate în care se manifestă există: interese tehnice, științifice, literar-artistic, sportive, financiar-bancare, turistice, politice, economice etc.

Desemnează înclinația afectivă pozitivă a unei persoane față de un obiect, o idee, o normă sau față de o altă persoană, exprimând o trebuință nediferențiată, insuficient conștientizată.

Există interese *generale și personale, pozitive și negative, profesionale și extraprofesionale (de timp liber)*.

Cea mai răspândită clasificare a intereselor este *în funcție de domeniul de activitate în care se manifestă* (interese tehnice, interese științifice, interese sportive, interese literar-artistic). Foarte importante sunt interesele creative, caracterizate prin căutarea unor noi soluții, a unor procedee inventive, a unor proiecte originale.

Holland consideră că oamenii manifestă interes diferit pentru lucrul cu oameni sau cu obiecte și preferințe pentru lucrul cu idei sau cu fapte (a se vedea Figura 3), în funcție de tipul lor de personalitate.

Astfel, există tipul realist (R), tipul investigativ (I), tipul artistic (A), tipul social (S), tipul întreprinzător (E) și tipul convențional (C).

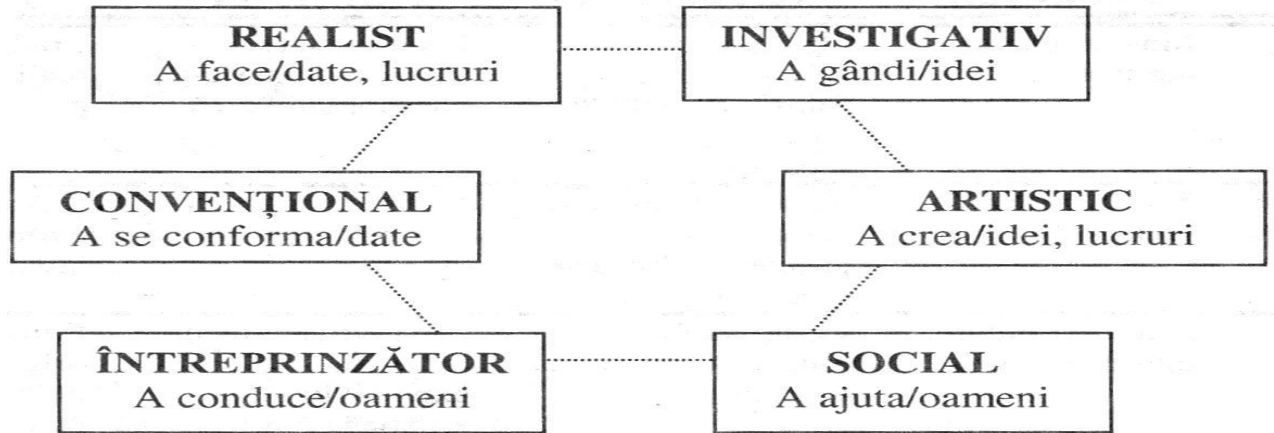


Fig.3. Modelul hexagonal al tipurilor de persoane după interes (Holland)

- **Tipul realist (R)** se caracterizează prin tendința de a se îndrepta spre activități care presupun manipularea obiectelor și instrumentelor. Posedă aptitudini manuale, mecanice sau tehnice și este satisfăcut de mediile profesionale care necesită un nivel optim de dezvoltare a acestor aptitudini.
- **Tipul investigativ (I)** se distinge prin apetit deosebit pentru cercetare, investigare sub diverse forme și în cele mai diferite domenii (biologic, fizic, social, cultural etc.). Are, de obicei, abilități matematice și științifice și preferă să lucreze singur pentru rezolvarea problemelor.
- **Tipul artistic (A)** manifestă atracție spre activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexpresie. Persoanele artistice sunt înzestrate cu abilități artistice și imaginație.
- **Tipul social (S)** este interesat de activități care implică relaționare interpersonală. Preferă, astfel, să ajute oamenii să-și rezolve problemele sau să-i învețe diverse lucruri, decât să realizeze activități care necesită manipularea unor unelte sau mașini.
- **Tipul întreprinzător (E)** preferă să lucreze în echipă, însă în primul rând cu scopul de a conduce, a dirija, a ocupa locul de lider. Evită activitățile științifice sau domeniile care implică o muncă foarte dificilă, preferându-le pe acelea care îi pun în valoare abilitățile oratorice și manageriale.
- Persoana de **tip convențional (C)** se îndreaptă spre activitățile care se caracterizează prin manipularea sistematică și ordonată a unor obiecte într-un cadru bine organizat și definit. Are abilități secretariale și matematice, ceea ce o face potrivită pentru activități administrative. Tipul convențional reușește să se adapteze cu dificultate la situațiile cu grad ridicat de ambiguitate și care nu au descrise cerințe clare.
- În general, nu există tipuri pure de interese, ci combinații ale acestora, în care ponderea pe care un anumit tip o are în componența patternului personal este diferită.
- **Dorința** este o trebuință, fără de care omul poate exista. Adică, trebuința este vitală, iar dorința nu. În timp ce trebuințele sunt limitate, dorințele sunt evidente mai numeroase, pentru că fiecare trebuință poate fi satisfăcută de o gamă mai mare de obiecte, situații.
- **Scopul** este o imagine mintală a rezultatului, a efectului dorit, un gând prezent a ceea ce urmează

să fie realizat în viitor.

- **Aspirația** reprezintă năzuința spre scopuri ce depășește condițiile, la care a ajuns subiectul. Spectrul de aspirații, precum și modurile de satisfacere a dorințelor și aspirațiilor, sunt prefigurate social.

Tabelul 1. **Caracteristicile tipurilor de personalitate (după Holland)**

TIPURI	INTERESE	ACTIVITĂȚI	ABILITĂȚI	VALORI
Realist (R)	Mașini, unelte, aer liber	Operare cu echipamente, folosirea uneltelor, construcție, reparație	Ingeniozitate tehnică, dexteritate, coordonare fizică	Tradiție, realism, simț practic
Investigativ (I)	Știință, teorii, idei, date	Muncă de laborator, rezolvare de probleme abstracte, cercetare	Matematică, analiză	Independență, curiozitate, învățare
Artistic (A)	Autoexprimare, aprecierea artei	Compoziție muzicală, scris, artă vizuală	Creativitate, Talent muzical, expresivitate artistică	Frumusețe, originalitate, independență, imaginație
Social (S)	Oameni, muncă în echipă, servicii comunitare, bunăstarea oamenilor	Predare, consiliere, suport social	Comunicare, abilități verbale, ascultare, înțelegere, orientare	Cooperare, generozitate, servicii în favoarea celorlalți
Întreprinzător (E)	Afaceri, politică, conducere, influență	Vânzare, management, negociere	Abilități verbale, abilitatea de a-i motiva și direcționa pe ceilalți	Asumarea riscului, statut, competiție
Convențional (C)	Organizare, date, finanțe	Organizare, operare pe computer, aplicarea unor proceduri	Matematică, analiza datelor, înregistrarea informațiilor, atenție pentru detalii	Acuratețe, stabilitate, eficiență

Fazele și funcțiile motivației

Procesul motivațional parcurge patru faze importante:

– 1. de orientare a comportamentului spre atingerea unor scopuri – în funcție de scopul pe care-l avem la un moment dat, optăm pentru inițierea unui anumit comportament în detrimentul altora. Acest aspect al motivării vizează luarea unei decizii, ca urmare a rezolvării conflictului instalat între diverse alternative comportamentale competitive;

– 2. de declanșare a unui comportament-țintă – angajarea și mobilizarea resurselor personale spre o anumită acțiune;

– 3. de susținere a comportamentului - perseverența în îndeplinirea unei sarcini. Ea poate fi cuantificată prin volumul de timp, de efort cognitiv și comportamental investit în realizarea acelei sarcini. Spunem despre un student că este motivat să învețe la o disciplină, când perseverează în

rezolvarea sarcinilor specifice disciplinei respective, chiar și atunci când întâmpină anumite dificultăți, plictiseală sau oboseală. În cadrul universitar, perseverența poate fi ușor sesizată în timpul monitorizării studenților pe parcursul soluționării diferitelor sarcini;

– 4.de dezangajare din sarcină – respectiv, de focalizare pe sarcina respectivă.

Funcțiile motivației:

- funcția de activare internă difuză și de semnalizare a unui dezechilibru fiziologic sau psihologic. În această fază starea de necesitate apare dar nu declanșează încă acțiunea. De obicei, această funcție este specifică trebuințelor care au o dinamică deosebită : debutează cu o alertă internă, continuă cu o agitație crescândă, ajungând chiar la stări de mare încordare internă, pentru a se finaliza prin satisfacerea lor ;

- funcția de mobil sau de factor declanșator al acțiunilor efective. Acesta este motivul, definit de psihologul francez H. Pieron ca „mobilul ce alege dintre deprinderile existente pe cea care va fi actualizată.” Aceasta, întrucât a identifica un motiv înseamnă a răspunde la întrebarea „de ce ?”. Probanță pentru motiv este declanșarea acțiunii ;

- funcția de autoreglare a conduitei, prin care se imprimă conduitei un caracter activ și selectiv. Eficiența reglatorie a motivației este dependentă, în egală măsură, de energizare și direcționare.

Esențial pentru motivație este faptul că ea instigă, impulsionează, declanșează acțiunea, iar acțiunea, prin intermediul conexiunii inverse influențează însăși baza motivațională și dinamica ei.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Reflectați asupra diferențelor dintre motivația intrinsecă și cea extrinsecă.
- Identificați principalele componente ale sferei motivaționale a individului.
- Ilustrați, printr-un exemplu, specificul și modul de manifestare a motivației pozitive în activitatea de învățare la preadolescenți.
- Estimați contribuția factorilor motivaționali în obținerea performanței.
- Evidențiați raportul dintre *intensitatea motivației* și *gradul de dificultate a sarcinii*.
- Exemplificați situații care presupun *optimum motivațional*.
- Elaborați modele de activități prin care se poate dezvolta motivația cognitivă, intrinsecă, pozitivă.

TEMA 3. TEORII ALE MOTIVAȚIEI

Unități de conținut

1. Teoria trebuințelor umane a lui Maslow.
2. Teoria motivației a lui Murray.
3. Teoria lui McClelland: teoria cu privire la motivația realizării.
4. Teoria ERD a lui Alderfer.

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- identifice teoriile motivației;
- analizeze avantajele și limitele fiecărei teorii;
- explice în baza teoriilor implicarea multidimensională a motivației în configurarea unui comportament;
- elaboreze profilul unei persoane autorealizate în baza teoriei lui A.Maslow;
- stabilească gradul de legătură între apariția motivației și experiențele afective ale individului;
- caracterizeze o persoană cu un nivel înalt al trebuinței de statut.

Teoria trebuințelor umane a lui Maslow.

Teoriile motivației umane s-au divizat în:

- *teorii de conținut* – încearcă să evidențieze CE îi motivează pe oameni și DE CE aceștia se comportă într-un anumit fel. Motivația ar fi prin urmare forța care rezultă din dorința individului de a-și satisface nevoile fizice și psihice. În rândul acestor teorii putem să includem modelul ierarhiei trebuințelor al lui Maslow, modelul ERD al lui Alderfer, teoria motivației de realizare a lui McClelland,
- *teorii procesuale* – încearcă să răspundă la întrebarea „CUM apare motivația?”. Includem aici modelul așteptărilor al lui Vroom și teoria echității propusă de Adams (Bogathy, 2004).

I. Ierarhia trebuințelor – Abraham Maslow

Teoria propusă de Maslow este una holist-umanistă, aducând în centrul discuției structurarea, organizarea și ierarhizarea nevoilor. Abordarea reușește să depășească artificialismul multora dintre listele de motive propuse anterior de diferiți autori și explică mai bine interdependența motivelor, organizarea lor în sisteme integrate, cu grade diferite de complexitate. Maslow propune o ierarhie a trebuințelor umane, pe mai multe niveluri, în funcție de importanța lor.

Nevoile de la baza piramidei trebuie satisfăcute măcar într-o anumită proporție pentru ca cele din vârf să își manifeste valoarea motivațională. Un tip de nevoie nu trebuie să fie complet satisfăcută pentru ca nevoia superioară ei să apară; Maslow propunea un nivel de satisfacere de 85% pentru nevoile fiziologice, 70% pentru cele de siguranță, 50% pentru cele de dragoste și apartenență; 40% pentru cele de stimă și statut. De exemplu, o persoană înfometată sau care are griji legate de siguranța sa nu va avea nevoie momentan de stimă și statut; doar după ce nevoile fiziologice și de siguranță sunt satisfăcute într-o anumită măsură se dezvoltă nevoia de apartenență. După ce și aceasta este satisfăcută, oamenii vor dori stimă și statut, iar apoi autoactualizarea. Important este că nevoile nu acționează

simultan; la un moment dat, doar o nevoie este dominantă, iar activarea ei depinde de gradul de satisfacere al celorlalte (Maslow, 1943).

Factorii organizaționali care ar putea să satisfacă *nevoile fiziologice* includ un salariu minim și condiții ale muncii care să permită existența. *Nevoile de siguranță* sunt îndeplinite de condiții de lucru sigure, reguli și regulamente corecte și realiste, siguranța postului, programe de pensii și asigurări. *Nevoile de apartenență* cuprind posibilitatea de a interacționa cu alții la locul de muncă, șansa de a lucra în echipă. *Nevoia de stimă* este îndeplinită de oportunitatea de a realiza sarcini care conduc la sentimente de realizare și responsabilitate. Premiile și promovările pot să satisfacă aceste nevoi când sunt resimțite ca deplin meritate. *Nevoile de autoactualizare* ar putea fi satisfăcute de posturi cu un mare potențial de creativitate și relaxare a structurii.

A. Maslow, psiholog american, a elaborat teoria sa pornind de la aprecierea locului și importanței conținutului motivului în structura personalității. Totodată, a stabilit un raport invers proporțional între nivelul de integrare și valoarea conținutului trebuințelor. El susține că trebuințele pot fi grupate în 5 categorii principale, ierarhizate astfel încât o trebuință superioară nu se exprimă decât, atunci când sunt satisfăcute trebuințele de nivel imediat inferior: *trebuințe fiziologice* (hrană, apă, oxigen, sex), a căror satisfacere asigură supraviețuirea; *trebuințe de siguranță* (securitate, adăpost, de a fi protejat de toate amenințările și pericolele, de a trăi într-un mediu structurat, ordonat, curat); *trebuințe de afiliere* (de apartenență la un grup, nevoia de afecțiune, dragoste, de relații interpersonale și sociale); *trebuințe de stimă și statut* (de a fi respectat și apreciat de alții, de a obține o poziție cât mai înaltă în sistemul de prestigiu al grupului și societății); *trebuințe de autorealizare* (de dezvoltare personală, de amplificare și punere în valoare a tuturor disponibilităților sau, după cum se exprima însuși Maslow, de a deveni ceea ce este sau ceea ce este capabil să fie). Primele trei sunt numite *trebuințe de deficit* sau *homeostazie*, ultimele două, dar mai ales cea de autorealizare, *trebuințe de creștere* care asigură dezvoltarea personală a individului. Aceste trebuințe nu sunt independente între ele, ci ierarhizate sub forma unei piramide, prezentate în figura de mai jos.

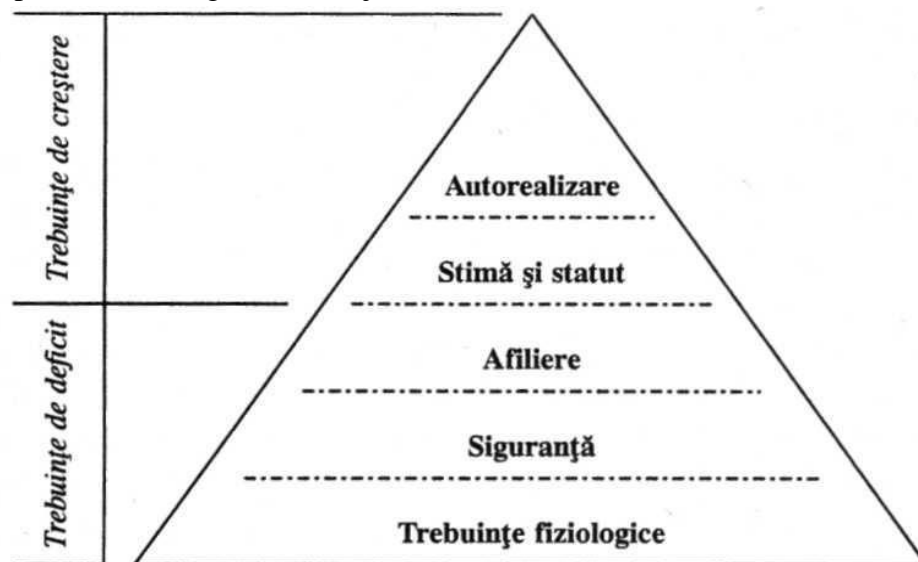


Fig.4. Piramida trebuințelor umane a lui A.H. Maslow

Există și o altă variantă de ierarhizare a trebuințelor, care constă din 8 niveluri:

- 1) trebuințele fiziologice;
- 2) trebuințele de securitate;
- 3) trebuințe sociale, de dragoste, afecțiune și apartenență;
- 4) trebuințe de stimă;
- 5) trebuințe de autoactualizare;
- 6) trebuințe de cunoaștere;
- 7) trebuințe estetice;
- 8) trebuințe de concordanță între simțire, cunoaștere și acțiune.

Ultimele trei niveluri ale ierarhiei mai sunt cunoscute și sub numele de „a doua ierarhie a trebuințelor”. Satisfacerea primelor patru categorii de necesități din ierarhie este considerată obligatorie pentru o viață normală.

Ierarhia trebuințelor a devenit o paradigmă folosită pe larg în afaceri, publicitate și în alte domenii aplicative ale psihologiei.

Conform lui Maslow, trebuința care motivează comportamentul este cea nesatisfăcută. Dacă *trebuințele fiziologice* (foame, sete, dorință sexuală, nevoie de somn) sunt satisfăcute, apar alte trebuințe - cele de securitate și de confort material: nevoia de a avea o casă proprie, un mijloc de locomoție etc. Odată satisfăcut acest nivel, încep să apară nevoile de afecțiune, sau de dragoste, în diferitele lor manifestări: tandrețe filială și conjugală, coeziune familială, prietenie. Un alt aspect interesant al teoriei lui Maslow este acela că trebuințele sunt prezentate în manieră multidimensională. De exemplu, dragostea, adesea considerată ca o entitate unitară, este văzută ca un complex de motivații foarte diferite: dorință sexuală, simbioză pe planul vieții materiale, tandrețe, concordanță de interese pe plan cognitiv etc. Odată realizat acest „strat de trebuințe”, apar motivații mai sociale, care se pot grupa sub denumirea de *trebuințe de stimă*. Adler, discipolul dizident al lui Freud insistă mai mult asupra poziției sociale a individului în grupul său social decât asupra libidoului. Reluată de psihosociologii americani, această idee a sfârșit în diverse concepte: trebuința de stimă, de independență profesională, ceea ce numim în viața de zi cu zi „ambitiție”. În sfârșit, nivelul cel mai înalt al ierarhiei trebuințelor se referă la *realizarea de sine*, a intereselor, aptitudinilor și valorilor. Fiecare persoană trebuie să tindă spre realizarea acestui nivel.

Această teorie este considerată clasică în psihologie și ea a fost adesea utilizată ca model teoretic în practica organizațională. Astfel, teoria dată explică fenomenul formării permanente a indivizilor după ce au obținut o meserie (de altfel, calificată) care le asigură o situație materială dar nu și satisfacții, de aceea își doresc o formație corespunzătoare intereselor lor.

Există însă câteva probleme privind modelul lui Maslow atunci când luăm în considerare realitățile vieții de muncă (Wolters, 2004):

- comportamentul uman pare să răspundă acțiunii mai multor nevoi, nu doar a uneia;
- aceeași nevoie (ca de exemplu nevoia de a interacționa cu ceilalți la locul de muncă) poate să determine comportamente diferite la indivizi diferiți;
- există probleme în a decide momentul în care o nevoie a fost într-adevăr satisfăcută;

- modelul ignoră comportamentele indivizilor care tolerează plata foarte scăzută în speranța unor beneficii viitoare;
- există un suport empiric destul de redus al modelului, unii critici afirmând că este valabil doar pentru înțelegerea comportamentului organizațional al muncitorilor aparținând clasei mijlocii din Statele Unite.

2. Teoria ERD – Clayton Alderfer

Numele ERD provine din comprimarea sistemului format din cinci categorii propus de Maslow într-unul cu trei categorii: nevoi de existență, relaționale și de dezvoltare.

Nevoile existențiale sunt cele a căror satisfacere permite păstrarea integrității organismului. Ele corespund nevoilor fiziologice ale lui Maslow, dar și celor de siguranță care sunt satisfăcute de către condițiile materiale. *Nevoile relaționale* implică relații formale și mai ales informale grupul, fiind satisfăcute de interacțiunile deschise și sincere cu ceilalți mai degrabă decât de lucruri plăcute dar necritice. Această categorie de nevoi corespunde nevoilor de apartenență ale lui Maslow și celor de stimă și statut care implică feed-back de la ceilalți. *Nevoile de dezvoltare* se referă la creșterea și dezvoltarea personalității, împlinirea potențialului. Ele cuprind utilizarea completă a abilităților și dezvoltarea unor noi. Corespund nevoilor de autoactualizare ale lui Maslow și acelor aspecte din nevoile de stimă care implică realizare și responsabilitate (Johns, 1998).

Modelul propus de Alderfer este mai flexibil decât cel al lui Maslow. Teoria ERD nu presupune că o necesitate de rang inferior *trebuie* satisfăcută înainte ca o necesitate mai puțin concretă să devină operațională, iar indivizii pot căuta satisfacerea nevoilor de dezvoltare chiar dacă nevoile lor relaționale nu au fost satisfăcute. Mai multe nevoi pot fi activate simultan, iar deplasarea între niveluri este posibilă în ambele sensuri. Mai exact, dacă o nevoie de un nivel mai înalt nu poate fi satisfăcută, persoana va insista asupra uneia inferioare. De exemplu, dacă persoana nu reușește să obțină promovarea și recunoașterea meritelor, atunci va insista pentru a i se acorda salarii mai mari.

3. Teoria necesităților –David McClelland

Modelul a fost dezvoltat de McClelland pornind de la ierarhia motivelor propusă de Maslow și autorul a insistat mai ales asupra nevoilor de ordin superior; prin urmare, comportamentul individului va fi orientat mai ales de către una dintre următoarele nevoi: afiliere, putere sau realizare. Contrar lui Maslow sau Alderfer, McClelland nu a fost interesat de stabilirea unei ierarhii a nevoilor, fiind mai degrabă interesat de efectele comportamentale ale necesităților.

Persoanele cu nevoie ridicată de afiliere sunt motivate de relații interpersonale, cu cât mai apropiate și de mai lungă durată cu atât mai bine. Învăță repede rețelele sociale și au abilități de comunicare bine dezvoltate.

Nevoia ridicată de putere presupune dorința persoanei de a controla mediul înconjurător și mai ales ceilalți indivizi cu care intră în contact. Persoanele cu o nevoie ridicată de putere manifestă o intensă preocupare pentru prestigiul personal și se pot angaja în activități cu un grad crescut de risc.

Persoanele cu un nivel ridicat al nevoii de realizare doresc mai ales să facă dovada competenței lor, să execute bine sarcini provocatoare. Bani pot constitui un puternic motivator pentru aceste persoane, în măsura în care simbolizează atingerea obiectivelor stabilite. Sarcinile căutate de aceste

persoane au un grad mediu de dificultate și permit asumarea responsabilității pentru îndeplinirea lor. Obiectivele stabilite au de obicei o dificultate medie, presupunând asumarea unor riscuri calculate.

Cu toate că McClelland a fost interesat de efectele pe plan comportamental ale acestor nevoi, el sublinia că între nevoi și comportament nu există o corespondență de unu la unu, în determinarea comportamentului intervenind pe lângă necesități și alte variabile, precum valorile personale, abilitățile sau oportunitățile de acțiune.

Tabelul 2. Comparație între modelele motivaționale ale lui Maslow, Alderfer și McClelland

Maslow	Alderfer	McClelland
Autoactualizare	Nevoi de dezvoltare	Realizare
Stimă și statut	Nevoi relaționale	Putere
Apartenență și dragoste		Afilieră
Securitate	Nevoi existențiale	
Nevoi fiziologice		

II. 1. Teorii procesuale ale motivației

1. Teoria așteptărilor (Victor Vroom)

Pornește de la asumția că individul va depune cu atât mai mult efort într-o activitate cu cât valoarea recompensei pe care se așteaptă să o primească este mai mare. Cu alte cuvinte, omul este interesat de maximizarea câștigului său și minimizarea pierderilor (cheltuieli de timp, efort etc.). Teoria se bazează pe o concepție raționalist-economică asupra omului, concepție care susține că deciziile sunt luate prin selectarea și evaluarea alternativelor dinainte cunoscute.

Modelul lui Vroom, complicat la prima vedere, poate fi rezumat în câteva propoziții: „Oamenii vor fi motivați să lucreze în acele activități pe care le vor găsi atractive și pe care au sentimentul că le pot realiza. Atractivitatea diferitelor activități depinde de gradul în care ele conduc la consecințe personale favorabile.” (Johns, 1998, p. 160).

Teoria este foarte flexibilă, admițând variabilitatea interpersonală, faptul că doi muncitori care prestează aceeași muncă o valorizează în mod diferit și au așteptări diferite cu privire la rezultate.

2. Teoria echității – J. Stacey Adams

Compararea performanțelor proprii cu ale altora este o acțiune care se desfășoară în toate domeniile vieții, dar mai ales în viața organizațională. Din acest ultim punct de vedere, oamenii folosesc ca și criterii de comparație efortul depus la locul de muncă și recompensele. Dacă în comparația cu alții se percepe că raportul dintre efortul și recompensele proprii și cele ale altora este echilibrat, atunci se ajunge la o situație de echitate; perceperea inegalității duce la apariția sentimentului de inegalitate.

J. Stacey Adams (1965) susținea că principalul factor motivator este starea de tensiune negativă generată de perceperea unei inechități, iar oamenii vor acționa în direcția restabilirii echității (apud Bogathy, 2004). Prin urmare oamenii nu sunt interesați numai de valoarea recompenselor obținute, ci și de modul în care acestea sunt acordate. Ei pot să compare input-urile (efort, experiență, idei, abilități) și

output-urile lor (nivel salarial, creșteri salariale, promovări) prezente cu unele mai vechi, proprii sau cu ale altora, din afara sau din interiorul organizației. Când aceste raporturi sunt egale, muncitorii percep existența echității, a unui schimb corect între ei și organizație.

Teoria echității este una motivațională, afirmând că indivizii sunt motivați să mențină o relație de schimb echitabilă. Perceperea inechității în defavoarea propriei persoane duce la adoptarea anumitor tipare de comportament, îndreptate în direcția restabilirii echității. Persoanele pot să reducă input-ul (mai puțin efort, mai puține ore lucrate, absentism) sau încearcă să amplifice output-ul (cer mărirea salariului, a condițiilor de muncă sau a statutului – toate acestea fără a depune mai mult efort. Angajații pot apela la distorsiunea cognitivă a eforului și a recompenselor (*sour grapes effect*) sau pur și simplu renunță să mai facă acele comparații, cerând transferul în cadrul organizației sau dându-și demisia. O modalitate des folosită pentru reechilibrarea balanței și refacerea stimei de sine este alegerea unei alte persoane sau grup pentru comparație („Eu nu câștig foarte mult aici, dar în comparație cu prietenii mei câștig mai mult.”).

Motivația și performanța.

Individul acționează, de regulă, sub influența unei constelații: comportamentul este plurimotivat. Motivația conduce la obținerea unor performanțe înalte.

Performanța este un nivel superior de îndeplinire a scopului. Din perspectiva diverselor forme ale activității umane (*joc, învățare, muncă, creație*), ceea ce interesează este valoarea motivației și eficiența ei propulsivă. În acest context, problema relației dintre motivație și performanță are nu doar o importanță teoretică, ci și una practică. Relația dintre *intensitatea motivației și nivelul performanței* este dependentă de *complexitatea* activității (sarcinii), pe care subiectul o are de îndeplinit.

Cercetările psihologice au demonstrat că în sarcinile simple (repetitive, rutiniere, cu componente automatizate, cu puține alternative de soluționare) pe măsură ce crește intensitatea motivației crește și nivelul performanței.

În sarcinile complexe însă (creative, bogate în conținut și în alternative de rezolvare), creșterea intensității motivației se asociază, până la un punct, cu creșterea performanței, după care aceasta din urmă scade. Eficiența activității depinde însă nu doar de relația dintre intensitatea motivației și complexitatea sarcinii (care poate fi o sarcină de învățare, de muncă sau de creație), ci și de relația dintre intensitatea motivației și gradul de dificultate al sarcinii, cu care se confruntă individul.

Cu cât între mărimea intensității motivației și gradul de dificultate a sarcinii există o mai mare corespondență și adecvare, cu atât și eficiența activității va fi asigurată.

În acest context, în psihologie a apărut ideea de optimum motivațional, deci a unei intensități optime a motivației, care să permită obținerea unor performanțe înalte sau cel puțin a celor scontate.

Despre **optimum motivațional** putem vorbi în două situații:

- a) *când dificultatea sarcinii este percepută (apreciată) corect de către subiect;*
- b) *când dificultatea sarcinii este percepută incorect de către subiect.*

În a doua situație, subiectul nu va fi capabil să-și mobilizeze energiile și eforturile corespunzătoare îndeplinirii sarcinii. El fie va fi *submotivată* - va activa în condițiile unui deficit energetic, ceea ce va conduce în final la nerealizarea sarcinii, fie va fi *supramotivat* - va activa în condițiile unui surplus de energie, care l-ar putea dezorganiza, stresa, i-ar putea cheltui resursele

energetice chiar înainte de a se confrunta cu sarcina.

Pentru a obține un optimum motivational, este necesară o *ușoarădezechilibrare* între intensitatea motivației și dificultatea sarcinii. În cadrul activității trebuie să ne mulțumim nu cu orice fel de performanță, ci cu performanțe cât mai bune, cât mai înalte, care să însemne nu doar o *simplărealizare* a personalității, ci o *autodepășire* a posibilităților ei.

Stimulul motivațional, care impulsionează spre realizarea unor progrese și autodepășiri evidente, poartă denumirea de *nivel de aspirație*. Acesta trebuie raportat la posibilitățile și aptitudinile subiectului (o notă de 7 va fi un nivel de aspirație crescut pentru un elev slab, acceptabil pentru unul mediocru, dar o decepție pentru unul bun). Este bine ca pentru a avea un efect pozitiv, nivelul de aspirație să fie cu puțin peste posibilitățile de moment.

persoana va insista asupra uneia inferioare.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Enumerați și explicați trebuințele umane conform teoriei lui H.Murray.
- Comparați teoriile motivației, indicând asemănările și deosebirile.
- Stabiliți relația dintre motivație și performanță la vârsta adultă.
- Reflectați asupra consecințelor meta-patologiei (după Maslow).
- Comentați premisele fundamentale ale teoriei ERD.
- Explicați prin prisma teoriilor motivației: de ce studenții care se autopercep ca fiind competenți vor accepta provocările cu mai mare probabilitate decât cei care se îndoiesc de abilitatea lor de a performa?

TEMA 4. PROBLEMA AFECTIVITĂȚII ÎN PSIHLOGIE

Unități de conținut

1. Proprietățile proceselor afective
2. Clasificarea proceselor afective
3. Deosebiri între emoții și sentimente
4. Tipurile sentimentelor
5. Particularitățile sentimentelor
6. Pasiunile și vocația
7. Relația dintre afectivitate și alte fenomene psihice
8. Rolul afectivității în viața și activitatea omului.

Finalități

- La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:
- precizeze înțelesurile conceptului de afectivitate;
- determine specificul fiecărui proces afectiv;

- argumenteze rolul afectivității ca factor integrator al personalității;
- argumenteze importanța, pentru activitatea educativă, a cunoașterii stării emotive a elevului de către profesor;
- stabilească relația dintre manifestarea emoțiilor de bază și interacțiunea socială;
- exemplifice tipuri de sentimente necesare pentru reușita într-un domeniu de activitate;
- explice mecanismul formării sentimentelor;
- identifice funcțiile afectivității;
- stabilească legătura dintre procesele afective și alte procese cognitive.

Problema afectivității în psihologie

Conceptul de *afectivitate*, în psihologia generală, a fost multă vreme greu de definit. I.M. Testus (1736–1865) acum două secole preciza că psihicul uman se compune din intelect, voință și sentimente.

Câmpul afectiv este vast și dificil de interpretat, deoarece depinde de multe alte structuri psihice, cum ar fi motivația, aspirațiile și interesele, trăsăturile caracterial-temperamentale.

Afectivitatea este prezentă peste tot în viața cotidiană a omului, începând cu pulsațiile inconștientului și terminând cu realizările ultimative ale conștiinței. De aceea, specialiștii o consideră drept *componentă de bază, infrastructurală* a psihicului.

Afectivitatea este acea componentă a vieții psihice care reflectă, în forma unei trăiri subiective de un anumit semn, de o anumită intensitate și de o anumită durată, raportul dintre dinamica evenimentelor motivaționale sau a stărilor proprii de necesitate și dinamica evenimentelor din plan obiectiv extern. Raportul respectiv poate fi nesemnificativ sau neutru (zeroemoțional) și semnificativ, care generează activare și trăire emoțională pozitivă (când este consonant) și negativă (când este disonant).

Procesele afective (se mai numesc și *stări emoționale*) sunt fenomene psihice complexe, caracterizate prin *modificări fiziologice* mai mult sau mai puțin extinse, printr-o *conduită marcată de expresii emoționale* (gesturi, mimică etc.) și printr-o *trăire subiectivă*.

În cadrul proceselor afective pe prim plan se află nu atât obiectul, cât *valoarea și semnificația* pe care acesta o are pentru subiect. Nu obiectul în sine este important, ci *relația dintre el și subiect*. Un lucru poate provoca stare de satisfacție la o anumită vârstă și într-o anumită situație, pe când într-o altă situație nu dezvoltă nicio stare afectivă.

Procesele afective sunt trăiri care exprimă gradul de corespondență sau necorespondență dintre un obiect sau o situație și tendințele noastre (Cosmovici, 2005).

Afectivitatea este o componentă esențială și indispensabilă a sistemului psihic uman, la fel de necesară ca și oricare altă componentă – cognitivă, motivațională, volitivă etc.

Afectivitatea este o trăire diferențiată față de anumite situații, evenimente, persoane, conținuturi ale comunicării etc. Ea se manifestă nu doar față de evenimente prezente, ci și față de cele evocate din trecut, sau care se vor putea produce în viitor.

Afectivitatea pulsează tot timpul în viața momentului, de aceea poate fi considerată ca un fel de *musculatură a activității psihice* curente, dar și a reflectărilor interioare, a reveriilor și idealurilor traduse în scenarii interioare. În același timp, afectivitatea este o permanentă alarmă în procesul de

adaptare, dar și o expresie a confortului sau disconfortului provocat de situații și de starea generală psihică concomitent. Orice senzație sau percepție are și o încărcătură de confort sau disconfort psihic, adesea foarte complex, datorită implicației afectivității. Afectivitatea este spontană și încărcată de starea generală biologică și psihologică și chiar de încărcături inconștiente.

Afectivitatea cuprinde totalitatea stărilor, fenomenelor și trăirilor afective (emoționale) ce reflectă atitudinea și relațiile subiective față de realitatea obiectivă.

Proprietățile proceselor afective.

Polaritatea proceselor afective constă în tendința acestora de a gravita fie în jurul polului pozitiv, fie în jurul celui negativ și apare ca urmare a satisfacerii sau nesatisfacerii diferențiate a trebuințelor, aspirațiilor (totale sau parțiale, de lungă sau de scurtă durată). De obicei, procesele afective sunt cuplate două câte două în perechi, cu elemente contrare: bucurie-tristețe, simpatie-antipatie, entuziasm-deprimare, iubire-ură etc.

