

PSIHOLOGIA



SOCIETATEA
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.

4
1994



CREATIVITATEA: o nouă perspectivă

Deși semnalată ca prioritate a cercetării, problema impactului structurilor socio-culturale asupra creației a fost - așa cum remarcă numeroși autori - una dintre cele mai puțin abordate. Din rațiuni analitice sau experimentale, majoritatea studiilor au separat în mod artificial cele patru secvențe ale creației: persoană, proces, produs, mediu, transformându-le în teme izolate, "fiecare avînd o unică identitate academică, dar uitîndu-se că doar prin unitate se poate ajunge la o perspectivă operațională" (R. Helm, 1988).

Studiile desfășurate în ultimul deceniu, centrate pe impactul mediului socio-cultural asupra creației, sînt apreciate ca o reacție și necesară corecție la orientarea aproape exclusivă a cercetării spre ecuația "celor 4 P" (Rhodes, 1961). Caracterizată ca "psihologie socială a creativității", noua perspectivă de abordare (D.K. Simonton, 1974, "The Social-Psychology of Creativity") sintetizează demersurile ce au ca scop surprinderea factorilor micro și macrosociali, ale căror concentrare și interacțiune favorizează productivitatea creatoare în diferite domenii (tehnice, artistice, științifice, politice etc.).

Întrebările esențiale în jurul cărora se articulează noul demers sînt semnificative pentru schimbarea perspectivei de abordare a fenomenologiei creației: De ce personalitățile creatoare apar în anumite perioade istorice? Care sînt circumstanțele socio-economice și cultural-educative care afectează emergența producției creative? Cum poate fi redus decalajul dintre creativitatea potențială și cea actualizată?

Studiile de psihosociologie a creației pornesc de la constatarea decalajului existent între creativitatea potențială și cea actualizată, de la faptul că "producția creatoare tinde să se grupeze în anumite perioade ale istoriei culturii și civilizației, caracterizate ca «epoci de aur» (Golden Ages): Atena lui Pericle, Renașterea etc." (S. Arieti, 1976). Tentativele de explicare a concentrării creației în anumite momente istorice au orientat cercetarea psihosociologică în două mari direcții complementare. Prima continuă tradiția studiilor de dinamică a culturilor inițiate de P.A. Sorokin, apreciînd că pot fi descoperite invariantele trans-istorice și transculturale ce permit explicația, controlul și predicția comportamentului creativ. Semnificative pentru această orientare sînt demersurile de tip istoriometric realizate de D.K. Simonton. Așa cum remarcă autorul, ele sînt proiectate "să reducă multitudinea înșelătoare a

faptelor istorice într-un set restrîns de propoziții abstracte referitoare la modul în care o clasă specială de indivizi imortalizează direcția istoriei umanității" (D.K. Simonton, 1984). Concluziile lui Simonton indică "un set de generalizări de tip nomotetic", un complex concentrat de factori socio-economici, politici, educaționali etc. care au un impact critic asupra dezvoltării și actualizării potențialului creativ al tinerilor.

A doua orientare, inițiată și dezvoltată după anii '80 de Teresa M. Amabile (profesor la Brandies University), deschide perspectiva studiilor de microsociologie, centrate pe factorii conțingenți ai actului de creație, pe impactul variabilelor aparținînd unui context determinat asupra actualizării creației.

Experiența de viață semnificativă

Parafrazînd una dintre teoremele lui E. Picard asupra creației, se poate aprecia că o nouă disciplină științifică nu se naște decît atunci cînd gradul de dezvoltare a cunoașterii o permite. Reciproca acestei teoreme - ne spune Picard - nu este adevărată. Condițiile fiind pregătite, o nouă disciplină, teorie etc., nu se nasc obligatoriu.

Evaluarea contextului nașterii psihologiei sociale a creativității din perspectiva teoremei lui Picard relevă semnificația momentelor - relativ rare în istorie, așa cum remarcam mai sus, înțînirii favorabile dintre circumstanțele socio-culturale și eul creator.

Reflectînd mutațiile survenite la nivelul temei creației, apariția psihosociologiei creației valorifică simultan fenomenologia unei experiențe subiective.

Conceptualizarea componențială își are sursa - așa cum mărturisește Teresa Amabile - în chiar experiența educațională trăită. Canoane educaționale prea puțin sensibile la manifestările creative ale copiilor au îndepărtat-o de arta plastică (pictură) pentru care avea reale înclinații. "M-am întregat deseori ce s-a întîmplat cu creativitatea mea artistică. Interesul meu pentru această problemă a rămas ascuns, undeva în adîncul meu, pentru mulți ani. În tot acest timp am acumulat frustrare după frustrare. (...) Am urmat chimia pentru că mi s-a părut cea mai dificilă, dar cursurile de fizică, chimie și matematică m-au lăsat rece. Pasiunea era aceea care-mi lipsea și am înțeles că nu o voi avea niciodată pentru chimie. Am descoperit această pasiune atunci cînd am studiat primul curs de psihologie

și în special de psihologie a creației. Aceasta era o știință de care m-am simțit imediat atrasă, o incitantă știință despre oameni. O dată cu această experiență mi-am regăsit adevăratul interes și pasiune."

Întreaga activitate de cercetare și experimentare în domeniul creativității, realizate de Teresa Amabile, se vor articula în jurul unor întrebări esențiale, născute din această experiență de viață: Influențează mediul socio-cultural imediat (în sensul facilitării sau inhibării) creativitatea persoanei? Care sînt factorii sociali care subminează creativitatea individuală? Care este rolul motivației intrinseci în creativitate? Care este relația dintre factorii socio-culturali imediați și motivația intrinsecă? Care este relația dintre motivația intrinsecă și cea extrinsecă în creativitate?