Polaritatea se exprimă în caracterul *plăcut sau neplăcut* al stărilor afective, *stenic* sau *astenic* al acestora (unele mobilizând spre activitate, altele, dimpotrivă, demobilizând, întârziind sau inhibând activitatea), în fine—în caracterul lor încordat sau destins (unele fiind tensionate, altele relaxante).

În mod curent se consideră că stările afective plăcute sunt întotdeauna stenice, pe când cele neplăcute, astenice, fapt inexact. Succesul, de exemplu, ca stare afectivă plăcută poate fi stenică pentru unii oameni, „împingându-i” spre activitate, dar astenică pentru alții, făcându-i să se mulțumească cu ceea ce au obținut. La fel de eronată este și opinia că trăirile afective ar fi perfect, exclusiv sau absolut polare.

Intensitatea proceselor afective indică forța, tăria, profunzimea, de care dispune la un moment dat trăirea afectivă. Din această perspectivă se întâlnesc unele stări afective intense și chiar foarte intense și altele mai puțin intense, în funcție de valoarea afectivă a obiectului, de semnificația lui în raport cu trebuințele persoanei și de capacitatea afectivă a persoanei.

Durata proceselor afective constă în menținerea, persistența în timp a acestora, indiferent dacă persoana sau obiectul, care le-a provocat, sunt sau nu prezente. Un sentiment poate dura un an, doi sau toată viața; o emoție poate dura câteva ore sau câteva clipe; frica și groaza în fața unui accident persistă și după ce pericolul a trecut; dragostea se păstrează, chiar dacă ființa iubită nu mai este.

Această proprietate are o foarte mare importanță, deoarece, alimentând permanent semnificația afectogenă a unui stimul (obiect sau persoană), putem ține mereu trează starea afectivă față de el.

Mobilitatea proceselor afective exprimă fie trecerea rapidă în interiorul aceleiași trăiri emoționale de la o fază la alta, fie trecerea de la o stare afectivă la alta. Din acest considerent, ea trebuie deosebită de *fluctuația* trăirilor afective, care presupune tot o trecere de la o stare la alta, însă fără niciun motiv, fără să fie cerută de o solicitare obiectivă sau de vreo necesitate subiectivă. Fluctuația trăirilor afective este un indiciu al slăbiciunii, imaturității sau chiar al patologiei proceselor afective.

Expresivitatea proceselor afective constă în capacitatea acestora de a se exterioriza, de a putea fi „văzute”, „citite”, „simțite”. Exteriorizarea, manifestarea în afară se realizează prin intermediul unor semne exterioare, care poartă denumirea de *expresii emoționale*.

Cele mai cunoscute expresii emoționale sunt:

- *Mimica* – ansamblul modificărilor expresive, la care participă elementele mobile ale

feței.

- *Pantomimica* – ansamblul reacțiilor, la care participă tot corpul: ținuta, mersul, gesturile.
- *Modificările de natură vegetativă* – amplificarea sau diminuarea ritmului respirației, vasoconstricția, vasodilatația, creșterea conductibilității electrice a părului, hiper- sau hipotonusul muscular, modificarea compoziției chimice a sângelui sau a hormonilor etc., soldate cu paloare, înroșire, tremurături, lacrimi, transpirație, gol în stomac.

- *Paralimbajul* – schimbarea vocii, a intensității, ritmului vorbirii, intonației, tembrului vocii. După intonație, un „da” poate semnifica mai mult decât un „nu”.

Expresiile emoționale nu sunt izolate de altele, ci se corelează și se subordonează stărilor afective, dând naștere la ceea ce se numește *conduită emoțional-expresivă*.

De exemplu, conduita expresivă a tristeții (atârănarea brațelor, aplecarea capului, pleoapelor și colțul buzelor lăsate în jos, mișcări fără vigoare, ochii „stinși”, fața „pământie”) se deosebește de conduita expresivă a bucuriei (ținuta dreaptă, ochii deschiși, strălucitori, mobilitatea brațelor în genere, a mușchilor etc.).

Expresiile și conduitele emoționale se învață, se însușesc în timpul vieții, fie prin imitație, fie prin efort voluntar. Că așa stau lucrurile o demonstrează faptul că la orbii din naștere expresivitatea emoțională este foarte sărăcăcioasă, fața este crispată. Însă și lor li se aplică o serie de procedee speciale, li se vor putea forma unele conduite expresiv-emoționale, dar totuși neexpresive.

Pe lângă capacitatea de învățare a expresiilor emoționale, omul o are și pe aceea de a le *provoca și dirija voluntar, conștient*, de a le *stimula și folosi convențional* pentru a transmite o anumită stare afectivă, chiar dacă aceasta nu există. De aici, sunt posibile discrepanțe între trăirile afective și expresiile emoționale.

Clasificarea proceselor afective

Există mai multe criterii de clasificare a proceselor afective:

a) *După polaritatea lor*, emoțiile se împart în pozitive și negative. *Emoțiile pozitive* apar atunci când există congruență motivațională. Aceasta înseamnă că evenimentele concrete sunt în concordanță cu scopurile persoanei. *Emoțiile negative* apar atunci când situația concretă este în contradicție cu scopurile individului, blocându-le sau îngreunând atingerea acestora.

b) *După funcționalitatea lor*, emoțiile se împart în funcționale și disfuncționale. Funcționalitatea sau disfuncționalitatea unei emoții se stabilește în funcție de consecințele comportamentale ale acesteia raportate la scopurile persoanei. *Emoțiile funcționale* sunt acele trăiri subiective care facilitează adaptarea persoanei la situația concretă în care acesta se găsește (fie ea dezirabilă sau indezirabilă). Ele pot fi atât pozitive, cât și negative. Aceste emoții apar atunci când persoana are credințe preferențiale. Acestea pot fi negative (tristețe, dezamăgire, regret), însă ele mobilizează individul spre acțiunea asupra situației indezirabile și a face modificările necesare.

Spre exemplu, o emoție funcțională pozitivă, cum ar fi satisfacția în urma realizării unui proiect apreciat la o disciplină, poate motiva studentul să-și dezvolte cunoștințele în respectivul domeniu. O emoție funcțională negativă, cum ar fi nemulțumirea în urma ratării unui examen, poate și ea motiva studentul să identifice și să completeze lacunele din cunoștințele sale. Ambele tipuri de emoții susțin studentul în încercarea sa de a se perfecționa profesional, adică de a-și atinge scopul.

Emoțiile disfuncționale sunt acele trăiri subiective care împiedică adaptarea individului la situația concretă în care acesta se găsește. Ele pot fi atât pozitive, cât și negative.

Astfel, o emoție disfuncțională pozitivă poate fi *fericirea extremă* trăită de un student în urma luării unei note mari, care îl face să nu mai învețe pentru examenul următor. O emoție disfuncțională negativă poate fi frica puternică în momentul unui examen oral. Într-o asemenea situație, pus față în față cu profesorul, studentul trăiește o emoție care îl „paralizează” și îi reduce foarte mult capacitatea de concentrare. Ambele tipuri de emoții împiedică studentul să-și îndeplinească eficient sarcinile, adică să-și atingă scopul.

c) După criteriul complexității, procesele afective se mai clasifică în funcție de:

- *proprietățile de care dispun* (intensitate, durată, mobilitate, expresivitate);
- *gradul de conștientizare* (unele se află sub controlul conștienței, altele în afara acesteia);
- *nivelul calitativ al formelor motivaționale din care izvorăsc* (unele apar din satisfacerea/nesatisfacerea trebuințelor materiale, fiziologice, iar altele din necesitatea idealurilor, convingerilor, concepțiilor despre lume și viață).

Astfel, există trei grupe mari de procese afective sau stări emoționale (P.Popescu-Neveanu, 1997).

Primul grup include în sine **procesele afective primare**. Acestea sunt slab organizate, spontane, elementare, manifestându-se ca un instinct, fiind slab conștientizate sau raționalizate.

Tabelul 3. **Exemple de emoții negative/pozitive și funcționale/disfuncționale**

	<i>Pozitive</i>	<i>Negative</i>
<i>Funcționale</i>	Mulțumire Bucurie Satisfacție	Exaltare disfuncțională Fericire extremă
<i>Disfuncționale</i>	Îngrijorare Tristețe Nemulțumire Remușcare Regret	Anxietate Deprimare/Depresie Furie Vinovăție Rușine

Din acest grup fac parte:

1. Tonul afectiv al proceselor cognitive, care se referă la reacțiile emoționale ce însoțesc și colorează afectiv orice act de cunoaștere. De multe ori senzațiile, reprezentările, amintirile, gândurile, trezesc în noi stări afective de care adeseori nici nu ne dăm seama. Tot ce percepem: culorile, sunetele, mirosurile generează nu doar acte cognitive, ci și afective (de plăcere, uimire, dezgust, neplăcere etc.).

2. Trăirile afective de proveniență organică sunt cauzate de buna sau proasta funcționare a organelor interne și a întregului organism. Aceste trăiri sunt simțite de către om mai ales în stare de boală.

3. Afectele sunt forme afective simple, primitive și impulsive, puternice, foarte intense și violente de scurtă durată, cu apariție bruscă și desfășurare impetuoasă. Groaza, mânia, frica, spaima,

acesele de plâns zgomotos, râsul în hohote etc. sunt astfel de afecte care, deși reorganizate cultural, se află foarte aproape de instincte. Ele sunt însoțite de o expresivitate bogată, se manifestă direct, uneori necontrolat, ducând chiar la acte necugetate. Foarte aproape de afecte sunt emoțiile-șoc, o categorie aparte de stări afective datorită intensității lor deosebite și exteriorizării lor puternice prin diferite expresii emoționale, modificări fiziologice și reacții slab controlate.

- **Furia** de obicei apare când cineva ne ofensează în chip jignitor, de multă vreme și apoi se amuză, intervenind momentul „paharului plin”. Accesul de furie se manifestă prin înroșirea feței, vinele feței și gâtului se îngroașă, ochii ies din orbite și se injectează, pulsul se accelerează, persoana găfâie, începe să urle, se agită, gesticulează, uneori aruncă diferite obiecte din cale. Există și cazuri de „mânie palidă”, care se manifestă oarecum opus.

- **Frica** este provocată de apariția bruscă a unui mare pericol, cum ar fi un cutremur, când totul se clatină, se prăbușește, sau de apariția unui câine agresiv în față. Tabloul expresiilor e relativ opus furiei: totdeauna apare o paloare cadaverică, ochii larg deschiși cu pupilele lărgite, fixând dezastrul sau pericolul iminent, părul se face măciucă, pe față apar broboane de transpirație, se declanșează un tremur, mușchii devin rigizi ori se contractă convulsiv, se fac gesturi de îndepărtare, izbucnește un strigăt ascuțit de teroare. Persoana fie înlemnește, fie pornește într-o fugă disperată. Sunt cazuri când frica provoacă un stop cardiac fatal.

- **Disperarea** poate fi cauzată de moartea neașteptată a unei persoane dragi, pierderi mari incendiarea locuinței etc. Și aici intervine paloarea feței, sprâncenele devin oblice, fața se alungește, colțurile gurii se lasă în jos, apar cute pe frunte, privirea devine ștearsă, inexpresivă, inima și respirația își încetinesc ritmul, persoana suspină, uneori plânge cu hohote, i se înmoaie picioarele, apar tremurături și senzația de frig.

- **Bucuria explozivă** survine când aflăm, pe neașteptate, despre un eveniment fericit, mult dorit: candidatul, care se crede respins la un examen foarte important, află că totuși a reușit. Bucuria implică manifestări dinamice: unii sar în sus, dansează, bat din palme, râd din toată inima, bătăile inimii se accelerează, statura se îndreaptă, fața se îmbujorează, ochii sticlesc, trăsăturile feței capătă o alură ascendentă.

Există situații când persoana reacționează, paradoxal, invers. Datorită epuizării, cineva, aflând o veste minunată, începe să plângă. Deși, fiecare dintre emoțiile-șoc prezintă un tablou destul de specific, există și *excepții*: se poate păli și de frică, și de mânie, se plânge la tristețe, dar și la bucurie, se tremură de frică, dar și într-un acces de disperare. În toate cazurile emoțiile-șoc sunt însoțite de puternice modificări fiziologice și reacții expresive.

Al doilea grup cuprinde **procesele afective complexe**, care se caracterizează printr-un grad mai mare de conștientizare și intelectualizare. Din acestea fac parte:

1. **Emoțiile curente**, sunt forme afective de scurtă durată, active, intense provocate de percepția lumii înconjurătoare, de însușirile obiectelor. Ele au un caracter situativ, repede apar și repede dispar.

2. **Emoțiile superioare** sunt legate nu atât de obiecte, cât de o activitate pe care o desfășoară individul. Ele pot să apară în activitățile intelectuale, în timpul realizării muncilor fizice, în realizarea comportamentului moral. De obicei, presupun evaluări, acordări de semnificații valorice activităților desfășurate.

3. Dispozițiile sunt stări afective de intensitate medie care colorează într-o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp reflectarea realității și întreaga conduită. Dacă dispozițiile se repetă, se pot transforma în trăsături de caracter. O fire închisă, taciturnă, anxioasă, mohorâtă sau o fire deschisă, bine dispusă, veselă entuziastă se formează tocmai prin repetarea și prelungirea în timp, în personalitatea individului, a dispozițiilor afective trăite de acesta.

Al treilea grup reflectă **procesele afective superioare**, care se caracterizează printr-o mare restructurare și raportare valorică, situată nu la nivel de obiect (ca cele primare), de activitate (ca cele complexe), ci la nivel de personalitate, depășind prin conținutul și structura lor stările emoționale tranzitorii. Din acest grup fac parte sentimentele și pasiunile.

Sentimentele sunt trăiri afective intense, de lungă durată, relativ stabile, specific umane, condiționate social-istoric. Prin gradul lor de stabilitate și generalitate sentimentele iau forma unor atitudini afective care se păstrează multă vreme, uneori toată viața, chiar și atunci când situația provoacă noi sentimente. Datorită stabilității sentimentelor, putem anticipa conduita afectivă a individului. Sentimentele ca dragostea, ura, invidia, gelozia, admirația, îndoiala, recunoștința includ elemente de ordin intelectual, motivațional, voluntar și caracterizează omul ca personalitate.

Sentimentele se nasc din emoții, dar nu trebuie reduse la acestea. Sentimentul este o emoție repetată, oscilantă și abia apoi stabilizată și generalizată.

Emoțiile, ca și sentimentele, pot deveni **motive** ale acțiunilor și comportamentelor specifice în raport cu situațiile și persoanele care le-au generat. De exemplu, poate fi iubire pasivă și nemărturisită și poate fi iubirea ca act, ca mod de comportament în raport cu persoana iubită.

Comportamentul uman este subordonat, în mare măsură, reglementărilor sociale. Totuși, cel puțin în timpul său liber omul acționează potrivit intereselor ce corespund orientării sentimentelor sale. În limbajul curent, termenul *sentiment* este utilizat frecvent și cu alte semnificații decât cel de proces afectiv. Astfel, se întâlnesc des noțiunile „interese”, „aspirații” sau „pasiuni” (pasiunile sunt într-adevăr niște sentimente foarte intense, dar termenul e folosit și atunci când e vorba doar de interese mai stabile). De exemplu, nu se vorbește de sentimentul dragostei pentru știință, ci se spune interes ori pasiune pentru cercetare. Interesele, aspirațiile, ca și emoțiile, izvorăsc la adult din orientările sentimentelor cristalizate. Apariția sentimentelor e precedată de formarea unor dorințe, atitudini și emoții. Odată constituite, ele devin permanente virtualități, posibilități de aspirații, atitudini și emoții.

Tabelul 4. **Deosebiri între emoții și sentimente**

Sentimente	Emoții
Durată semnificativ mai lungă.	Durată scurtă.
Intensitate relativ mai redusă.	Intensitate mai mare.
Sentimentele reflectă doar semnificațiile situațiilor sociale, conținutul relațiilor interpersonale și sistemul de simboluri și valori.	Se constituie și se manifestă în raport cu orice obiect sau situație ce posedă o anumită semnificație pentru subiect.
Sentimentul se construiește în timp. Necesită timp mai mult, dispare la fel destul de greu.	Repede apar și repede dispar, sunt pasagere, temporare, situaționale, pe moment.
Se caracterizează printr-un grad mai înalt de intelectualizare. Sentimentele sunt	Se caracterizează printr-un grad redus de intelectualizare.

expresii condensate și interiorizate ale dinamicii vieții sociale, ale semnificației ce se acordă percepției, acțiunilor și comportamentelor celor din jur. Ele includ o anumită reflexivitate.	
În elaborarea sentimentelor participă în mod direct și funcțiile cognitive superioare (gândirea interpretativă și valorizatoare) care oferă justificarea opțiunilor făcute (de acceptare– respingere).	Emoțiile pot să apară în baza percepției lumii înconjurătoare și a propriului corp.
Sentimentele se sistematizează formând o structură dinamică unitară, în care se instituie atât raporturi de succesiune (alternanță), cât și de subordonare, unul sau două sentimente devenind dominante, care condiționează profilul de personalitate și linia generală de conduită.	În cadrul manifestării emoțiilor nu se poate stabili o anumită ierarhizare sau schemă de organizare a raporturilor dintre ele.

Termenul *sentiment* este frecvent alăturat celui de *atitudine afectivă*. Între aceste fenomene există strânse relații. Dar, în unele cazuri, se merge până la a subordona sentimentul atitudinii, afirmându-se: „Atitudinea afectivă, odată formată, asigură constanța sentimentului”. Totul e în funcție de cum sunt definite noțiunile. Unii cercetători caracterizează atitudinea afectivă ca fiind „o predispoziție subiectivă de a aprecia pozitiv sau negativ o situație, persoană ori simplă afirmație”.

Sentimentele sunt izvorul unor atitudini, ca și al multor emoții. Numai așa putem înțelege stările de spirit, atitudini, aparent contradictorii.

Sentimentele cunosc diferite grade de intensitate și de complexitate. Doi tineri pot simți unul pentru altul o atracție puternică, dar care să fie pur senzuală. Cunoscându-se mai bine, ea poate cristaliza multe atitudini, aspirații asemănătoare, devenind un profund sentiment de iubire, foarte durabil, dirijând existența lor de-a lungul unei vieți.

Există o strânsă legătură între sentiment și procesele cognitive. Ele sunt mult influențate și, totodată, influențează imaginația. Dar sunt prezente și în memorie, percepție, gândire. Se poate găsi o asemănare între sentimente și noțiuni. Ambele sunt virtualități. Noțiunea constituie o posibilitate de judecăți, de acțiuni pe plan verbal, iar un sentiment asigură posibilitatea unor variate acțiuni afective, în plan obiectiv.

Oricare proces cognitiv poate deveni, în unele circumstanțe, sursa unei emoții și chiar a unui sentiment. De exemplu, descoperirea unei disonanțe cognitive neașteptate ne poate trezi o emoție de surpriză și, în același timp, un asemenea fenomen poate fi izvorul unei probleme, menită să canalizeze efortul unui savant ani de zile. Aceasta nu înseamnă să amestecăm terminologia, confundând fenomene mult diferite.

Variatatea sentimentelor este extrem de mare. Spinoza scria: „Suntățile feluri de afecte, de câte feluri sunt obiectele de care suntem afectați”. Sentimentele sunt structuri complexe de tendințe. Tendințele sunt începuturi de mișcări în raport cu acțiunile dorite, care și ele depind de obiecte,

persoane, situații și de relațiile existente între ele și noi.

Tipuri de sentimente

Sentimentele *intelectuale* (curiozitatea, tendința spre cunoaștere, dragostea de adevăr, de învățare) apar în procesul cunoașterii și reflectă relația față de ideile proprii sau ale altora. Sentimentele *estetice* (admirația, tendința spre frumos, spre ordine, spre creativitate) provin în procesul reflectării frumosului din viață, natură, societate. Cele *morale* (patriotismul, datoria, sentimentul civic) reflectă atitudinea față de bine sau rău, față de conduitele personale sau ale semenilor.

Există și sentimentele Eu-lui (amorul propriu, sentimentele de inferioritate sau de superioritate).

Un loc aparte în sistemul psihic uman îl are *sentimentul de iubire* față de alte persoane.

R. Sternberg (1986) definește mai multe tipuri de iubire:

- 1) iubirea oarbă, „nebună” (infatuated)– este prezentă doar pasiunea, în sensul idealizării iubirii pentru cineva, acest cineva uneori fiind o persoană inaccesibilă (vedetă de cinema, celebritate);
- 2) iubirea romantică (romantic), în care domină intimitatea și pasiunea;
- 3) iubirea-camaraderie (companionate)– dominante sunt intimitatea și implicarea în relație;
- 4) iubirea naivă (fatuous)– sunt prezente pasiunea și implicarea;
- 5) iubirea „golită” (empty)– a mai rămas doar angajamentul, obligația;
- 6) iubirea completă– în care toate componentele (atât implicarea, cât și pasiunea, intimitatea, angajamentul) sunt prezente la un nivel ridicat.

Particularitățile sentimentelor

Sentimentele de iubire pot avea trei particularități:

- 1) *de reciprocitate*–persoanele relaționate manifestă una față de alta același tip de sentiment (respect sau dispreț, dragoste sau ură);
- 2) *de contrariere*–persoanele manifestă una față de alta sentimente opuse;
- 3) *unilateralitate*–o persoană manifestă față de cealaltă un sentiment determinat, iar aceasta reacționează cu o stare de indiferență.

Pasiunile și vocația

Pasiunile sunt forme complexe de manifestare a afectivității care îmbină intensitatea emoțiilor cu durabilitatea sentimentului. Pasiunile prezintă un vector motivațional permanent care orientează persoana spre o anumită activitate, fiind o tendință irezistibilă către realizarea scopului. În pasiune este important obiectul sau domeniul pasiunii, iar dispariția acestuia provoacă un mare disconfort psihologic al personalității.

De multe ori pasiunea „orbește”, îngustează considerabil celelalte aspecte ale vieții, adică registrul analizelor comparative și al alegerilor.

Când pasiunea se îmbină cu aptitudinea apare *vocația*.

Funcțiile proceselor afective

Procesele emoționale îndeplinesc roluri importante în comportamentul omului, dintre care mai semnificative sunt:

- *rolul de comunicare* (se face cunoscută în exterior starea afectivă trăită de o persoană sau cea pe care ea dorește ca ceilalți s-o perceapă; citind expresiile emoționale imprimate pe chipul

elevilor săi, profesorul își poate da seama dacă aceștia au înțeles sau nu; prin propriile sale expresii emoționale profesorul poate întări forța de sugestie a cunoștințelor);

- *rolul de influențare a conduitei altora în vederea săvârșirii unor acte* (o persoană poate plânge pentru a impresiona, a obține mângâierea, acordul sau ceea ce și-a propus; o alta manifestă temeri pentru a se asigura de ajutorul cuiva; în acest sens se poate vorbi despre *utilizarea socială* a expresiilor emoționale cu un careva scop, pentru a obține ceva);

- *rolul de autoreglare* în vederea adaptării mai bune la situațiile cu care ne confruntăm (plângem în situațiile triste, râdem în cele vesele; comportamentul invers ar fi un exemplu tipic de dezadaptare expresiv-emoțională);

- *rolul de contagiune* (de a se transmite și de a trezi reacții similare și la alte persoane, de a da naștere la stări afective colectiv-pozitive sau negative - prin aceasta întărindu-se forța de coeziune sau de dezbinare a membrilor grupurilor);

- *rolul de accentuare sau diminuare a însăși stării afective* (plângând omul se poate „descărca”, elibera de emoție sau, dimpotrivă, se poate „încărca” afectiv).



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Determinați și explicați conceptul de afectivitate.
- Descrieți rolul afectivității ca factor integrator al personalității.
- Argumentați importanța, pentru activitatea educativă, a cunoașterii stării emotive a elevului de către profesor.
- Stabiliți relația dintre manifestarea emoțiilor de bază și interacțiunea socială.
- Exemplificați tipuri de sentimente necesare pentru reușita într-un domeniu de activitate.
- Explicați mecanismul formării propriilor sentimente.
- Identificați funcțiile afectivității și legătura dintre procesele afective și alte procese cognitive în propria activitate.

TEMA 5. TEORII ASUPRA NATURII EMOȚIILOR

Unități de conținut

1. Teoria intelectualistă
2. Teoria fiziologică-periferică
3. Teoria cognitivă
4. Teoria informațională a emoțiilor.

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- evidențieze specificul fiecărei teorii a emoțiilor;

- explice mecanismul emoțiilor din perspectiva diferitelor teorii emoționale aducând exemple;
- compare teoriile emoțiilor;
- estimeze avantajele și dezavantajele teoriilor emoțiilor.

Teoria intelectualistă

Această teorie a fost elaborată la începutul secolului trecut și aparține lui Herbart și Nahlowski. Ei erau adepții unei psihologii asociaționiste, care dădea o mare importanță reprezentărilor și asocierii lor. Acești filosofi au explicat emoțiile prin dinamica reprezentărilor, adică o stare afectivă ar lua naștere din interacțiunea imaginilor.

De exemplu, când o reprezentare este prinsă între cele care o stopează și altele care o împing, apare emoția întristării. Astfel, vestea morții unui bun prieten pentru o persoană aduce imaginea lui în minte, care evocă numeroase amintiri fericite, petreceri tinerești, glume, discuții, dar acestea sunt stăvilite de noua reprezentare a trupului său neînsuflețit, imobil și rece. Ciocnirea lor brutală constituie ceea ce noi resimțim ca fiind o adâncă tristețe, durere.

Așadar, teoria intelectualistă consideră emoțiile, în general stările afective, drept efecte ale acordului sau conflictului dintre reprezentări. De ex., acordul dintre reprezentări produce bucurie, în timp ce conflictul dintre ele generează tristețea. Trairile afective odată apărute dau naștere unei serii de modificări organice.

Se consideră că această concepție intelectualistă este unilaterală și simplistă, făcând emoția reductibilă la actul de cunoaștere.

Teoria fiziologică-periferică

Această teorie este legată de două nume: James și Lange; între ei au fost unele deosebiri, dar W. James, cunoscut filosof, este acela care a contribuit la răspândirea punctului său de vedere – o viziune paradoxală. *Noi raționăm greșit*, spunea el. *Considerăm că, văzând un urs în pădure, mă sperii și atunci devin palid, mi se zbârleşte părul, tremur etc., de fapt, ordinea ar fi inversă: văd ursul, încep să tremur, pălesc etc. și conștiința acestor modificări fiziologice este ceea ce eu numesc frică. Deci, percepția atrage după sine modificările fiziologice, iar conștiința acestora constituie ceea ce eu numesc emoție. Nu fiindcă sunt trist plâng, ci, invers, fiindcă plâng mă simt trist.*

Teoria lui James-Lange are meritul că a subliniat importanța modificărilor fiziologice – mai ales în cazul *emoțiilor-șoc*, care fusese neglijate de teoriile intelectualiste, încolo sunt multe argumente împotriva punctului lor de vedere. Mai întâi, fiziologii, înregistrând precis diferitele transformări fiziologice produse în emoții, n-au reușit să stabilească un profil absolut specific pentru fiecare emoție, întrucât există manifestări care apar în două-trei emoții distincte, apoi chiar aceeași emoție se poate exterioriza în moduri diferite, aproape contrarii. Numeroase studii experimentale asupra creierului pisicii au demonstrat rolul important, pe care îl are talamusul, în declanșarea expresiilor emoționale, precum și influența inhibitoare a cortexului asupra acestei formații subcorticale. Ca urmare, el a formulat o teorie după care rolul esențial în emoții îl are talamusul (de aceea a fost numită și *teoria talamică a emoției*).

În concepția lui W. James, talamusul nu joacă niciun rol, cortexul declanșând reacțiile periferice, iar perceperea lor constituind emoția. După Cannon-Bard, excitațiile senzoriale ajung în talamus, care

le transmite la cortex: talamusul, dezinhibat de cortex, declanșează modificările musculare și viscerale, simultan informând și cortexul. Deci, sursa trăirii afective o constituie procesele talamice. Modificările organice apar aproape instantaneu cu trăirea emoțională și nu ele sunt cauza emoției. Emoția rezultă dintr-o excitare concomitentă a talamusului și a cortexului.

În deceniile următoare (studiile lui Cannon-Bard datând din perioada 1920–1950), neurofiziologii au pus în lumină și rolul, pe care îl au în emoții și alte formații din creier, îndeosebi sistemul limbic. Ca și Cannon, nu au mai negat rolul cortexului, dar atenția lor a avut în centru formațiile subcorticale.

Teoria cognitivă

Această teorie subliniază *rolul hotărâtor al factorului cognitiv* în apariția emoției. Magda Arnold (1950) a arătat importanța evaluării stimulilor și a situației în apariția emoției. În primul rând, aprecierea se face prin prisma impresiilor de plăcut-neplăcut, dar survine și memoria, dând un conținut specific trăirii emoționale. Cortexul se manifestă și activ, el dă un impuls care inițiază reacția organismului. Desigur, talamusul rămâne inițiatorul principalelor expresii emoționale, însă în urma unei excitații specifice recepționate de la formațiile superioare. Iar modificările periferice, printr-un feedback, sunt sesizate de cortex, ceea ce intensifică, de obicei, emoția. Deci, succesiunea fenomenelor ar fi următoarea:

- 1) stimularea de origine senzorială;
- 2) percepția;
- 3) evaluarea;
- 4) impulsul către acțiune;
- 5) expresiile emoționale (cu modificările vegetative însoțitoare);
- 6) perceperea acestor reacții organice;
- 7) reevaluarea emoțională.

În experimentul realizat de R. Lazarus, o serie de persoane au fost puse să asiste la un film, în care se înfățișa un groaznic accident și o operație chirurgicală efectuată pe viu. Într-un caz, aceste situații erau însoțite de un comentariu subliniind daunele, necazurile, în alt caz comentariul era o descriere obiectivă, științifică și, într-un al treilea, proiecția s-a efectuat fără nicio verbalizare. Înregistrări obiective (reflexul electrodermal și ritmul cardiac) au indicat o emoție evidentă în prima situație – absentă în celelalte două.

Teoria informațională a emoțiilor

Una dintre cele mai vădite funcții ale emoțiilor este **aprecierea** a ceea ce se întâmplă în lumea exterioară sau interioară – este bine sau nu aceasta pentru om, este folositor sau dăunător, îi place sau nu. În dependența de apreciere pe care o dă omul situației, el sau o va evita, sau se va strădui să se afle în ea, să acționeze. La baza unei astfel de aprecieri pot sta așteptările și scopurile subiectului.

Omului îi este caracteristic să tindă spre certitudine în interpretarea a ceea ce se întâmplă. În situația de incertitudine crește neliniștea, îngrijorarea și omul uneori poate alege orice în schimbul interminabilei incertitudini.

Emoțiile de asemenea semnalizează despre **însemnătatea** pentru om a celor ce se întâmplă: cele mai semnificative provoacă emoții mai puternice. Astfel, noi de obicei reacționăm activ la tot ce se

întâmplă cu oamenii apropiați nouă (importanți pentru noi) și, de regulă, suntem destul de nepăsători față de ceea ce se întâmplă cu trecători întâmplători.

Aceste funcții ale emoțiilor le reflectă și explică foarte bine **teoria informațională a emoțiilor**, propusă de P.V.Simionov.

Conform acestei teorii, emoția este reflectarea de către om a unei necesități actuale (calitățile și proporțiile ei) și probabilitățile (posibilitățile) de satisfacere a ei, pe care omul o apreciază în baza experienței genetice și individuale, acumulate anterior. La modul general regula apariției emoției se prezintă în forma formulei structurale:

$$E = f(P, (In - Is), \dots),$$

unde: **E** este emoția, semnul și calitatea ei; **P** – puterea și calitatea necesității actuale; **(In-Is)** – aprecierea probabilității (posibilității) de satisfacere a necesității în baza experienței înnăscute și acumulate; **In** – informația necesară sau informația despre mijloacele prognostic necesare subiectului pentru satisfacerea necesității; **Is**– informația despre mijloacele de care dispune subiectul la momentul dat.

Prin informație, se subînțelege reflectarea totalității mijloacelor de atingere a scopului: cunoștințele de care dispune subiectul, desăvârșirea deprinderilor lui, resursele energetice ale organismului, timpul suficient sau insuficient pentru organizarea acțiunilor corespunzătoare.

O altă formulă a emoției ar fi:

$$E = n (In - Ia)$$

unde:

E– emoția;

n– necesitatea;

Ia– informația actuală despre mijloacele de care dispune subiectul la momentul dat;

In– informația necesară despre mijloacele prognostic necesare subiectului pentru realizarea necesității.

1) Atunci când: $Ia=In$, apare starea de zero emoțional.

2) $Ia=In \rightarrow E=0$

3) Atunci când informația necesară (**In**) este mai mică decât informația actuală, apare emoția negativă.

$$In < Ia \rightarrow E < 0 \text{ (negativă)}$$

4) Atunci când informația necesară este mai mare ca cea actuală, apare emoția pozitivă.

$$In > Ia \rightarrow E > 0 \text{ (pozitivă)}$$

Adică, conform formulei indicate, cu cât mai puternică este necesitatea, cu atât este mai puternică emoția provocată de ea. Cu cât mai mare este diferența dintre mijloacele necesare și actuale, cu atât mai puternică este emoția. Când sunt toate mijloacele necesare ($In=Is$), subiectul își satisface liniștit necesitatea actuală, fără să simtă emoții deosebite cu această ocazie. Dacă diferența ($Ia - In$) este mai mică decât zero, adică noi aflăm că nu avem suficiente posibilități pentru satisfacerea

propriilor „vreau”, ne întristăm ($E < 0$, adică emoțiile sunt negative), și cu cât mai mare este această diferență, cu atât mai puternice emoțiile sunt.

Creșterea posibilității de satisfacere a necesității ne însuflețește să ne bucurăm anticipat de atingerea scopului. Astfel se manifestă funcția **prognostică** a emoțiilor, care permite să anticipăm desfășurarea evenimentelor.

Emoțiile sau stimulează continuarea activității de satisfacere a necesității (o **motivează**), sau, din contra, o frânează. Emoțiile schimbă, supraveghează și reorientează comportamentul omului de la un moment la altul.

Diferite necesități coexistente concomitent provoacă diferite emoții și, de regulă, emoția cea mai puternică determină orientarea acțiunilor omului. Totodată, din cauza că emoția nu depinde numai de mărimea necesității, dar și de probabilitatea de satisfacere a ei, comportamentul omului uneori se reorientează la un țel mai puțin important, dar mai ușor de atins – omul alege „vrabia din mână” în loc de „cioară de pe gard”.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Evidențiați specificul fiecărei teorii a emoțiilor.
- Explicați mecanismul emoțiilor din perspectiva diferitelor teorii emoționale, exemplificând.
- Analizați, comparați teoriile emoțiilor.
- Estimați avantajele și dezavantajele teoriilor emoțiilor.

TEMA 6. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Unități de conținut

1. Delimitări conceptuale ale inteligenței emoționale
2. Componentele structurale ale inteligenței emoționale
3. Empatia ca și componentă a inteligenței emoționale
4. Structura și funcțiile empatiei

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească noțiunea de inteligență emoțională;
- analizeze diverse abordări ale structurii inteligenței emoționale;
- determine nivelurile dezvoltării inteligenței emoționale;
- stabilească relația dintre inteligența emoțională – inteligența socială și inteligența academică;

- argumenteze rolul inteligenței emoționale în dirijarea, conducerea și controlul relațiilor interpersonale;
- cunoască și să utilizeze principiile de dezvoltare a inteligenței emoționale;
- utilizeze metodele de dezvoltare a inteligenței emoționale la diferite vârste;
- argumenteze rolul inteligenței emoționale în obținerea performanței sociale;
- elaboreze profilul psihologic al persoanelor cu un nivel ridicat al inteligenței emoționale;
- analizeze funcțiile empatiei;
- adopte comportamente empatice în relațiile interpersonale.

Delimitări conceptuale ale inteligenței emoționale

Inteligența emoțională constă în a ști când și cum să-ți exprimi emoțiile și cum să le controlezi.

Conform modelului Salovey-Mayer (1990), inteligența emoțională implică:

- a) capacitatea de a identifica a emoțiile (recunoașterea emoțiilor proprii și ale celor din jur);
- b) abilitatea de a folosi a emoțiile (judecarea cu ajutorul emoțiilor, utilizarea în interacțiunile sociale);
- c) înțelegerea emoțiilor (înțelegerea emoțiilor complexe și a dinamicii lor);
- d) abilitatea de a fi conștient de emoțiile experimentate, de a fi atent la evoluția acestor emoții, de a le înțelege și denumi, a le dirija sau modifica, astfel încât individul să poată atinge scopul acțiunilor pe care le desfășoară;
- e) managementul emoțiilor (gestionarea emoțiilor personale și ale altora);
- f) abilitatea de a se comporta în conformitate cu scopurile setate, chiar și atunci când se trăiesc emoții negative.

Componentele structurale ale inteligenței emoționale

Un alt model al inteligenței emoționale, cel propus de Reuven Bar-On în 1992, grupează componentele de bază ale inteligenței emoționale în cinci componente („intrapersonal”, „interpersonal”, „managementul stresului”, „adaptabilitate” și „dispoziția generală”), în timp ce, conform unui model mai recent, propus de D.Goleman, inteligența emoțională este formată din următoarele abilități:

- 1) cunoașterea propriilor emoții (self awarness);
- 2) autocontrolul emoțiilor (self regulation);
- 3) motivația;
- 4) empatia;
- 5) relațiile interpersonale (self skills).

Dincolo de modelările teoretice și metodologice diferite, acești autori consideră că inteligența emoțională este o componentă importantă a psihicului uman, poate mai importantă pentru reușita socială și profesională decât inteligența definită în sens clasic. Persoanele cu scoruri mari la inteligența emoțională au abilități care le conduc spre succes în sfere variate ale vieții, atât în muncă, cât și în viața particulară, fără ca aceasta să acorde o prioritate specială (peste medie) muncii sau motivației la locul de muncă. Inteligența emoțională este un obiectiv important pentru munca pedagogilor, psihologilor, părinților sau cadrelor didactice. Felul cum învață și se comportă un elev poate fi pus în legătură cu inteligența emoțională.

Pentru ca elevii sau studenții să fie orientați spre succes, T.B. Brazelton (1992) recomandă îndeplinirea următoarelor condiții (Roco, 2001):

- încrederea în sine – vizează capacitatea de a avea control asupra corpului și a comportamentului în general, de a întreprinde și experimenta singur, convingerea că are șanse de reușită și că va fi ajutat de adulți atunci când întâmpină greutăți;
- curiozitatea – tendința de a avea o gândire pozitivă îndreptată spre lucruri care îi fac plăcere;
- intenționalitatea – sentimentul competenței și eficienței, al capacității de a-și atinge scopurile propuse;
- autocontrolul – capacitatea de a-și lua sub stăpânire propriile acțiuni;
- capacitatea de a iniția și întreține relații cu alții și de a-i înțelege;
- capacitatea de a comunica – dorința și abilitatea de schimburi verbale și de a împărtăși emoțiile cu alții;
- cooperarea – abilitatea de a echilibra nevoile personale cu ale altora în activitatea de grup.

În opinia unor psihologi, educarea și dezvoltarea inteligenței emoționale constituie una dintre căile pentru eliberarea corpului de „toxinele emoționale”. Aceștia sugerează printre modalitățile de asigurare a unei stări emoționale pozitive: analiza viselor și consemnarea lor într-un jurnal, umorul și râsul. Inteligența emoțională, precum și inteligența teoretică sau academică, alături de motivație și de alți factori, determină adaptabilitatea, reușita în viață și asigură supraviețuirea persoanei. În activitatea instructiv-educativă se impune cu necesitate aplicarea unui stil educativ, a unui sistem de metode și strategii de natură să susțină cultivarea inteligenței emoționale, adică a abilității persoanei de a se exprima în limbajul inimii.

Empatia ca și componentă a inteligenței emoționale

Perspectivă istorico-teoretică asupra empatiei

Existența omului este o permanentă adaptare și integrare în mediul fizic și social. Interacțiunile dintre oameni presupun disponibilitatea fiecărui individ de a înțelege și interpreta perspectiva, punctul de vedere al celuilalt, starea sufletească și chiar mentală a celuilalt. Așa cum pentru adaptarea la mediu în general omul posedă inteligență și creativitate, pentru adaptarea la mediul social el posedă, în plus, capacitatea empatică.

Termenul de empatie are o lungă istorie și multe definiții ce dau atenție aspectelor emoționale și perspectivelor sociale în înțelegerea acțiunilor și stărilor sufletești ale altora, această capacitate fiind pusă în legătură cu inteligența socială a individului.

Fenomenul empatiei a fost abordat teoretic și experimental din mai multe perspective: estetice, filosofice, psihologice, sociologice și în ultimele decenii din perspectiva interdisciplinară a psihoesteticii experimentale, a psihologiei clinice, a psihologiei sociale și chiar a psihologiei pedagogice. Într-o enciclopedie a psihologiei sociale A.Manstead și M.Miles (1995) apreciau că empatia a primit în ultimele două decenii o atenție deosebită din partea psihologilor sociali probabil datorită legăturilor puternice dintre empatie, comportamentul prosocial și competența socială.

O privire retrospectivă ne arată că preocuparea de înțelegere a acestui fenomen psihic o întâlnim la filosoful german Th.Lipps, care la începutul secolului XX utilizează termenul de Einfühlung în accepția: „a se simți pe sine în ceva” cu referire în special la procesul imitației motorii, concept pe care

îl aplică în domeniul esteticii și în înțelegerea persoanelor. Apoi termenul de Einfühlung a fost tradus printr-o serie de termeni ca:

- proiecția simpateticii a eu-lui; - fuziune afectivă; - proiecție simpatetică; - intuiție simpatetică; - întrepătrundere afectivă; - comprehensiune prin întrepătrundere; - introiecțiune; - tranzitivism	- intropatie - transpunere - identificare - transfer - însimțire
---	--

În contextul altor fenomene psihice aflate în proximitate, S.Marcus în 1997 elaborează următoarea definiție: „Empatia este acel fenomen psihic de retrăire a stărilor, gândurilor și acțiunilor celuilalt, dobândit prin transpunere psihologică a eu-lui într-un model obiectiv de comportament uman, permițând înțelegerea modului în care celălalt interpretează lumea”.

Pentru declanșarea empatiei trebuie îndeplinite câteva condiții:

a) **o condiție externă** – existența unor împrejurări externe, adică raportarea celui ce empatizează la un model extern de comportament pe care fie că îl percepe nemijlocit, fie că îl evocă, fie și-l imaginează; fără această condiție empatia nu are „obiect”;

b) **o condiție internă** – reprezentată de predispoziții psihice ale individului, cum ar fi: o mare sensibilitate pentru trăiri emoționale, o viață afectivă bogată, experiență emoțională, posibilități evocatoare și imaginative care asigură o mare posibilitate de integrare a stărilor altora, dorința de a stabili un contact emoțional și de a comunica, un contact viu cu propria viață emoțională care înseamnă un proces intensiv de autocunoaștere;

c) o altă condiție – **credința în convenția transunerii**. Aceasta se explică prin faptul că în comportamentul empatic persoana se transpune în „pielea” altuia **fără a-și pierde propria identitate de sine**.

Mecanismul propriu-zis de producere a empatiei constă din: imitație, identificare, modelare și proiectare. Procesul empatiei poate fi prezentat secvențial în câteva faze:

1) primul contact cu modelul obiectiv care presupune un act de cunoaștere și apropiere a modelului, cunoaștere care se realizează prin procese asociative, imaginative. În această fază se realizează o raportare a datelor oferite de model la propria experiență. Această luare în sine a modelului, prin introiecție, favorizează apariția unor trăiri emoționale însoțite de o reactivitate organică și de modelarea mentală a comportamentului observat sau evocat;

2) pe baza modelării cognitiv-afective ce implică deducție și analogie se produce un proces invers de proiecție și de mulare pe psihologia celuilalt, cu o identificare emoțională cu celălalt;

3) a treia fază în care, pe baza celor intuite, simțite și gândite „ca și cum ai fi tu altul” subiectul trece la formularea predicției cu privire la comportamentul altuia și proiectarea propriului comportament în raport cu altul. Această ultimă fază vizează efectul producerii fenomenului **empatie**.

Principalul efect care decurge din cunoașterea și trăirea empatică este un anumit mod de înțelegere a psihologiei celorlalți, **este un produs psihic**.

Desigur, valoarea cunoașterii empatică nu este una științifică, fiind încărcată de subiectivitate, dar este suficient de exactă pentru a facilita fiecărui individ realizarea unei strategii în comportamentul față de alții, deoarece predicțiile sunt continuu raportate la vârsta subiectului și se verifică în interacțiune și comunicare.

Procesul empatiei, afirmă S.Marcus, se încheie cu dobândirea stării de empatie, acea stare prin care „Eul” se simte relativ identificat „cu celălalt” putând retrăi emoțiile, gândurile și acțiunile partenerului, efect (sau produs psihic) care se poate obiectiva în activitate.

S.Marcus este singurul cercetător care concepe empatia în ipostazele de însușire comună de personalitate, ca proces psihic și produs psihic. Totodată, el pledează pentru înțelegerea empatiei ca un construct multidimensional.

Structura și funcțiile empatiei

Empatia ca fenomen psihic extrem de complex se manifestă în forme comportamentale variate ce constituie direcții de investigare experimentală, care evidențiază componentele de structură ale fenomenului. Rezultatele cercetărilor pledează pentru înțelegerea structurii empatiei ca formată din următoarele componente:

a) **componenta fiziologică** – ce vizează caracteristicile reactivității fiziologice din timpul producerii empatiei;

b) **componenta afectivă** – empatia este o sursă legitimă de cunoaștere a stărilor afective ale altora. V. Pavelcu afirmă: „Cheia înțelegerii altora se află în propriile noastre vibrații afective. Adâncimea unui suflet străin o măsurăm cu propriile noastre sentimente” (1982, p.33);

c) **componenta predictivă** – se referă la modul în care subiectul percepe și anticipează cadrul intern de referință al altuia, modul în care acesta gândește. Aceasta este considerată componenta preponderent cognitivă, focalizată pe procese cognitive de percepere și reprezentare apoi a perspectivei celuilalt. Rosalind Dymond definește empatia ca pe un transport în gândirea, trăirea și modul de acțiune al altuia; autoarea elaborează un test standard de empatie predictivă, prin care se surprinde adâncimea reacției empatică și lărgimea reacției empatică;

d) a patra componentă a empatiei relevată mai târziu decât celelalte este **componenta motivațională**. În timp ce componenta afectivă permite evaluarea măsurii în care un subiect simte același lucru cu o altă persoană, latura motivațională îl duce pe subiect la acțiune. Această componentă este studiată în ultimul timp de psihologi, care o văd ca pe un factor implicat în conduita altruist-autentică și în comportamentul prosocial;

e) S.Marcus vorbește și de o componentă **aptitudinală** a comportamentului empatic. Este vorba în esență de surprinderea unui anume fel de manifestare empatică, evident supramediu, fără de care nu apare posibilă realizarea performanțelor corespunzătoare în anumite profesii.

Funcțiile empatiei:

a) **funcția cognitivă** – implicată în transpunerea psihologică în sistemul de referință al altuia, prin care se realizează un act de cunoaștere empirică a partenerului (cât de prietenoasă, interesantă, optimistă, agresivă sau anxioasă etc. este o persoană) o cunoaștere tacită și scurtcircuitată;

b)funcția de comunicare – răspunde trebuinței de dialog și schimbare temporară a propriei perspective cu perspectiva celuilalt, este o condiție a unei comunicări interpersonale eficiente;

c)funcția anticipativă – rezultând din funcția cognitivă și de comunicare, presupune efectuarea unei predicții asupra comportamentului partenerului, o anticipare a strategiei de interrelaționare a celuilalt;

d)funcția performanțială – în anumite profesii empatia devine abilitatea de a favoriza realizarea cu succes la nivel supramediu a unei activități ce implică relații interpersonale.

Prin funcțiile sale, empatia facilitează adaptarea socială a personalității.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Enumerați și explicați componentele structurale ale inteligenței emoționale.
- Determinați relația dintre inteligența emoțională și inteligența socială.
- Care este rolul competențelor emoționale în performanța profesională a psihologului?
- Descrieți abordarea funcțională a empatiei.
- Care sunt funcțiile empatiei?
- Argumentați rolul inteligenței emoționale în dirijarea, conducerea și controlul relațiilor interpersonale.

TEMA 7. REGLAREA EMOȚIONALĂ

Unități de conținut

1. Conceptul de reglare emoțională
2. Particularitățile reglării emoționale
3. Modalitățile de reglare a emoțiilor

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească noțiunea de reglare emoțională;
- determine efectele fiecărui mod de reglare a emoțiilor;
- stabilească relația dintre capacitatea de reglare emoțională și experiența socială a individului.
- determine particularitățile reglării emoționale.
- stabilească relația dintre factorii de pedonalitate și modalitățile de reglare a emoțiilor.

Conceptul de reglare emoțională

Se poate crede că oamenii sunt sub tirania emoțiilor? Emoțiile sunt, de fapt, maleabile și această caracteristică ne permite să le controlăm. Una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este *capacitatea de a ne controla emoțiile*. Reglarea afectivă are sarcina de a optimiza emoțiile plăcute,

responsabile pentru o stare de bine, și de a minimaliza emoțiile deranjante care cauzează indispoziție și o stare de spirit mai puțin bună. Sănătatea și echilibrul nostru emoțional depind de capacitatea de a ne împăca cu afectele noastre pozitive și negative. Totuși, emoțiile ne nuanțează starea de spirit în fiecare moment. Ele pot fi familiare și misterioase concomitent. Însă, trebuie să înțelegem faptul că toate emoțiile au o utilitate. A nu le accepta pe unele dintre ele înseamnă a ne lipsi de informația pe care ele ne-o furnizează în mod voluntar. Pentru o adaptare sănătoasă este important să le acceptăm pe toate, oricum ar fi ele, să ni le facem aliate, să ascultăm și să înțelegem ceea ce vor ele să ne învețe.

Frijda (1988) susține că bunăstarea emoțională este simțită de om atunci când:

- Reglează antecedentele emoției, astfel încât să se angajeze emoțional în scoruri valabile pe termen lung.

- Experimentează emoțiile în multiple moduri, astfel încât observă diferențele dintre tendințele la răspunsuri.

- Cultivă capacitatea de a modula componentele răspunsului emoțional într-o multitudine de modalități cu deplină apreciere a consecințelor imediate și a celor pe termen lung.

Reglarea emoțională constituie condiția indispensabilă a bunăstării emoționale a individului. Literatura de specialitate definește reglarea emoțională, în special, în termeni de proces. Astfel, Cicchetti și colab. (1991) definesc reglarea emoțională ca *factorii intra- și extraorganismatici prin care reacția emoțională este redirecționată, controlată, modulată și modificată pentru a permite individului să funcționeze adaptativ în situații emoționale*. Pentru Thompson (1994), procesul de reglare emoțională este dat de *procesele intrinseci și extrinseci responsabile de monitorizarea, evaluarea și modificarea reacțiilor emoționale, în special intensitatea și durata lor, prin care un individ caută să-și împlinească scopul său*.

Eisenberg și colab. (2007) includ în definiția lor mult mai multe elemente: *autoreglarea emoțională (uneori numită și reglare emoțională) se referă la procesele menite să dirijeze și să schimbe modul în care cineva trăiește emoțiile; la emoțiile legate motivațional și stările fiziologice consecutive, precum și la felul în care aceste emoții sunt experimentate comportamental*. Astfel, reglarea emoțională include procese utilizate să schimbe stările emoționale ale unui subiect, să prevină sau să inițieze răspunsul emoțional (de exemplu, prin selectarea sau schimbarea situației), să modifice semnificația evenimentului pentru sine și să moduleze expresia emoțională (de exemplu, prin expresii verbale sau nonverbale).

Unul dintre factorii care influențează reglarea emoțională este atașamentul. După Bowlby (1988), legăturile de atașament pot fi considerate un mecanism primar de reglare a emoțiilor. El susține că oamenii se nasc cu un sistem psihobiologic, care îi motivează să caute proximitatea altora (figuri de atașament), care să fie disponibili atunci când au nevoie de protecție sau de ușurarea distressului. Astfel se formează legături de atașament pe baza cărora se construiește sentimentul de securitate. Atunci când apare o situație amenințătoare, sistemul de atașament se activează ducând la căutarea persoanei de atașament, lucru pe care se bazează apoi strategiile de reglare a afectului. Perceperea faptului că figura de atașament este indisponibilă conduce la sentimentul de insecuritate și distress, cauzând persoanei o stare de hipervigilență și de lipsă de ajutor în reglarea emoției. Persoanele cu dificultăți în formarea legăturilor de atașament sau cu dependența crescută față de acestea au probleme cronice cu reglarea

emoțiilor. S-a demonstrat că deprivarea timpurie de îngrijiri parentale, de afectivitate, evenimentele negative și stresul la copii și adolescenți vor duce la dezordini emoționale de mai târziu, făcându-i vulnerabili la diferite tipuri de tulburări, la modificări ale reglării emoționale exprimate prin impulsivitate, anxietate, instabilitate a dispoziției.

Vrasti (2014) în monografia sa „Reglarea emoțională și importanța ei clinică”, susține despre capacitatea înnăscută a ființei umane de a-și controla stările, procesele și răspunsurile generate de ambianță. Termenul de autoreglare individuală este folosit pentru a cuprinde eforturile oamenilor de a-și schimba gândurile, sentimentele, dorințele și acțiunile în perspectiva atingerii scopurilor lor, individul fiind un agent activ, un făuritor de decizii și nu un simplu spectator al evenimentelor din jurul său.

Nu există ne-regalre emoțională, pentru că existența emoțiilor presupune în mod implicit și regalrea emoțiilor, putem vorbi doar despre un mecanism mai mult sau mai puțin eficient sau despre un mecanism dereglat și disfuncțional din varii motive. Multiplele componente care participă la procesul de reglare emoțională interacționează pe perioada întregii vieți și aici s-ar putea vorbi despre o creștere, un apogeu și o perioadă de declin, dar procesul nu se oprește niciodată.

Orice situație relevantă pentru un individ (fie internă, fie externă) solicită atenția acestuia, apoi o evaluează, atribuindu-i o semnificație care generează un răspuns în concordanță cu reprezentările lui mentale și experiența anterioară. Răspunsul conduce la o anumită trăire subiectivă și la modificări comportamentale și neurofiziologice. Acest răspuns poate schimba situația generatoare a emoției, situație care poate reveni la input și genera o nouă secvență a emoției, care poate fi diferită de cea inițială.

Reglarea emoțională depinde de un șir de capacități ce se formează în copilărie și preadolescență (Pons și colab., 2004):

- ✓ Recunoașterea, care se referă la recunoașterea emoției după expresia facială.
- ✓ Cauzele interne, care se referă la înțelegerea că factorii externi influențează emoțiile altora.
- ✓ Dorința, se referă la înțelegerea felului cum rezultatul emoțional este influențat de dorința altora, respectiv cum doi indivizi pot avea emoții diferite față de aceeași situație din cauza că au dorințe diferite.
- ✓ Credința, realizarea faptului că ceea ce crede un individ despre o situație influențează reacția emoțională.
- ✓ Amintirea, recunoașterea relației dintre memorie și emoție.
- ✓ Reglarea, înțelegerea comportamentului sau strategiilor psihologice care reglează emoțiile.
- ✓ Ascunderea, adică copilul realizează care sunt discrepanțele dintre ceea ce se exprimă emoțional în afară și ceea ce este în interiorul individului.
- ✓ Mixarea, înțelegerea că o situație poate să evoce în mod simultan mai multe emoții, chiar emoții contrare.
- ✓ Moralitatea, înțelegerea cum emoțiile pozitive și negative rezultă din comportamentul acceptabil sau inacceptabil.

- ✓ Abilitatea de a denumi expresiile emoționale.
- ✓ Identificarea situațiilor care solicită emoții.
- ✓ Înțelegerea regulilor care guvernează înfățișarea și exprimarea emoțiilor și înțelegerea

emoțiilor mixte.

Copii și adolescenții își măresc reziliența și competența socială prin dezvoltarea procesului de reglare emoțională (Spinard și colab., 2006). Dintre toate strategiile de reglare emoțională, cea care apare cea mai târziu la tineri este mecanismul cognitiv de reevaluare a situației emoționale (McRae și colab., 2012).

Abilitatea de reglare emoțională este competența principală a inteligenței emoționale.

Vrasti (2014) evidențiază legătura dintre emoționalitatea pozitivă și modul de reglare a emoțiilor, pe de-o parte, și capacitatea de judecată morală, pe de alta. S-a evidențiat o relație destul de strânsă între dispoziția pozitivă și abilitatea indivizilor de a rezona moral în diferite contexte sociale și faptul că starea afectivă pozitivă furnizează condiții care să crească accesibilitatea și utilizarea abilităților cognitive necesare pentru o judecată morală. De asemenea, s-a constatat că emoțiile pozitive promovează interesul față de alții și altruismul, pe când cele negative îi fac pe oameni să fie mai centrați pe propriile probleme, iar în caz de tensiuni sau conflicte, indivizii cu bun control emoțional demonstrează o capacitate crescută de a lua decizii morale, lucru care de fapt duce la sporirea calității vieții.

Particularitățile reglării emoționale

1) Posibilitatea de a regla atât emoțiile negative, cât și cele pozitive prin descreșterea sau creșterea lor. Adolescenții și tinerii raportează reglarea emoțiilor negative cu focalizarea pe aspectele experiențiale/subiective și comportamentale, pe când adulții se focalizează mai mult pe reglarea cognitivă.

2) Deși se consideră că reglarea emoțională este în mare parte conștientă, se poate imagina că ea poate fi la început un proces conștient, pentru ca apoi să se continue inconștient. Există un continuum între reglarea conștientă, explicită (cu efort, control) și cea inconștientă, implicită (fără efort și automată).

3) Nu se poate spune că o formă de reglare emoțională este bună sau rea, procesul de reglare emoțională este folosit ca lucrurile să pară mai bune sau mai rele, în funcție de scopurile individului sau schemele emoționale.

4) Atitudinea față de emoție este parte a experienței emoționale, oamenii având atitudini diferite, iar contextul cultural mediază această relație. În funcție de atitudinea față de o emoție specifică, individul se va orienta spre evitarea sau acceptarea ei; atitudinea față de emoție este parte a reglării emoționale.

Modalitățile de reglare a emoțiilor

Gross și Thompson (2007) au descris cinci modalități de reglare a emoțiilor: selectarea situației, modificarea situației, deplasarea atenției, schimbarea cognitivă și modularea răspunsului. Acest model este prezentat în figura ce urmează.

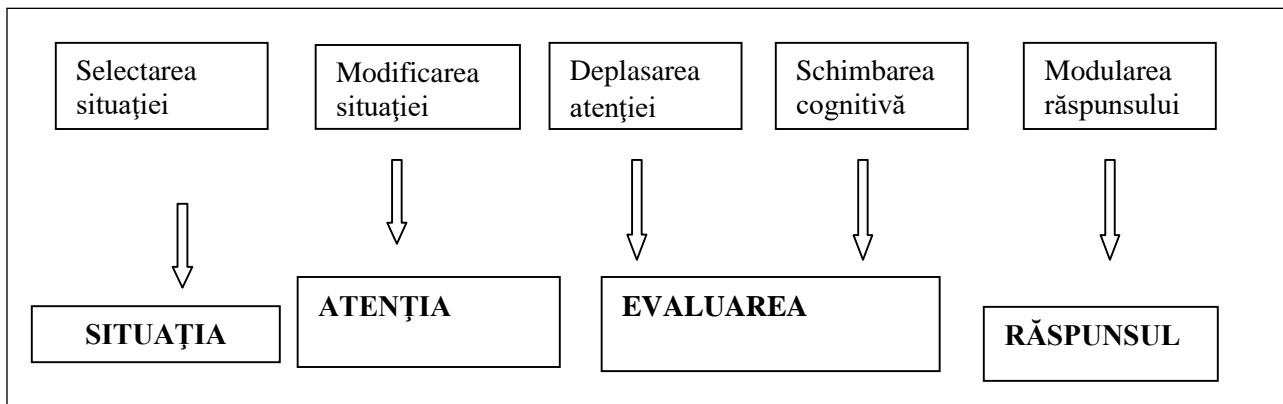


Fig.5. Modalități de reglare a emoțiilor (după Gross și Thompson, 2007)

Este important să facem distincția dintre procesele de reglare emoțională orientată către antecedentele emoției, care se produc înainte ca emoția să fi fost generată, și cele îndreptate spre răspuns, care se realizează după ce a apărut deja emoția. Primele se referă la lucrurile pe care le facem înainte ca tendințele spre un răspuns emoțional să fie deplin activate și să modifice expresia comportamentală și reacțiile fiziologice. Cele orientate către răspunsul emoțional sunt ceea ce facem atunci când tendința la un anumit răspuns emoțional este deja pe deplin activată.

- ***Selectarea situației***

Se realizează atunci când un individ acționează astfel încât să ajungă în situații în care se presupune a fi confruntat cu emoții dezirabile. Selecția solicită o înțelegere a componentelor situației și a așteptărilor emoționale. Se poate întâmpla ca subiectul să interpreteze greșit sau să supraestimeze ceea ce s-ar întâmpla în realitate. Alegerile sunt legate de experiența anterioară. D. Multe Herdeș (2009) consideră că autocunoașterea este foarte importantă pentru a lua o decizie bună despre ce situație să fie evitată și ce situație să fie apropiată, mai ales atunci când beneficiile pe termen scurt împiedică perceperea costurilor pe termen lung.

- ***Modificarea situației***

Implică intenția subiectului de a modifica contextul extern care generează procesul emoțional, astfel încât să se minimizeze sau să se maximizeze emoțiile așteptate. Evident că unele situații nu se pot schimba, în timp ce altele au în diverse grade posibilitatea de a fi supuse unor modificări. Eforturile active pentru a modifica direct situația, astfel încât să alterăm impactul său emoțional, constituie o formă importantă de reglare emoțională.

- ***Deplasarea atenției***

Deplasarea atenției permite subiectului să se focalizeze doar pe anumite componente sau trăsături ale situației, cu scopul de a influența emoția sa. Deplasarea atenției este prima strategie de reglare emoțională care apare în procesul dezvoltării la copilul mic, iar adultul o folosește doar atunci când nu poate modifica situația. Deplasarea atenției se poate face prin distragerea atenției, mutarea atenției asupra unui aspect nonemoțional al situației, concentrarea atenției asupra unei amintiri cu valoare de stimul emoțional și ruminația sau orientarea atenției asupra sentimentelor și consecințelor lor. Conform acestei teorii, atenția poate juca un rol proactiv, care face individul atent numai la anumite evenimente pe care le selectează din câmpul evenimential, ignorându-le pe altele. Sistemul senzorial

este astfel setat, încât anumiți stimuli afectivi au prioritate în fața altora, sunt percepuți mai repede și li se dă o atenție sporită față de alți stimuli. Acest mecanism funcționează pe toate canalele senzoriale, dar mai ales la cel vizual, făcând ca anumiți stimuli emoționali să fie văzuți sau recunoscuți cu predilecție. Acest mecanism este în mare parte inconștient, automat, și se dezvoltă timpuriu în viață, ca mai apoi să cedeze din importanță în fața altor mecanisme de reglare emoțională. El stă la baza dezvoltării unor fenomene psihopatologice, precum senzitivitatea anxioasă.

- ***Schimbarea cognitivă sau reevaluarea cognitivă***

Reevaluarea cognitivă se referă la strategiile cognitive de resemnificare a unei situații pentru a o vedea într-o lumină pozitivă (exemplu, a vedea jumătatea plină a paharului în contrast cu a vedea jumătatea goală a paharului).

O formă conștientă care constă în schimbarea înțelesului a ceea ce este perceput, în reevaluarea stimulului emoțional, atât în afară, cât și în interiorul subiectului. Unul dintre ingredientele-cheie ale reevaluării cognitive este diminuarea impactului emoțional negativ al adversității, de aceea este de așteptat să exercite un rol protectiv împotriva depresiei. De asemenea, utilizarea reevaluării cognitive, asociată fiind cu emoții pozitive și cu o socializare mai bună, ar trebui să conducă la o mai înaltă satisfacție de viață și la o stimă de sine mai bună. Cei care utilizează mai mult reevaluarea cognitivă sunt mai optimiști și au un sentiment mai puternic de încredere în eficiența personală. Aceasta se realizează fie prin schimbarea felului cum gândește individul despre situație, fie prin schimbarea felului lui de a manipula solicitările situației. De exemplu, individul compară situația socială în care se află cu o situație anterioară și astfel încearcă să scadă intensitatea emoției negative.

Este intrinsec asociată cu existența umană și este strategia folosită cel mai des în situațiile amenințătoare sau în combaterea emoțiilor negative. Presupune o reevaluare a înțelesului situației și astfel se schimbă impactul emoțional.

Reevaluarea este un mecanism cognitiv complex care implică păstrarea scopului în memoria operațională, generarea de alternative prin extragerea din memoria semantică a informațiilor privind cauzele, semnificația și deznodământul potențial al situației emoționale, selectarea uneia dintre posibilitățile reevaluate, menținerea variantei selectate în memoria operațională și, în final, monitorizarea modului de desfășurare a răspunsului emoțional în vederea schimbării stării afective (Ochsner și Gross, 2008).

Într-un studiu realizat pe 147 de subiecți D.Muntele-Hendreș a arătat că fericirea are pentru toată lumea un înțeles definit de două componente, anume emoțiile pozitive și satisfacția de propria existență. Autoarea susține că satisfacția de viață este mai mare la cei care utilizează mai frecvent reglarea emoțională, la cei care au mai multă încredere în capacitatea lor de a utiliza strategii de reglare emoțională, la cei care au scoruri mai mari la conștientizarea de sine și la cei care supraevaluează calitatea propriilor performanțe, decât la cei care obțin valori mai mici la aceste variabile.

- ***Modularea răspunsului***

O strategie care se desfășoară mai târziu, după ce tendința de răspuns a fost inițiată. Modularea încearcă să influențeze răspunsul subiectiv, comportamental și fiziologic, cât mai direct posibil, ca atunci când subiectul utilizează exerciții de relaxare sau ia tranchilizante sau beta-blocanți.

Altă metodă de modulare implică reglarea comportamentului expresiv emoțional, ca atunci când subiectul încearcă să ascundă o emoție prin controlul expresiei faciale sau al comportamentului motor. Tot un fel de modulare a emoției este și încercarea de supresie a acesteia în ceea ce privește expresia ei subiectivă, comportamentală și chiar fiziologică. Subiectul încearcă să împiedice expresia emoțională făcând exerciții de relaxare sau respirație.

Gratz și Roemer (2004) afirmă că reglarea sau controlul emoțional se realizează prin următoarele abilități:

- abilitatea de a fi conștient de prezența emoțiilor și de a înțelege;
- abilitatea de a accepta emoțiile;
- abilitatea de a controla comportamentele impulsive;
- abilitatea de a se comporta în conformitate cu scopurile setate chiar atunci când se experimentează emoții negative;
- abilitatea de a utiliza strategii flexibile de reglare emoțională cu scopul de a modula răspunsul emoțional în concordanță cu scopurile individului în situația respectivă.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Definiți conceptul de reglare emoțională.
- Identificați și analizați particularitățile reglării emoționale.
- Care mod de reglare emoțională se referă la strategiile cognitive de resemnificare a unei situații pentru a o vedea într-o lumină pozitivă?
 - Care este distincția între procese de reglare emoțională orientate către antecedentele emoției, care se produc înainte ca emoția să fi fost generată, și cele îndreptate spre răspuns, care se realizează după ce a apărut deja emoția?
- În ce constă dintre reglarea emoțională și atașament?
- Elaborați strategii personale de reglare emoțională.

TEMA 8. STĂRI EMOȚIONALE NEGATIVE

Unități de conținut

1. Timiditatea ca stare emoțională negativă
2. Agresivitatea
3. Stresul. Factorii provocatori ai stresului
4. Anxietatea

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească noțiunile de timiditate, stres, agresivitate, anxietate, angoasă;
- analizeze cauzele apariției timidității;

- caracterizeze diferite categorii de stress;
- exemplifice fiecare tip de percepție a stresului;
- reproducă prin mimică sau gestică diferite expresii stresante;
- descrie mecanismele fiziologice trăite de om în situații stresante;
- determine efectele comportamentului agresiv și ale celui anxios;
- stabilească relația dintre capacitatea de reglarea stresului și experiența socială a individului.

Timiditatea ca stare emoțională negativă

Fenomenul timidității este extrem de răspândit. Literatura de specialitate îl tratează ca pe un fenomen complex și contradictoriu și ca pe o realitate dureroasă pentru timizi și neatrăgătoare pentru ceilalți care îi înconjoară. Conform unui studiu realizat de Elena Dimitriu (1998) pe un eșantion de 834 de subiecți, 42% din cei chestionați au un nivel înalt de timiditate. Același autor consideră timiditatea ca fiind o tulburare afectogenă a conștiinței de sine, de autoestimare și interesimare, în limitele personalității normale, care se manifestă în prezența oamenilor sau a reprezentărilor prin blocaje verbale și acționale repetate și care determină în ultimă instanță inadaptația socială sau adaptația negativă.

P.Zimbardo (1979), autorul celui mai cunoscut test de timiditate, face o analiză a tuturor abordărilor acestui concept, identificând maniera în care diferite curente abordează acest fenomen controversat.

Astfel, adepții teoriei factoriale a personalității susțin că timiditatea este o trăsătură care se moștenește la fel ca statura sau culoarea ochilor. O versiune mai modernă a acestei teorii, după care ar exista o transmitere ereditară a timidității, este apărută de R.Cattell. După el, nu se moștenește timiditatea ca întreg, ci un factor de personalitate—factorul H (threctia). Astfel, timidul având acest factor H s-a născut cu un sistem nervos mai sensibil, mai ușor excitabil, care îl predispune la o sensibilitate crescută la situațiile amenințătoare de natură socială.

Behavioriștii arată că timizii nu și-au dezvoltat aptitudinile sociale necesare pentru a stabili raporturi satisfăcătoare cu alții, ci au învățat reacții fobice la evenimentele sociale: teama de a nu se comporta „cum trebuie”, care întreține un climat permanent de anxietate, autodenigrarea, experiențe negative, de eșec social.

Psihanaliștii spun că timiditatea nu este decât un simptom, o manifestare conștientă a conflictelor inconștiente, reprimite în adâncul psihismului lor: de exemplu, visele de grandoare ale timizilor, care sunt desfășurate în cea mai mare intimitate. Alți autori pun accentul pe procesul prin care copilul se separă din punct de vedere psihologic de mama sa și își dezvoltă propria individualitate. Dacă această separare are loc prea devreme sau în modalități traumatizante, Eul abandonat va trăi teama de a nu putea face față incertitudinilor vieții. Orientarea psihanalitică subliniază legăturile care pot exista între timiditate și sexualitate, nevoia de putere, de superioritate și ostilitatea.

Psihosociologii consideră că timiditatea senaște odată cu atribuirea unei simple etichete aceea detimid. Forța „etichetei”, care poate să nu fie decât o falsăatribuire, o prejudecată, constă în adecvarea comportamentului celorlalți și a subiectului în cauză, potrivit acestei etichete.

Manifestarea timidității

Timiditatea este o stare psihică sau personală manifestată prin sfiială, jenă, tăcere nejustificată, dificultate în exprimare.

Oamenii timizi au următoarele caracteristici:

- se sperie cu ușurință;
- sunt greu de abordat din cauza sfielii, prudenței sau neîncrederii;
- sunt temători în a se angaja într-o acțiune;
- sunt prudenți, îndărătnici, șovăitori;
- sunt potrivnici acceptării vreounui principiu sau abordării vreounui subiect;
- sunt rezervați;
- sunt precauți când vorbesc;
- sunt sfioși în a se afirma;
- sunt extrem de rușinoși.

Timiditatea se referă la relația pe care o stabilește individul cu alte persoane și presupune un sentiment de inferioritate în anumite privințe, iar tratamentul timidității se bazează pe învingerea acestui sentiment și crearea respectului de sine.