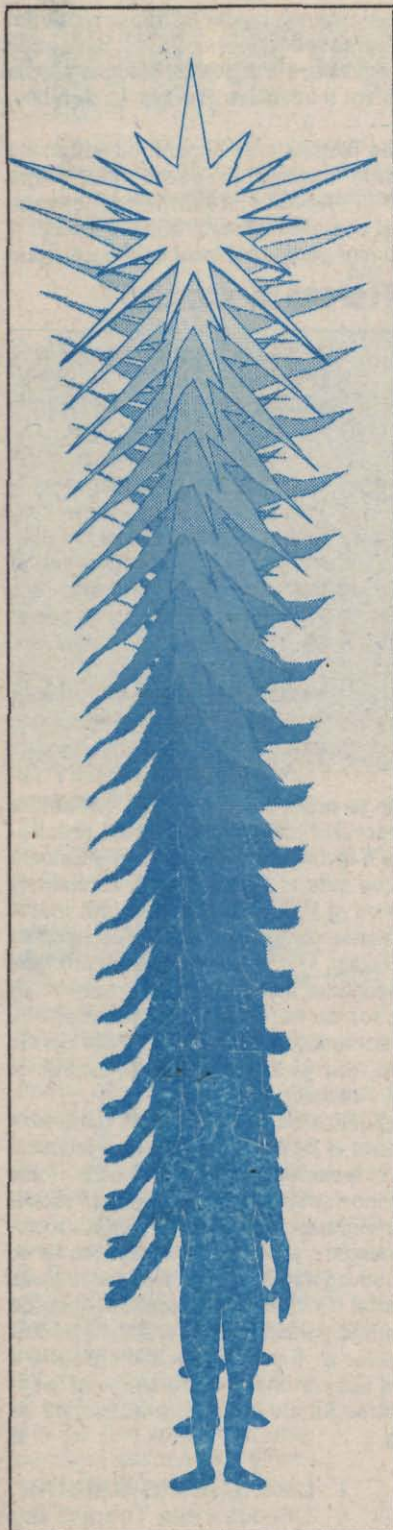
Psihologia socială a creativității

"În ciuda importanței clare a influențelor sociale și de mediu asupra creativității - remarcă Teresa Amabile în 1983 -, o psihologie socială a creativității este abia în curs de constituire. Teoria și cercetarea s-au orientat aproape exclusiv spre studiul personalității creatoare. Pornind de la această constatare am încercat să elaborez un nou cadru de conceptualizare a creativității, care include deprinderile specifice domeniului, deprinderile creative și motivația pentru activitate, înțelegese ca set al componentelor necesare și suficiente ale creativității." Acest cadru teoretic descrie modul în care capacitățile cognitive, trăsăturile de personalitate și factorii sociali ar putea contribui la emergența procesului de creație. Perspectiva componentială accentuează rolul factorilor sociali - a căror contribuție a fost negată -, evidențiind în același timp faptul că psihologia socială a creativității poate conduce la o viziune comprehensivă asupra performanței creative.

Un inventar bibliografic referitor la studiile dedicate impactului mediului socio-cultural asupra creativității, realizat de Rothenberg și Greenberg în 1976, acoperind perioada 1566-1974, indică doar un număr de 138 de articole și titluri pe această temă. După 1975 demersurile istoriometrice realizate de D.K. Simonton au acoperit aspectele macrosociologice, dar studiile experimentale asupra situației creative au fost extrem de rare.

Psihologia socială a creativității a întârziat să se dezvolte, consideră autoarea, deoarece investigația empirică asupra creativității s-a orientat multă vreme asupra diferențelor dintre persoana creativă și cea necreativă. În consecință, importante domenii de cercetare, cum ar fi circumstanțele externe ale actului de creație, rolul relațiilor interpersonale, rolul învățării etc., au fost aproape complet neglijate. Corectînd această viziune unilaterală, Teresa Amabile consideră că tema creației poate fi cel mai bine conceptualizată nu ca trăsătură de personalitate sau ca aptitudine, ci ca un comportament ce rezultă dintr-o constelație particulară de caracteristici personale, abilități cognitive și trăsături ale contextului social: "Acest comportament poate fi integral explicat prin intermediul unui model care surprinde și corelează aceste trei seturi de factori".

Nucleul original în jurul căruia se articulează modelul componential este reprezentat de principiul motivației



Intrinseci. "Oamenii sînt mai creativi atunci cînd sînt motivați în primul rînd de interes, plăcere, satisfacție, de caracterul incitant al muncii, decît atunci cînd acționează sub impulsul presiunii externe (Teresa M. Amabile, 1992).

În condițiile unui nivel comparabil al creativității și deprinderilor specifice unui anumit domeniu, persoana motivată intrinsec va desfășura o activitate mai creativă decît cea extrinsec motivată. Cînd motivația intrinsecă și extrinsecă, pen-

sociale contingente (aprecierea, competiția, supravegherea, recompensa etc.) conduc la motivarea extrinsecă a activității, efectele asupra creativității vor fi inhibitive (Teresa M. Amabile, 1990).

Acțiunea factorilor contingenți nu determină însă în mod automat o astfel de "relație hidraulică" (T. Amabile, 1990) între motivația intrinsecă și cea extrinsecă. În anumite situații și pentru anumite persoane, între cele două tipuri

Componentele performanței creative (Teresa M. Amabile)

Deprinderile specifice domeniului	Deprinderile creative relevante	Motivația pentru domeniu
<p><u>Includ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe legate de domeniu • Deprinderile specifice domeniului • Aptitudini speciale <p><u>Depind de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacități cognitive înnăscute • Deprinderi perceptiv și motorii înnăscute • Educația formală și informală 	<p><u>Includ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stil cognitiv favorabil • Cunoștințe legate de procedeele euristice de producere a noului • Stil de muncă favorabil <p><u>Depind de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Antrenament • Experiență în generarea ideilor • Trăsăturile de personalitate 	<p><u>Include:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitudinea favorabilă față de domeniu • Percepția asupra propriei motivații pentru susținerea temei <p><u>Depinde de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivelul inițial al motivației intrinseci pentru domeniu • Prezența sau absența constrîngerilor extrinseci din mediul extern • Capacitatea individului de a minimaliza constrîngerile exterioare

tru aceeași activitate, coexistă, performanța creativă a individului pentru respectiva activitate este maximă (Teresa M., Amabile, 1983, 1985, 1986, 1992).

În acord cu teoria și modelul componențial propuse de autoare, mecanismul prin care motivația intrinsec/extrinsecă afectează performanța creativă poate fi atât cognitiv, cît și afectiv. Individul motivați intrinsec vor fi adînc implicați în activitate deoarece sînt liberi de preocupări exterioare, irelevante pentru activitate. Ei se vor identifica cu tema, deoarece sînt liberi să-și asume riscul de a explora noi direcții cognitive, de a se angaja în comportamente exploratorii care pot să nu aibă relevanță directă pentru temă. Astfel de experiențe dezvoltă trăiri afective pozitive.

Persoanele extrinsec motivate - evidențiază experimentele realizate de Teresa M. Amabile -, preocupate de atingerea unor scopuri exterioare, nu vor fi la fel de adînc identificate cu tema, simțindu-se mai puțin libere să-și asume riscul, să experimenteze direcții cognitive care nu conduc direct la soluția căutată. În consecință, în comparație cu cei motivați intrinsec, persoanele care acționează pe baza motivației extrinseci vor experimenta efecte mai puțin pozitive pentru activitatea lor. Concluzia autoarei evidențiază faptul că în măsura în care circumstanțele

de motivație se poate stabili o "relație aditivă". Pe fondul conservării motivației intrinseci, creativitatea poate fi favorizată de acțiunea motivatoare a unor factori externi. "De exemplu, cercetătorii J.W. Watson și F.H. Crick au resimțit foarte puternic efectele competiției pentru descoperirea DNA-ului. Totuși, în momentele care au precedat marea descoperire, erau atât de adînc identificați cu munca lor de cercetare încît uitaseră nu numai de competitorii lor și de premiile pentru învingători, dar și de propriile lor trebuințe" (Teresa M. Amabile).

Conceptualizarea componențială realizează cadrul general al înțelegerii și descrierii procesului creativ, al factorilor care îl pot influența. Poate cea mai importantă trăsătură a acestui model rezidă în integrarea variabilelor mediului socio-cultural contingent, precum și interacțiunea lor cu sistemul motivațional în producerea răspunsului creativ. Astfel de variabile au fost neglijate de cercetarea tradițională asupra creativității, deși integrarea lor ar fi putut aduce o creștere a cunoașterii asupra uneia dintre cele mai fascinante manifestări ale omului, reprezentată de creativitate. ■

Lector Doina Balahur,
Universitatea Tehnică Iași

Copiii preșcolari supradotați

Propunem părinților și educatorilor o listă de caracteristici pentru identificarea copiilor preșcolari supradotați și/sau talentați.