Iată câteva din situațiile în care se manifestă timiditatea:

- **Interacțiunea cu persoanele de sex opus**, chiar dacă acestea sunt de aceeași vârstă. Încă din pubertate apare o creștere a interesului față de persoanele de sex opus. Lipsa de experiență este uneori dublată de o neliniște extremă și de o teroare a faptului că interacțiunea ar putea să eșueze.

- **Participarea la întruniri**, petreceri, mai ales dacă acestea sunt populate de persoane necunoscute sau de mai puțin cunoscute. Uneori senzația de apăsare este dublată de frica persoanei de a fi zărită de ceilalți că manâncă sau consumă băuturi.

- **Vorbitul în public**, răspunsurile orale, adresarea unor cuvinte unui grup mai mare de oameni, uneori chiar de aceeași vârstă.

- **Vorbitul la telefon** – majoritatea persoanelor timide au încă din copilărie o problemă cu vorbitul la telefon, în special atunci când trebuie să poarte convorbiri cu o persoană necunoscută. De cele mai multe ori, frica de a vorbi la telefon este condiționată de faptul că la celălalt capăt al firului poate să existe o persoană mai puțin înțelegătoare, care emite judecăți critice.

- **Luarea de notițe** sau alte activități practice atâta timp cât cineva este în preajmă. Timizii nu suportă să fie priviți atunci când fac ceva.

- **Relația cu adulții**, fie că aceștia sunt cunoscuți, fie necunoscuți, este re trăită cu atât mai mult disconfort, cu cât aceștia au potențialul de a fi mai critici cu copilul. Timiditatea se manifestă cel mai frecvent prin dificultatea de a comunica cu alții. Persoana timidă e rezervată, evită conversațiile cu străinii, încearcă să facă tot posibilul să fie invizibilă, din teama că nu va fi acceptată, că va fi criticată, umilită.

Un alt simptom al timidității este *preocuparea de sine* – pentru o persoană timidă este excesiv de importantă impresia pe care o poate face asupra celorlalți și această preocupare o împinge spre izolare.

De asemenea, persoanele timide au o permanentă atitudine *defensivă în fața criticilor*, simt mereu nevoia să se scuze. Și astfel nu mai reușesc să-și facă prieteni.

Felurile timidității

Există grade diferite de timiditate și o mare varietate de aspecte; majoritatea oamenilor sunt timizi în anumite momente, dar sunt persoane timide tot timpul. Astfel, P.Zimbardo (1979) identifică două tipuri de timiditate: *autentică* care se manifestă tot timpul, în toate situațiile și cu toată lumea, și timiditatea *situatională* prezentă numai în anumite situații.

Cauzele timidității

Unii autori vorbesc despre cauzele timidității provenite din copilărie. Cele mai frecvente cauze sunt:

Oportunitățile sociale reduse. Există situații în care unii copii nu sunt deloc pregătiți de un anumit tip de interacțiune socială. De exemplu, un copil care este pus de foarte timpuriu pe sinele performanței academice va avea mult mai puțin timp să se socializeze. Pe măsură ce va trece vremea, șansa de a i se dezvolta abilități de interacțiune socială cu cei de aceeași vârstă va scădea, iar copilul va fi privit ca ciudat de către ceilalți.

Un model familial care favorizează o rezervă față de relațiile sociale. Există uneori o „tradiție a timidității” în unele familii. Părinții mai retrași, cu contacte sociale mai puține, excesiv de bine rescuți, mereu atenți la ce-ar putea spune cei din jur, imprimă copilului un model aparte de comportament. Concluzia pe care copilul o poate trage este că în orice relație socială există un risc de judecată negativă. Ca urmare, copilul va învăța prin imitare comportamentul părinților.

Traumele sociale. La vârsta copilăriei, dar în special în pubertate și adolescență, suntem foarte vulnerabili la părerea celorlalți. Există multe situații care ne pot trimite definitiv în tabăra timizilor. O clasă întregă care te transformă în ținta ironiilor sau bățăilor de joc, un insucces răsturnător într-o situație de vorbit în public, o replică usturătoare din partea unei persoane de sex opus atunci când încerci să o abordezi pentru o întâlnire.

O clasificare mai amplă a cauzelor timidității este prezentată de E.Dimitriu (1998) în lucrarea „Timiditatea și terapia ei”. Astfel, făcând o corelație între factorii endogeni și exogeni, autoarea identifică 5 categorii de factori care condiționează apariția timidității:

- *factori organici neuroendocrini*:constituția fizică, tipul de sistem nervos, activitatea glandulară;
- *factori afectogeni*:teama anxioasă-fobică,emotivitatea, introversia,distimia;
- *factori psihointelectuali*:raționamentul afectiv, hiper(auto)analitic, intuitiv; limbajul intern și comunicarea specifică acestuia prin tăcere;
- *factori motivaționali și de perturbare a conștiinței de sine*:conflictul, complexe de inferioritate, frustrarea, stresul.
- *factori socioeducaționali*:lipsa de dragoste, hiperprotecționismul, perfecționismul, spiritul posesiv, competiția neconstructivă,etichetarea și atribuirea,conflictul rol-status-sine,învățarea socială negativă.

Identificarea și analiza factorilor ce duc la declanșarea timidității este absolut necesară atât personalului care lucrează cu timizii, cât și nemijlocit persoanelor timide, deoarece dacă suferi de

timiditate, o mai bună înțelegere a cauzelor problemelor tale și o nouă perspectivă asupra modului în care ai putea să le rezolvi îți poate deschide calea spre un nebănuit sentiment de încredere.

Agresivitatea

Agresivitatea presupune comportamente care lezează în mod intenționat, fizic sau verbal, direct sau indirect, o altă persoană sau distruge o proprietate. Agresivitatea se manifestă prin reacții brutale, distructive, de atacare, utilizate pentru a-și realiza prin forță necesitățile proprii. Ea poate fi abordată din perspectiva teoriilor psihoanalitice ca *instinct* primar, adică o formă de energie care persistă până când scopul propus este atins. Conform teoriei învățării sociale, elaborată de Bandura, agresivitatea este un comportament învățat. Astfel, agresivitatea poate fi *învățată prin observare* sau *imitație* și, cu cât este mai însușită, cu atât este mai manifestă. O persoană frustrată de nerealizarea scopurilor personale sau perturbată de unele evenimente stresante resimte o *emoție negativă*.

Tipul de comportament provocat de această emoție va depinde de tipurile de răspuns pe care un individ a învățat să le folosească pentru a face față situațiilor stresante. Astfel, persoana frustrată poate avea reacții agresive, poate cere ajutor de la cei din jur, se poate retrage în sine sau poate încerca mai multe alternative de înlăturare a obstacolelor etc. Comportamentul ales va fi cel care, în trecut, a rezolvat optim o frustrare similară. Astfel, frustrarea provoacă agresivitate la persoanele care au învățat să răspundă situațiilor adverse prin comportamente agresive. Ca orice altă reacție reflexă, agresivitatea este sensibilă la întărirea stimulilor corespunzători. Copiii sunt mai înclinați să manifeste răspunsuri agresive învățate prin observarea modelelor, atunci când aceste acțiuni sunt frecvente sau atunci când observă reacții agresive la persoanele din jur.

Agresivitatea presupune integrarea emoțiilor de semn negativ (de discordanță sau derespingere a obiectului) într-un *pattern* de acțiune distructivă. În plan filogenetic, agresivitatea se constituie într-un montaj instinctual, care împinge la atac. Însă, gradul de intensitate și pragurile ei de activare diferă, în limite foarte largi, de la un individ la altul. Se delimitează, astfel, *tipul agresiv de personalitate*, caracterizat prin atitudinea emoțională reactivă, irascibilitate, tendința de a riposta la prezența și manifestările celorlalți cu duritate și prin încercarea de a-și satisface interesele prin forță. Agresivitatea este o stare afectivă reactivă, prin care se exacerbează propriile interese și valoarea propriului Eu, asociindu-se cu egocentrismul, cu egoismul și cu convertirea influențelor sau acțiunilor celor din jur în amenințări la adresa propriei persoane. Ea este activă și susținută adesea de răutate și ură.

Agresivitatea nu se manifestă numai în plan acțional-comportamental, ci și verbal, în acest caz limbajul oral al persoanei agresive abundând în expresii amenințătoare, provocatoare, jignitoare.

În sfera intensității emoțiilor acționează legea sumăției: din intensități individuale inițial scăzute se ajunge la o emoție colectivă de intensitate sporită (ceea ce nu se întâmplă în cazul inteligenței, de pildă).

Pe lângă îngrădiri, societatea a creat și modalități specifice de canalizare și manifestare controlată a agresivității. Cel mai obișnuit asemenea cadru îl constituie întrecerile sportive. În unele genuri de sport (lupte, box) agresivitatea atinge cote înalte de exteriorizare, apropiindu-se de natura ei primară, instinctuală.

Fenomenele sociale cu caracter global, în care agresivitatea se dezlănțuie destructiv, sunt războaiele, revoluțiile și războaiele.

Opusă agresivității este coordonată **toleranței**. Toleranța rezultă tot dintr-o relaționare internă între cele două segmente polare ale afectivității, însă în cazul său predomină întinderea segmentului de semn pozitiv. Aceasta are drept efect în plan psihocomportamental o deschidere largă spre lume, cu o extindere corespunzătoare a fâșiei de acceptanță a influențelor și acțiunilor celor din jur. În plan comportamental, aceste influențe și acțiuni generează trăiri pozitive de securitate, de reciprocitate, de cooperare, de empatie etc.

Modalitățile caracteristice de satisfacere a propriilor stări de motivație vor fi preponderent pașnice – persuasiunea, negocierea, cooperarea etc. Montajele interne stabile, prin care persoana se relaționează cu cei din jur, vor fi întotdeauna de consonanță, de atenuare/reducere a tensiunilor și de creare a unei stări de echilibru.

Trăsătura toleranței acționează în direcția reducerii și atenuării acelor sentimente de semn negativ mărunte și conflictogene, precum invidia, suspiciunea și ura, generatoare de tensiune, conflict și insecuritate socială.

Stresul. Factorii provocatori ai stresului

Noțiunea de stres a fost elaborată de către Hans Selye, în perioada 1936–1950. În accepțiunea sa inițială, termenul desemna o stare de tensiune, de încordare. Selye i-a dat un conținut și un sens nou, exprimând prin el așa-numitul *sindrom general de adaptare* (*Generaladaptation sindrom*).

La început, acest sindrom avea un conținut pur fiziologic – cuprinzând doar ansamblul reacțiilor vegetative și biochimice, pe care organismul, ca *tot*, le manifestă la acțiunea unui agent stresor (fizic, mecanic, chimic). Ulterior, pe lângă stresul fiziologic, a fost recunoscut și stresul psihic și psihosocial.

Caracterul de sindrom de adaptare este dat de faptul că el conține o gamă variată și relativ întinsă de reacții și că precede orice comportament specific, finalist.

După Selye, acest sindrom are o desfășurare fazică, în dinamica lui evidențiindu-se următoarele etape sau verigi: a) *reacțiade alarmă*, care conduce la activarea generală a organismului; b) *reacția de rezistență*, prin care organismul își mobilizează resursele energice pentru a contracara efectele dezorganizatoare ale acțiunii stresorului; c) *faza de epuizare*, în care se acumulează efecte entropice ce îndepărtează posibilitatea obținerii echilibrului.

Cercetările ulterioare au demonstrat că, întrucât sindromul de adaptare se impune ca premisă obligatorie a pregătirii și incitării răspunsurilor specifice, termenul *stres* trebuie asociat cu două tipuri de efecte: *pozitive sau adaptative* și, în acest caz, avem de-a face cu *eustresul*, și *dezadaptative, dezorganizatoare*, caz, în care avem de-a face cu *distresul*.

Trăirea afectivă, manifestată în forme variate – încordări, tensiuni, disconfort, agitație, insatisfacție, furie etc. – reprezintă principalul indicator subiectiv al stării de stres.

Efectul negativ al unui episod particular de stres, dacă nu a fost rezolvat complet în urma intervenției mecanismelor de adaptare de tip eustres, se poate păstra în timp, sporind vulnerabilitatea echilibrului sistemului organismului la acțiunea ulterioară a factorilor stresanți. Tocmai sub acest aspect stresul dobândește o conotație negativă, care impune menținerea lui sub control.

Stresul psihic se delimitează (relativ) de cel fiziologic prin faptul că el se produce pe fondul interacțiunii Eului, a persoanei conștiente de sine și cu o anumită prețuire de sine, cu evenimentele existențiale. O nemulțumire de sine, sentimentul unei neîmpliniri, o discrepanță între

aspirație și realizare, o apreciere nedreaptă la adresa competenței sau activității personale, un diferend sau conflict interpersonal, o neînțelegere în familie, pierderea unei ființe apropiate etc., toate acestea pot acționa ca stresori, determinând o anumită bulversare a echilibrului vieții interioare. Ca și în cazul stresului fiziologic, dacă acest afect nu este înlăturat prin mecanismele de apărare a Eului, atunci el se perpetuează și se cumulează în timp, transformându-se în „focar” generator de tulburări neurotice.

Trăirile ce însoțesc sau se dezvoltă pe fondul stresului psihic îmbracă forma unei suferințe existențiale sau morale (a unei insatisfacții de sine sau de lume, a unei neplăceri de a trăi, a unei disperări, a unei depresii).

Evaluarea caracterului stresogen al situației

Stresul psihic nu rezultă numai din „discrepanța obiectivă” între cerințe și posibilitățile individului de a le face față; între situație și răspunsuri intervine „înțelesul” pe care îl dă individul presiunilor ce se exercită asupra lui, modul în care acesta percepe, interpretează, evaluează și trăiește situația respectivă. Încă de la Aristotel (*Despre suflet*) se vorbește despre „o judecată senzorială” a ceea ce poate fi bun sau rău pentru individ. Această „apreciere” determină o emoție plăcută sau neplăcută. M.B. Arnold (1967) introduce în psihologia academică noțiunea de *apreciere* sau *evaluare*. Ea consideră că *emoția este determinată de o evaluare intuitivă a acțiunii stimulilor (dacă este „bună” sau „rea” pentru mine, aici și acum) însoțită de un pattern de schimbări fiziologice*. Arnold distinge câteva emoții primare, simple reacții ale evaluării primare a situațiilor: plăcere, neplăcere, dorință, aversiune, bucurie, tristețe, teamă, speranță, disperare.

Situația obiectivă stresantă fiind aceeași, *interpretarea* ei de către subiect devine decisivă pentru producerea reacțiilor caracteristice stresului psihic. Examinarea numai din punctul de vedere al stimulului sau al răspunsului este insuficientă și nu asigură descoperirea mecanismelor adaptative. Lazarus (1969) consideră că *stresul psihic este în mod obligatoriu un proces de evaluare*: situația-stimul este apreciată de individ ca fiind dăunătoare, amenințându-i integritatea fizică sau psihică. „Anticiparea” unui pericol, a unei vătămări, a unei trăiri dureroase constituie nota caracteristică a stresului psihic. *Intensitatea stresului este determinată în mare măsură de evaluarea „subiectivă” a daunei*. La rândul ei, aceasta poate fi *corectă* sau *disproporționată* în plus sau în minus. „Evaluarea semnificației agenților stresori are un caracter primar, global, înainte de elaborarea răspunsului și un caracter secundar (reevaluări repetate) în timpul și după declanșarea acțiunii de răspuns, conform „principiului conexiunii inverse” (mărimea de ieșire influențează starea de percepție a sistemului la o nouă acțiune sau la persistența acțiunii agentului stresor)”. *Evaluarea amenințării este o inferență asupra datelor unei situații, bazată pe experiență proprie, reală sau imaginată, directă sau indirectă*.

De un real folos în explicarea evaluării factorilor stresori, a potențialelor lor pericole și amenințări, sunt *teoria echilibrului cognitiv*, formulată de Fritz Heider în 1944, conceptul de *așteptare cognitivă*, introdus de Magda Arnold în 1967, terapiile *emoțional-comportamentale*, practicate de Ellis în 1995.

În concepția Magdei Arnold, în mod obișnuit, succesiunea reacțiilor în situațiile stresante este următoarea:

- 1) perceperea stimulilor;
- 2) evaluarea situației;

- 3) reamintirea unor trăiri similare (memoria afectivă);
- 4) reevaluarea situației (identificarea ei ca fiind periculoasă);
- 5) emoția de stres;
- 6) acțiunea propriu-zisă.

La rândul său, Ellis (1995), fondatorul terapiei rațional-emoționale și comportamentale, se bazează pe *modelul A-B-C* al perturbării psihice, unde *A* reprezintă evenimentul de viață generator de stres, *B* se referă la credințele iraționale ale subiectului și *C* reprezintă consecințele psihologice ale acestora.

Anxietatea

Anxietatea este o stare afectivă generalizată, difuză, caracterizată prin trăiri – de tulburare, de insecuritate și teamă – pe care subiectul nu le poate explica și relaționa obiectual.

Pentru reprezentarea teoriei învățării, anxietatea este rezultatul perpetuării prin condiționare a reacției de teamă, fiind nemijlocit determinată de raportul subunitar dintre reușite și eșecuri. Pentru psihanalisti, anxietatea este un efect al frustrării repetate a pornirilor și tendințelor libidoului și al interdicțiilor impuse de Supraeu; anxietatea este considerată un semnal de alarmă adresat Eului – conștiinței de sine a personalității – singurul în măsură să întreprindă acțiuni de redresare sau să-și mobilizeze mecanisme specifice de apărare. Persoana anxioasă manifestă întotdeauna reținere și teamă în raport cu viitorul, cu activitățile pe care urmează să le efectueze, sau cu situațiile cu care urmează să se confrunte.

Angoasa ar putea fi definită ca o agravare și intensificare a anxietății, ea caracterizându-se, din punct de vedere psihologic, printr-o neliniște dusă la extrem, printr-o frică irațională acutizată. În planul trăirii conștientizabile, ea se concretizează printr-o senzație apăsătoare de indispoziție profundă, legată de presimțirea unui pericol nedefinit, dar iminent, în fața căruia rămâi total descoperit, dezarmat.

În majoritatea cazurilor, starea respectivă se asociază cu modificări neurovegetative manifestate prin șocurile emoționale: palpitații, transpirație, tremurături, încruntarea privirii, agitație motorie etc.

Angoasa bulversează profund echilibrul personalității, ducând la o regresie atât în sfera gândirii, cât și a celei afective. Cauzele ce provoacă angoasa pot fi diferite: un conflict interior, o relație amoroasă nesatisfăcătoare sau o pierdere în dragoste (doliu, respingerea din partea persoanei iubite), un eșec profesional etc.; asemenea cauze determină reactivarea unui vechi sentiment de abandon datorat precedentelor experiențe dureroase (N. Sillamy, 1996).

În unele cazuri, angoasa este generată nu de situația reală, ci de fantasmele, reprezentările imaginare ale unei situații conflictuale inconștiente. Luată în sine, angoasa nu este un fenomen patologic, fiind legată, generic, de condiția umană, de raportul dintre întăririle pozitive și cele negative ale manifestărilor de conduită în copilărie ori de raportul dintre dorințe și împliniri la vârstele adulte.

La vârsta adultă, când apar momente cruciale de viață și se impune o nouă adaptare, individul poate intra, temporar, în angoasă. Dacă el se dovedește incapabil să-și creeze condiții propice de adaptare, sentimentul de insecuritate va continua să persiste, ducând la neuroză sau la psihoză.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Identificați principalele cauze ale apariției timidității.
- Ilustrați, printr-un exemplu, specificul și modul de manifestare a unui preadolescent timid.
- Estimați contribuția părinților în depășirea timidității la copii.
- Evidențiați raportul dintre *tipul de educație* și *manifestarea comportamentelor agresive la copii*.
- Exemplificați situații care presupun *eustres* și *disstres*.
- Elaborati modele de activități prin care se poate dezvolta toleranța la adolescenți.

TEMA 9. DEFINIREA ȘI CARACTERIZAREA GENERALĂ A VOINȚEI

Unități de conținut

1. Determinarea voinței. Teorii ale voinței.
2. Locul voinței în sistemul de personalitate al individului.
3. Definirea și caracterizarea voinței.
4. Structura și fazele actului voluntar.

Finalități

- La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:
 - definească conceptul de voință;
 - precizeze caracteristicile efortului voluntar;
 - ilustreze aceste caracteristici cu exemple personale;
 - explice interacțiunea voinței cu procesele cognitive și afectiv-motivaționale;
 - identifice fazele actelor voluntare în situații concrete de viață în care sunt implicați în mod direct;
 - să-și autocaracterizeze capacitatea de efort voluntar într-o anumită situație.

Determinarea voinței. Teorii ale voinței. În psihologie, voința a fost derivată, fie din *gândire* (Herbart o definea ca act elaborat prin intermediul gândirii și centrat pe efectuarea de alegeri și luarea de hotărâri), fie din *afectivitate* (Wundt o definea ca formă de organizare și stăpânire-gestionare rațională a afectivității).

Încercând să ajungă la o formulare mai operațională, J.Piaget arăta că putem vorbi de existența voinței în cazul când sunt prezente două condiții:

a) un conflict între două tendințe (o singură tendință nu generează un act voluntar); b) când cele două tendințe dispun de forțe inegale, cedând una celeilalte, iar prin actul de voință are loc o inversare, ceea ce era mai slab devine mai puternic, iar ceea ce era inițial mai puternic este învins de ceea ce era mai slab.

H.Pièron atribuie calificativul de „voluntar” numai conduitelor organizate la nivelurile cele mai înalte și raportate la situațiile cele mai dificile. El aprecia că o conduită are un caracter voluntar cu atât mai pronunțat, cu cât ea rezultă din predominarea mai pregnantă a tendințelor intelectuale.

P.Janet, creatorul psihologiei acționale și a conduitei, susține ideea că voința este o caracteristică a acțiunilor complicate social, care necesită un mare grad de mobilizare și se execută cu dificultate. În acest context, voința raportează acțiunea la tendințele sociale și morale, reținând-o prin amânare și pregătind-o mental prin intermediul limbajului intern.

În *Dicționarul de psihologie* al lui N.Sillamy (1996), voința este definită ca aptitudine de actualizare și realizare a intențiilor proprii. Actul voluntar, precedat de o idee și determinat de ea, presupune o reflecție și o angajare. Conduitele care nu răspund acestui criteriu nu depind de voință.

Cele de mai sus sunt suficiente pentru a demonstra complexitatea problemei voinței și lipsa de unitate metodologico-teoretică în abordarea și rezolvarea ei. Noi considerăm că cel mai adecvat este să situăm voința în sistemul *formelor și mecanismelor de reglare/autoreglare*, al căror rol principal rezidă în optimizarea comportamentelor orientate spre atingerea unui anumit obiectiv cu valoare adaptativă.

La om, aceste mecanisme interne de autoreglare se structurează și se integrează la două niveluri funcționale calitativ diferite: nivelul involuntar și nivelul voluntar.

Nivelul involuntar se caracterizează prin absența intenționalității, a analizei prealabile a condițiilor, a comparării-alegerii și a deliberării. El asigură declanșarea automată a acțiunii de răspuns și centrarea ei directă pe obiectiv (efectul adaptativ final). Exemplul tipic al reglării involuntare îl constituie actele reflexe care stau la baza homeostaziei fiziologice a organismului, reflexele de orientare-explorare-țintire în cadrul activității perceptive, reflexele de apărare. De nivelul involuntar se apropie actele comportamentale puternic automatizate, de genul deprinderilor și mai ales al obișnuințelor, a căror derulare nu mai reclamă un control conștient susținut și nici o concentrare specială.

De asemenea, în dinamica procesualității psihice există verigi, forme sau momente de natură involuntară: în percepție, imaginea stimulului se formează independent de voința noastră, care, oricât s-ar opune, nu poate bloca desfășurarea operațiilor de codificare și integrare a fluxurilor informaționale o dată ce ele au fost declanșate la nivelul receptorilor; în reprezentare, se întâlnesc frecvent actualizări spontane ale imaginilor unor obiecte, persoane, situații, locuri, întâmplări; în memorie, avem de-a face frecvent cu fixarea unor evenimente, întâmplări, situații, informații etc., fără să ne fi propus să le reținem; în gândire, sunt cunoscute fenomenele de deplasare spontană de la un conținut la altul (fuga de idei), de apariție a unor idei evocate automat (involuntar) de altele (asociația liberă de idei); apoi, operațiile și schemele algoritmice înalt automatizate se desfășoară fără un efort și control voluntar evident; în atenție, reglajul involuntar este frecvent în forma orientării și fixării asupra stimulilor noi, puternici, înalt semnificativi pentru subiect etc.

Nivelul voluntar se subordonează, din punct de vedere structural, funcției reglatoare a conștiinței (deci, el implică obligatoriu atributul conștiinței), iar din punct de vedere instrumental, se conectează la subsistemul motivațional, favorizând și optimizând finalizarea motivului în scop. Elementele sale definitorii vor fi: *intenționalitatea* (acțiunea este intenționată), *analiza prealabilă a condițiilor*, *a raportului dintre scop și mijloc* (acțiunea va fi mediată de un model mental), *deliberarea și decizia* (acțiunea este rezultatul unei evaluări a raportului dintre avantaje și dezavantaje, dintre

câștiguri și pierderi), *efortul* (acțiunea implică un anumit grad de mobilizare energetică, relativ direct proporțională cu dificultatea obstacolului).

„*Obstacolul*” devine pilonul central în jurul căruia se structurează și se dezvoltă mecanismul reglării de tip voluntar și voința ca dimensiune psihică. El nu are însă un sens fizic, obiectual, ci unul psihologic, relațional, desprinzându-se și individualizându-se pe fondul interacțiunii subiectului – cu capacitățile și disponibilitățile lui – cu situațiile pe care este pus să le rezolve, în vederea satisfacerii unor stări proprii de motivație sau îndeplinirii unor obligații (profesionale, sociale). Activitatea nu are o organizare uniformă și o desfășurare întotdeauna pe aceleași trasee și coordonate. Ea variază semnificativ atât în funcție de tabloul stărilor psihofiziologice interne ale persoanei, cât și de caracteristicile situațiilor obiective – grad de complexitate, nivel de dificultate, noutate etc.

Voința este forma superioară de reglaj psihic. De la conduita spontană, nedirecționată de prezența scopului și neimplicând nici un fel de efort, drumul parcurs de formele de reglare psihică este lung și anevoios.

Faptul că voința reprezintă unul dintre nivelurile cele mai înalte ale vieții psihice, cel mai recent, cel mai complex, dar și cel mai fragil și cel mai puțin organizat a fost intuit de nenumărați autori. J.H. Jackson, un profesor englez de neurologie, descrie cum arhitectura personală a individului reproduce filogeneza, ajungând până la cele mai înalte forma de organizare. Influența acestor autori care consideră voința ca un nivel înalt de organizare a vieții psihice este atât de mare încât se regăsește și în definițiile actuale ale voinței.

Actul voluntar este actul care se constituie în prezentul istoriei și care face sinteza dinamică a arheologiei organismului și a capacităților sale reflexive (el este deci complex și de aceea singular și personal) pentru a acționa într-o realitate actual rațională și pentru a pune inițiativele dincolo de rațiunea însăși. Odată însă cu penetrarea voinței în diverse arii ale cunoașterii (filosofie, psihologie, pedagogie) s-au înmulțit și controversele în legătură cu ea sau în jurul ei.

Este voință un act determinat și dacă este determinată, de unde vine această determinare, din exterior sau din interior? Care este natura voinței? Ce loc ocupă ea în sistemul de personalitate al individului? - iată o multitudine de întrebări care au generat controverse acerbe între gânditori. Schițarea lor, fie și fugitivă, este necesară și devine semnificativă nu doar pentru a cunoaște „istoria” voinței, ci pentru a înțelege mai bine specificul ei psihologic.

Pentru unii filosofi, voința este o „forță universală primordială”, un „principiu spiritual”, o „forță inițială” care pune în mișcare atât latura materială a vieții, cât și latura spirituală.

Fichte o definea ca fiind „un liber arbitru”, situat în afara oricărui determinism.

Hartman și Schopenhauer o considerau ca fiind dirijată de un principiu divin, de o activitate universală care acționează permanent, subordonând toate forțele omului și orientându-se spre anumite scopuri fără vreo legătură cu rațiunea.

La *Bergson*, voința avea un caracter original, ea fiind independentă.

În ceea ce îi privește pe psihologi, aceștia au pornit de la ideea că viața psihică, comportamentul sunt determinate de un set complex de forțe de neînțeles. Această presupunere, chiar dacă ia forma determinismului psihic, ca și în psihanaliză, sau a determinismului ambiental, ca în behaviorism, a fost întotdeauna opusă voinței libere. Oamenii nu sunt liberi să se determine ei înșiși, ci

sunt determinați de forțe din afara controlului lor, indiferent de natura materială sau psihică a acestor forțe. Deși această idee este valoroasă deoarece introduce voința în circuitul determinismului, ea a contribuit la formularea uneia dintre cele mai grele întrebări: voința este o forță imaterială și autonomă sau un mecanism strict determinat dar inapt de autodeterminare?

Un răspuns posibil la această întrebare a fost formulat de E.L., în lucrarea sa *Psihologia autodeterminării* (1980). El consideră ca ideea voinței ca opusă liberului arbitru nu implică neapărat și libertatea de cauzalitate. El propune utilizarea termenului de voință pentru a se referi la capacitatea oamenilor de a decide cum să se comporte și să facă în așa fel încât deciziile lor să fie antecedente cauzale ale propriului lor comportament. Oamenii, arăta el, au capacitatea de a-și alege, până la o anumită limită, propriul comportament pe baza propriilor comportamente și gânduri. Așadar, autodeterminarea implică procesul utilizării voinței cuiva, procesul de a ne decide cum să ne comportăm. Un asemenea proces poate fi privit ca fiind absolut legal deoarece principiile prin care oamenii fac alegeri pot fi descoperite

Natura voinței. Cei mai mulți gânditori au căutat explicația proceselor voliționale în afara lor, în alte fenomene psihice mai mult sau mai puțin apropiate de voință dar care, totuși, nu au un caracter voluntar. S-a ajuns astfel, la formularea unor teorii pe care *L.S.Vigotski* le numea, încă din 1923, teorii eteronome.

Filosofii senzualiști considerau că voința este rezultatul tendințelor aflate în conflict, victoria uneia dintre ele.

Pentru *Condillac*, de exemplu, voința era o formă de dorință dominantă. Raționaliștii credeau, dimpotrivă, ca numai tendințele judecate, acceptate, deci filtrate rațional, dispun de capacitatea de a determina o serie de acte. Numai actele gândite erau considerate fiind voluntare, și nu rezultatul forțelor care ne determină să le îndeplinim.

Pentru unii filosofi era suficient să cunoști binele ca să-l și practici; voința este un mod de a gândi, „voința și inteligenta sunt unul și același lucru”. Reflexul imediat al unor asemenea idei în psihologie a dus la elaborarea *teoriilor afective și a teoriilor intelectualiste*.

Teorii afective. *Wundt* a fondat voința pe afectivitate; procesele afective îl angajează plener pe individ în acțiune. Sub aspect obiectiv, procesele afective sunt trăite în mod specific.

Teorii intelectualiste au fondat voința pe procesele intelectuale. *Ebbinghaus* era de părere că asociațiile reversibile stabilite între stimuli ar explica voința. El își definea voința ca instinct văzător, care își cunoaște scopul.

Herbart credea că nu asociația în sine explica voința, ci participarea rațiunii; fiecare faptă este voluntară, în măsura în care este rațională.

Teorii reducționiste - reduc voința la alte fenomene de natură psihică și o confundă cu acestea; reușesc să explice cum actele involuntare devin voluntare. Până la un anumit punct fiecare sunt corecte, dincolo de care devin limitate.

Ceea ce nu a înțeles *Wundt* a fost faptul că voința nu emerge întotdeauna din afect, ci îl poate și reprima. Or, din moment ce ea operează în sens contrar afectivității, înseamnă că reprezintă calitativ altceva decât afectivitatea; fără îndoială că voința presupune gândirea, judecata, cum credea *Herbart*, dar ea nu se limitează la ele. O acțiune judecată ca bună nu este și automat executată.

Apoi, sunt persoane care judecă repede dar se antrenează greu în acțiune, la fel cum altele judecă lent, dar se arată a fi tenace în deciziile lor. Iată de ce, încercările ulterioare ale psihologilor s-au centrat pe separarea, chiar pe cale experimentală, a actelor voluntare de cele afective (*Kurt Lewin*) sau de cele intelectuale (*Kurt Koffka*).

Locul voinței în sistemul de personalitate al individului.

Voința este o capacitate psihică ireductibilă. În sprijinul acestei idei putem aduce drept argument concepțiile de bun simț asupra voinței („vreau pentru că vreau”). Voința nu poate fi identificată cu afectivitatea sau cu inteligența, dar nici ruptă de ele.

Ea nu se confundă cu tendințele, chiar superioare, ci le domină în anumite privințe. De asemenea, ea nu se suprapune peste sensibilitate sau peste o activitate irațională pe care o domesticește și o aservește, ci reprezintă chiar această sensibilitate și activitate spontană, controlată însă de inteligență și de rațiune.

Voința nu este o forță care domină energiile de ordin inferior, ci un „soi” de forță sau de energie, ea este puterea de a realiza o sinteză rațională a acestor forțe.

Voința se elaborează odată cu personalitatea și prin intermediul ei; de aceea, mulți psihologi o consideră mai degrabă o caracteristică sau o capacitate a personalității în acțiune, decât o facultate de sine stătătoare. Or, „topirea” voinței în personalitate conduce la anularea propriului ei specific.

Alți autori o văd ca pe o simplă componentă a personalității, amalgamată cu altele. Efectul este același: estomparea diferențelor dintre ea și alte capacități psihice.

Voința nu trebuie să fie interpretată ca o „instanță” independentă care se integrează în mozaicul personalității, ci ca o „funcție care rezultă din integritatea și unitatea personalității implicând într-o fază specifică, participarea tuturor funcțiilor psihice... și dobândind, prin aceasta, o funcționalitate specifică de autoreglare și autodeterminare deosebit de importantă în autorealizarea personalității”.

Definirea și caracterizarea voinței

Voința este unul dintre fenomenele cele mai complexe ale psihologiei omului.

Voința se definește drept un proces psihic complex de reglaj superior, realizat prin mijloace verbale și constând în acțiuni de mobilizare și concentrare a energiei psihonervoase în vederea învingerii anumitor greutăți sau obstacole în activitate și atingerii scopurilor conștient stabilite.

Voința este numită de către psihologi „*reglajul reglajelor*”. Ea reglează rațiunea, activitatea cognitivă și practică a omului, precum și sentimentele. La om mecanismele interne de autoreglare se structurează și se integrează la două niveluri funcționale calitativ diferite: nivelul involuntar și nivelul voluntar.

Nivelul involuntar se caracterizează prin absența intenționalității, a analizei prealabile a condițiilor, a comparării – alegerii și a deliberării. El asigură declanșarea automată a acțiunilor de răspuns și centrarea ei directă pe obiectiv (efectul adaptiv final). Exemplul tipic al reglării involuntare îl constituie actele reflexive ce stau la baza homeostazei fiziologice a organismului, reflexele de orientare-explorare-țintire în cadrul activității perceptive, reflexele de apărare. De nivelul involuntar se apropie actele comportamentale puternic automatizate, de genul deprinderilor și, mai ales, al obișnuințelor, a căror derulare nu mai reclamă un control conștient susținut și nici o concentrare

specială.

Nivelul voluntar se subordonează, din punct de vedere structural, funcției reglatoare a conștiinței (deci, el implică obligatoriu atributul conștiinței), iar din punct de vedere instrumental se conectează la subsistemul motivațional, favorizând și optimizând finalizarea motivului în scop.

Elementele sale definitorii vor fi: *intenționalitatea* (acțiunea este intenționată), *analizaprealabilă a condițiilor, a raportului dintre scop și mijloc* (acțiunea va fi mediată de un model mental), *deliberarea și decizia* (acțiunea este rezultatul unei evaluări a raportului dintre avantaje și dezavantaje, dintre câștiguri și pierderi), *efortul* (acțiunea implică un anumit grad de mobilizare energetică, relativ direct proporțională cu dificultatea obstacolului).