Se marchează una din cele trei căsuțe, în funcție de intensitatea, frecvența sau gradul de adecvare ale fiecărui enunț:

	puțin	mediu	mult		puțin	mediu	mult
	1	2	3		1	2	3
1. Atît familia, cît și alți adulți au remarcat cele mai multe dintre calitățile deosebite ale copilului.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Nu-l plictisesc discuțiile adulților despre subiecte ca istoria, călătoriile, politica, cosmosul, natura, teatrul etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Îi place mai mult să lucreze cu tatăl său și pare mai atașat de acesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Nu ezită să se angajeze în activități care sînt peste nivelul vârstei sale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Este foarte operativ în tot ceea ce face (însă, nu în detrimentul calității muncii sale) și cere același lucru și celorlalți.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. La grădiniță se plictisește repede la activitățile mai monotone, mai puțin interesante sau derulate într-un ritm prea lent pentru el, deranjînd grupa sau pe educatoarele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Părinții copilului sînt tineri (intelectuali), se ocupă de acesta, sînt apropiați și toleranți cu el.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Face colecții (de mașinuțe, cutii, capace, frunze, insecte, timbre etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. A inventat pentru jocurile sale personaje și lumi imaginare, la care face apel și în viața reală, dar cu umor și cu o anumită detașare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Este permanent în mișcare, pîrînd chiar agitat și neastîmpărat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. În jocurile sale solitare sau cu alți copii, introduce mereu schimbări și noi reguli, complicîndu-le; cîștigă adesea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Nu se plictisește să lucreze singur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Este ușor de remarcat avansul lui în toate sau în multe domenii, față de colegii de vîrstă sau din grădiniță.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Își autoapreciază corect și realist activitățile sale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Uneori pare distrat, dus cu gîndul în altă parte, dar revine repede la realitate dacă ceva îl interesează.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Dacă-l interesează ceva, poate rămîne mult timp foarte atent și concentrat, examinînd, ascultînd sau lucrînd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se revoltă protestînd față de nedreptate, neadevăr, exigențe nerezonabile sau nerespectarea regulilor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Are o foarte bună memorie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Îi plac glumele și are și el mult umor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. Observă la lucruri și la ambianța cotidiană mai multe detalii decît ceilalți copii.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Se ține de cuvînt, este punctual, responsabil și exigent atît cu sine, cît și cu ceilalți.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Permanent vrea să știe și este curios de ceva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				23. Are cîteva domenii în care posedă foarte multe cunoștințe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				24. Este perseverent în realizarea unei activități și îi place să ducă singur lucrul pînă la capăt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Are inițiativă, începe noi activități, organizează.

26. Este foarte motivat - din interiorul său - pentru tot ceea ce face.

27. A spus primele cuvinte la o vîrstă foarte mică.

28. Vocabularul lui pasiv și activ este foarte bogat, calitativ și cantitativ.

29. A învățat de timpuriu să citească singur sau cu un ajutor minim, la cerere.

30. Dă răspunsuri originale, perspicace și pune întrebări ingenioase și neașteptate.

31. Vorbește corect gramatical.

32. Se arată interesat de învățarea unei limbi străine și face progrese rapide.

33. Utilizează adecvat și cu ușurință cuvintele în exprimare.

34. Utilizează creativ limba-jul; face jocuri de cuvinte și inventează expresii noi pentru a exprima mai exact unele nuanțe.

35. Este tentat deseori să compună povestiri și poezioare sau să povestească cu plăcere.

36. Îi plac mult cărțile și revistele cu fotografii și desene.

37. Îi plac toate jocurile de imaginație și exercițiile fanteziei.

38. A învățat rapid și ușor să numere și să facă socoteli simple în minte.

39. A descoperit singur sau a învățat - și utilizează adesea - diferite metode de calcul rapid, formule de memorare sau tehnici de asociere mintală.

40. Înțelege ușor și repede explicațiile cauzale.

41. Pentru vîrsta lui știe multe poezioare, glume, proverbe sau replici celebre.

puțin mediu mult

1 2 3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

puțin mediu mult

1 2 3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

42. Are o mare capacitate de sinteză, reușind uneori în câteva cuvinte să spună esențialul.

43. Poate ușor să spună asemănările și deosebirile dintre obiecte sau să-i evalueze pe oameni.

44. Îi plac sunetele, ascultă mult anumite genuri muzicale, are simțul ritmului, cîntă sau exersează la un instrument muzical.

45. Desenează cu plăcere și pricepere, dovedind un simț spontan pentru culoare, redarea formelor sau pentru perspectivă; are simț estetic.

46. Învăță poezii și scene-te, imită anumite persoane, "interpretînd" rolurile, mai ales în fața mai multor persoane.

47. Îi plac sportul și mișcarea în general și este perseverent în "antrenamentele" sale.

48. Urmărește foarte interesat la televizor programele de balet și le imită cu pricepere și perseverență.

49. Îi place să "mește-rească" tot felul de lucruri și jucării; este curios de modul de funcționare a mecanismelor.

50. Într-un grup devine spontan conducătorul acestuia și este ascultat de ceilalți.

ATENȚIE!

a. Faceți totalul pentru fiecare coloană:

b. Înmulțiți totalul fiecărei coloane cu 1, 2 sau 3:

c. Faceți suma celor trei rezultate:

La un rezultat de peste 100 de puncte, ipoteza supradotării sau talentului are șanse de a se dovedi exactă. ■

Psiholog **Mihai Jigău**,
Institutul de Științe ale Educației

Fie că înțelegem creativitatea ca o însușire a psihicului uman prin care omul are posibilitatea să-și "semneze" trecerea prin această lume, fie că o concepem ca obiectiv al actualizării și realizării de sine, fiecare din noi simțim nevoia de a răspunde la întrebările: cât de creativ sînt?, forțele mele creatoare sînt dezvoltate suficient?, ce mă stimulează în creație?, ce mă inhibă în afirmarea capacității de a inventa și crea?

Căile de a afla un răspuns la aceste întrebări sînt multiple. Menționăm cîteva:

1) *A realiza o istorie a propriei existențe* de la primele amintiri și pînă în prezent, cu punctarea momentelor în care fiecare a simțit manifestarea forțelor creatoare în diferite ipostaze:

- a meșteri obiecte de uz casnic, a compune poezii, a scrie probleme, piese de teatru, proză;
- a oferi cadouri celor dragi (confectionate, pictate de tine);

- a conduce jocul celor de aceeași vîrstă utilizînd pentru impunere jocuri sau reguli născocite de tine;

- a efectua experiențe (de fizică, chimie etc.);
- a schimba ordinea lucrurilor în cameră sau în colțul de lucru pentru a realiza imagini noi, asamblări originale etc.;

- a te juca cu cuvintele, inventînd cuvinte noi fie pentru a denumi obiecte necunoscute, fie pentru plăcerea de a realiza combinații originale.

Lista poate continua pînă la produse recunoscute ale activității tale creatoare.

Evaluarea acestor momente întîlnite în istoria vieții îți permite formarea imaginii asupra potențialului creativ propriu, a direcției de manifestare, a gradului de activare a lui, cît și asupra interesului ce te-a orientat și susținut pe drumul afirmării tale.

2) *O altă cale o constituie dialogul cu persoane*

recunoscute de societate ca fiind inventive/creative. Dintre funcțiile îndeplinite de acest dialog evidențiem:

- cunoașterea unui model și a tehnicilor de creație utilizate de el;
- compararea cu modelul;
- conturarea propriului drum în raport cu modelele;

- înțelegerea factorilor și vectorilor de personalitate (vîrstă, motivație, afectivitate) care facilitează dezvoltarea și manifestarea energiilor creatoare ale inventatorilor/creatorilor.

3) Nu în ultimul rînd se poate utiliza *autotestarea* pentru cunoașterea potențialului creativ și a nivelului aspirațiilor motivației care îl susține în manifestare. O asemenea probă vă propunem și noi în cele ce urmează, tradusă și adaptată după E.S. Jaricov și A.B. Zolotov, 1990.

Citînd cu atenție afirmațiile cuprinse în testul de mai jos și răspunzînd sincer la întrebări, veți obține o imagine a potențialului dumneavoastră creativ și a stimulilor care influențează activarea și manifestarea lui.

La fiecare întrebare (afirmație) se va acorda un punctaj după cum urmează:

4 puncte dacă enunțul reprezintă o însușire (stare) care se manifestă constant la dumneavoastră (acord total);

3 - însușire (stare) care se manifestă adesea;

2 - însușire (stare) care se manifestă uneori;

1 - însușire (stare) care se manifestă rar;

0 - însușire (stare) care nu se manifestă la dumneavoastră (dezacord total).

Indicație: lucrați repede, dar căutați în permanență să înțelegeți exact ideea cuprinsă în formularea respectivă și să determinați corect frecvența sau gradul în care se manifestă la dumneavoastră însușirea sau starea exprimată. Nu vă jenați să răspundeți cît mai mai sincer deoarece este o autoapreciere, iar conținutul răspunsurilor și prelucrarea rezultatelor pot rămîne secretul dumneavoastră pentru totdeauna.

CHESTIONAR

1. Se întîmplă să văd probleme acolo unde pentru alții totul este clar.

2. Pentru mine asigurarea necesităților materiale constituie un stimul în muncă.

3. Aș prefera să lucrez sub conducerea unui om care nu se amestecă în felul cum îmi rezolv sarcinile profesionale.

4. Lucrez din dorința de a-mi ridica nivelul confortului material.

5. Nu îmi este teamă să îmi exprim părerea asupra lucrurilor pe care le cunosc mai puțin.

6. Tînd spre celebritate (doresc să ajung celebru).

7. În general, obiectul gîndurilor mi-l reprezintă sub forma unor imagini variate.

**Creativitatea
între
motivație
și potențial**



- 8.** Activitatea este pentru mine un alt mijloc de auto-realizare (o dovadă că eu nu numai că nu sînt mai rău, dar pot fi și mai bun decît alții).
- 9.** Reușesc să trag concluzii corecte din informații incomplete asupra obiectelor sau fenomenelor.
- 10.** Interesul celorlalți asupra activității mele constituie pentru mine un îndemn în muncă.
- 11.** După părerea mea, rezolv mintal problemele mai repede decît mulți dintre colegi.
- 12.** Dorința de a ocupa o anumită funcție influențează intensitatea activității mele.
- 13.** Reușesc să obțin rezolvări mai simple decît ceilalți, pentru aceleași probleme.
- 14.** Lucrez pentru că mă pasionează.
- 15.** La rezolvarea unei probleme folosesc și informații din afara domeniului (a sferei de activitate, a ramurii științifice).
- 16.** Lucrez din dorința de a nu înșela speranțele pe care oamenii și le-au pus în mine.
- 17.** Nu am fost de acord cu unele aspecte ale teoriilor predate de profesori.
- 18.** Lucrez pentru plăcerea de a fi elogiat.
- 19.** Reușesc să disting noul de cele deja cunoscute.
- 20.** Muncesc intens din dorința de a fi recunoscut.
- 21.** Discut ușor despre greșelile proprii.
- 22.** Dorința de a deveni un specialist renumit este un îndemn în muncă pentru mine.
- 23.** Dintr-un număr mare de variante reușesc repede să le aleg pe cele optime.
- 24.** Sînt deosebit de satisfăcut cînd reușesc să înțeleg sensul unei întrebări complicate.
- 25.** Propun multe idei (cîteodată glumețe, amuzante).
- 26.** Multe lucruri le fac de dragul succesului în viață.
- 27.** Încă de la primele pagini ale unei lecturi de specialitate am tendința de a aborda tema într-o direcție pe care autorul nu a avut-o în vedere.
- 28.** Nu aș avea nimic împotriva să-mi rămînă numele în eternitate.
- 29.** Dacă întreaga activitate ar trebui realizată după plan, atunci viața ar fi tristă.
- 30.** Muncesc pentru a-mi crește prestigiul asupra celorlalți.
- 31.** Trec fără dificultate de la o problemă la alta.
- 32.** Doresc să muncesc asemenea celor al căror exemplu este demn de urmat.
- 33.** Am încredere în intuiția mea.
- 34.** Necesitatea de a câștiga stima colegilor constituie pentru mine un stimul în muncă.
- 35.** Tot ceea ce este neobișnuit, original, mă atrage.
- 36.** Lucrez cu scopul de a dobîndi o largă recunoaștere.
- 37.** Mă atrag situațiile paradoxale (probleme, propuneri, idei).
- 38.** Dorința de a obține recunoașterea celor apropiați constituie pentru mine un stimul.
- 39.** Îmi place să citesc despre ceea ce eu nu reușesc să realizez și în același timp încep să-mi derulez propriile idei referitoare la tema propusă de autor.

40. Lucrez în acest domeniu pentru că este de prestigiu.

41. În activitatea mea legată de rezolvarea problemelor, introduc elemente proprii, personale, care nu au fost prevăzute de alții.

42. Sentimentul că sînt capabil să obțin succese în domeniul meu de activitate constituie pentru mine un stimulent.

43. Dacă mi se dă un text oarecare pentru copiere (transcriere), am tendința de a-l modifica chiar în pofida standardelor în vigoare.

44. În activitatea mea am tendința "de a ajunge primul la finis" (sau, în situații extreme, de a nu fi ultimul).

45. Prefer să găsesc soluțiile de rezolvare singur și nu urmînd indicațiile altora.

46. Dorința de a-i uimi pe oameni cu realizările mele constituie pentru mine un stimul.

47. Mă atrag acele activități unde succesul nu este garantat.

48. Dorința de autodepășire este pentru mine un stimul în activitate.

49. Prefer să lucrez în colective unde nu este interzis să pui la îndoială recunoașterea socială.

50. Dorința de a intra în cercul celor înconjurați de o aură a senzaționalului constituie pentru mine un stimulent în muncă.

CALCULUL ȘI AUTOEVALUAREA

Adunați punctele realizate la întrebările cu număr impar și obțineți în felul acesta totalul pentru nivelul potențialului creativ. Adunați apoi punctele acordate întrebărilor cu număr par și veți obține totalul pentru nivelul stimulilor interni (motivatori pentru acțiunea potențialului creativ). Acum cercetați tabelul pentru a vedea unde vă situați cu nivelul potențialului creativ (coloanele A, B, C, D) și cu nivelul stimulilor (liniile 1, 2, 3, 4). Citiți în continuare sfaturile și recomandările pentru fiecare situație reflectată în tabel.