Obstacolul devine pilonul central, în lucrul căruia se structurează și se dezvoltă mecanismul reglării de tip voluntar și voința ca dimensiune psihică. Acesta nu are însă un sens fizic, obiectual, ci unul psihologic, relațional, desprinzându-se și individualizându-se pe fondul interacțiunii subiectului (cu capacitățile și disponibilitățile lui) cu situațiile, pe care trebuie să le rezolve, în vederea satisfacerii unor stări proprii de motivație sau îndeplinirii unor obligații (profesionale, sociale). Activitatea nu are o organizare uniformă și o desfășurare întotdeauna pe aceleași trasee și coordonate. Ea variază semnificativ atât în funcție de tabloul stărilor psihofiziologice interne ale persoanei, cât și de caracteristicile situațiilor obiective – grad de complexitate, nivel de dificultate, nouitate etc.

Efortul volitiv este o formă deosebită de trăire emoțională, de încordare neuro-psihică, care mobilizează resursele interne ale omului (fizice, intelectuale și morale), creează motive suplimentare pentru acțiuni, care lipsesc sau sunt insuficiente, pentru stările emoționale, de o tensiune accentuată. În rezultat, efortul volitiv ne ajută să frânăm acțiunea unor motive și să intensificăm acțiunea altor motive.

Există două funcții corelative de bază ale voinței: funcția stimulatorie și funcția de inhibiție.

Voința se manifestă prin încrederea omului în puterile proprii, prin hotărârea de a face ceea ce este necesar, pe care el singur o crede rațională, rezonabilă și necesară în situația concretă.

Voința presupune efortul, acesta fiind cu atât mai intens, cu cât sunt mai mari sunt greutatea de înfruntat pentru realizarea scopului propus.

Fiind în interacțiune cu procesele psihice cognitive și afective, actele de voință reprezintă manifestarea unor gânduri și sentimente ale omului în acțiunile și faptele sale, de aceea voința este implicată în motivațiile conduitei.

Caracteristicile acțiunii volitive (după Golu M., 2002):

1) *Specificul psihologic al voinței îl reprezintă efortul voluntar.*

Efortul voluntar constă în mobilizarea resurselor fizice, intelectuale, emoționale prin intermediul mecanismelor verbale, fiind trăit de către persoană ca o stare de tensiune, încordare internă, de mobilizare a tuturor resurselor în vederea depășirii obstacolelor. Efortul voluntar nu este echivalent cu încordarea musculară. Încordarea voluntară nu poate fi nelimitată, de aceea, pentru păstrarea sănătății fizice și mentale, se recomandă un echilibru între activitate și odihnă.

Efortul voluntar este cu atât mai mare cu cât acțiunea este mai puțin obișnuită, care iese din comun, sau propune ceva nou, îndrăzneț.

2) *Prezența obstacolului în calea realizării scopurilor.*

Intensitatea efortului voluntar și specificitatea mecanismelor puse în acțiune reflectă obstacolul ce apare în calea realizării scopurilor.

Din punct de vedere psihologic, obstacolul reprezintă o confruntare între posibilitățile omului și condițiile obiective ale acelei activități (una și aceeași piedică obiectivă poate fi un obstacol mic pentru o persoană și unul dificil pentru alta).

3) *Specializarea efortului, dezvoltarea capacităților de efort voluntar de la obstacol la obstacol.*

4) *Interacțiunea efortului voluntar cu celelalte formațiuni psihice:* operațiile, produsele și activitățile gândirii cer implicarea unui efort voluntar îndelungat, imaginația creatoare implică o voință puternică etc.

Specificul psihologic al voinței.

Psihologii au ajuns la concluzia că specificul psihologic al voinței îl reprezintă efortul voluntar. O asemenea idee apare conturată încă la *James* în ale sale Principii de psihologie (1890). S-a considerat că se accentuează prea mult rolul așa numitului moment **fiat** (facă-se), termen preluat din biblie, în geneza voinței. Este adevărat că *James* credea că momentul *Fiat* constituie „esența însăși a caracterului voluntar al actului”, dar el nu uita să adauge că acest moment nu apare întotdeauna în actul voluntar, ci numai uneori.

Ceea ce „descoperim în conștiință, înaintea actului voluntar, se reduce la imaginile anticipatoare ale senzațiilor care vor provoca mișcarea,acompaniate (în unele cazuri) de un *Fiat* sau de consimțirea actualizării senzațiilor” ; în altă parte, el arăta că în plus, față de reprezentarea mișcării, într-un mare număr de cazuri, deci nu în toate, voința presupune un *Fiat* expres care este cel care decide existența mișcării. ***Fiatul*** este un antecedent mental adițional care comanda voința. El apare numai atunci când în conștiință sunt prezente, simultan, idei antagoniste sau când este nevoie de a neutraliza inhibiția unei reprezentări antagoniste.

James merge însă și mai departe, explicând ce anume determină apariția momentului *Fiat*: el introduce noțiunea de „efort interior” sau de „efort volițional”. Există efort, arăta el, atunci când individul face apel la un motiv rar și ideal pentru a neutraliza impulsurile habituale și instinctive. Efortul este o „forță adițională supraadăugată motivelor”. Când analizăm efortul voluntar, ne aflăm în „inima” problemei voinței, spunea *James*. Efortul voluntar constă, după opinia lui, în capacitatea atenției de a menține energic reprezentările sub privirea conștiinței. El se diferențiază de efortul muscular, ca sinteză a tuturor senzațiilor periferice ocazionate de o contracție musculară, cu care adeseori este confundat. *Momentul Fiat*, deși esențial pentru voință, se produce în legătură cu efortul voluntar și nu numai viața morală ci și viața religioasă sunt dependente de „suma eforturilor” de care suntem capabili.

Ideea efortului voluntar, ca element esențial al voinței, a fost reluată și de *K.Lewin*. Analizând o serie de acte volitiv-afective bazate pe intenție, el a arătat că acestea sunt legate, în principal, de specificul stării de „încordare” . Unul dintre experimentele sale (lăsarea timp îndelungat a unui subiect singur, concomitent cu urmărirea lui dintr-o cameră alăturată) a schițat câteva idei interesante: Rămas singur, subiectul căuta un punct de sprijin în afara acțiunilor sale. - O femeie, de exemplu, își determina acțiunile după mișcarea acelor ceasornicului („voi pleca atunci când acele

ceasornicului ajung în poziție perpendiculară”). Situația în care se afla era modificată astfel: ea își propunea să aștepte până la o anumită oră, apoi să se ridice și să plece. După expresia lui K.Lewin, ea modifică „câmpul psihologic” în care se afla, creându-și astfel o nouă situație în acel câmp. Așadar, era vorba despre transferul stării absurde a subiectului într-o nouă stare ce capătă însă sens.

Dembo, colaborator al lui *Lewin*, preluând această idee a organizat experimente în care subiecții aveau de rezolvat probleme ce nu puteau fi practic rezolvate. Într-o primă fază, el a constatat că subiectul încerca, făcea eforturi, dar neputând îndeplini sarcina, manifesta tendința de a o părăsi. Într-o a doua fază, subiectul era constrâns de experimentator să continue rezolvarea. În această nouă situație, subiectul căuta o soluție de compromis: rămânea în câmpul sarcinii, dar în același timp se izola de ea (încerca să citească un ziar pe care îl avea la îndemână).

O altă formă de soluționare a tensiunii o reprezintă refugiul în planul imaginar în care subiectul căuta soluții imaginare. Obstacolul dintre subiect și scop a fost numit de *Dembo* „**barieră internă**”, iar obligativitatea de a continua acțiunea „**barieră externă**”.

Relația dintre cele două tipuri de „bariere” este ilustrată și de cazul copiilor care stau la masa de învățat pentru că așa li se impune (bariera externă), dar se preocupă de cu totul altceva (se joacă, desenează, mototolesc o hârtie), acte echivalente cu fuga din câmpul sarcinii. Toate aceste constatări au condus spre concluzia că *specificul psihologic al voinței constă nu doar în efortul voluntar ce urmează a fi mobilizat în vederea atingerii scopurilor, ci și în dinamica acestuia*. Or, dinamica efortului volițional, ca stare de tensiune, de încordare internă, de mobilizare a tuturor resurselor psihonervoase, depinde de mularea lui pe mărimea obstacolului.

Obstacolul nu trebuie confundat nici cu o piedică externă, reală, nici cu o rezistență internă resimțită de individ. Din punct de vedere psihologic, el rezultă din confruntare posibilităților individului cu condițiile obiective ale activității, fapt care face ca una și aceeași piedică externă sau rezistență internă să prezinte un obstacol pentru un individ, nu însă și pentru un altul. Dacă între mărimea efortului voluntar și mărimea obstacolului există o concordanță, avem de a face cu un reglaj voluntar eficient, *când între două mărimi apar discrepanțe, reglajul voluntar este deficitar*.

Situațiile de supramobilizare voluntară, ca și cele de submobilizare sunt la fel de neeficiente: în primul caz, deși activitatea se finalizează, are loc un consum energetic prea mare care duce la oboseală, surmenaj, satisfacții îndoielnice; în cel de-al doilea caz, activitatea nici nu se finalizează măcar.

Iată de ce este necesară realizarea nu numai a unui optim motivațional sau afectiv, ci și a unui optim volițional. În legătură cu efortul voluntar, trebuie făcute câteva precizări:

- ca urmare a confruntărilor individului cu sarcini de același fel, efortul voluntar se poate specializa, adică devine capabil de a se manifesta doar în acele tipuri de activități, care vor fi de aceea căutate, și nu în altele;
- capacitatea de a manifesta efort voluntar este foarte mare, nu nelimitată; când efortul voluntar este puternic și îndelungat, se produce obosirea și chiar surmenajul individului și deci scăderea performanțelor acestuia;
- în rezolvarea concretă a sarcinilor contează nu doar mărimea efortului voluntar, ci și ușurința cu care el poate fi disponibilizat; disponibilizarea efortului voluntar, a sursei de energie

necesare voinței este produsă, conform legilor lui James și Lewin, de nevoia care a motivat la origine comportamentul dorit.

Ce se întâmplă însă când nevoile originare se epuizează? În astfel de situații, motivația intrinsecă bazată pe nevoia înăscută de competență și de autodeterminare furnizează energia necesară voinței. Necesitatea intrinsecă pentru determinare este cea care furnizează individului energia de a decide cum să se comporte și de a continua practicarea comportamentului ales chiar și atunci când energia celorlalte nevoi este împrăștiată.

Golu situează voința în sistemul formelor și **mecanismelor de reglare/ autoreglare**, al căror rol principal constă în optimizarea comportamentelor orientate spre atingerea unui anumit obiectiv cu valoare adaptativă. La om, aceste mecanisme interne de autoreglare se structurează și se integrează la **două niveluri funcționale calitativ diferite**: nivelul involuntar și nivelul voluntar.

1. Nivelul involuntar se caracterizează prin absența intenționalității, a analizei prealabile a condițiilor, a comparării-alegerii și a deliberării. El asigură declanșarea automată a acțiunii de răspuns și centrarea ei directă pe obiectiv (efectul adaptativ final).

Exemplul tipic al reglării involuntare îl constituie **actele reflexe**. În dinamica procesualității psihice există verigi sau momente de natură involuntară: în percepție, imaginea stimulului se formează independent de voința noastră, în reprezentare se actualizează spontan anumite imagini, în memorie se fixează evenimente fără să ne fi propus să le reținem, în gândire sunt cunoscute fenomenele de deplasare spontană de la un conținut la altul (fuga de idei), de apariție a unor idei evocate automat (involuntar), în atenție, reglajul involuntar este frecvent în forma orientării și fixării asupra stimulilor noi.

2. Nivelul voluntar se subordonează din punct de vedere structural funcției reglatoare a conștiinței, iar din punct de vedere instrumental, se conectează la subsistemul motivațional, favorizând și optimizând finalizarea motivului în scop. Elementele sale definitorii vor fi:

- intenționalitatea – acțiunea este intenționată;
- analiza prealabilă a condițiilor, a raportului dintre mijloc și scop;
- deliberarea și decizia,
- efortul – acțiunea implică mobilizare energetică.

Având un caracter *serial-discursiv*, desfășurarea actului voluntar, presupune **mai multe faze**: actualizarea unei trebuințe și proiectarea acesteia într-un scop, analiza și lupta motivelor, adoptarea deciziei și hotărârii de acțiune, execuția/finalizarea și evaluarea și corecția. Ca formă superioară de autoreglare, voința exprimă un mod de organizare funcțională a sistemului personalității și ca urmare ea pune în evidență o serie de calități cum ar fi: forța voinței, perseverența, consecvența, fermitatea și independența.

„Obstacolul” devine pilonul central în jurul căruia se structurează și se dezvoltă mecanismul reglării de tip voluntar și voința ca dimensiune psihică. El nu are însă un sens fizic, obiectual, ci unul psihologic, individualizându-se pe fondul interacțiunii subiectului – cu capacitățile și disponibilitățile lui – cu situațiile pe care este pus să le rezolve, în vederea satisfacerii unor stări proprii de motivație sau a îndeplinirii unor obligații.

Efortul voluntar și voința nu se identifică și nu decurg nemijlocit din forța fizică sau forța sistemului nervos, ci reprezintă expresia dezvoltării și consolidării mecanismelor conștiente în cursul ontogenezei prin confruntarea sistematică și directă cu greutate și obstacole de diferite genuri.

În funcție de natura sarcinilor, efortul voluntar se poate concentra mai mult în plan intelectual sau în plan motor, dar actul voluntar integral, include ambele verigi, atât intelectuală cât și motorie, chiar dacă în proporții diferite. Voința se manifestă nu numai prin pregătirea, declanșarea și coordonarea acțiunilor, dar și prin amânarea sau reținerea (blocarea) lor, în pofida unor incitații puternice din afară sau din interior. Pe măsura constituirii sale, voința se va impune ca modalitate principală de organizare și reglare a desfășurării tuturor celorlalte procese și stări (condiții) psihice.

Gratie integrării dimensiunii voliționale, omul trece din ipostaza de instrument al dinamicii spontane a pulsionilor în cea de stăpân al lor, dobândind efectiv atributul Eului. Ca nucleu central al structurii personalității, Eul este practic de neconceput fără latura sa volițională, care-i conferă pregnanța, rezistența și forța acțională în raporturile cu lumea externă și cu mediul social. În pofida faptului că reglarea de tip voluntar se impune ca dominantă în structura și dinamica de ansamblu involuntar, între cele două niveluri se stabilesc raporturi complexe de sinergie, de intercondiționare sau de inducție negativă.

În orice act sau proces psihic esențialmente voluntar se vor integra momente și secvențe involuntare, cu rol facilitator sau perturbator. La rândul său, orice act voluntar, o dată declanșat, poate intra în sfera de influență a mecanismelor voluntare și luat sub control, stăpânit. Prin antrenament sistematic de autocontrol, pot fi luate în stăpânire și influențate pe cale voluntară înseși reacțiile și stările psihologice bazale. Ideal ar fi ca mecanismele reglării și controlului voluntar să fie atât de bine încheiate încât să poată să reziste la cele mai intense presiuni ale forțelor energetice instinctuale. În realitate însă, lucrurile nu decurg așa, voința rămânând de dimensiuni cu semnificație relativă, ale cărei valori se înșiră pe un continuum destul de întins – de la foarte slab la foarte puternic - pe traiectul căruia există un spațiu larg de apariție și manifestare a diferențelor individuale.

Structura și fazele actului voluntar

În structura actelor voluntare complexe sau de durată pot fi evidențiate următoarele cinci faze (după A.Cosmovici, 1996; M.Golu, 2007):

- 1) *actualizarea unor motive* și proiectarea pe baza lor a unui scop sau proiect;
- 2) *deliberarea/ analiza și lupta motivelor*, compararea și evaluarea alternativelor prezente la momentul dat în câmpul conștiinței (examinarea soluțiilor disponibile, inventarierea argumentelor pro și contra, în funcție de sistemul de valori de care ele dispun);
- 3) *decizia/ luarea hotărârii*, alegerea unui motiv și scop și inhibarea, amânarea celorlalte, pe această bază putându-se asigura concentrarea energiei psihonervoase în vederea realizării scopului în circumstanțele date și în momentul dat (reținerea unei singure variante acționale din cele disponibile);
- 4) *executarea hotărârii* luate, realizarea efectivă a planului și atingerea reală a scopului (traducerea în fapt a actului respectiv și realizarea obiectivelor propuse);
- 5) *verificarea/ evaluarea* rezultatului obținut și formularea unor concluzii valoroase pentru activitatea viitoare.

Fazele actelor voluntare descrise anterior pot fi sintetizate în:

- *faza de preparare*, care include:
 - actualizarea unor motive;
 - lupta motivelor;
 - luarea hotărârii.
- *faza de execuție*, care încheie și confirmă puterea reglajului voluntar. Aici intră:
 - executarea hotărârii luate;
 - verificarea rezultatelor obținute și formularea *concluziilor* (P.Popescu-Neveanu, 1997).

Faza care cere cel mai mare efort din partea individului depinde de noutatea activității, de experiența personală, de condițiile activității etc.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Deduceți conceptul de voință și a caracteristicilor efortului voluntar;
- Ilustrați aceste caracteristici cu exemple personale;
- Explicați interacțiunea voinței cu procesele cognitive și afectiv-motivaționale;
- Identificați fazele actelor voluntare în situații concrete de viață în care sunt implicați în mod direct;
- Autocaracterizați capacitatea de efort voluntar într-o anumită situație.

TEMA 10. CALITĂȚILE VOINȚEI

Unități de conținut

1. Calitățile voinței.
2. Dezvoltarea ontogenetică a voinței.
3. Educarea și autoeducarea voinței.
4. Defectele voinței.
5. Voința socială

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească conceptul de voință;
- precizeze caracteristicile efortului voluntar;
- ilustreze aceste caracteristici cu exemple personale;
- explice interacțiunea voinței cu procesele cognitive și afectiv-motivaționale;
- identifice fazele actelor voluntare în situații concrete de viață în care sunt implicați în mod direct;
- să-și autocaracterizeze capacitatea de efort voluntar într-o anumită situație;
- cunoască metode de autoeducare a calităților voinței.

Calitățile voinței

Principalele criterii după care apreciem voința sunt:

1. Puterea voinței/ Forța se exprimă în intensitatea efortului prin care subiectul, confruntându-se cu obstacole importante, își urmărește scopurile.

O persoană posedă o voință cu atât mai puternică, cu cât ea poate să-și stăpânească, temperând, amânând sau frânând, trebuințe sau stări interne bulversate, de intensitate mai ridicată; totodată, forța voinței este cu atât mai mare, cu cât amplitudinea obstacolului depășit este mai mare.

Un rol important în manifestarea puterii voinței are *valoarea scopului* urmărit (în ciuda dificultăților, persoana se simte satisfăcută cu fiecare apropiere de scop).

Opusul acestei calități este *slăbiciunea voinței*, care exprimă abandonarea realizării scopului odată cu primele dificultăți întâmpinate.

2. Perseverența presupune realizarea efortului voluntar la nivel optim o perioadă îndelungată de timp, chiar și în condițiile în care, aparent, n-ar fi posibilă continuarea activității.

Perseverența este susținută de valoarea scopului, încrederea în forțele proprii și luciditatea în aprecierea împrejurărilor.

Opusul perseverenței este **delăsarea/ renunțarea** pe măsură ce apar obstacolele în atingerea scopului și **încăpățănarea**, manifestându-se ca urmărire a unui scop când este clar că împrejurările nu oferă nicio șansă de reușită, analiza logică relevând caracterul imposibil.

3. Independența voinței se exprimă în tendința constantă de a lua hotărâri pe baza chibzuinței proprii.

Opusul independenței este *sugestibilitatea/ dependența*, adică adoptarea necritică a influențelor exterioare cu anihilarea propriei poziții și diminuarea implicării și responsabilității personale.

Independența este, în cea mai mare parte, rezultatul stilului parental din copilărie. Un regim educațional echilibrat, bazat pe un raport optim între permisivitate și interdicție, între protecție și severitate, poate asigura modelarea în limite normale a independenței. Independența devine sursă de inițiativă și acțiune, prin asumarea conștientă a responsabilității și a riscurilor corespunzătoare.

4. Promptitudinea constă în rapiditatea cu care omul deliberează într-o situație complexă și urgentă și adoptă hotărârea cea mai potrivită.

O asemenea calitate se sprijină pe rapiditatea și profunzimea gândirii, pe încrederea în sine și curaj și pe experiența personală în confruntarea cu astfel de situații.

Opusul acestei calități este *tergiversarea* (nehotărârea) care se manifestă cu oscilații îndelungate și nejustificate între mai multe motive, scopuri, căi, mijloace etc.

Interacțiunea voinței cu procesele cognitive și afectiv-motivaționale

Voința este în corelație cu majoritatea fenomenelor psihice și, în primul rând, cu cele cognitive. Cunoașterea mai amplă a mediului ambiental se realizează prin percepția intenționată a anumitor obiecte și fenomene, prin analiză și sinteză, generalizarea și abstractizarea impresiilor, memorarea voluntară a tezelor esențiale etc.

Voința este în corelație strânsă și cu procesele afective. Stările emoționale fie amplifică voința, fie, dimpotrivă, o inhibă. Astfel, sentimentul fricii în unele condiții ne stagnează activitatea, în altele ne mobilizează în depășirea dificultăților. Sentimentul de jenă și al responsabilității ne ajută să ne abținem de la unele fapte indezirabile social.

Voința este procesul psihic prin care se produc actualizarea și realizarea intențiilor, prin organizare operațională a acțiunilor și structurare decizională. Este strâns legată de sistemul motivațional, conceput ca ansamblul pulsiunilor interne, cu un nivel energetic și tensional specific, modelat sociocultural, ca declanșator al acțiunii.

Voința constituie un act de sinteză, foarte complex, în care *este antrenată întreaga personalitate*: memoria și gândirea, sentimentele și deprinderile, trăsăturile de temperament și caracter. Actul de voință exprimă întreaga personalitate, deci hotărârile cuiva sunt în funcție de convingerile, deprinderile, sentimentele, principiile sale morale, de forța sa de voință. Totul rezultă din predispozițiile sale ereditare și din experiența vieții sale de familie, relațiile cu colegii, șefii etc., întrucât fiecare individ are un profil specific ce permite să prevedem reacțiile sale cel puțin în câteva situații.

Dezvoltarea ontogenetică a voinței

Voința reprezintă o formă superioară de autoreglare a comportamentului și activității, bazată pe mobilizarea și direcționarea conștientă, intenționată, deliberată a efortului psihic și fizic, pentru surmontarea obstacolelor și realizarea scopului propus.

Este evident că o asemenea „schemă funcțională” nu poate fi considerată înăscută. La naștere, copilul dispune doar de scheme funcționale de tip involuntar, reflex-neconștient, lipsite de deliberare și intenționalitate, ce se pun în mișcare în mod automat, fie la acțiunea unui stimul extern (exemplu, reflexul de apucare sau de atingere a obiectului apărut în câmpul vizual), fie a unuia intern (o stare de disconfort fiziologic, o trebuință biologică etc.). Comportamentul de acest tip, caracterizat ca involuntar, este nemijlocit, direct, impulsiv. Mișcările haotice, dezordonate, dar permanente în starea de veghe, pe care le observăm la sugar, au de asemenea un caracter involuntar, fiind provocate direct fie de descărcări neurale spontane la nivelul centrilor motori subcorticali, fie de semnalele proprioceptive care se activează la nevoia de a-și modifica poziția corpului sau de mișcare.

Reflexul circular, pe care l-a descris J.Piaget ca moment important în dezvoltarea mecanismelor de autoreglare și care constă în aruncarea repetată a obiectului pe care adultul i-l dă copilului, poate fi considerat ca o primă verigă în constituirea schemelor de tip voluntar. Avem aici de-a face cu o mediere și condiționare prin efectul plăcerii: apucarea și aruncarea repetată a obiectului procură copilului o anumită satisfacție pe care el tinde (oare conștient?) să și-o prelungească în timp. Atunci când adultul încetează să-i mai dea obiectul, copilul începe să plângă, semnalizând prin aceasta că ar fi dorit continuarea „jocului”. Importanța reflexului circular rezidă în aceea că el permite disocierea dintre motiv, scop și mijloc, proces care se va amplifica și dezvolta ulterior, ca „bază logico-operațională” a activității conștiente și a actului voluntar.

Un al doilea moment de referință în elaborarea mecanismelor autoreglării voluntare poate fi socotit cel în care apare „schema obiectului permanent” (după vârsta de 8 luni). Acesta marchează

începutul constituirii reprezentării – atât ca produs (imagine), cât și ca proces (act) –, verigă esențială în organizarea schemei interne mentale a comportamentului voluntar.

Un al treilea moment important îl reprezintă formarea, după vârsta de 10-12 luni, a legăturilor selective și stabile dintre mișcare (acțiune) și efectul adaptativ (pozitiv sau negativ) și dintre mișcare și caracteristicile fizice (formă, volum) și funcționale ale obiectelor, care asigură premisele neurofiziologice ale structurării actelor instrumentale – praxiei. Acțiunea sistematică a copilului cu obiectele în plan extern devine principalul factor de stimulare și modelare a efortului, de conștientizare a raportului dintre dorință și posibilitate și de diferențiere-cristalizare a trăsăturilor particulare ale voinței. Această etapă va fi treptat integrată în joc, care dobândește caracterul unei activități orientate spre scop. Interiorizarea schemelor logice ale activității de tip obiectual se realizează etapizat și într-un interval mare de timp.

Un al patrulea moment în formarea sistemului generalizat al autoreglajului voluntar trebuie considerat mersul biped, care-și consolidează schemele funcționale cortico-subcorticeale în jurul vârstei de 2,6-3 ani. Acesta, pe lângă faptul că asigură autonomia comportamentală în spațiu, devine și principalul mijloc prin care copilul își exteriorizează finalitatea acțiunilor și împlinirea practică a dorințelor. Tabloul traiectoriilor locomoției într-o suită de situații și de momente temporare este o oglindă fidelă a fazelor interne, pregătitoare ale actelor voluntare, permițând să stabilim modificarea treptată și stadială a raportului dintre impulsivitate și deliberare în favoarea acesteia din urmă.

Cel de al cincilea moment în dezvoltarea mecanismelor autoreglajului voluntar îl reprezintă instituirea, începând cu vârsta de 1,6-2 ani, a controlului cortical asupra sfincterelor și, apoi, asupra trebuințelor biofiziologice primare. Aici, un rol de seamă îl joacă medierea și condiționarea de ordin sociocultural, care se realizează de către părinți. Pe baza întăririlor pozitive și negative pe care le vehiculează aceștia, copilul învață treptat să reziste presiunii propriilor pulsioni interne și să rabde, amânând satisfacerea sau descărcarea. Acesta este începutul constituirii laturii orientate și centrate pe sine a voinței, care se va concretiza în calitatea (eficiența) autocontrolului.

Mecanismele autoreglajului voluntar nu pot fi considerate încheiate până când nu se parcurg stadiile genetice ale formării și consolidării structurii operatorii a intelectului. Or, așa cum a demonstrat J. Piaget, această structură dobândește caracteristicile sale specifice de interioritate, reversibilitate și echilibru de-abia în jurul vârstei de 14-16 ani. Acestea trebuie menționate ca al șaselea moment pe traiectoria generală de constituire a mecanismelor și schemelor autoreglajului de tip voluntar.

Un al șaptelea moment al acestui complex proces este reprezentat de dezvoltarea limbajului în unitatea celor două laturi ale sale – receptivimpresivă (înțelegerea) și efector-expresivă (vorbirea).

Prin intermediul limbajului, se realizează, în ultima instanță, articularea și integrarea sistemică a tuturor verigilor, fazelor și conținuturilor sistemului volițional al persoanei. „Blocul de comandă” al acestui sistem are la bază interiorizarea ordinilor, comenzilor, instructajelor, avertismentelor, întăririlor etc. verbale prin care adultul modelează și adaptează comportamentul copilului la exigențele și normele vieții sociale.

În esență, se poate susține că, inițial, reglajul voluntar se manifestă ca interacțiune și interinfluențare socială, în cazul de față, între copil și adult. Cuvântul include și controlează fiecare fază a actului voluntar, valorificându-și, în mod specific, funcțiile sale cognitive și reglatoare.

În fine, nivelul integrator central în constelația componentelor autoreglajului voluntar îl reprezintă conștiința de sine, care-și face simțită influența începând cu vârsta de 2,6-3 ani. Ea va determina modul de structurare a Eului și trecerea copilului din ipostaza pasivă, de simplu obiect al influențelor externe, în cea de subiect, care tinde activ și imperativ să-și afirme identitatea și independența.

Firește, întregul proces al formării și dezvoltării voinței depinde de situațiile externe, de natura și caracterul sarcinilor și solicitărilor cărora copilul trebuie să le facă față. Dozarea adecvată a gradului lor de complexitate și dificultate condiționează în mod obiectiv formarea optimă a voinței.

Nu pot fi ignorate însă particularitățile individuale determinate genetic: tipul general de sistem nervos (puternic-slab, echilibrat-neequilibrat, mobil-inert), sensibilitatea emoțională (crescută-scăzută), echilibrul emoțional (stabil-instabil), tipul de deschidere – introvertit (deschiderea spre sine, spre interior) sau extravertit (deschidere spre lumea externă), locus of control (intern sau extern) etc. În funcție de interacțiunea și ponderea diferitelor acestor variabile, voința cunoaște patru tipuri de integrare: a) tipul simetric puternic (echilibrat), caracterizat prin dezvoltarea optimă a voinței, atât în raport cu acțiunea asupra situațiilor externe, cât și în raport cu acțiunea asupra forțelor energetice interne (de factură emoțională sau motivațională); b) tipul asimetric intern, caracterizat prin dezvoltarea puternică a voinței în raport cu sine și slaba dezvoltare a voinței în raport cu situațiile externe; c) tipul asimetric extern, caracterizat prin dezvoltarea puternică a voinței în raport cu situațiile externe și slaba dezvoltare a voinței în raport cu sine; d) tipul simetric slab, caracterizat printr-o dezvoltare sub medie, atât a voinței orientate spre sine, cât și a celei orientate spre lumea externă.

Defectele voinței.

Voința este capacitatea individului de a iniția, determina și de a acționa, dar și capacitatea de a amâna, frâna, inhiba tendința spre acțiune. Ea comportă, așadar o putere de impulsivitate, dar și o putere de inhibiție.

Atunci când forțele excitative sunt prea puternice, avem de-a face cu voința precipitată;

Atunci când raporturile sunt false, ne aflăm în fața unei voințe pervertite, care la rândul ei cuprinde două forme distincte: a. cazul obstrucției voinței (când acțiunea normală este imposibilă); b. cazul exploziei voinței (când acțiunea anormală este de nereprimat).

O voință perfectă provine din echilibrul perfect al forței de impulsivitate și puterii de inhibiție. Cum însă o asemenea situație reprezintă un ideal, cel mai adesea întâlnim dezechilibrul forțelor, care constă fie în excesul, fie în deficitul lor. Defectul unei puteri este cu atât mai grav cu cât el se întâlnește cu excesul celeilalte. Nu este suficient să aducem un deficit de inhibiție la un exces de excitație și nici invers.

Principalele defecte ale voinței, după Foulquier:

1. Defecte derivate din excesul de inhibiție. Acestea se manifestă în două moduri:

- prin controlarea de către inhibiție a fiecărui detaliu al actului și nu al actului în întregul său. În acest caz întâlnim îndărătnicii (cu comportamente rigide) și încăpățânații (care ignora utilizarea logicii);

- prin prelungirea luării hotărârii. Avem de-a face în acest caz, cu un suprainhibat care fie ca nu ia hotărâri, fie că nu ajunge la nici o concluzie. Blocajul se produce în momentul luării deciziei sau după decizie. În acest caz este vorba de timorați (care așteaptă ca evenimentele să decidă pentru ei), scrupuloși (cu temeri de ordin moral și care se lasă în voia celor cu voința mai puternică) și capricioși (ce părăsesc subit pozițiile adoptate pentru a se instala în cele adverse).

2. Defecte derivate din excesul de impulsivitate. Apar atunci când o excitație puternică, un elan irezistibil îl împing pe individ spre acțiune. Impulsivitatea ia mai multe forme:

- reactivă (când omul se comportă ca un automat imediat, ca un reflex);
- explozivă (reacția nu este imediată, are loc mai întâi un proces de inhibiție, apoi apare explozia).

Alte două forme de impulsivitate sunt cea:

- emotivă (specifică persoanelor emotive, sensibile, care apar ca fiind jucăria propriilor lor sentimente) și cea
- ideativă (specifică persoanelor cu mare mobilitate intelectuală care își schimbă rapid ideile, nu se fixează pe ele; de aceea, se caracterizează printr-o oarecare incoerență a conduitei și a ideilor).

Excesul de impulsivitate are efecte analoage deficitului de inhibiție: dacă impulsivul este instabil ca subinhibatul, el nu este pasiv, căci impulsivitatea presupune o forță vie. Dacă această forță se opune schimbării, impulsivul poate fi mai stabil decât subinhibatul.

3. Defecte derivate din deficitul de impulsivitate. Acestea provin dintr-o slăbiciune a voinței, a puterii ei de decizie. Persoanele cu deficit de impulsivitate se simt pierdute în fața unor situații noi în care trebuie să facă o alegere, ele având nevoie de un sfătuitor. De aici, docilitatea și devoțiunea față de alții. În cazul acestor defecte, este vorba de o intervenție a voinței (datorită scăderii tensiunii afective) care coexistă însă cu o sensibilitate vie și profundă.

4. Defecte derivate din deficitul de inhibiție. Sunt întâlnite la persoanele subinhibate caracterizate prin: decizii rapide dar extrem de instabile, libertatea și impredictibilitatea acțiunilor, angajarea după prima impresie, insuficiența evaluării consecințelor acțiunilor întreprinse. Din deficitul de inhibiție apare:

- versatilitatea (lipsa de fermitate, nestatornicia, fluctuația comportamentală) și sugestibilitatea (imposibilitatea de degajare de influențele externe).

Concluzia lui Foulqie este extrem de interesantă: excesul sau deficitul de excitație și de inhibiție face ca voința să fie imperfectă, însă prin lipsa echilibrului, nu prin lipsa voinței. Educarea voinței constă în stabilirea echilibrului între cele două categorii de forțe, provin dintr-o slăbiciune a voinței, a puterii ei de decizie.

Voința socială

Dintr-o dimensiune individuală, voința, ca formă conștientă și intenționată de autoreglare, poate fi ridicată la rangul de dimensiune socială; ea caracterizează modul de relaționare a indivizilor în

cadrul grupurilor și comunităților, determinând, în final, orientarea și gradul de coeziune al acestora. Astfel, de existența unei voințe sociale se poate vorbi atunci când vectorii voințelor individuale converg în proporție de cel puțin 50% spre un obiectiv cu semnificație generală. Esența adaptativă a voinței sociale rezidă în conjugarea eforturilor și energiilor creatoare ale membrilor unei comunități pentru rezolvarea unor probleme specifice de dezvoltare – în plan economic, tehnologic, cultural, juridic-instituțional, relațional-moral etc. – și pentru afirmarea și integrarea în planul atitudinilor, mentalităților și comportamentelor individuale a unui anumit sistem de valori. Fără o asemenea voință, ar fi de neconceput existența unei vieți sociale normale și desfășurarea activităților integrate (economice, culturale, educaționale, militare etc.) care stau la baza progresului social general.

Mecanismul psihologic care permite articularea vrierilor proprii la vrerile celorlalți constă în conștientizarea la nivel individual a dependenței satisfacerii motivației personale de mijlocirea sau medierea socială (din partea semenilor) și a existenței unor interese generale supraordonate și a unor obligații pe care fiecare trebuie să și le asume, pentru a se integra și trăi în securitate în cadrul societății.