		Potențialul creativ			
		punctaj realizat	10 - 40 A	41 - 60 B	61 - 90 C
Stimulii creativi-tății	10 - 40 (1)	A1	B1	C1	D1
	41 - 60 (2)	A2	B2	C2	D2
	61 - 90 (3)	A3	B3	C3	D3
	Peste 90 (4)	A4	B4	C4	D4

A1 - A2

Cei care se încadrează în aceste situații au puține șanse să se manifeste creativ deoarece, pe lângă potențialul creativ slab, interesul și motivația



pentru activitățile inventiv-creative sînt de nivel scăzut sau mediu. Vă sugerăm să vă înscrieți într-un grup creativ și să urmați un antrenament intensiv, compus din gimnastică intelectuală de bază și specială, exerciții de creativitate, microcurs de tehnologie a creației. Stabiliți-vă printr-un test de interese domeniul de activitate preferat și aplicați tehnicile de creativitate învățate. În acest fel vă veți dezvolta potențialul creativ/inventiv și vă veți lărgi sfera intereselor, iar succesele vă vor motiva pentru creație.

A3 - A4

Persoanele care se încadrează în categoriile A3 - A4 sînt ambițioase, doresc să cîștige faimă, avere și prestigiu, dar potențialul lor creativ - nefiind dezvoltat - nu susține aceste aspirații, nu poate duce la succese și performanțe. Nivelul ridicat și foarte ridicat al aspirațiilor și dorințelor (supramotivarea) poate deveni un obstacol dacă nu este susținut de efort și perseverență în dezinhibarea, stimularea și dezvoltarea potențialului creativ. Sînt valabile recomandările făcute în cazul A1 - A2. Numai un antrenament creativ riguros vă va permite dezvoltarea și dezinhibarea potențialului creativ. Treceți la acțiune!

B1 - B2

În aceste situații potențialul creativ de nivel mediu nu este susținut de interese și motive pentru activități creatoare. Este necesar să fie depășite obstacolele interne de ordin motivațional, cognitiv și volițional. Prin autotestare sau colaborare cu un psiholog trebuie să identificați blocajele propriei creativități. Se recomandă apoi antrenament creativ pentru reducerea barierelor interne ce stau în calea manifestării potențialului creativ/inventiv. Cu mai puțin efort ca în cazul A1 - A2 aveți șanse de a vă dezvolta forțele creatoare și de a obține succese.

B3 - B4

În cele două situații se constată că principala piedică în calea realizării de sine prin creație o constituie nivelul mediu al potențialului creativ. Probabil acest potențial este blocat în a se manifesta de bariere interne de natură cognitivă (necunoașterea tehnologiei creației, a metodelor logice și psihologice de a inventa, lipsa unui fond informațional interdisciplinar bogat, conformism intelectual etc.). Deoarece stimulii creativității apar la nivel ridicat și foarte ridicat, ambiția și trebuințele de realizare în viață, în cazul acestor persoane, trebuie corelate cu nivelul potențialului creativ în sensul stimulării dezvoltării și manifestării acestui potențial. Se recomandă lectura lucrărilor de specialitate cum ar fi: "Creativitatea individuală și de grup" (Mihaela Roco, 1979); "Inventica" (Vitalie Belousov, 1992); "Psihologia creativității" (Ion Moraru, 1993). De asemenea, antrenament creativ individual și de grup. Aveți șanse mari de reușită dacă perseverați.

C1 - C2

În cazul dumneavoastră capacitățile creative pe care le aveți înțezesc datorită dezinteresului sau lipsei voinței de a trece la acțiune, a dorinței de a excela. Semănați cu avarul care nu-și pune în valoare comoara. Sînteți fie lipsit de voință, fie aveți slăbiciuni de caracter ca, de exemplu, lene, inconsecvență etc. Știți că vă pîndește ratarea? Treceți la acțiune! Potențialul creativ de nivel superior pe care îl aveți vă dă toate șansele de a vă afirma. Participarea la un grup creator v-ar stimula și motiva. Căutați-l sau organizați-l. Noi vă putem ajuta.

C3 - C4

Cei care se încadrează în aceste situații sînt oameni fericiți, dăruiți de natură, dar și harnici în afirmarea creatoare în lume. Ei au tot ce le este necesar pentru a obține rezultate deosebite, pentru a crea și inventa. S-ar putea numi creatori în curs de afirmare. Dacă nu le-au obținut încă, au probleme de voință. Perseverînd, pot obține rezultate deosebite.

D1 - D2

Cei ce se încadrează în aceste categorii au, probabil, deja, rezultate deosebite, performante măcar într-un domeniu de activitate. Dacă nu, principali vinovați sînt obstacolele de natură motivațională (submotivarea, lipsa de interes pentru cunoașterea și actualizarea de sine, cerința de siguranță), afectivă (anxietăți și temerea de a nu fi ridicol, de a nu greși, timiditatea, neîncrederea în forțele proprii) sau voliționale (lenea, lipsa perseverenței, a curajului și temerității în depășirea obstacolelor, suficiența și automulțumirea, perfecționismul etc.). Spiritul inventiv/creativ este caracteristic pentru ei, dar aspirațiile pentru realizarea de sine prin creație, fiind de nivel slab sau mediu, devin blocaje ale manifestării forțelor creatoare. Se recomandă, pentru cei care nu au obținut rezultate pe linia potențialului creativ, integrarea într-un grup creator sau antrenarea individuală în tehnici de rezolvare creatoare a problemelor și psihoterapie pentru reducerea blocajelor interne.

D3 - D4

Cei ce fac parte din aceste două categorii s-ar putea numi *performeri*. Îi caracterizează spiritul inventiv întreprinzător. Ar trebui să se numere printre inventatorii și creatorii recunoscuți într-un anumit domeniu. Vă sugerăm să continuați realizarea de sine prin creație. Ne-ar face plăcere să vă cunoaștem istoria vieții, actualizării și realizării de sine prin creație. Sînteți singurii la care supramotivarea nu acționează ca un blocaj, ci ca un stimul. ■

Traducere și adaptare:
cercetător științific Mariana Caluschi,
cercetător științific Dorel Șulea,
Institutul Național de Inventică



40 de ani de experiență în stimularea potențialului creativ

Cînd Alex F. Osborn - celebrul autor al *brainstorming*-ului - punea, în 1954, la Buffalo (SUA), bazele *Fundației pentru Educația Creațoare* și conducea în același an prima sesiune internațională de rezolvare creațoare a problemelor, el își propunea deliberat "să contribuie cu ceva la stimularea și actualizarea capacității creațoare a minții omenești". După 40 de ani de activitate, Fundația a devenit "liderul mondial al promovării dezvoltării umane, prin utilizarea metodelor de stimulare a creativității individuale și organizaționale", o "Mecca a creatologilor din lumea întreagă", așa cum sugera G.C. Rapaille.

Profesori, oameni de afaceri, lideri politici, medici, psihologi și sociologi, oameni din cele mai variate domenii și discipline științifice și puncte ale globului au participat la sesiunile anuale ale Fundației, contribuind la răspîndirea și realizarea în fapt a speranței exprimate de Alex F. Osborn. Dezvoltarea "resursei umane globale", imperativul sub care s-a desfășurat activitatea Fundației și a *Institutului de Rezolvare Creațoare a Problemelor* în acești 40 de ani, a însemnat ameliorarea constantă a metodelor și perspectivelor de înțelegere a comportamentului creativ. De la modelul în trei trepte al procesului de rezolvare creativă a problemelor elaborat de Osborn, prin ameliorări succesive, datorate contribuțiilor lui Sydney Parnes, Ruth Noller, Angelo Biondi, s-a ajuns la o variantă în cinci trepte, care corespunde mai bine descrierii și tratării analitice a actului de creație, de la creativitate ca proces de rezolvare a problemelor la creativitate ca expresie a cooperării interemistice; de la aplicarea metodei de stimulare a creativității în educație - S. Parnes, E.P. Torrance, D. Shallcross - la aplicarea ei în organizații economice, medicale, științifice și de cercetare -

Teresa M. Amabile, W. Shepard, Thomas S. Kuby etc.