Cel care a ridicat voința socială la rangul de factor esențial al dinamicii vieții sociale a fost marele sociolog român D. Gusti. El considera că voința este o determinație funcțional-calitativă a societății ca ansamblu (sistem) organizat. „Socialul este activitate, faptă”; „societatea este realitate vie, ea trăiește întrucât se manifestă”, arată Gusti. Tocmai voința are în constituția sa intimă mișcarea, manifestarea, ea fiind eminentemente „activistă”. Voința socială are, după cum afirma Gusti, uimitoarea calitate de a crea unitatea în cadrul comunităților, îndeplinind prin aceasta o funcție morală primordială. Este temeinic argumentată strânsa împletire dintre voință și conștiință, din care derivă modul specific uman de articulare a motivelor, scopurilor și mijloacelor. Impulsurile determină voința în mod nemijlocit, prin declanșarea și desfășurarea sentimentelor; acestea din urmă generează, în opinia lui Gusti, atât calitatea, cât și direcția voinței; o conștiință săracă în sentimente rămâne ineficace, potențială, pe când o conștiință cu o puternică încărcătură afectivă este caracterizată prin eficiență și actualitate.

Sunt desprinse trei aspecte fundamentale specifice care exprimă motivarea afectivă a voinței și, corespunzător, trei mobiluri tipice, care constituie motivarea rațională a ei. Ca principale structuri afective direcționatoare ale voinței sociale se specifică iubirea de sine și simpatia, ca sentimente primare, și conștiința subordonării, ca o sinteză creatoare a celor două. Dezvoltarea afectelor tipice este însoțită de apariția succesivă a mobilurilor tipice – reprezentări ale scopului și mijloacelor pentru atingerea lui.

Caracterul social al voinței este derivat din determinarea ei de către scop și din faptul că ea se manifestă ca intenție, deliberare și acțiune teleonomică. Iar scopul nu este niciodată izolat, ci întotdeauna condiționat în context social-național, religios, economic, el integrându-se în constelația altor scopuri și valori, care se raportează la familie, comunitate socială, epoci istorice, la umanitatea însăși.

După raportul dintre scop și mijloc, Gusti a stabilit trei trepte de evoluție a voinței sociale: mobilurile percepției, mobilurile intelectului și mobilurile rațiunii. Motivele percepției țin de o voință neevoluată, instinctivă, scopul nu atinge nivelul unei reprezentări clare, individul recurgând la mijloacele pe care le are la îndemână; acest stadiu caracterizează omul natural, lipsit de griji. Motivele

intelectului și rațiunii sunt dirijate de conștiința scopului. Astfel, inteligența apare ca o capacitate de a căuta cu perspicacitate mijloacele cele mai potrivite scopului și de a cuprinde cu mintea și de a stăpâni scopurile, asigurând posibilitatea evaluării și alegerii lor. În funcție de reprezentarea scopurilor și mijloacelor se schimbă și caracterul voinței sociale.

Dimitrie Gusti a evidențiat trei grade de evoluție a acesteia: voința scurtă (embrionară), proprie omului natural, care este dominat de impulsurile inconștiente, de moment, voința slabă, proprie celor ce știu să aleagă mijloacele, dar nu stăpânesc universul scopurilor, voința deplin realizată sau lungă, ce caracterizează pe cei ce stăpânesc perspectiva scopurilor și mijloacelor adecvate. În interpretarea pe care o dă, Gusti reușește să realizeze acea unitate dinamică și contradictorie a psihologicului și socialului, în afara căreia nu pot fi corect înțelese nici societatea ca relație umană vie, nici personalitatea individuală.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Identificați și caracterizați fazele actului volutar.
- Enumerați și caracterizați calitățile voinței.
- Ilustrați, printr-un exemplu, modul în care se manifestă una dintre calitățile voinței într-o activitate de tip intelectual.
 - Argumentați rolul voinței în realizarea performanței profesionale la adulți.
 - Estimați contribuția părinților la dezvoltarea calităților volitive la copii.
 - Evidențiați raportul dintre *tipul de educație* și *slăbiciunea voinței*.
 - Exemplificați situații care presupun manifestarea excesivă a voinței.
 - Evidențiați o corelație existentă între termenii *efort voluntar* și *motivație*

TEMA 11. ATENȚIA – CONDIȚIE FACILIZATOARE ÎN CUNOAȘTERE ȘI ACȚIUNE

Unități de conținut

1. Rolul și importanța atenției.
2. Definiția și caracterizarea psihologică generală a atenției.
3. Modele fiziologice ale atenției.

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească procesul de atenție;
- evalueze, pe baza unor exemple, rolul atenției în activitatea umană în general și în activitatea de învățare, în special;
- explice modelele teoretice ale atenției.

Rolul și importanța atenției.

Atenția este o funcție psihică prezentă în orice sector și în orice moment al existenței, având ca prim rol autoreglarea activității psihice a omului. În procesul formării imaginilor obiectelor și fenomenelor reale intervine gândirea, care, prelucrându-le și șlefuiindu-le, realizează înțelegerea lor conștientă. În acest proces complex de transformare a excitației în elemente de conștiință intervine în permanență atenția, care orientează și concentrează activitatea psihică spre un anumit grup limitat de obiecte și fenomene în scopul de a asigura condițiile de claritate a grupului de imagini percepute, precum și delimitarea lor netă de câmpul perceptiv.

Niciun proces cognitiv în asimilarea și prelucrarea informațiilor provenite din mediul intern și extern nu ar fi posibil fără participarea intensă a atenției. Așadar, atenția este o funcție psihică indispensabilă întregului proces de cunoaștere, deoarece fără participarea ei nu este posibilă activitatea selectivă a psihicului, aspecte de care se leagă atât claritatea percepțiilor, cât și fixarea lor în memorie.

Atenția face parte din categoria fenomenelor psihice care susțin energetic activitatea. Ea este o funcție prin care se modulează tonusul nervos, necesar pentru desfășurarea celorlalte procese și structuri psihice.

În activitatea cotidiană, implicarea atenției este apreciată întotdeauna ca factor al reușitei sau succesului, iar slăbiciunea sau absența ei – ca factor generator de erori și eșecuri. Cu alte cuvinte, ea este prima realitate psihică ce se scoate în față, cu titlu pozitiv sau negativ, ori de câte ori trebuie să dăm seama de rezultatele unei sau altei acțiuni concrete. Alte entități, precum percepția, gândirea, memoria sau motivația, sunt lăsate de regulă mai la urmă, cu toate că adevărata cauză a unui succes sau a unui eșec se poate afla chiar la nivelul lor.

Implicarea atenției în activitatea umană este una complexă și deosebit de importantă. În esență, putem spune că rolul ei este de a asigura un control mai bun asupra situației în care ne aflăm, printr-o mai bună gestionare a informațiilor prelucrate. Acest control nu este unul omogen; diferite tipuri de sarcini reclamă diferit participarea atenției. Este foarte cunoscut faptul că în timpul activităților simple sau a celor supraînvățate (deprinderi), cum este mersul, ne putem concentra și asupra altor aspecte: admirăm peisajul, întreținem o conversație cu un partener de drum, căutăm soluții unei probleme etc., fără ca succesiunea pașilor noștri să aibă ceva de suferit. Aceasta întrucât activitatea de bază nu necesită o focalizare deosebită, existând resurse atenționale suficiente pentru desfășurarea simultană a altei sarcini. La polul opus se situează activitățile complexe, dificile, cum numeroase elemente nefamiliare și impredictibile. În timpul unui examen de pildă, e foarte puțin probabil că vom putea fi atenți și la altceva. Dacă pe alea pe care adineaori mergeam liniștiți există un șanț sau o baltă peste care va trebui să trecem, va fi necesar să calculăm exact unde să punem fiecare picior, în ce ordine, cât de amplă trebuie să fie mișcarea ori lungimea pasului; în acele momente, creierul nostru va căuta să ne ajute să depășim situația dată, desfășurarea simultană a unei alte sarcini conștiente fiind exclusă.

Iată deci că sarcini diferite sau momente diferite ale aceleiași sarcini, solicită diferite grade de implicare a atenției. În funcție de aceasta, se disting două nivele ale controlului atențional: *procesări automate și procesări controlate (strategice)*.

În accepțiunea comună, nonpsihologică, termenul “*automat*” desemnează proprietatea unor aparate, mașini de a desfășura o serie de operații fără intervenția omului în condițiile în care sunt îndeplinite anumite condiții specifice (intervenția umană este desigur necesară pentru construirea, programarea unor asemenea dispozitive). În această accepțiune, termenul este eminent un atribut al produselor tehnologice.

Neimplicarea factorului uman aduce o serie de avantaje în desfășurarea sarcinilor, ele nefiind supuse erorilor specific umane datorate unor surse cum sunt oboseala, distragerea atenției sau plictiseala. De pildă, un robot atașat unei linii telefonice va declanșa un mecanism de înregistrare după un anumit interval de timp, fără a fi nevoie ca cineva să stea lângă el și să apese un buton în acest sens.

În cadrul sistemului psihic uman, atenția este mecanismul cel mai intim legat de funcționarea celorlalte procese și funcții psihice. Ea nu are un conținut informațional propriu, cum este cazul percepției, memoriei sau gândirii și nici o existență independentă de acestea, ci dimpotrivă, manifestarea ei este intrinsec dependentă de derularea proceselor cognitive, cărora le dă un maximum de eficiență: în prezența atenției, recepția senzorială este mai acurată și mai rapidă, percepția devine mai completă și mai clară, memoria este mai trainică și mai fidelă, înțelegerea semnificațiilor mai profundă, procesul rezolutiv este mai eficient, iar deprinderile mai adecvat selectate și aplicate. La modul global, succesul într-o activitate este dat în mare măsură de prezența și calitatea atenției, ea fiind un adevărat „*nod-relev*” al vieții psihice” (Preda, 1991).

Definiția și caracterizarea psihologică generală a atenției.

Dintre toate formele de manifestare a vieții psihice, atenția este, în explicațiile curente, cel mai frecvent asociată cu performanța. Chiar dacă reușita sau eșecul într-o activitate se datorează în realitate bunei sau slabei funcționări a altor domenii ale psihicului cum sunt procesele senzoriale, memoria, gândirea ori structurile motivaționale, atenția este cea la care apelăm în mod curent pentru a ne justifica prestația. Ea este scoasă la iveală ca primă dimensiune psihică invocată, ignorând adesea cauzele reale ale unui succes sau insucces. Dincolo de ierarhia implicită conținută în aserțiunile de mai sus, concepțiile științifice asupra atenției subliniază rolul deosebit de important al acesteia în activitatea umană.

Astfel, pentru Theodule Ribot, „*atenția este un monodeism intelectual, asociat cu o adaptare spontană sau artificială a individului*” (1924/2000, p.16-17).

În opinia lui Alexandru Roșca „*atenția constă în orientarea selectivă și în concentrarea activității psihice asupra unor obiecte sau fenomene, ceea ce are ca efect reflectarea lor mai clară și mai completă, precum și creșterea eficienței activității*” (1976, p. 375).

Inlcuzând și o dimensiune fiziologică.

Vasile Preda (1991, p. 92) definește atenția drept un „*proces psihofiziologic care constă în orientarea și concentrarea selectivă a activității psihice asupra unor stimuli sau sarcini, în vederea obținerii unei percepții optime, rezolvării adecvate a sarcinilor, a situațiilor-problemă și adaptării comportamentului senzorio-motor, cognitiv și afectiv la mobilitatea condițiilor externe și la dinamica motivelor și scopurilor persoanei*”.

Mai recent, Mihai Golu adoptă o perspectivă similară: atenția este un „*proces psihofiziologic de orientare, concentrare și potențare selectivă a funcțiilor și activităților psihice și psihocomportamentale modale specifice în raport cu obiectul și finalitatea lor proprii, asigurându-le atingerea unui nivel optim de eficiență adaptativă*” (2000, p. 437).

Atenția este procesul psihofiziologic care constă în orientarea și concentrarea selectivă a activității psihice asupra unor stimuli sau sarcini, în vederea obținerii unei percepții optime, rezolvării adecvate

a sarcinilor, a situațiilor-problemă și adaptării comportamentului senzorio-motor, cognitiv și afectiv la mobilitatea condițiilor externe și la dinamica motivelor și scopurilor persoanei.

Atenția apare ca o condiție primară, de fond, pentru desfășurarea proceselor de cunoaștere, a celor de autoanaliză și autoevaluare, precum și a comportamentelor motorii. Atenția nu dispune de un conținut reflectoriu propriu, de un conținut informațional specific, ea asigură declanșarea, menținerea și optimizarea proceselor psihice cognitive. Declanșarea atenției focalizate este concomitentă cu declanșarea de către un obiect-stimul a percepției, sau prin reglare voluntară – a reprezentării, a memorării reactualizării, gândirii, imaginației, praxiilor etc. Deci, se poate spune că atenția este un nod-relev al vieții și activității psihice.

Atenția – fenomen psihic de activare selectivă, concentrare și orientare a energiei psihonervoase în vederea desfășurării optime a activității, în special a proceselor senzoriale și cognitive (P.Popescu- Neveanu, 1997).

Ea modulează tonusul nervos, necesar pentru desfășurarea celorlalte procese și structuri psihice. Prezența ei asigură o bună receptare senzorială și perceptivă a stimulilor, înțelegerea mai profundă a ideilor, o memorare mai trainică și mai fidelă, selectarea și exersarea mai adecvată a priceperilor și deprinderilor etc. Lipsa atenției sau atenția slabă duce la omisiuni în receptarea stimulilor, la erori în reacțiile de răspuns, la confuzii în descifrarea sensurilor, la utilizarea greșită a instrumentelor etc.

Nu trebuie să înțelegem atenția ca pe o dispunere statică a energiei psihonervoase, care se instalează la un moment dat și rămâne invariabilă. Ea presupune dinamicitate, desfășurare în timp, organizare și structurare de mecanisme neurofuncționale.

Atenția implică alte două stări neurofuncționale, și anume: cea *de veghe* și cea *de vigilență*.

Starea de veghe este opusă celei de somn și se caracterizează prin faptul că scoarța cerebrală este activată difuz, iar omul realizează o contemplare generală sau așteptare pasivă. Pe acest fond se instalează

apoi *starea de vigilență*, care presupune explorarea generală a mediului, așteptare și căutare a ceva încă nedefinit. Ea nu are o orientare anume, nu se oprește asupra a ceva, ci explorează orice.

Spre deosebire de vigilență, atenția are câteva *caracteristici proprii*;

1. este orientată spre ceva anume, are un obiect care poate fi un stimul exterior, de exemplu: un sunet, o lumină, un tablou etc., sau unul interior, cum ar fi o idee, o dorință, o amintire etc. Direcționarea spre un obiect sau un fenomen se face, de cele mai multe ori, în legătură cu o sarcină pe care omul o are de îndeplinit și, totdeauna, ceea ce are legătură cu aceasta atrage atenția.

2. atenția este *selectivă*, adică orientarea este spre anumiți stimuli care sunt în centrul ei, iar spre alții se manifestă puțină atenție sau chiar lipsa ei totală;

3. atenția presupune o *concentrare optimă* a energiei psihonervoase spre ceea ce este obiectul ei și, deci, se află în câmpul focalizării și este bine și clar reflectat, în timp ce ceea ce corespunde zonei periferice este mai vag receptat și interpretat. Această concentrare optimă este concomitentă cu inhibarea relativă a altor zone corticale și cu limitarea acțiunii stimulilor colaterali.

Mecanismele corticale ale focalizării și orientării energiei psihonervoase pot fi mai simple sau mai complexe.

Dacă un obiect prezintă interes pentru o persoană, răspunde nevoilor și trebuințelor acesteia și generează trăiri afective pozitive, aceste stări motivațional-afective vor stimula, orienta și regla atenția și o vor menține cu ușurință un timp îndelungat. De aceea, spunem că ceea ce interesează ne stârnește atenția.

În formele mai complexe ale atenției intervin mecanisme voluntare de activare și organizare, în acest caz fiind implicați deosebit de mult lobi frontalii și mecanismele verbale. Prin urmare, fenomenele de atenție presupun reglări și autoreglări de diferite niveluri.

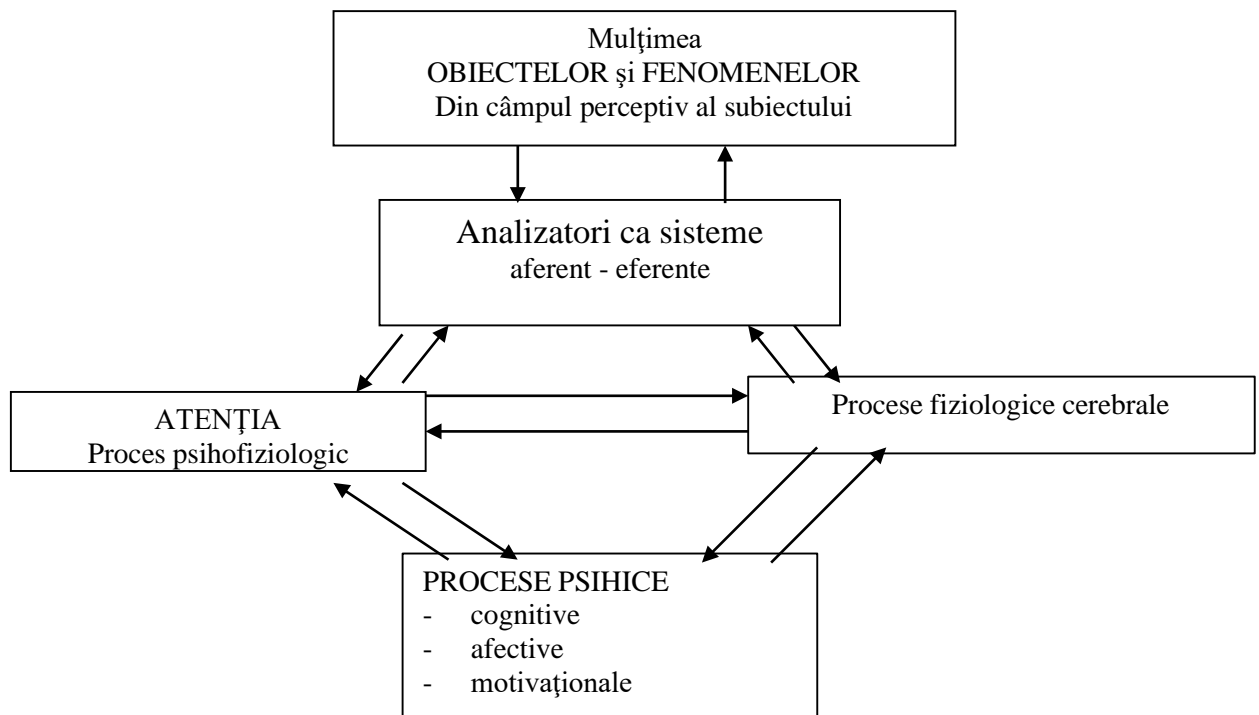


Fig. 6. Atenția: nod – releu al activității psihice.

Dintre funcțiile ce-i revin atenției în activitatea umană, cele mai importante sunt următoarele (după Golu, 2000):

a) *funcția de explorare și baleiaj a câmpului perceptiv extern*, proces implicat în orientare și selecție;

b) *funcția de explorare și scanare a repertoriului memoriei de lungă durată*, specifică etapei intermediare, interne a fluxului de prelucrări informaționale, finalizată cu activarea selectivă a informațiilor utile în situația dată;

c) *funcția de filtrare-selecție* a datelor cu potențial motivațional-adaptativ și ignorare-blocare a celor irelevante;

d) *funcția de accentuare a contrastelor* în vederea unei concentrări mai profunde;

e) *funcția de orientare-direcționare*, ce servește la elaborarea montajelor interne adecvate desfășurării proceselor și acțiunilor „comandate”;

f) *funcția de potențare*, de regenerare a efortului neuropsihic necesar pe toată durata activității;

g) *funcția de avertizare și alertare*, ce se concretizează în momentele de accentuare a vigilenței, prudenței, discernământului în situații imprevizibile sau critice.

Atenția este un nod-relev al vieții și activității psihice (Fig. 6).

Modele fiziologice ale atenției

Premisa neurofiziologică generală a atenției este starea de veghe, care este asigurată printr-o influență activatoare primară difuză exercitată de sistemul reticulat asupra scoarței cerebrale. Sistemul reticular acționează de la nivelul trunchiului cerebral și diencefalului, având funcții de activare, filtrare și facilitare a proceselor psihofiziologice corticale care stau la baza unor mecanisme ale proceselor psihice.

1. Sistemul reticulat rezidă în rețele de neuroni care compun, de fapt, două structuri morfo-funcționale unitare. Sistemul reticulat activator ascendent (SRAA) este localizat în trunchiul cerebral, bulbul rahidian, protuberanță și mezencefal. Stimularea SRAA are un efect tonic difuz, de lungă durată și remanent, prelungindu-se și după încetarea stimulării senzoriale. Sub aspect psihologic, formațiunea reticulată mezencefalică are rol principal în declanșarea și menținerea atenției.

2. Sistemul reticulat difuz de proiecție din diencefal are efect fazic de scurtă durată, fiind egal cu stimularea senzorială, și este limitat topografic. Formațiunea reticulată diencefalică are rol principal în comutarea și mobilitatea atenției.

Declanșarea și menținerea atenției difuze și a celei selective implică în mod necesar funcționalitatea sistemului reticulat activator și selector. Aceasta se poate realiza în mod natural prin stimularea oricărei modalități senzoriale (acustice, tactile, vizuale, chinestezice).



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Determinați particularitățile procesului de atenție;
- Evaluați, pe baza unor exemple, rolul atenției în activitatea umană în general și în activitatea personală, în special;
- Explicați modelele teoretice ale atenției.

TEMA 12. FORMELE ȘI ÎNSUȘIRILE ATENȚIEI

Unități de conținut

1. Însușirile atenției.
2. Tipologii ale atenției. Criterii de clasificare.
3. Diferențe individuale în manifestarea atenției: stilul atențional.
4. Forme de neatenție. Cauze ale lipsei de atenție.
5. Dezvoltarea atenției.

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- deosebească formele atenției;
- identifice factorii care determină apariția atenției involuntare;
- identifice manifestări ale calităților atenției;
- explice modelele teoretice ale atenției;
- determine modalitățile prin care pot fi educate calitățile atenției;
- elaboreze autocaracterizări din perspectiva calităților atenției, stilului atențional pe baza rezultatelor obținute la diferite teste de atenție.

Atenția oamenilor se diferențiază în baza unor însușiri, în funcție de structura activităților desfășurate predominant, de experiența personală, de structurile motivaționale etc., valorificându-se potențialitățile înnăscute, specifice acestui proces psihofiziologic.

a) *Volumul atenției*, sau câmpul de comprehensiune al atenției, se exprimă prin numărul de elemente sau unități informaționale (litere, silabe, cuvinte, cifre, figuri geometrice etc.), înregistrate de subiect relativ simultan, „dintr-o privire”. Cifrele sunt percepute mai ușor decât literele. Dacă se utilizează cuvinte, numărul literelor este mai mare, iar dacă se utilizează propoziții simple – numărul literelor este și mai mare. Dacă se utilizează silabe, sunt percepute mai ușor acelea în care succesiunea literelor este mai familiară în limba respectivă. Formele grafice geometrice sunt mai ușor percepute decât literele izolate.

Volumul atenției, evaluat tahistosopic, variază în raport cu instructajul dat subiecților, influența experienței anterioare, materialul utilizat, intensitatea și durata stimulării, prezentarea dispersată sau grupată a materialului.

Desigur, nu poate fi neglijată calitatea organizării informațiilor ce se prezintă. Astfel, înlocuind unitățile simple cu simboluri matematice sau logice, de o mare concentrare informațională, G. Miller a obținut aceeași „cifră magică” 7 ± 2 , pe care și alți cercetători au obținut-o prin prezentarea tahistosopică a unor unități informaționale simple.

b) *Concentrarea atenției* este o trăsătură a atenției selective, focalizate. Ca urmare a direcționării selective a activității exploratorii a persoanei, susținută de factorii motivaționali și afectivi, în explicarea concentrării atenției, sub unghi fiziologic, intră în funcție principiul dominantei și al inducției pozitive. Concentrarea profundă asupra unui obiect, fenomen sau proces, asupra unei acțiuni etc., se datorează focalizării atenției paralel cu reducerea volumului acesteia și cu crearea unei stări de

„neatenție” față de alte elemente ale câmpului perceptiv, ale activității psihomotorii și, în general, ale activității cognitive.

c) *Stabilitatea atenției* relevă durata menținerii neîntrerupte și intensive a focalizării acesteia, ceea ce permite orientarea și concentrarea optimă a activității psihice în raport cu exigentele unor sarcini.

Educarea stabilității atenției prezintă un interes practic deosebit, deoarece această însușire a atenției focalizate este o condiție a reușitei în toate activitățile umane, mai ales în cele care implică detectarea și supravegherea unor semnale sau în sarcinile de muncă efectuate în condiții de monotonie.

d) *Mobilitatea atenției* se evaluează în raport cu capacitatea subiectului de a realiza deplasări ale focalizării acestui proces psihofiziologic, realizate intenționat, în intervale scurte de timp, în raport cu solicitările unor sarcini. Durata necesară pentru deplasarea atenției este de minimum 1/6 secunde (Cherry Taylor). Mobilitatea atenției este determinată de capacitatea de readaptare a sistemului selectiv, respectiv a „filtrului”, la un nou canal de timp.

e) *Distributivitatea atenției* vizează vechea întrebare privind posibilitatea sau imposibilitatea efectuării simultane a două acțiuni sau activități diferite. Deși focalizarea atenției și concentrarea selectivă nu se pot distribui spre două activități diferite, totuși unele activități se pot efectua în același timp, dacă:

(1) una dintre ele solicită atenția concentrată, cealaltă fiind automatizată;

(2) atenția se comută rapid de la o acțiune la alta, fiind favorizate persoanele cu o mobilitate optimă a atenției;

(3) diferite acțiuni sunt integrate într-o activitate complexă. Deci, distributivitatea atenției se caracterizează prin numărul de acțiuni sau de activități pe care o persoană le poate efectua simultan, fără ca una să interfereze prea mult cu celelalte.

În ansamblu, însușirile atenției au note particulare și, uneori, tendințe contrarii, dar în general complementare, fiind luate în considerație în definirea profilului psihologic al unei persoane.

Tipologii ale atenției. Criterii de clasificare.

În funcție de prezența sau absența voinței, atenția poate fi: involuntară, voluntară și postvoluntară (P.Popescu-Neveanu, T.Buzdugan, A.Dobrescu).

Atenția nu se manifestă în unul și același fel în toate activitățile omului. Există forme mai simple și forme mai complexe de atenție.

1. Criteriul de diferențiere este reprezentat de natura reglajului care poate fi involuntar sau voluntar (T.Buzdugan, 2007).

Atenția involuntară este o formă mai simplă, întâlnită și la animale.

Ea poate să apară sub influența a două categorii de factori: *externi* și *interni*.

Diferențe expuse în Tabelul 5.

Tabelul 5. Caracteristicile atenției involuntare, voluntare și postvoluntare

Atenția involuntară se caracterizează prin:	Atenția voluntară are următoarele caracteristici:	Atenția postvoluntară este:
forma naturală și elementară a atenției care se declanșează și se menține spontan;	formă superioară și specific umană a atenției;	formă a atenției ce apare pe măsură ce efortul voluntar inițial necesar concentrării și stabilității atenției – se reduce, coborând sub pragul de conștientizare, datorită repetării neschimbate a condițiilor de activitate;
nu implică vre-un efort voluntar din partea subiectului;	constă în orientarea selectivă și focalizarea energiei psihonervoase asupra unui obiect, sarcini sau activități și în menținerea acestei focalizări pe o perioadă determinată de timp;	nu implică efort voluntar;
este determinată de factori interni (interesul față de obiectul supus atenției, trăirile afective pozitive ale relației cu obiectele) sau/și externi (intensitatea, noutatea, mobilitatea, gradul de complexitate a stimulului);	implică efort voluntar;	frecvent întâlnită în activitățile bazate pe motivație intrinsecă (A.Dobrescu, 2009).
durata menținerii este relativ redusă (maximum 10-15 minute);	trebuie să fie nu doar concentrată, ci și mobilă, comutativă, distributivă;	
rolul principal al acesteia este de investigare, explorare a noului și de pregătire a intrării în acțiune a atenției voluntare.	exersarea acesteia până când se automatizează duce la atenția postvoluntară;	
	după criteriul rangului, atenția perceptivă și motorie este mai simplă și mai ușor de reglat, pe când atenția voluntară intelectuală	

	este mult mai complexă și dificil de susținut.	
--	--	--

Factorii interni care stimulează și mențin atenția involuntară sunt:

- interesul pe care-l prezintă pentru persoană acel obiect sau fenomen (interesul provoacă și menține un timp îndelungat atenția către obiectul său și duce la rezultate foarte bune: receptare cât mai completă, înțelegere, reținere foarte bună în memorie);
- actualizarea unor motive și trăirea afectivă pozitivă a relației cu obiectele prin care ele se satisfac, menține nivelul energiei și gradul ei de concentrare fără efort, timp îndelungat și fără să apară oboseala.

Conștiința faptului că o acțiune sau o activitate corespunde foarte bine aptitudinii pe care subiectul o are deja îi poate mobiliza cu ușurință atenția, asigurând, totodată, concentrarea și stabilirea necesară.

Prin urmare, atenția involuntară este avantajoasă prin aceea că mecanismele ei neurofuncționale specifice asigură eficiența pentru o activitate fără să apară oboseala. Însă ea nu poate fi suficientă pentru toate feurile de activități și pentru toate momentele acestora. Chiar și o activitate în ansamblu atrăgătoare are și momente mai dificile, mai puțin interesante și, dacă nu ar interveni atenția voluntară, ar apărea riscul neîmplinirii acelor acțiuni sau sarcini.

Atenția voluntară nu apare spontan, ca cea involuntară, ci este intenționată și autoreglată conștient. Această formă a atenției este superioară atât prin mecanismele de producere, cât și prin efectele ei pentru activitatea omului. Un rol important în declanșarea și menținerea atenției voluntare au mecanismele verbale și lobii frontali.

Prin intermediul cuvântului se ia decizia de a fi atent și se stimulează și focalizează atenția. „Să fiu atent” este autocomanda pentru atenția voluntară.

Autoreglajul voluntar se exprimă în *orientarea intenționată* spre obiectul atenției, *intensificarea activității psihice*, *inhibarea voită* a altor preocupări colaterale, *izolarea de excitanți perturbatori* sau *limitarea influenței* acestora, *menținerea concentrării atenției pe durata necesară* îndeplinirii acelei activități.

Atenția voluntară susține activitatea în toate momentele ei (atrăgătoare, dar și neplăcute, ușoare, dar și grele). *Voluntar se poate modula orientarea, concentrarea și stabilitatea* în raport cu mersul activității. De aceea, se consideră că atenția voluntară este esențială pentru desfășurarea activității. Ea poate fi favorizată de respectarea a *câtorva condiții*, și anume:

- a) stabilirea cât mai clară a scopurilor; dacă acestea sunt vagi, atenția se concentrează mai greu;
- b) scoaterea în evidență a semnificației activității, remarcarea consecințelor pozitive ale îndeplinirii ei, chiar dacă ea este mai dificilă;
- c) stabilirea momentelor activității și identificarea acelor mai dificile care cer atenție încordată;
- d) crearea intenționată a ambianței favorabile; spațiu de lucru bun, bine iluminat și aerisit, organizat și stimulat;

e) eliminarea sau diminuarea factorilor perturbatori: evitarea zgomotelor intense, a convorbirilor cu alții, a tentațiilor spre alte activități.

Atenția voluntară apare și se menține cu efort, cu încordări, cu consum energetic și de aceea nu se poate manifesta în timp nelimitat.

O formă particulară a atenției voluntare este **atenția expectativă**. Aceasta se manifestă anticipativ, în așteptarea producerii unei schimbări în mediu, aspect cunoscut sau intuit de subiect în virtutea experienței sale anterioare (de această dată avem de-a face cu un *reflex condiționat de orientare*).

Sub aspect procesual, mobilizarea voluntară se manifestă pe parcursul tuturor etapelor de prelucrare informațională: intrare, veriga intermediară (procesarea internă propriu-zisă) și ieșire.

Distingem astfel împreună cu alți autori (Preda, 1991, Golu, 2000) între **atenția senzorială**, **atenția intelectuală** și **cea motorie**.

Atenția senzorială este specifică intrărilor în sistemul cognitiv și se manifestă printr-o orientare preferențială asupra stimulului, a locației sale și a canalului senzorial care l-a receptat. Caracterul prosexogen face ca încă din această etapă, anumite semnale să aibă prioritate în fața celor concurente (selecție).

Atenția intelectuală continuă procesarea stimulului anterior detectat și selectat din mediu; la acest nivel are loc interpretarea informației prin activarea cunoștințelor necesare din memoria de lungă durată (în funcție de unitățile activate, aceeași situație externă poate fi înțeleasă într-un fel sau altul). Ea este profund implicată în activitățile rezolutive, de căutare sau concepere a unei soluții pentru o problemă, în sarcinile de reactualizare a informației din memorie. Sub raportul caracteristicilor, este forma cu cel mai înalt grad de concentrare, focalizare atențională.

Atenția motorie, responsabilă de implementarea și monitorizarea răspunsului ales, efectuarea lui în conformitate cu exigențele și posibilitățile personale. Iată deci că atenția este o activitate eterogenă, cu funcții distincte, îmbrăcând un anumit specific în diferite momente de manifestare. Mai mult, cele trei aspecte menționate mai sus sunt surse ale unor diferențe inter-individuale.

Prin specificul ei, atenția voluntară susține activitatea individului atât în momentele interesante, plăcute, dar și în cele mai puțin atractive, dar de o importanță deosebită. Există însă și un preț: perioadele de concentrare prelungită atrag după sine o stare de oboseală, de epuizare psihică. Neajunsul de mai sus este depășit însă de atenția

postvoluntară, prezentată în cele ce urmează.

După perioadele de atenție voluntară apar momente de oboseală, de slăbire a atenției, a vigilenței de trecere în stare de somnolență. Deci, atenția voluntară este avantajoasă prin eficiența sa pentru toate felurile de activități, dar limitată ca posibilitate de realizare.

Utilizarea repetată a atenției voluntare generează un anumit grad de automatizare a acesteia, transformând-o într-un sistem de deprinderi. Acest ansamblu de deprinderi, de a fi atent, constituie **atenția postvoluntară**. Este un nivel superior de manifestare a atenției pentru că este la fel de bine organizată ca și atenția voluntară, dar în virtutea automatismelor implicate nu necesită încordare voluntară, obositoare.

În școală, elevii din clasele mari ajung la o astfel de atenție. Această formă a atenției servește cel mai bine activității. Însă, în desfășurarea variatelor sale activități, omul îmbină și complementarizează cele trei forme ale atenției, asigurând, astfel, în fiecare moment, cea mai economică și eficientă energie psihonervoasă.

2. După un alt criteriu, și anume – după direcția principală de orientare – există: *atenție externă și atenție internă*.

În observarea unui peisaj, în ascultarea unei conferințe, în urmărirea unui traseu, conducând automobilul, obiectul atenției este exterior nouă și subiectul se concentrează asupra lui.

În momentele când suntem captivați de amintiri, când suntem preocupați de rezolvarea unei probleme de viață, când ne facem planuri de viitor și imaginăm, mai ales când medităm sau chibzuim, obiectul

atenției este înlăuntrul nostru, în sfera subiectivă, mintală.

În viață atenția este unitară și cele două forme ale ei – externă și internă – se îmbină, sunt complementare și real nu pot fi dissociate, dar este evident faptul că în anumite situații domină atenția externă, iar în altele – atenția internă (P.Popescu-Neveanu, 1997).

Diferențe individuale în manifestarea atenției: stilul atențional

Până acum am analizat atenție pornind dinspre exterior, de la diferitele situații ce solicită, declanșează sau permit forme particulare de manifestare ale acesteia. Dar substratul fiziologic al fiecăruia dintre noi e diferit, dat de repartizarea inegală a forței, mobilității și echilibrului dintre excitație și inhibiție. Cu toții putem desfășura un număr infinit de sarcini, dar nu cu aceleași performanțe, iar în acest proces, atenția are un rol hotărâtor. Așa cum am arătat, calitățile atenției diferă semnificativ de la un subiect la altul.

Să distingem așadar între *atenția ca stare*, manifestare de moment indusă de condițiile externe și *atenția ca trăsătură*, în sensul unei dominante atenționale specifică individului, modul cel mai frecvent și natural de manifestare al ei, determinat prioritar de caracteristicile interne.

Cu privire la acest ultim aspect, se impune introducerea conceptului de *stil atențional*, propus de Robert Nideffer încă din 1976. El este autorul unei teorii asupra naturii atenției, formulată în contextul psihologiei sportului, care poate fi însă aplicată cu succes în explicarea manifestărilor din oricare alt domeniu de activitate. Conform modelului, în fiecare moment, atenția oricărui subiect se situează pe un continuum între larg și îngust (dimensiune numită lărgime a focalizării și care este dată de numărul de elemente la care subiectul este atent la un moment dat), în același timp putând evalua atenția și din punct de vedere al orientării acesteia (atenție internă, focalizată pe gândurile, emoțiile, experiențele proprii și respectiv atenție externă, focalizată pe elemente din mediul înconjurător).

Dincolo de aceste nuanțări, fiecare individ poate fi încadrat, spune autorul, în unul din cele patru categorii conform celor două axe, după cum urmează: atenție larg – externă, atenție larg – internă, atenție îngust – externă și respectiv atenție îngust – internă. Acestea li se adaugă alte două categorii de stil atențional extrem, ce se apropie mai mult de patologic: atenție exagerat – externă și exagerat – internă (Nideffer, 1976).

Mai analitic, cele patru dimensiuni atenționale funcționale pot fi descrise astfel:

1. BET (*eng. broad external – larg extern*) – desemnează capacitatea subiectului de a percepe un număr mare de stimuli externi, de a evalua în timp util schimbările din mediu, în vederea unei decizii rapide și adecvate;

2. BIT (*eng. broad internal – larg intern*) – descrie abilitatea de a integra și urmări un număr mare de gânduri, senzații, emoții, aspect esențial în activitățile de performanță;

3. NET (*eng. narrow external – îngust extern*) – se referă la capacitatea de concentrare profundă asupra unui singur aspect exterior, la evitarea distragerii atenției, la execuția unei mișcări conform planului (cum este serviciul la tenis, ori reacția promptă la inițiativa unui adversar);

4. NIT (*eng. narrow internal – îngust intern*) – constă în procesarea adâncă a informațiilor din mediul intern; o întâlnim în realizarea unui calcul matematic, în timpul unei rugăciuni, și în general este implicată în reactualizarea informațiilor.

Cele patru dimensiuni atenționale funcționale și sarcinile lor cognitive prioritare (adaptat după Werner, Martin, Greeleaf și Jackson, 1998) Nideffer (apud Downing 2003) consideră că orice individ posedă un stil atențional preferat, însă diferite situații solicită stiluri atenționale diferite ca o condiție pentru atingerea unor performanțe superioare. Altfel spus, eficiența fiecăruia într-o anumită sarcină va depinde și de măsura în care stilul său atențional este unul potrivit sarcinii respective. Astfel, un sport cum este tirul va necesita o concentrare mai îngustă însă profundă, în timp ce jocul de baschet, implicând urmărirea mingii, a mișcărilor și intențiilor adversarilor, a distanței până la panou, etc., reclamă focalizarea atenției asupra unui număr mai mare de itemi. Întrucât orientarea externă versus internă și respectiv largă versus îngustă sunt reciproc exclusive (nu ne putem concentra și asupra stimulilor interni și asupra celor externi în același moment), capacitatea sportivului de ași schimba focalizarea atenției, precum și rapiditatea cu care poate realiza acest lucru constituind predictorii importanți ai performanței în diferite ramuri sportive.

Forme de neatentie. Cauze ale lipsei de atenție.

Absența atenției - o încălcare a capacității de a-și menține concentrarea pentru o lungă perioadă de timp. În același timp, concentrarea suferă. Atenția devine instabilă, dureroasă nu o poate menține pe o perioadă lungă de timp pe un anumit tip de activitate. În același timp, predomină atenția involuntară. Atrăgerea atenției - o slăbire progresivă a intensității sale în procesul de lucru cu o capacitate inițială suficient de mare de concentrare. Prin urmare, adâncimea, absorbția muncii devine imposibilă, productivitatea sa scăzând brusc.

Distragerea atenției este opusul concentrării și rezultatul acțiunii diferitelor stimuli, care determina interesele persoanei într-o alta direcție, de exemplu: apariția și instalarea oboselii, diminuarea interesului și apariția plictisului etc. Gradul de distragere a atenției depinde de motivația, de interesul pe care îl avem pentru activitatea desfășurată și de noutatea și varietatea acesteia.

R. Răscănu (2003) considera că distragerea atenției se produce în două situații:

a) ea poate să apară ca urmare a labilității excesive a proceselor nervoase, a apariției unei usoare inhibiții externe sau ca urmare a instalării stării de oboseală, ca un efect al acesteia. Odată cu instalarea treptată a oboselii, omul este confruntat cu o stare de apatie, de disconfort, mergând până la somnolență. Aceasta se explică prin faptul că "inhibiția supraliminară s-a extins și asupra semnalizării de tip senzorial-perceptiv" (R. Răscănu, 2003, pag.45). În acest caz, distragerea atenției se manifestă

printr-o lipsa de concentrare si stabilitate a atentiei, individul trecand de la un obiect la altul, de la o preocupare la alta.

Distragerea atentiei se manifesta si sub forma unei imposibilitati de concentrare stabila asupra unei sarcini date. De exemplu, scolarii mici, care nu au antrenament in ceea ce priveste atentia voluntara, lasa se manifeste liber atentia involuntara, acestia fiind mai degraba atrasi de factorii exteriori si nu de cei legati de ceea ce preda profesorul, in cadrul lectiei.

b) distragerea atentiei poate sa apara si ca o consecinta a concentrarii foarte mare si timp indelungat asupra unei activitati. "Inductia foarte puternica provenita de la focarul dominant produce o absenta fata de tot ceea ce se intampla in afara preocuparii importante"(R. Rascanu, 2003, pag. 45).

S-a constatat ca starile afective au un rol important in stabilirea atentiei si ca ea este un act adaptiv ce poate fi dezvoltat prin procedeul de invatare. De asemenea, interesul este tendinta de a da atentia unor obiecte, persoane sau situatii, de care suntem atrasi si in care gasim satisfactii. Tot el stimuleaza dorinta de a continua o experienta inceputa, in timp ce aversiunea duce la abandonare si respingere.

Astfel, daca in timpul desfasurarii unei activitati unilaterale, monotone, procesele mobilizatoare se sting, un excitant colateral le poate dezhiba, periodic intensificand concentrarea atentiei. De aici recomandarea psihologilor ca in anumite situatii sa nu se lucreze in liniste absoluta: o muzica in surdina melodioasa (stimulent complementar) nu stanjeneste munca, ci o favorizeaza. Dar stimulii complementari puternici sunt inhibitori si perturbatori in mentinerea atentiei, ei reduc energia activitatii dominante si determina aparitia unei noi reactii de orientare, a unei noi dominante (muzica puternica, stridenta, insotita de un text care ne antreneaza emotional distrage atentia).

Atentia concentrata poate fi mentinuta si in cazul in care activitatea este automatizata, deprinderile sunt bine consolidate sau cand suntem obisnuiti, adaptati sa lucram in prezenta unor excitanti perturbatori specifici locului de munca.

Vom încerca să stabilim cazurile patologice ale atenției sau așa numitele stări morbide ale atenției.

Numim "distrați", oamenii a căror inteligență este incapabilă să se fixeze într-un mod cât de cât stabil, oameni care trec fără încetare de la o idee la alta, care sunt la cheremul schimbărilor celor mai fugitive ale dispoziției lor sau ale evenimentelor celor mai insignifiante din ambianță. Este o stare perpetuă de mobilitate si împrăștiere, aflată la antipodul atenției. Termenul de "distracție" se aplică însă și unor cazuri cu totul diferite. Oamenii absorbiți de o idee sunt distrași. Par incapabili de atenție tocmai pentru că sunt extrem de atenți. Există exemple de savanți celebri prin distracția lor.

Cazurile patologice ale atenției se îndreaptă în două direcții: **hipertrofia atenției**, adică predominarea absolută a unei stări sau a unui grup de stări, care devine stabilă, neputând fi expulzată din conștiință și **atrofia atenției** când atenția nu se poate menține și uneori nici constitui.

Există și o a treia varianta, aceea a indivizilor cu infirmități congenitale. La idioti, imbecili, demenți, formele atenției nu se constituie sau apar doar sporadic.

În prima categorie, **hipertrofia atenției**, includem **ideile fixe**.

S-a întâmplat oricui să fie urmărit de o arie muzicala sau de o frază care revine fără un motiv anume. La orice om sănătos există aproape întotdeauna o idee dominantă, care îi reglează conduita:

plăcerea, banul, ambiția, mântuirea sufletului etc. Aceasta idee fixă care durează toată viața, cu excepția cazului în care este substituită de o alta, se transformă în final într-o pasiune fixă. Transformarea atenției spontane într-o idee fixă, în mod hotărât patologică, este pe cât se poate de clară la ipohondri. Th. Ribot împarte ideile fixe în trei categorii:

❖ *ideile fixe simple*, de natură pur intelectuală, care rămân cel mai adesea închise în conștiință sau care se manifestă prin acte insignifiante.

❖ *ideile fixe acompaniate de emoții*, cum sunt groaza și angoasa (agorafobia, nebunia îndoiiții etc.)

❖ *ideile fixe cu forma impulsivă, tendințe irezistibile*, care se manifestă prin acte de violență sau criminale (furt, omucidere, sinucidere).

Ideile fixe apar la cei cu o constituție nevropatică. Aceasta poate fi ereditară (cazurile cele mai dese) sau consecință a vieții cotidiene (oboseală fizică, intelectuală, emoții, pasiuni, excese de orice natură).

Ribot definește și extazul ca fiind idee fixă, forma cronică de hipertrofie a atenției.

La polul opus se află *mania*. În manie se regăsesc toate condițiile contrare stării de atenție. Nu există nici concentrare, nici adaptare, nici durată. Avem de-a face cu triumful automatismului cerebral, lăsat în voie. În consecință, la maniaci se manifestă, spre exemplu, uneori, o exaltare extremă a memoriei: pot recita poeme lungi, de mult uitate.

Dezvoltarea atenției

Atenția, la fel ca toate celelalte procese psihice, are forme inferioare și superioare. Prima este reprezentată de cea involuntară, iar celelalte două sunt arbitrare. O atenție directă este, de asemenea, o formă inferioară a dezvoltării sale decât cea mediată.

Istoria dezvoltării atenției, precum și multor altor fenomene psihice a fost cercetată de L.S. Vâgotsky în cadrul elaborării teoriei de dezvoltare cultural-istorice a personalității. El a menționat că istoria atenției copilului este istoria dezvoltării comportamentului său, că cheia înțelegerii genetice a atenției ar trebui să fie căutată nu în interiorul, ci în afara personalității copilului.

O atenție deosebită este rezultatul faptului că oamenii care înconjoară copilul "cu ajutorul unor stimuli și mijloace coordonează atenția copilului, o direcționează, o ordonează, îl dotează pe copil cu acele mijloace, prin intermediul cărora el, ulterior, să preia controlul asupra propriei atenții". Dezvoltarea culturală a atenției constă în faptul că, cu ajutorul unui adult, copilul asimilează unii stimuli artificiali (semne) prin care își coordonează ulterior propriul comportament și atenție.

Diferențele în ceea ce privește caracteristicile atenției voluntare și involuntare cresc de la vârsta preșcolară și ajung la un nivel maxim la vârsta școlară și apoi arată din nou o tendință de egalizare. Această tendință este tocmai legată de faptul că, pe parcursul dezvoltării sale, sistemul de acțiuni care-l oferă atenție voluntară de la exterior se transformă treptat într-unul intern. LS Vygotsky scrie că încă din primele zile ale vieții unui copil, dezvoltarea atenției sale se produce într-un mediu care include așa-numita dublă serie de stimulenți care atrag atenția.

Să încercăm acum, sub forma unui rezumat "cronologic", să prezentăm principalele etape ale dezvoltării atenției la copii:

1. Primele săptămâni-luni de viață. Apariția reflexului de orientare ca semn obiectiv, înăscut al atenției involutare a copilului.

2. Sfârșitul primului an de viață. Apariția unor activități tentative și de cercetare ca mijloc de dezvoltare viitoare a atenției voluntare.

3. Începutul celui de-al doilea an de viață. Detectarea rudimentelor de atenție voluntară sub influența instrucțiunilor de vorbire ale adulților.

4. Al doilea și al treilea an de viață. O evoluție destul de bună a formei inițiale de atenție voluntară menționată mai sus.

5. Patru și jumătate până la cinci ani. Apariția abilității de a îndrepta atenția sub influența instruirii complexe a unui adult.

6. Cinci sau șase ani. Apariția unei forme elementare de atenție voluntară sub influența auto-instruirii (bazată pe instrumente auxiliare externe).

7. Vârsta școlară. Dezvoltarea și îmbunătățirea în continuare a atenției voluntare, inclusiv voluntară.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Demonstrați prin exemple formele atenției;
- Identificați factorii care determină apariția atenției involutare;
- Determinați manifestări ale calităților atenției;
- Explicați modelele teoretice ale atenției;
- Determinați modalitățile prin care pot fi educate calitățile atenției;
- Elaborați autocaracterizări din perspectiva calităților atenției, stilului atențional pe baza rezultatelor obținute la diferite teste de atenție.

TEMA 13. TEORII ALE ATENȚIEI

Unități de conținut

1. Teoria filtrului și atenția selectivă.
2. Modele teoretice explicative ale atenției.
3. Neurochimia atenției și unele trăsături de personalitate.
4. Atenția, vigilența și activitățile informaționale.

Finalități

La finele studierii acestei teme studenții vor fi capabili să:

- definească teoria filtrului și a selectivității;
- explice modelele teoretice explicative ale atenției;
- identifice neurochimia atenției și unele trăsături de personalitate;

- evalueze, pe baza unor exemple, rolul atenției, vigilenței și activității informaționale.

Acumularea treptată de informații despre modul de funcționare a atenției precum și implementarea de noi metode și tehnici de cercetare au permis formularea a numeroase explicații mai mult sau mai puțin plauzibile cu privire la aceasta. Dincolo de numărul mare, modelele existente pot fi grupate în câteva categorii distincte în funcție de unghiul de abordare și de elementele comune. Rezultă astfel teorii fiziologice, teorii neurochimice și respectiv teorii psihologice.

Din mesajele receptate de analizator, dar la care nu suntem atenți, putem procesa doar însușirile de ordin fizic, elementele periferice, dar nu și elementele centrale (semnificația).

Pornind de la aceste date, a fost postulată existența unor filtre ce asigură selecția informațională specifică atenției, a unor mecanisme psihofiziologice ce realizează segregarea informațiilor la care suntem atenți de cele ignorate. Natura acestora a fost interpretată diferit. Pentru Broadbent, filtrul blochează informațiile nerelevante, după Neisser, filtrul acționează în sens pozitiv, amplificând semnalele relevante, iar în opinia lui Anne Tresiman, rolul filtrelor este de a atenua, slăbi semnalele ce nu sunt urmărite atent, care nu vor mai fi supuse la prelucrări laborioase de ordin semantic.

O primă explicație a funcționării filtrelor a fost formulată de Broadbent (1958). Conform acesteia, toate informațiile receptate de analizatori sunt prelucrate nesegregaționist la nivelul caracteristicilor fizice, însă doar mesajele la care suntem atenți vor fi analizate mai profund la nivel categorial și semantic (așa se explică recunoașterea vocii de bărbat/femeie). Întrucât asumția de bază a teoriei este că selecția informațională intervine în stadiile *inițiale* ale prelucrărilor informaționale, înainte de dispozitivele de decodare a conținutului mesajelor, ea este cunoscută sub denumirea de *modelul filtrajului timpuriu*. Intuitiv, cele spuse mai sus sunt ilustrate în figurel 7 și 8.

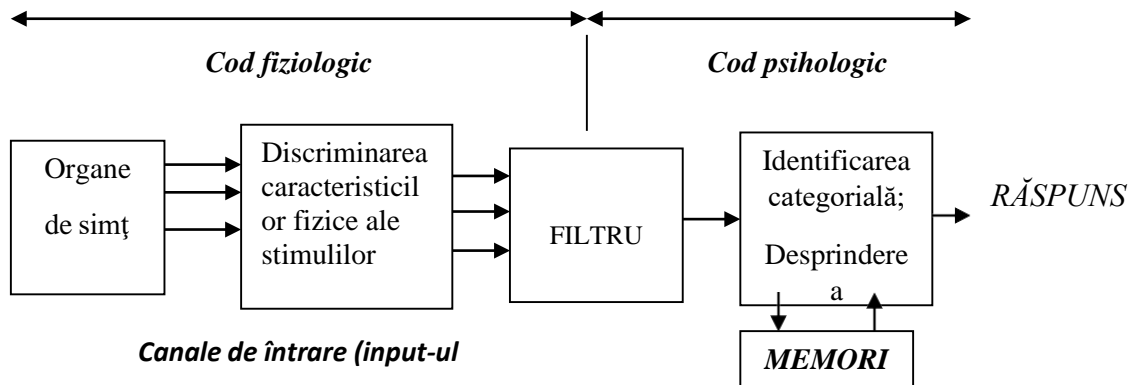


Fig. 7. Modelul de filtru al atenției selective (Broadbent, 1958).

Și totuși, experiența cotidiană arată că, deși nu putem fi simultan atenți în mai multe părți, totuși, o parte a mesajelor ignorate ne poate influența comportamentul. Dealtfel, subiecții din studiul lui Cherry puteau în mod surprinzător să identifice numele propriu inserat în mesajul ce trebuiau să-l ignore. Un asemenea fapt nu putea fi explicat pe baza filtrajului timpuriu. Studii ulterioare realizate în paradigma ascultării dihotomice au relevat de asemenea date incompatibile cu modelul descris.

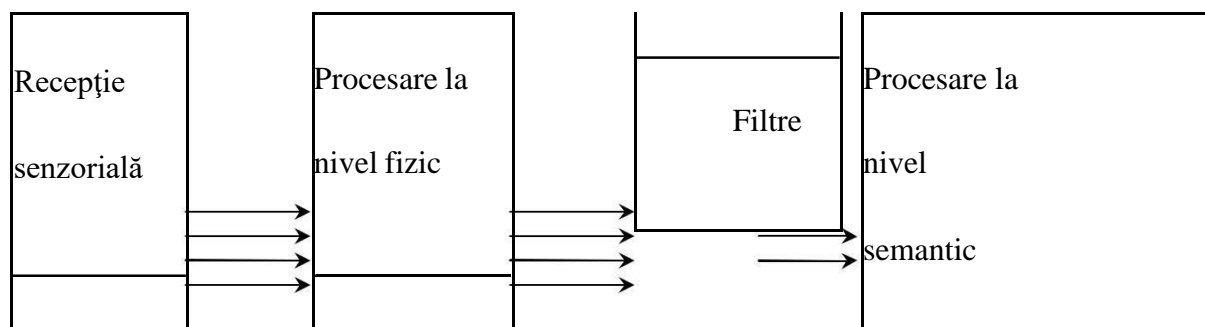


Fig. 8. Modelul filtrajului timpuriu (adaptat după Miclea, 1999 - numărul săgeților este un indice al cantității stimulilor procesați la fiecare nivel)

Astfel, Norman (1969) a întrerupt mesajele la jumătatea timpului de ascultare și a constatat că ambele mesaje puteau fi relatate într-o măsură mult mai mare decât se crezuse anterior. McKay (1973) diversifică procedura experimentală într-o manieră și mai ingenioasă: la urechea dominantă era prezentat un mesaj ambiguu, ce putea fi interpretat în mai multe variante; simultan, la urechea ignorată subiectul auzea un cuvânt prin prisma căruia, mesajul ambiguu putea fi interpretat într-un anumit mod. De exemplu: „*Ionel studiază celula*”, dublat la urechea ignorată de „*închisoare*” sau de „*microscop*”. Rezultatele au arătat tendința de interpretare a cuvântului polisemantic în funcție de cuvântul de indiciile oferite, dar la care nu erau atenți. Evident, acest lucru nu ar fi fost posibil dacă subiecții nu ar fi avut acces la semnificația cuvintelor cheie pe care însă nu s-au focalizat. În fine, Gray și Wedderburn (1960) au prezentat subiecților mesaje hibride, după cum urmează: la urechea dominantă începea un mesaj cu sens, care continua la un moment dat cu informații fără legătură cu cele anterioare; sincronizat „rupturii de sens”, la urechea ignorată erau transmise elemente fără sens, după care continua mesajul început la cealaltă ureche (apud Miclea, 1999). Un posibil exemplu este următorul:

La urechea dominantă: *În rucsacul de drumeție, ea a pus sandwich-uri, suc, raft, către...*

La urechea ignorată: ...mare, pieton, întotdeauna, lac, *biscuiți și ciocolată*.

Relatările subiecților conțineau elemente din ambele enunțuri (*În rucsacul de drumeție, ea a pus sandwich-uri, suc, biscuiți și ciocolată*).

Experimentele arată că modelul lui Broadbent era cu mult depășit de realitate. Datele experimentale arătau clar că și informațiile la care nu suntem atenți pot fi cel puțin parțial procesate semantic.

În consecință, Norman (1968) formulează o nouă explicație a selecției atenționale (**modelul filtrajului târziu**). Conform acestuia, filtrele intervin mai târziu în dinamica procesuală, pe parcursul sau după prelucrarea semantică. Suntem din nou, în fața unei contradicții: dacă realitatea este cea descrisă de Norman, atunci n-ar trebui să întâmpinăm nici o dificultate în a discerne între fraze rostite

simultan, la aceeași ureche, de aceeași voce, cu aceeași intensitate. Un asemenea demers este însă mult prea puțin plauzibil.

Renunțând la ideea funcționării filtrelor după principiul „totul sau nimic”, un alt autor, Treisman, propune o teorie în care mecanismele de selecție au mai degrabă un rol de atenuare a inputurilor. Deși la prima vedere pare o simplă medie aritmetică a celorlalte două concepții extreme, **modelul filtrelor atenuante** oferă o perspectivă mult mai realistă de interpretare a datelor experimentale contradictorii ca și a situațiilor ecologice, naturale: selecția informațiilor poate avea loc la diferite paliere ale sistemului cognitiv, în funcție de gradul de solicitare al acestuia din momentul respectiv. Astfel, o sarcină mai dificilă va necesita o concentrare mai profundă, consumatoare de resurse, iar stimulii irelevanți vor fi analizați doar superficial (filtrele acționează mai timpuriu); activitățile curente, supraînvățate, familiare subiectului, solicitând subiectul într-o măsură mai mică, vor permite procesări mai laborioase ale informației colaterale, inclusiv la nivel semantic (filtrele acționează mai târziu). Pertinența teoriei lui Treisman face ca și azi să fie invocată în numeroasele cercetări efectuate pe această temă.

Metafora filtrelor nu este unica modalitate de explicare a fenomenului „cocktail party”. O altă ipoteză este existența unor **comutatori** la nivelul atenției, un fel de macaz ce dirijează atenția spre un canal de recepție sau altul, în funcție de relevanța datelor interceptate de subiect (Reuchlin, 1999). În acest fel, informația care prezintă un interes direct este luată la cunoștință chiar dacă parvine dintr-o sursă aparent neurmărită. Dar cum se realizează procesul de comutare, atâta timp cât noi nu știm apriori când și unde va apărea ceva relevant? Atenția se presupune că funcționează discontinuu astfel încât în momentele redundante ale mesajului principal, sunt extrase mostre de informație din celelalte canale de recepție, care sunt analizate prin prisma memoriei de lungă durată (Zlate, 2000); atunci când se conchide că mostrele respective conțin date esențiale, se decide automat comutarea atenției.

Modele teoretice explicative ale atenției

Datorită, pe de o parte, naturii și structurii sale eterogene, iar, pe de altă parte, implicării ei în reglarea/optimizarea desfășurării mai tuturor proceselor psihice specifice și activităților integrate, atenția a fost abordată și explicată teoretic pe baza unor modele diferite – neurofiziologice, neurochimice, psihologice (motivaționale, cognitive).

Modelele neurofiziologice consideră că natura atenției este bazală și intim legată de procesualitatea neuronală. În funcție de mecanismul și conținutul concret al acestei procesualități, pot fi delimitate două asemenea modele principale: modelul dominantei (focarului de excitație dominant) și modelul activării.

În ordine istorică, **primul care s-a afirmat** a fost cel al dominantei, el fiind sugerat de fiziologul rus Uhtomski (principiul dominantei) și dezvoltat într-o formă coerentă de Pavlov și școala sa.

Ideea de bază a acestui model rezidă în aceea că atenția, ca amplificare a acuității conștiinței în raport cu un stimul sau obiect extern, apare ca expresie a focalizării excitației specifice în zona corespunzătoare a scoarței cerebrale. Crearea unui astfel de focar dominant asigură blocarea sau inhibarea (prin inducție negativă) a influențelor colaterale și permite desfășurarea orientată, finalistă a

percepției și acțiunii în raport cu stimulul selectat. Desprinderea și selectarea stimulilor din ambianță nu pot fi realizate decât prin crearea dinamică și selectivă a dominantelor corticale.

Dominantele se pot crea pe două căi: reflex-necon condiționată, pentru stimulii biologici necesari, și reflex-con condiționată, pentru stimulii neutri, care pot deveni semnale cu rol adaptativ.

Este evident că ideea dominantei este în sine corectă și ea a fost confirmată de cercetările experimentale moderne, bazate pe înregistrări EEG și RMI (imagerie reomagnetică). Obiecția care se aduce însă modelului explicativ al atenției, bazat pe această idee, este că în el se absolutizează rolul scoarței cerebrale și se neglijează aproape complet rolul formațiunilor subiacente.

Modelul activării a intrat în scenă către sfârșitul primei jumătăți a secolului XX, în urma studiilor asupra formațiunii reticulate și a descoperirii sistemului reticulat activator ascendent – SRAA (Moruzzi și Magoun, 1947, 1948), situat la nivelul trunchiului cerebral. S-a stabilit că producerea stării de veghe și menținerea ei în timp se datorează influenței activatoare difuze, pe care SRAA o exercită asupra scoarței cerebrale.

Segmentul diencefalic al sistemului reticulat (Jaspers, 1950) exercită o influență de activare focalizată și realizează, de asemenea, operații de filtrare și facilitare în sfera input-urilor senzoriale simultane (concurrente).

Prin intermediul sistemului reticulat, la nivelul scoarței, se creează două forme de activare:

1. activarea de fond, care corespunde stării de veghe și se întreține prin circuitul reticulo-cortico-reticulat (creșterea potențialului în sistemul reticulat intensifică tonusul de excitabilitate al scoarței cerebrale; aceasta are ca efect creșterea intensității semnalelor corticale asupra formațiunii reticulate; slăbirea potențialului în formațiuni reticulate determină slăbirea intensității tonusului de excitabilitate la nivel cortical; ca urmare, se intensifică din nou influența activatoare a formațiunii reticulate asupra scoarței, starea de veghe menținându-se la nivel adecvat);

2. activarea indusă (provocată), care se produce la acțiunea unor stimuli noi din ambianță și se concretizează comportamental în reflexul generalizat de orientare, urmat de reflexul localizat, având ca rezultat apariția atenției involuntare.

Blocarea sistemului reticulat duce inevitabil la scăderea tonusului cortical, la eliminarea condiției bazale a atenției și la scufundarea subiectului într-o stare de inhibiție generalizată profundă. În experimentele princeps ale lui Moruzzi și Magoun, efectuate pe pisică, s-a demonstrat că, în cazul unei secționări a traseului reticulat, starea de inhibiție ce se instaurează după aceea nu mai poate fi înlăturată prin niciun fel de stimulare externă, fie ea și nocivă. Forma inițială a modelului a fost completată cu ipoteza „filtrului”, emisă de către D.E. Broadbent (1958). Potrivit acesteia, atenția funcționează ca un filtru, fiind subordonată legii „totul sau nimic”.

Problema care se ridică este de a stabili la ce nivel se organizează și operează mecanismul filtrului. Unii autori (A.Deutsch și O.Deutsch, 1982) susțin că acesta se integrează la nivel central și în niciun caz la periferia analizatorilor.

Barlow (1960), dimpotrivă, prin a sa ipoteză a „parolei”, susține că filtrarea trebuie să aibă loc cât mai aproape de intrare, pentru a se evita interferențele ulterioare și consumul energetic inutil la nivel cortical.

Problema rămâne deschisă. La întrebarea „În ce anume constă funcția filtrului?” răspunsurile, de asemenea, diferă. După Broadbent, filtrul blochează informațiile nerelevante; după Neisser, el tonifică și potențează semnalele relevante, amplificând efectul lor psihologic; după Treisman, mecanismul filtrului nu blochează, ci doar diminuează intensitatea semnalelor care nu fac obiectul atenției, împiedicându-le astfel să ajungă la veriga corticală a analizatorilor.

Filtrarea se corelează permanent cu comutarea, care, trebuie presupus, este dictată de dinamica activității sau a stărilor interne de necesitateale subiectului.

Modelele neurofiziologice pot fi considerate suficiente pentru explicarea producerii și menținerii atenției involuntare, dar insuficiente pentru explicarea și a atenției voluntare.

Modelele neurochimice tind să lege atenția de reacții și transformări mai profunde, care au loc la nivelul creierului. Ele au fost propulsate de descoperirile din ultimele decenii privind rolul mediatorilor și neurotransmițătorilor în „modelarea” funcționării sistemului nervos central.

Fenomenul activării selective și diferențiate de la un individ la altul este considerat efectul raportului de concentrație dintre mediatorii stimulatori și cei inhibitori. Astfel, după M.Zuckerman (1983), „căutarea de senzații” (sensation seeking) sau „evitarea senzațiilor” (sensation avoidance) sunt condiționate de nivelul activării cerebrale, care, la rândul lui, este determinat de nivelul catecolaminelor din sistemul limbic (dopamina, serotonina, norepinefrina).

Datele obținute de D.E. Remond (1985) și C.J. Fowler (1986) arată că nivelul monoaminooxidei (MAO) și al endorfinelor este în raport invers cu activismul cerebral și, implicit, cu nivelul vigilenței și al atenției (orientate spre exterior).

Atât MAO, cât și endorfinele au acțiuni inhibitorie asupra receptorilor, ceea ce atestă că filtrajul începe de la periferie. Un nivel crescut al MAO determină reducerea catecolaminelor în sistemul limbic, făcând să diminueze corespunzător activismul psihic.

S-a demonstrat, apoi, că funcționarea SRAA poate fi influențată de variațiile chimice ale glicemiei, oxigenului și ale gazului carbonic, precum și de acțiunea drogurilor, care, se știe, au efecte stimulative (cofeina) sau perturbatoare (LSD) asupra stării de atenție.

Modelele psihologice pun accentul pe latura psihică a atenției, pe structurarea și funcționarea ei în concordanță cu procesele reflectorii specifice, cu motivele și scopurile activității subiectului. Ele leagă atenția de schemele de organizare și funcționare a conștiinței: atenția devine indicatorul cel mai pregnant al conștientizării unei situații (obiect) și al caracterului conștient al activității pe care o desfășoară într-un moment sau altul.

Modelele motivaționale își au originea în teoria psihanalitică a inconștientului și în teoria behavioristă a întăririi. Esența lor constă în aceea că atenția este considerată ca expresie a condițiilor și proceselor motivaționale din interiorul organismului, ea selectând și delimitând ceea ce are semnificație și este util de ceea ce este indiferent (Berlyne, 1968, 1970; Maslow, 1970; Zörgö, 1980; Nuttin, 1983).

Între nivelul și orientarea atenției, pe de o parte, și nivelul activării motivaționale, pe de alta, se stabilește un raport direct proporțional. În cazul când în prim-plan nu se află o trebuință sau un interes propriu al subiectului, rolul întăririi interne va fi luat de întărirea externă (ordin, obligație, comandă, apreciere), care va acționa prin intermediul reglajului voluntar.

„Căderea” motivației, care se produce în stările de depresie profundă, se acompaniază cu „absența psihică”, respectiv, cu blocarea atenției față de evenimentele din lumea externă și față de acțiune; dimpotrivă, diversificarea și alternarea succesivă a stărilor de motivație duc la vivacitatea atenției și la lărgirea sferei sale de operare. Chiar în cazul în care este vorba de procesele cognitive, atenția care se implică în realizarea lor este stimulată tot de factori motivaționali (curiozitatea, interesele de cunoaștere).

Modelele cognitive leagă atenția primordial de selectarea, procesarea și utilizarea informațiilor în contextul interacțiunii generale a omului cu lumea.

- Unul dintre aceste modele se întemeiază pe paradigma ascultării dihotomice (cu fiecare ureche separat) a unor serii de semnale auditive (Preda, 1991). Deși sarcina pare dificilă, rezolvarea ei nu este imposibilă, fapt demonstrat de activitatea dispecerilor care dirijează zborurile aeriene. Aceștia primesc simultan mesaje de la mai multe avioane aflate în zbor, pe care le tratează și le interpretează distinct, fără a le amesteca sau confunda. Într-o altă situație, când ne afundăm într-o lectură sau într-o meditație, cresc considerabil pragurile pentru restul stimulilor, aceștia, psihologic, încetând parcă să existe. Se consideră că sistemul de tratare a informațiilor dispune de operatori speciali de selecție, centrare și transfer (comutare), susținând concentrarea, stabilitatea și mobilitatea atenției. Altfel spus, raporturile de dominanță și alternanță dintre operatorii de receptare, tratare și interpretare a informației reprezintă principalul factor prin prisma căruia ar trebui explicată atenția.

- Un alt model cognitiv se întemeiază pe ipoteza existenței a două modalități distincte de analiză a informației: una automată, necondiționată, care funcționează la fel pentru toate semnalele receptate; cealaltă – selectiv orientată, condiționată de semnalele receptate anterior și care se concentrează pe preluarea semnalelor interesante, relevante. În cazul când un semnal relevant intră pe un canal pasiv, „neatent”, printr-un operator special el este transferat canalului activ (atent). Coordonarea celor două modalități de analiză menționate mai sus este interpretată ca rezultat al învățării, al unui exercițiu îndelungat.

- În fine, cel de-al treilea model cognitiv se fundamentează pe referirea la ipoteza operatorilor constructivi (Pascual-Leone, 1984; de Ribaupierre, 1983), potrivit căreia procesarea informației are un caracter secvențial, în cadrul fiecărei secvențe atenția intervenind atât punctual (funcție specifică), cât și integrator (funcție generală). Pe fondul unui repertoriu general de scheme notate de autor cu H, printr-un proces de „preasimilare” se creează un câmp de activare actuală, notat cu H*. Acesta pune în funcțiune operatori specifici care se aplică diferențiat fluxului de semnale ce se receptează în momentul dat (unii operatori organizează input-ul senzorial, alții efectuează codarea informației, alții – compararea cu anumite criterii și etaloane, alții – integrarea și evaluarea semantică etc.).

Pasqual-Leone introduce în modelul său și un operator de inhibiție – I, care blochează activ și direct schemele nepertinente, incompatibile cu ceea ce urmărește subiectul. La acesta se mai adaugă operatorul M, al rezervei de energie mentală, care permite amplificarea activării schemelor adecvate pentru abordarea-rezolvarea sarcinii sau problemei date și care nu sunt activate direct prin impactul senzorial sau prin alți factori, ca, de exemplu, cei motivaționali. Se apreciază că schemele activate prin operatorul M devin dominante și importante, îndeosebi în situațiile derutante, când schemele selectate

anterior nu duc la găsirea soluției. Există și alți operatori, care, alături de cei menționați, asigură constituirea și organizarea intelectuală, mentală a atenției, incluzând aspectele abstractizării și formalizării (atenția implicată în gândirea formal-abstractă are altă organizare decât cea senzorială sau motorie).

Ca observație generală la modelele cognitive, se poate spune că, deși plauzibile, ele se pretează mai puțin la verificare empirică, experimentală decât cele neurofiziologice, neurochimice și motivaționale.