Sesiunea anuală a *Fundației pentru Educația Creațoare* propune în acest an "mai multe programe într-unul singur". Obiectivul lor comun este dezvoltarea creativității individuale și ameliorarea climatului creativ, în educație, sănătate, afaceri, organizații economice etc. "A merge înainte și a rămîne printre cei mai buni înseamnă a gîndi cel mai bine", apreciază organizatorii. Gîndirea creațoare, depășirea vechilor paradigme și vizionarismul sînt instrumentele "gîndirii celei mai bune", puse la dispoziție de cele 5 programe ale Institutului de Rezolvare Creațoare a Problemelor. În acest scop, un colectiv de 185 de cadre didactice și cercetători a organizat, în perioada 19 - 24 iunie a.c., peste 200 de sesiuni în 14 domenii disciplinare și ateliere de aplicare practică a metodei creațoare la situații concrete de viață.

Pentru cei care doresc să-și dezvolte capacitatea de rezolvare a problemelor, Institutul propune programul "*Explorarea procesului creativ*", proiectat să ofere celor interesați noi alternative de soluționare eficiente a problemelor de fiecare zi. El asigură, de asemenea, informații și deprinderi practice de ameliorare a procesului de luare a deciziilor.

Celor interesați de procesele grupului mic, de îmbunătățirea comunicării, de reducerea conflictelor și creșterea performanțelor creațoare Institutul le oferă posibilitatea de a participa la sesiunile și atelierele grupate într-un program special de ameliorare și facilitare a schimbării.

Sub deviza "*O lume a creativității*", Institutul de Rezolvare Creațoare a Problemelor supune dezbaterii teme de stringentă actualitate: crearea noii paradigme educaționale; creativitatea internațională - calea spre unitatea globală; transfor-

marea personală și planetară; modalități de actualizare a eului sănătos.

Aspectele leadership-ului creativ sînt tratate în cadrul unui program special, prin intermediul metodei de rezolvare creativă a problemelor elaborate de Osborn-Parnes.

Pentru copiii și adolescenții, Institutul organizează un program distinct. Sub îndrumarea cercetătorilor experimentați din cadrul Institutului, tinerii participanți sînt familiarizați și învățați să folosească strategia Osborn-Parnes de rezolvare creativă a problemelor cu care se confruntă la vîrsta lor.

Conduc de dr. William Shepard, Institutul de Rezolvare Creațoare a Problemelor beneficiază, în acest an, de participarea unor personalități recunoscute din domeniul investigației științifice a celei mai fascinante manifestări a omului - creativitatea: dr. Jean Houston, specialistă în abordarea transculturală a creativității; dr. Ned Herman, autorul celebrei lucrări "Mintea creațoare"; dr. Michael Ray, specialist în aplicarea creativității la managementul performant; dr. G.C. Rapaille, expert internațional în creativitate; dr. George Land, autorul teoriei transformationale a creativității; dr. Joel Goodman, cunoscut pentru cercetările sale asupra relației dintre creativitate și umor.

Salonul de carte deschis cu ocazia celei de-a 40-a aniversări a Fundației și Institutului de Rezolvare Creațoare a Problemelor anunță titluri semnificative: "Manual de rezolvare creativă a problemelor", de Sidney J. Parnes; "Cum să creștem creativi", de Teresa M. Amabile; "Controlul lumii de mîine începe azi", de George Land și Beth Jarman etc.

Credem că speranța exprimată de Alex F. Osborn acum 40 de ani a devenit realitate: *lumea de azi este "o lume a creativității"*. ■

Elvira Balahur,
Liceul "C. Negruzzi"-Iași

FUMATUL: comportament autodistructiv

Descoperirea Americii de către Columb a însemnat pentru bătrînul nostru continent nu numai o nouă imagine despre lume, ci și descoperirea unei plante solanacee, cu prelinse efecte tămăduitoare, numită *Nicotiana tabacum* sau, mai simplu, tutun. În răstimpul celor peste cinci secole care s-au scurs de atunci, obiceiul de a fuma *tutun* a proliferat la scară planetară, devenind un adevărat flagel: numărul de fumători existent astăzi în lume este de peste 1 miliard de oameni, ceea ce întrece confortabil cifra consumatorilor de orez, respectiv hrana cea mai răspîndită astăzi în lume. În același plan, mai adăugăm și că SUA afectează anual din bugetul său suma de 5 500 milioane dolari pentru tratarea bolilor cauzate de fumat. Dar aceste cifre nu sînt suficient de edificatoare dacă nu vom îngaja și *alte argumente* privind nocivitatea fumatului, aîft în plan fiziologic, cît și psihic.

Efecte ale fumatului în plan fiziologic

Din dorința de a degaja *efectele fiziologice ale tabagismului* vom începe prin a preciza că 1 ml de fum, produs de o țigaretă, este de 10 000 de ori mai dens în substanțe nocive decît 1 ml

din cea mai poluată atmosferă. Concret, acest "cocteil al morții" (D. Costa, 1981) cuprinde 4 000 de substanțe, din care majoritatea zdrobitoare au certe efecte cancerigene. Mulți oameni de știință plasează fumatul pe primul loc în topul factorilor cunoscuți în apariția cancerului. Se apreciază că un fumător de 20 țigări pe zi inhalează pe an 73 000 de fumuri, ceea ce echivalează cu tot atîtea "concentrate" cancerigene pe care individul în cauză și le administrează perseverent și de bună voie. Tutunul este, în mare parte, responsabil nu numai de apariția cancerului (mai ales a celui bronhopulmonar, bucal, laringian, gastric etc.), dar și a altor maladii, mai mult sau mai puțin fatale.

S-a demonstrat, de pildă, că nicotina provoacă o creștere importantă a LDL (low density lipoprotein), componentă a colesterolului, care se depozitează pe pereții arterelor, provocînd ateroscleroza, cu întregul ei cortegiu de consecințe grave: hipertensiune, infarct miocardic, hemoragie cerebrală, angină pectorală. Fără îndoială, cancerul este prezent și la nefumători, dar acest lucru nu constituie deloc un argument liniștitor din cel puțin două motive. Numărul de fumători care

suferă de cancer bronhopulmonar este de *11 ori mai mare* decît al nefumătorilor afectați de aceeași maladie. Apoi este știut că fumatul degajat de o țigară nu are niciodată un singur destinatar. Căci în afară de curentul primar, care este inspirat direct, spre deliciul fumătorului, există și unul secundar, care se răspîndește cu generozitate în ambianță, agresiînd fără milă anturajul, care, în acest fel, este obligat să "fumeze" pasiv.