Între toate modelele prezentate mai sus nu trebuie însă să vedem o relație de incompatibilitate și exclusivitate reciprocă, ci una de complementaritate, fiecare relevând laturi pe care celelalte nu-și propun să le abordeze.

Neurochimia atenției și unele trăsături de personalitate

Din punctul de vedere al psihologiei diferențiale, s-a emis ipoteza că la unii indivizi excitația cortexului prin formațiunea reticulată este în mod particular scăzută, în timp ce la alții mecanismul inhibitor al cortexului asupra formațiunii reticulate va fi mai eficace.

Subiecții introverțiți se încadrează în prima categorie. Tendința lor este de a evita agitația, contactele sociale, trăsături care provin din dificultatea pe care o au în a controla nivelurile excitației corticale pe care stimulii foarte intenși o suscită la aceștia prin intermediul formațiunii reticulate.

Subiecții extravertiți, dimpotrivă, caută contactele sociale și stimulările, aparținând celei de-a doua categorii. Din cele de mai sus rezultă că H.J. Eysenck pune problema rolului bazelor neurofiziologice, respectiv al nivelului înăscut de stimulare pentru buna funcționalitate a sistemului reticulat, în determinarea extraversiunii și introversiunii.

În ultimii ani s-au adus argumente noi privind influența unor substanțe chimice asupra formațiunii reticulate și, deci, asupra vigilității și atenției voluntare și a celei involuntare. Astfel, de exemplu, funcționarea substanței reticulate este influențată de variațiile chimice ale glicemiei, oxigenului și ale gazului carbonic. La fel, cea mai mare parte a anestezicelor și diferite droguri acționează asupra substanței reticulate și îi modifică funcționalitatea, ceea ce are repercusiuni negative asupra atenției și a diferitelor aspecte comportamentale ale persoanei. Dar, desigur, reglarea neurochimică nu epuizează determinările funcționalității atenției.

Activitatea reticulară, funcțiile vegetative și atenția

Relațiile dintre activitatea formațiunii reticulate și funcțiile vegetative sunt complexe. Facilitarea reticulară nu poate să exercite în același mod asupra celor două sisteme vegetative – simpatic și parasimpatic. De exemplu, mărirea diametrului pupilei ce însoțește activitatea corticală este obținută prin facilitarea activității fibrelor simpaticice care comandă mărirea diametrului pupilei și, simultan, printr-o inhibare a activității fibrelor parasimpaticice, care tind să mențină pupila cu diametrul micșorat.

În acest context, E.H. Hess a utilizat ca indicator fiziologic al activării reticulare tocmai creșterea diametrului pupilei și nu desincronizarea EEG. Într-adevăr, creșterea diametrului pupilei este un indicator al activării reticulare, deci al concentrării atenției în raport cu stimulii recunoscuți ca intereșanți de către subiect.

Cercetările au arătat ca retroacțiunea pe care funcțiile vegetative o exercită asupra formațiunii reticulate pot fi ele însele activatoare sau inhibitoare, intervenind în filtrajul senzorial, în menținerea și concentrarea atenției sau în comutarea acesteia.

Atenția, vigilența și activitățile informaționale

Vigilența este o stare psihofiziologică ce are ca efect pregătirea pentru o activitate perceptivă, motorie și/sau intelectuală, precum și desfășurarea unor asemenea activități în raport cu o sarcină care solicită buna funcționalitate a calităților atenției.

În opinia lui F.J. Mackworth, vigilența este o stare activizantă a atenției pentru a detecta anumite schimbări specifice, uneori greu perceptibile, ce au loc în mediul ambiant la intervale de timp întâmplătoare și de a răspunde la ele în chip adecvat. Diferențele individuale în domeniul vigilenței s-ar datora forței sistemului nervos. Sarcinile de vigilență și cele de atenție sunt foarte apropiate și cu greu pot fi dissociate. Adesea, sarcinile de vigilență sunt reductibile la detecție, dar acestea din urmă se continuă cu identificarea, clasificarea, estimarea, calculul și, în general, cu procese decizionale și acțiuni precise.

Stările de vigilență, în funcție de activitățile specializate, se structurează în cadrul detecției informaționale și al deciziei: verificare, supraveghere, inspecție. Ceea ce trebuie să domine în toate tipurile de activitate informațională este așteptarea selectivă, bazată pe starea de vigilență exprimată în efortul de a nu omite sau de a nu interpreta greșit vreunul din semnalele importante.

Variabilele care influențează performanța într-o sarcină de vigilență sunt: frecvența semnalelor; intervalul dintre semnale; mărimea fizică a semnalelor; cunoașterea semnalelor din experiența anterioară; factorii de ambianță; cunoașterea sursei de apariție a semnalelor; asigurarea intervalelor de odihnă; stimulii externi cu apariție bruscă; motivația subiectului. În organizarea detecției semnalelor este mai importantă expectanța spațială decât cea temporală. Strategia optimă de supraveghere și de control constă în trecerea de la „atenția de suprafață”, bazată pe operații de baleiaj, care realizează un fel de învăluire sincretică a stimulului complex, la atenția focalizată, susținută prin vigilență și prin decizii ale subiectului, racordate la exigentele structuri funcționale ale muncii. Totodată, este util ca subiectul să exerseze diferite procedee apte să împiedice dezactivarea și, deci, deconectarea stării de vigilență.



ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Definiți și caracterizați teoria filtrului și a selectivității;
- Explicați modelele teoretice explicative ale atenției;
- Identificați neurochimia atenției și unele trăsături de personalitate;
- Evaluați, pe baza unor exemple, rolul atenției, vigilenței și activității informaționale.

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

1. ADAVIDOAIIEI, M. *Consolidarea motivației elevilor prin metoda învățării bazate pe cercetare-investigare: ghid pentru profesori, învățători și educatori*. Iași: PIM, 2015.
2. BONCU, Ș., NASTAS, D. *Emoțiile complexe*. Iași: Polirom, 2015.
3. BRILLON, M. *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*. București: Polirom, 2010.
4. BUZEA, C. *Motivația : teorii și practici*. Iași: Institutul European, 2010.
5. CHRISTINE, W. *Schimbă-ți viața cu ajutorul inteligenței emoționale: Cum să te bucuri de o viață echilibrată*. București: Litera, 2018.
6. DUCA, M. *Evaluarea și motivarea elevului*. București: Semne, 2018.
7. FORSYTH, P. *Cum să motivezi oamenii*. București: Rentrop și Straton, 2007.
8. GOLEMAN, D. *Focus: motivația ascunsă a performanței*. București: Curtea Veche, 2014.
9. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2001.
10. IOAN, C. *Examenul de psihologie: Activitatea, motivația, afectivitatea, voința, deprinderile, atenția*. București: Editura Studentească, 1996.
11. LAZARUS, R. *Emoție și adaptare. O abordare cognitivă a proceselor afective*. București: Trei, 2011.
12. MASLOW, A. *Motivație și personalitate*. București: Editura Trei, 2013.
13. MCGONIGAL, K. *Puterea voinței. Cum funcționează autocontrolul și ce putem face pentru a-l îmbunătăți*. București: Litera, 2015.
14. RIBOT, T. *Voința și patologia ei*. București: IRI, 1997.
15. ROCO, M. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Polirom, 2001.
16. SEGAL, J. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. București: Teora, 1999.
17. VRASTI, R. *Reglarea emoțională și importanța ei clinică: Monografie*, 2014.
18. ИЛЬИН, Е.П. *Мотивация и мотивы*. Санкт-Петербург: Питер, 2000.
19. РОГОВ, Е.И. *Психология человека*. Москва: Гуманит. изд. Центр Владос, 2001.
20. СТОЛЯРЕНКО, Л.Д. *Основы психологии*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
21. САНДОМИРСКИЙ, М. Е. *Защита от стресса*. Санкт-Петербург: Питер, 2009.

ANEXE
TEHNICI DE CERCETARE A PROCESELOR REGLATORII
Chestionarul de studiere a motivației pentru succes (Т. Элерс)

Numele, prenumele

Instrucțiuni: „Vi se prezintă 41 de itemi, la fiecare dintre ei puteți răspunde „da” sau „nu”.

ITEMI	DA	NU
1. Când există o alegere între două opțiuni, este mai bine să o faci mai rapid decât să amâni pentru un anumit timp.		
2. Sunt ușor enervat când observ că nu pot duce la bun sfârșit sarcina 100%.		
3. Când lucrez, se pare că pun totul în joc.		
4. Când apare o situație problematică, sunt adesea unul dintre ultimii care iau o decizie.		
5. Când nu am treabă două zile la rând, îmi pierd liniștea.		
6. În unele zile progresul meu este sub medie.		
7. Sunt mai dur cu mine decât cu ceilalți.		
8. Sunt mai binevoitor decât alții.		
9. Când refuz o sarcină dificilă, atunci mă condamn sever, pentru că știu că aș avea succes în ea.		
10. În procesul de lucru, am nevoie de mici pauze pentru a mă odihni.		
11. Diligența nu este principala mea caracteristică.		
12. Realizările mele în muncă nu sunt întotdeauna aceleași.		
13. Sunt mai atras de altă muncă decât cea pe care o fac.		
14. Critica mă stimulează mai mult decât lauda.		
15. Știu că colegii mei mă văd ca pe o persoană inteligentă.		
16. Obstacolele îmi îngreunează deciziile.		
17. Îmi este ușor să provoc ambiție.		
18. Când lucrez fără inspirație, de obicei se observă.		
19. Nu mă bazez pe ajutorul altora în a-mi face munca.		
20. Uneori am amânat ceea ce trebuia să fac acum.		
21. Trebuie să te bazezi doar pe tine.		
22. Sunt puține lucruri în viață care sunt mai importante decât banii.		
23. Ori de câte ori am o sarcină importantă de făcut, nu mă gândesc la altceva.		
24. Sunt mai puțin ambițios decât mulți alții.		

25. La sfârșitul vacanței, sunt de obicei fericit să mă întorc la lecții în curând.		
26. Când sunt înclinat spre muncă, o fac mai bine și mai priceput decât alții.		
27. Mi se pare din ce în ce mai ușor să comunic cu oameni care pot munci din greu.		
28. Când nu am nimic de făcut, mă simt inconfortabil.		
29. Trebuie să fac o muncă responsabilă mai des decât alții.		
30. Când trebuie să iau o decizie, încerc să o fac cât pot de bine.		
31. Prietenii mei cred uneori că sunt leneș.		
32. Succesul meu depinde într-o oarecare măsură de colegii mei.		
33. Este inutil să te opui voinței liderului.		
34. Uneori nu știi ce fel de muncă trebuie să faci.		
35. Când lucrurile nu merg bine, sunt nerăbdător.		
36. De obicei acord puțină atenție realizărilor mele.		
37. Când lucrez cu alții, munca mea dă mai multe rezultate decât munca altora.		
38. Multe din ceea ce am întreprins, nu le aduc până la capăt.		
39. Invidiez oamenii care nu sunt ocupați cu munca.		
40. Nu-i invidiez pe cei care caută putere și poziție.		
41. Când sunt sigur că sunt pe drumul cel bun, merg la măsuri extreme pentru a dovedi că am dreptate.		

Chestionarul Motivația pentru evitarea eșecurilor (Т. Элерс)

Numele, prenumele

Instrucțiuni:

„Vi se prezintă o listă de cuvinte de 30 de rânduri, câte 3 cuvinte pe rând. În fiecare rând, selectați doar unul dintre cele trei cuvinte care vă caracterizează cel mai bine și subliniați-l.”

1	2	3
1. Îndrăzneț	vigilent	întreprinzător
2. Bland	timid	încăpățânat
3. Prevăzută	decisiv	pesimist
4. Volubil	neceremonios	atent
5. Neînțelept	fricos	necuştat
6. Dexter	plin de viață	prudent
7. Cu sânge rece	ezitant	indraznet
8. Rapid	frivol	fricos

9. Nereflectorizant	drăguț	imprudent
10. Optimist	conștiincios	sensibil
11. Melancolic	îndoindu-se	instabil
12. Laș	neglijent	excitat
13. Nechibzuit	Liniștit	fricos
14. Atent	imprudent	curajos
15. Judicioasă	rapid	curajos
16. Întreprinzător	atent	prudent
17. Emotionat	distrat	timid
18. Perfid	neglijent	neceremonios
19. Timid	nehotărât	agitat
20. Executiv	amical	aventuros
21. Prudent	Plin de viață	disperat
22. Îmblanzit	indiferent	neglijent
23. Prevăzut	fără griji	rabdator
24. Rezonabil	îngrijit	curajos
25. prevăzător	îndrăzneț	conștiincios
26. Timid	grăbit	Fără griji
27. Nechibzuit	nesăbuit	pesimist
28. Discret	judicios	întreprinzător
29. Liniștit	neorganizat	fricos
30. optimist	vigilent	Fără griji

Test pentru determinarea nivelului de Inteligență Emoțională (N. Hall)

Nume, prenume _____

Desemnarea punctelor: Nu sunt total de acord (-3 puncte). Majoritatea nu sunt de acord (-2 puncte).

Parțial nu sunt de acord (-1 punct). Sunt parțial de acord (+1 punct). Majoritatea sunt de acord (+2 puncte). Sunt complet de acord (+3 puncte).

		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	Pentru mine, atât emoțiile negative, cât și cele pozitive servesc drept sursă de cunoaștere despre cum să acționăm în viață.						
2.	Emoțiile negative mă ajută să înțeleg ce trebuie să schimb în viața mea.						
3.	Sunt calm când simt presiune din exterior.						
4.	Sunt capabil să observ schimbarea sentimentelor mele.						
5.	Când este necesar, pot fi calm și concentrat pentru a acționa în conformitate cu cerințele vieții.						
6.	Când este necesar, pot evoca o gamă largă de emoții pozitive, cum ar fi distracția, bucuria, emoția interioară și umorul.						
7.	Mă uit cum mă simt.						
8.	După ce ceva m-a supărat, îmi pot controla cu ușurință sentimentele.						
9.	Sunt capabil să ascult problemele altora.						
10.	Nu mă opresc asupra emoțiilor negative.						
11.	Sunt sensibil la nevoile emoționale ale celorlalți.						
12.	Pot acționa liniștitor pentru alte persoane.						
13.	Mă pot forța să fac față obstacolelor din nou și din nou.						
14.	Încerc să fiu creativ cu problemele vieții.						
15.	Răspund în mod adecvat la dispozițiile, motivațiile și dorințele altor oameni.						
16.	Pot intra cu ușurință într-o stare de calm, vigilență și concentrare.						
17.	Când timpul îmi permite, mă adresez sentimentelor mele negative și îmi dau seama care este problema.						
18.	Sunt capabil să mă calmez rapid după o supărare neașteptată.						
19.	Cunoașterea adevăratelor mele sentimente este importantă pentru a rămâne într-o formă bună.						
20.	Înțeleg bine emoțiile altor oameni, chiar dacă acestea nu sunt exprimate deschis.						
21.	Sunt bun la recunoașterea emoțiilor prin expresii faciale.						
22.	Pot elimina cu ușurință sentimentele negative atunci când este necesar să acționez.						
23.	Mă pricep să adun semne în comunicare care să indice de ce au nevoie ceilalți.						
24.	Oamenii mă consideră un bun judecător al experiențelor altora.						
25.	Oamenii care sunt conștienți de adevăratele lor sentimente se descurcă mai bine în viața lor.						
26.	Sunt capabil să îmbunătățesc starea de spirit a altor oameni.						
27.	Puteți să mă consultați cu privire la problemele relațiilor dintre oameni.						
28.	Mă pricep la acordul cu emoțiile altora.						
29.	Îi ajut pe ceilalți să își folosească motivațiile pentru a atinge obiectivele personale.						
30.	Pot să mă deconectez cu ușurință de experiența problemelor.						

Test pentru studierea inteligenței emoționale
(adaptat de Mihaela Roco după Barn și D. Goleman)

Nume, prenume _____

Instrucțiune: Vă prezentăm zece situații (scenarii) în care se poate afla orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret, alegând și bifând în fișa de răspuns, una din cele patru variante de răspuns:

1) Sînteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic într-o parte și alta. Ce faceți?

- (a) Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței
- (b) Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiuni în caz de pericol.
- (c) Câte puțin din a) și b).
- (d) Nu observați nimic.

2) Mergeți în parc cu un grup de copii de patru ani. O fetiță începe să plângă, deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți?

- (a) Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema.
- (b) Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea.
- (c) Ii spuneți cu o voce blândă să nu plângă.
- (d) încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca.

3) Imaginați-vă că sînteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți?

- (a) Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărît să urmați planul.
- (b) Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs.
- (c) Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri, la care notele dumneavoastră sînt mai mari.
- (d) Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari.

4) Imaginați-vă că sînteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. Cincisprezece persoane la rînd v-au închis telefonul și sînteți descurajat. Ce faceți?

- (a) Vă spuneți: "Ajunge pentru azi", sperînd că veți avea mai mult noroc mâine.
- (b) Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări.
- (c) încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați.
- (d) Găsiți altceva de lucru.

5) Sînteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunînd un banc rasist. Ce faceți?

- (a) Nu-l luați în seamă — este numai o glumă.
- (b) Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație.
- (c) Vorbiți pe față, pe loc, spunînd că asemenea glume sînt nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră.
- (d) Ii sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea.

6) încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți?

- (a) îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic.
- (b) încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care-i plac foarte mult sau care îl interesează.
- (c) îi dați dreptate, considerînd, ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața.
- (d) îi relatați că și dumneavoastră vi s-a întîmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur la spitalul de urgență.

7) Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenul) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sînteți amîndoi furioși și, în focul furiei recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Care este cel mai bun lucru de făcut?

- (a) Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția.
- (b) Opriți cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră.
- (c) Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rîndul lui iertare.
- (d) Vă opriți un moment, vă adunați gîndurile și, apoi, vă precizați punctul dumneavoastră de vedere.

8) Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sîcîitoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți?

- (a) Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei.
- (b) Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei.
- (c) începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cît timp ideile sînt proaspete.
- (d) începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (brainstorming), încurajînd pe fiecare să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cît de fantastică pare.

9) Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de cînd s-a născut. Ce faceți?

- (a) Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să-l tulbure.
- (b) îl duceți la un psihiatru de copii.
- (c) îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încît să-și poată infringe frica.
- (d) Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oameni și situații noi.

10) Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfîrșit, v-ați hotărît să începeți. Doriți să vă folosiți cît mai eficient timpul. Ce faceți?

- (a) Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi.
- (b) Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele).
- (c) Exersați numai cînd, în mod real, aveți dispoziție.
- (d) încercați exerciții care sînt cu mult peste abilitățile dumneavoastră.

TEST DE ASERTIVITATE

Citește cu atenție situațiile prezentate mai jos și, în funcție de cât de confortabil te simți în fiecare caz, acordă-ți următorul punctaj:

1. Inconfortabil 2. Rezonabil 3. Foarte confortabil

CUM TE SIMȚI ATUNCI CÂND...

1. Vorbești tare și pui întrebări în clasă.
2. Atunci când te întrerupe cineva, îți exprimi dezacordul.
3. Îți exprimi opiniile în fața unor persoane cu autoritate.
4. Intri sau ieși dintr-o încăpere plină de oameni.
5. Vorbești în fața unui grup.
6. Menții contactul vizual în timpul unei conversații.
7. Îți folosești autoritatea fără să te porți nepoliticos sau violent.
8. Soliciți din nou când nu ai primit ceea ce ai cerut.
9. Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate.
10. Ceri să ți se înapoieze ceva ce ai împrumutat, fără să te scuzi.
11. Primești un compliment și spui ceva prin care ești de acord.
12. Accepți o respingere.
13. Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine.
14. Discuți deschis cu o persoană care te critică.
15. Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează.
16. Refuzi să faci ce ți se cere atunci când nu dorești.
17. Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva.
18. Îți exprimi nemulțumirea când crezi că cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu ești de acord.
19. Îți exprimi supărarea când te deranjează ceva.
20. Contrazici pe cineva.
21. Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te pună la punct.
22. Faci glume pe seama greșelilor pe care le-ai făcut.

TOTAL.....

Nivel ridicat: 46 și mai mult

Nivel mediu: între 36 și 45

Nivel scăzut: 35 și mai puțin.

TESTUL "CUM VĂ COMPORTAȚI ÎN RELAȚIILE CU CEILALȚI"

Cît de adevărate sunt următoarele afirmații ca descrieri ale comportamentului Dvs. pentru fiecare afirmați corespunzător grilei:

1 – niciodată adevărat 2 – uneori adevărat 3 – deseori adevărat 4 – întotdeauna adevărat

Nr.	Afirmații	Punctaj
1	Atunci cînd munca mea este lăudată, răspund cu mai multă modestie decît simt în realitate.	
2	Dacă oamenii sînt nepoliticoși voi fi și eu.	
3	Ceilalți oameni consideră că sunt interesant(ă).	
4	Mi se pare dificil să vorbesc cu un grup de necunoscuți.	
5	Nu mă deranjează că folosesc cuvinte usturătoare cînd asta mă ajută sa-mi demonstrez punctul de vedere.	
6	Spun profesorului dacă ceva nu-mi convine în timpul lecției.	
7	Dacă colegii mă întrerup atunci cînd vorbesc, sufăr în tăcere.	
8	Cînd cineva îmi critică munca/activitatea, găsesc o modalitate să-l pun la punct.	
9	Pot să-mi exprim mîndria pentru ceea ce am făcut, fără a fi însă lăudăros.	
10	Cred că oamenii profită de mine.	
11	Spun oameilor ceea ce-și doresc să audă, dacă asta ajută să obțin ce vreau.	
12	Nu-mi este greu să cer ajutor cuiva.	
13	Împrumut lucrurile mele celorlalți, chiar dacă nu doresc să o fac.	
14	Cîștig în contradicții pentru că știu să domin discuția.	
15	Pot să-mi exprim sentimentele mele adevărate în fața cuiva la care țin cu adevărat.	
16	Cînd sunt nervos pe alții, prefer să-mi rîin emoțiile, în loc să le exprim.	
17	Cînd critic acțiunea cuiva, persoana respectivă mă înfurie.	
18	Cred că pot să-mi apăr drepturile mele.	

Comportamentul pasiv:

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 1, 4, 7, 10, 13, 16.Total:

Comportamentul agresiv:

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 2, 5, 8, 11, 14, 17.Total:

Comportamentul asertiv:

Adunați răspunsurile la afirmațiile: 3, 6, 9, 12, 15, 18.Total:

Chestionarul „Sunteți o persoană asertivă?”

(Elaborat de dr. Mariana Caluschi, asist. cercet. Oana Gavril)

Scopul: Determinarea nivelului general al asertivității.

Vârsta: de la 15 ani în sus.

Instrucțiuni: „Răspundeți la următoarele întrebări (itemi), marcând pe o scală de la 1 la 5 în ce măsură vi se potrivesc comportamentele exprimate de respectivele afirmații, ținând seama că pentru:

"Întotdeauna adevărat pentru mine" (acord absolut față de ideea exprimată de item) veți avea 5 puncte;

"În mare măsură adevărat pentru mine" - 4 puncte;

"Uneori adevărat, alteori nu (relativ adevărat) pentru mine" - 3 puncte;

"Puțin adevărat pentru mine" - 2 puncte;

"Cu totul fals pentru mine" (dezacord absolut) veți acorda 1 punct.”

Nr.ctr.	Itemii	Scala				
		5	4	3	2	1
1.	Atunci când situația o impune, sunt în stare să spun "Nu" la o solicitare					
2.	Obişnuiesc să cer sau să solicit ajutor în diverse situații					
3.	Ştiu să-mi argumentez solicitările, cererile în fața unor șefi					
4.	De obicei, lupt să-mi fie recunoscute drepturile					
5.	Iau cuvântul în apărarea unei persoane căreia i se încalcă drepturile					
6.	Când sînt în societate și se discută o problemă, obișnuiesc să-mi spun punctul de vedere chiar dacă nu sunt solicitat					
7.	Pot să-mi exprim emoțiile și sentimentele pozitive față de cineva					
8.	Atunci când întrețin o conversație cu o persoană de sex opus îmi exprim ideile degajat și fără reținere					
9.	Cînd am făcut o greșeală față de cineva îmi asum responsabilitatea și îmi justific faptele					
10.	Anticipez succesul meu social și am încredere în forțele mele					
11.	Cînd mi se vinde un obiect cu defecte îl duc înapoi la magazin sau mă adresez Oficiului pentru Protecția Consumatorului					
12.	Dacă situația o cere pot refuza o anumită persoană care îmi solicită să-i fac o favoare.					
13.	Nu-mi este rușine să solicit anumite favoruri					

	cînd cred că le merit					
14.	Am putere de convingere.					
15.	Utilizez tehnici de comunicare diferite prin care îmi susțin drepturile					
16.	Cînd un coleg sau un prieten este nedreptățit (acordarea salariului de merit, evaluarea activității, examene etc.) îl susțin să-și apere drepturile					
17.	În conversații, discuții, fac afirmații, îmi exprim opiniile personale mai mult decît subscriu la ale altora					
18.	La conferințe, întruniri, cursuri obișnuiesc să-mi exprim emoțiile și sentimentele negative față de persoanele care mi le-au provocat					
19.	Cînd întrețin o conversație transmit semnale nonverbale pozitive și zâmbesc mult					
20.	Cînd comunitatea profesională căreia îi aparțin intră în grevă, particip efectiv și nu doar îmi dau acordul					
21.	Îmi aleg prietenii care mă pot sprijini în atingerea unui statut social.					
22.	Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.					
23.	Obișnuiesc să stau în față, în primul rînd					
24.	Rareori spun "Da" cînd, de fapt, aș vrea să zic "Nu"					
25.	Cînd cer o favoare știu să arăt că sînt pregătit să întorc favoarea pe care o cer					
26.	În general, știu ce vreau să spun și o spun clar, fără confuzii și fără a plictisi					
27.	Îmi exprim nemulțumirea atunci cînd sînt încălcate drepturile semenilor mei și iau atitudine în această privință					
28.	În mijloacele de transport în comun, cînd se produc neînțelegeri, intervin pentru a ajuta una din părți					
29.	Cînd nu sînt de acord cu opiniile altor persoane le spun destul de repede acest lucru, fără să schimb subiectul					
30.	Caut orice prilej să le arăt celor din jurul meu ce sentimente am pentru ei					
31.	Îmi pun ordine în gânduri și obișnuiesc să fiu clar cînd iau cuvîntul					
32.	Iau inițiativa pentru organizarea activităților de grup desfășurate în mediul profesional					
33.	Consider că un tînăr trebuie să se pregătească cu					

	grijă pentru a atinge o poziție socială bună în viitor					
34.	În caz de dezacord, caut compromisuri realiste, pe baza intereselor mutuale (comune)					
35.	Dacă nu rețin numele unei persoane căreia i-am fost prezentat o rog să se recomande din nou					
36.	Cer cuiva care vorbește tare, de exemplu la cinematograful, să tacă					
37.	Dacă cineva încearcă să mă mintă, obișnuiesc să-i reproșez, să-i arăt că e mincinos					
38.	Obișnuiesc să-mi recunosc greșelile					
39.	Evit să mi se joace feste, să mi se facă șotii, să ajung ținta unor glume					
40.	Pot iniția, continua sau finaliza cu ușurință o conversație					

Autoaprecierea voinței

(după E. Rudenski)

Scop: determinarea nivelului autoaprecierii voinței;

Materiale: fișa de răspuns, stilou;

Instrucțiuni: răspunde-ți, vă rog, cât mai sincer la întrebările care urmează prin „da”, „nu știu” sau „nu”.

1. Sunteți în stare fără eforturi deosebite să duceți până la capăt o activitate, care nu vă este interesantă, ne cătând la faptul că aveți posibilitatea s-o întrerupeți și mai apoi să reveniți ?
2. Depășiți fără eforturi deosebite rezistența internă atunci când aveți de efectuat ceva neplăcut pentru dvs.?
3. În caz că nimeriți într-o situație de conflict, sunteți în stare să vă luați în mâini ca să priviți realist și obiectiv situația?
4. Dacă vă este indicată o dietă, veți fi capabil să depășiți toate ispitele culinare?
5. Veți găsi puteri să vă sculați dimineața mai devreme ca de obicei, după cum ați planificat de cu seară?
6. Rămâneți la locul unei întâmplări pentru a depune mărturie?
7. Răspundeți repede la scrisori ?
8. Dacă vizita dentistului vă provoacă frică, veți reuși fără dificultăți să depășiți această emoție și să nu vă schimbați intenția în ultimul moment ?
9. Veți consuma un medicament extrem de neplăcut, la recomandarea insistentă a medicului ?
10. Veți îndeplini o promisiune pripită, chiar dacă îndeplinirea ei vă va aduce multă bătaie de cap, cu alte cuvinte vă țineți de cuvânt ?
11. Fără îndoieli vă deplasați într-un oraș străin?
12. Respectați cu strictețe regimul zilei: ora deșteptării, ora mesei, pregătirea temelor etc.?
13. Nu vă place să aveți datorii la bibliotecă ?
14. Cea mai interesantă emisiune televizată nu vă va impune să amânați executarea unei activități urgente și importante ?
15. Veți reuși să întrerupeți cearta și să muțiți, chiar dacă vă par foarte usturătoare cuvintele ”inamicului”?

Prelucrarea rezultatelor:

La cele 15 întrebări se va răspunde prin „da”(2 puncte), „nu știu”(1 punct), „nu”(0 puncte).

Interpretarea rezultatelor:

0-12 puncte relevă un grad scăzut al dezvoltării voinței.

Subiectul alege doar activități interesante și lesne de îndeplinit chiar dacă acest fapt îi poate dăuna. Este indiferent față de obligațiuni. Orice instrucțiune, obligațiune o percepe ca o povară. Este posibilă existența egoismului. E necesară schimbarea atitudinii față de persoanele din jur și modificarea unor trăsături de caracter.

13-21 puncte denotă un grad mediu al dezvoltării voinței;

În cazul apariției unui obstacol acționează pentru al depăși. Însă dacă există posibilitate, alege calea de a-l ocoli. Se străduiește să îndeplinească promisiunea. Cu greu, dar îndeplinește munca neplăcută. Nu-și asumă obligațiuni suplimentare din propria inițiativă. Este necesară exersarea voinței.

22-30 puncte indică un grad înalt al dezvoltării voinței.
Persoană pe care te poți bizui. Nu se sperie nici de însărcinările care-i înfricoșează pe alții. Însă e nevoie de atenția la așa trăsături, precum flexibilitate, toleranță, bunătate.

Testul Praga

Nume/Prenume:

Varsta:

Data examinarii:

Examinator:

73	18	7	4	97	33	31	69	49	35
97	39	13	66	68	62	22	48	52	92
23	8	79	96	92	40	78	22	65	1
38	55	43	30	73	19	28	4	88	84
19	24	72	51	62	81	9	91	17	61
87	18	12	75	25	35	97	31	89	50
30	41	98	80	66	59	55	95	58	6
17	8	46	95	2	20	80	67	11	83
54	21	45	84	99	75	56	10	67	38
32	40	9	81	49	69	63	41	29	76
3	93	2	20	44	77	82	36	32	88
64	14	98	71	56	5	1	6	47	27
42	94	50	76	90	71	53	5	27	13
3	65	69	61	51	70	33	86	72	59
57	63	48	68	39	29	16	52	60	89
79	45	54	91	85	74	99	82	26	36
47	64	28	83	87	86	11	85	34	26
34	58	42	10	57	37	100	21	23	44
37	46	100	15	43	12	74	14	70	25
78	94	24	77	93	16	7	90	53	15

Testul Praga (test de atenție distributivă)

Acest test a fost elaborat de către Institutul Psihotehnic din Praga prin adaptarea formei individuale, improprie a fi utilizată atunci când e necesar să se execute măsurători rapide asupra unor colective numeroase, în special în domeniul industrial. Testul poate fi aplicat și individual.

"Fiecare dintre voi are în față două pagini. Pagina din stânga are câteva numere imprimate cu caractere groase, așezate în pătrate. Fiecare din aceste numere este însoțit de unalt număr mai mic, care este așezat în colțul din dreapta jos al fiecărui pătrat.

Pagina din dreapta are mai multe coloane (4) și în fiecare coloană sunt scrise niște numere, în dreptul fiecăruia aflându-se un loc liber.

Cum trebuie să lucrați?

Veți privi primul număr din prima coloană a paginii din dreapta, căutându-l printre numerele cu caractere groase care se află pe pagina din stânga. Când îl identificați, observați ce număr se află în colțul din dreapta jos al pătratului unde ați găsit numărul. Acest număr îl veți nota în spațiul liber din prima coloană, în dreptul numărului pe care l-ați căutat.

Apoi veți trece la al doilea număr pe care, de asemenea, îl veți căuta printre numerele de pe pagina stângă și veți trece numărul care îl însoțește în locul liber din dreptul lui ș.a.m.d."

După 4 minute se dă comanda de încetare a execuției, subiecții trebuind să traseze obară în dreptul numărului la care au ajuns

Acest test se execută în 4 etape a câte 4 minute fiecare, cu o pauză de 1 minut după fiecare etapă.

În afară de atenția distributivă, testul ajută și la măsurarea rezistenței la obosealapsihică, prin compararea randamentelor obținute în cele 4 etape.

Analiza rezultatelor

Soluțiile pentru acest test sunt, pentru fiecare coloană în parte, următoarele:

ColoanaI	ColoanaII	ColoanaIII	ColoanaIV
69	23	94	24
71	28	63	56
43	64	13	90
44	31	66	6
98	35	89	55
100	25	16	62
7	70	50	1
40	9	97	22
79	59	76	52
87	45	42	93
10	84	36	5
83	96	65	81
85	61	67	32

82	86	74	12
72	49	78	26
34	77	21	92
15	51	80	54
58	29	75	88
30	41	4	46
11	2	17	8
3	53	33	95
91	48	38	37
27	73	47	14
20	57	19	18
60	31	68	99

Pentru ușurința cotării este indicat să se decupeze dintr-un test cele 4 coloane, cu soluțiile marcate în fiecare parte. Apoi, printr-o simplă alăturare la exemplarul executat de subiect, se pot nota punctele reușite, care constituie scorul brut.

Rezultatele sunt marcate separat pentru fiecare din cele 4 etape de lucru. Acestea se vor raporta la etalonul etapei respective.

Rezultatul total va fi raportat la etalonul corespunzător.

Atenție distributivă

Etape	I			II			III			IV			V				
	Vârsta	Centile	13-14	15-16	Adulți	13-14	15-16	Adulți	13-14	15-16	Adulți	13-14	15-16	Adulți	Centile	13-14	15-16
100		23	26	30	23	23	33	23	24	29	24	26	27	100	89	89	100
90		18	18	23	17	17	22	18	18	23	18	17	22	90	63	67	86
80		15	17	21	15	16	19	16	16	20	15	16	20	80	58	59	73
75		14	16	19	14	15	18	15	15	19	14	15	19	75	55	57	70
70		14	15	18	13	14	17	14	14	18	14	14	18	70	52	55	67
60		13	14	16	12	13	16	13	13	16	13	13	16	60	48	51	62
50		12	13	15	11	12	14	12	12	15	12	12	15	50	45	48	59
40		11	12	14	10	11	13	10	11	13	11	11	14	40	41	45	56
30		10	11	13	9	10	12	9	10	12	10	10	13	30	38	42	50
25		9	10	12	9	9	11	9	9	11	9	10	12	25	36	40	48
20		8	8	11	8	9	11	8	9	11	8	9	11	20	34	37	45
10		7	7	9	7	7	9	7	7	8	6	7	10	10	30	32	40
0		0	0	0	0	0	4	0	2	2	1	1	3	0	10	10	20

Tehnica LINII ÎNCURCATE

Instrucțiune: „Înainte aveți 25 de linii încurcate. Trebuie să urmăriți în minte cu privirea (nu cu degetul, nu cu un stilou, ci cu privirea) traiectoria fiecărei linii de la stânga la dreapta și să determinați unde se termină. Unde se termină, puneți numărul. Începeți cu prima linie, apoi treceți la a doua, a treia etc.

Pentru a realiza sarcina sunt date doar 7 minute. Dacă nu aveți timp, atunci liniile rămase sunt numărate ca erori. Să începem! "