Consecințele psihologice ale fumatului

În ceea ce privește *consecințele psihologice* ale fumatului, chiar dacă sînt mai puțin ostentative ca cele fiziologice, ele nu sînt deloc neglijabile. Din păcate este vorba de un teren încă frămîntat, în care nu lipsesc opiniile polare. Astfel, studiul realizat de I.P. Houston, N.G. Schneider și de M.E. Jarvik (1978) a subminat, pe baze experimentale, opinia destul de frecventă nu numai printre fumători, dar și printre unii specialiști, conform căreia țigara fertilizează memoria, atenția și învățarea. Or, prin depistarea efectului distructiv al nicotinei asupra catecolaminelor (agenți chimici majori în dinamica neuronală) s-au probat, dim-

MOTO:

"Cea mai mare parte din vicii au începuturi dulci și urmări amare"

(Proverb arab)

potrivă, efectele nefaste ale tabagismului asupra facultăților intelectuale.

Fără îndoială, deprinderea de a fuma este corolarul acțiunii sinergice dintre factorii chimici, psihologici și sociali. Pentru unii autori nicotina ocupă un loc particular în structurarea servajului față de fumat, datorită funcționării sale ca un ranforsant primar și pozitiv (D. Costa, 1981). Cert este că nicotina explică de ce dependența față de tutun este mai intensă și mai durabilă decât cea față de alcool și droguri. S-a demonstrat că nicotina se comportă ca un vehicul ultrarapid, care ajunge la creier, prin absorbție pulmonară, în numai 7,5 secunde, adică mult mai repede decât prin injectarea intravenoasă. Sosită la destinație, ea stimulează "zonele plăcerii" din septum, generând, pentru scurt timp, dacă este într-o doză rezonabilă, o stare de confort psihologic. Dar efectele de promptă reconfortare pe care le exercită nicotina nu reușesc să elucideze comportamentul tabagic, în esența și complexitatea lui. De aceea, este necesară analiza tipurilor de fumat, problemă ce evocă și cauzalitatea psihosocială a acestuia.

De câte tipuri este fumatul?

Conform tipologiei formulate de M.A.H. Russell (1974), există următoarele forme:

1. *Fumatul psihosocial*, practicat mai ales în pubertate și adolescență pentru a proba maturitatea, cutezanța și emanciparea individului, care speră că în acest mod se poate alinia la rigorile comportamentale ale grupului. Inițial, acest tip de fumat

are un caracter discontinuu, dar prin repetabilitate, datorită implicării pîrghiei nicotinică, poate degenera într-un servaj autentic.

2. *Fumatul senzorio-motor*, în care centrul de interes se focalizează asupra actului în sine, cu întregul său cortegiu de gesturi și senzații ce se instituie ca un ritual atractiv. Este prezent mai ales la fumătorii de pipă, unde intoxicația nicotinică este aproape neglijabilă.

3. *Fumatul moderat* este specific persoanelor care nu depășesc rația zilnică de 20 țigarete, fiind rezervat pentru a da culoare momentelor de repaus și divertisment, cînd adeseori se acompaniază și de cafea, alcool etc. Chiar dacă individul fumează și în momentele de solitudine, el nu a devenit un sclav al tutunului și, ca urmare, nu suferă în intervalele de suspendare deliberată sau conjuncturală a fumatului. În-



care le poate traversa individul pe ruta sa existențială. Este mai răspîndit printre femei, acționînd deopotrivă pe cale chimică și/sau senzorio-motorie. Adeseori se conjugă cu fumatul toxicomanic.

5. *Fumatul stimulant* urmărește mobilizarea și suprapotențarea energilor individului, pe parcursul unor activități istovitoare sau stresante, din dorința de a le domina în mod adecvat. Numărul sporit de țigări fumate, cît și amplitudinea inhalatelor justifică concentrarea ridicată de nicotină cu care se asociază.

6. *Fumatul toxicomanic* are ca obiectiv alimentarea constantă a

creierului cu mari cantități de nicotină. Orice hiatus survenit între livrarea unor "șarje" de nicotină activează sindromul de abstenență, care se manifestă prin stări extrem de neplăcute. Pentru a-l preîntîmpina, persoana în cauză aprinde țigară de la țigară, fără să-și mai ofere nici un răgaz.

7. *Fumatul automat* este prezent la fumătorii împătimiti, pentru care gestul funcționează "pe de rost", fără priză de conștiință. Acest tip de fumat se asociază cu cel stimulant și/sau cel toxicomanic. Individul nu mai poate savura stările specifice fumatului, singura sa trăire este spaima terifiantă de a nu-și administra "drogul" în timp util.

Orice fumător poate practica mai multe tipuri de fumat, unul avînd însă un caracter de dominanță. Iată de ce combaterea mai eficientă a tabagismului trebuie prefațată de încadrarea corectă a individului în tipul ce-l caracterizează ca precumpănitor.

trucit acest gen de fumat se însoțește de aspirația fumului în plămîni, savoarea lui este indusă mai ales chimic.

4. *Fumatul calmant* are ca obiectiv prioritar estomparea stărilor de nervozitate, tensiune sau anxietate pe

Descifrarea din perspectivă psihologică a fumatului a beneficiat de opinii mai mult sau mai puțin realiste, începînd cu modelul de inspirație psihanalitică (ce vede în fumat o proiecție simbolică pentru nevoia de a suge, nevoie îngropată încă în stadiul oral) și pînă la cel evoluționist, propus de M.A.H. Russell (conform căruia individul, într-un ciclu complet, poate trece în revistă practic toate formele de fumat). Concret, se începe cu tipurile bazate pe gratificațiile de natură psihosocială și senzorio-motorie, se traversează cele cu motivație mixtă, cum este tipul moderat (cu recompense nechimice și chimice pozitive); tipul calmat (cu recompense nechimice, dar și chimice, alături pozitive, cît și negative), după care urmează tipurile cu motivație exclusiv chimică: cel stimulant (care mixează motivele chimice pozitive cu cele negative), pentru ca la urmă să se exerseze în tipul toxicomanic și automat (ambele guvernate doar de efectele chimice negative și care nu urmăresc decît preîntîmpinarea sau lichidarea ravagiilor cauzate de sindromul de abstenență nicotinică). Evident, nu toți fumătorii vor traversa obligatoriu toate aceste etape, mulți dintre ei vor rămîne fideli întreaga viață fumatului moderat. ■

(Continuare
în numărul viitor)

Conf. dr.
Anca Munteanu,
Universitatea Tehnică
Timișoara



La începutul anilor '80, cînd într-o serie de state ministerele sănătății au cerut ca toate pachetele de țigări să aibă înscrise pe ele avertismentul că fumatul este dăunător pentru sănătate, devenise evident și din punct de vedere statistic că foarte mulți oameni mureau de cancer datorită obiceiului de a fuma. La acești oameni, condamnați la moarte datorită fumatului, se adaugă cei cu alte boli generate tot de fumat, cum sînt bolile de inimă, congestiile cerebrale, emfizemul, bronșitele și multe altele. Rata mortalității printre fumători este mult mai mare decît printre nefumători; de altfel, nu este o întîmplare că în numeroase țări companiile de asigurare pe viață percep rate mai mici pentru cei care nu fumează decît pentru cei ce fumează.

Fumătorii nu-și periclitează numai sănătatea proprie, ci suportă și un ridicat cost social. Multe comunități au adoptat legi drastice referitoare la fumat în locurile publice, iar fumătorii declanșează mînia celorlalți dacă fumează în locuri nepermise. Dinții îngălbeniți și respirația urît mirositoare, care apar datorită fumatului, nu sînt bine apreciate. În plus, au sporit dovezile că "fumatul la mîna a doua" - inhalarea fumului de către nefumători - poate genera boli la fel de grave.

Cu toate acestea, fumatul rămîne un obicei practicat de milioane de oameni. După unele date, între 30 și 35% din totalul populației fumează; deși fumatul este mai redus în rîndul femeilor, există dovezi că acest obicei a crescut în ultimii ani în rîndul sexului frumos.

Obiceiul de a fuma nu începe printr-un accident. De fapt, oamenii trec prin mai multe stadii înainte de a deveni victime ale fumatului. Aceste studii includ:

● **Stadiul de pregătire.** Filmele prezintă adesea eroine angelice și bărbați chipeși puțîind de la începutul și pînă la sfîrșitul peliculei. La început țigările erau folosite drept un ingredient pentru "sex appeal"-ul starurilor, iar țigările și fumatul deveniseră indisolubil legate de strălucire și prestanță. Chiar și în zilele noastre se mai face o asociere între fumat și maturitate; puștii cred că fumatul reprezintă un mod

A fuma... sau a nu fuma?

de a-și demonstra independența. Fumatul poate fi privit ca un act sau ca o metodă de a ne menține calmul și de a ține sub control situațiile stresante. Adoptarea unor atitudini de acest fel marchează astfel primele pietre de marșaj pe drumul către fumat.

● **Stadiul de inițiere.** Fumatul este adesea un "ritual de inițiere" pentru adolescenți, privit ca un obicei firesc, pe care lumea ar trebui să-l adopte fără rezerve, ca parte a dezvoltării individului. Mulți oameni, la un moment dat, încearcă să fumeze. Dacă ei își limitează experimentul la una sau două



țigări, este improbabil să devină fumători înrâiți. Dar dacă fumează 10 țigări și mai mult, ajung, în proporție de 80%, fumători consecvenți.

● **Stadiul de formare a obiceiului.** Acesta reprezintă un stadiu crucial, când fumatul evoluează de la experiment la obicei. Din acest punct de vedere oamenii încep să se considere singuri fumători, iar fumatul este încorporat în imaginea despre sine. În afară de aceasta, apare un fenomen de toleranță, pe măsură ce oamenii devin dependenți de efectele nicotinei, ingredientul cel mai activ din tutun. Nicotina conduce la producerea de epinefrină, care sporește dependența fiziologică generală, generând o senzație puternică de plăcere. Fumătorii devin dependenți de prezența nicotinei în sânge și prezintă simptome de iritare când nu au țigări la îndemână. Fumătorul privat de nicotină poate deveni anxios, letargic, obosit sau nervos.

● **Stadiul de menținere.** În acest stadiu final - care poate dura toată viața -, fumatul devine un obicei bine întreținut atât prin mecanisme biologice, cât și psihologice. Fumătorul învață să-și planifice fumatul în încercarea de a menține, pe de o parte, nivelul nicotinei (factorul biologic), iar pe de altă parte, starea emoțională (factorul psihologic).

Dacă avem în vedere totalitatea motivelor care stau în spatele comportamentului fumătorilor, este clar că renunțarea la fumat este foarte dificilă. De fapt, este așa de greu să te lași de fumat încât numai aproximativ 15% dintre cei care încearcă să abandoneze acest obicei reușesc să o și facă.

CHESTIONAR

Dacă dumneavoastră v-ați gândit vreodată să fumați sau sînteți fumător acum, chestionarul pe care îl prezentăm în continuare vă va permite să vă precizați atitudinea față de fumat și vă va ajuta să evitați, respectiv să vă lăsați dacă doriți de această îndeletnicire dăunătoare.

Acordați fiecărui enunț de mai jos următorul punctaj în funcție de ceea ce gândiți sincer:

1 punct - dezacord puternic; 2 puncte - dezacord; 3 puncte - acord; 4 puncte - acord puternic

- A.** Fumatul poate produce boli grave.
- B.** Fumatul determină greutate în respirație.
- C.** Fumatul este posibil să aibă efecte dăunătoare asupra sănătății
- D.** Fumatul reprezintă un exemplu rău pentru alții
- E.** Dacă cineva se lasă de fumat, acest fapt îi poate determina și pe alții să renunțe la fumat.
- F.** Cei care fumează influențează și pe alții să se apuce de fumat sau să continue să fumeze.
- G.** Consider fumatul un obicei dăunător.
- H.** Țigările produc stricăciuni îmbrăcămintei și altor bunuri personale.
- I.** Nefumătorii au gust și miros mai bune decît fumătorii.
- J.** Interdicțiile în ceea ce privește fumatul reprezintă o persecuție.

- K.** Abandonarea fumatului este un semn de voință.
- L.** Nu-mi place să fiu dependent de fumat.

AUTOEVALUARE

Faceți totalul la:

- punctajul dat afirmațiilor A, B și C reprezintă scorul la categoria 1 (sănătate);
- punctajul dat afirmațiilor D, E și F reprezintă scorul la categoria 2 (atenție);
- punctajul dat afirmațiilor G, H și I reprezintă scorul la categoria 3 (probleme);
- punctajul dat afirmațiilor J, K și L reprezintă scorul la categoria 4 (control).

Un scor de 9 puncte sau mai mare la una din cele patru categorii evidențiază faptul că vă gândiți în mod serios să abandonați fumatul.

Și dacă sînteți hotărîți să vă lăsați de fumat, poate vă va ajuta una din următoarele strategii:

● **Captați suportul social** al familiei și al prietenilor dumneavoastră. Spuneți-le că v-ați hotărît să abandonați fumatul și acceptați încurajările și condițiile lor.

● **Răsplățiți-vă singuri!** Pentru fiecare zi care a trecut fără țigări acordați-vă o recompensă: vizionarea unui film, urmărirea unei întreceri sportive pe stadion, o excursie, o carte nou apărută sau un alt lucru pe care vi-l doreați.

● **Înjelegeți** că primele cîteva zile sînt, întotdeauna, cele mai grele. Devenind dependent de nicotina din țigări, organismului dumneavoastră îi va trebui un timp pentru a se acomoda cu absența drogului. După aceea, treptat, dependența de tutun se va reduce.

Hotărîți-vă să abandonați fumatul o dată pentru totdeauna. Nu gândiți în termenii: "mă voi lăsa de mine, de săptămîna viitoare ori de anul următor". Gândiți-vă că atît cît veți trăi o veți face fără să fumați.

● **Evitați fumătorii!** Simțind fum de țigară în jurul dumneavoastră, este mai mult ca sigur că vor apărea vechi asocieri cu fumatul, astfel încît trebuie să ocoliți fumătorii. Dacă aceasta înseamnă evitarea unor vechi prieteni, consolați-vă cu ideea că este numai temporar - pînă cînd de la renunțarea la fumat a trecut un timp rezonabil.

● **Cînd dorința de a fuma este încă puternică,** apelați la imaginație pentru a vă reprezenta plămîni îmbîcsii cu gudron de țigară. Apoi gândiți-vă la plămîni roz, sănătoși pe care îi veți avea după ce vă veți lăsa de fumat.

● **Începeți un program regulat de exerciții fizice.** Făcîndu-vă să vă simțiți mai bine din punct de vedere fizic, exercițiile vă vor ajuta să îndepărtați simptomele dependenței de nicotină.

Succes și sănătate! ■

Traducere și adaptare:
psiholog **N. Lăudatu**



ȘTIȚI să EVALUAȚI?

In zilele noastre, conducerea a suferit o transformare calitativă evidentă: binomului "experiență-intuiție", specific unei conduceri empirice, bazată preponderent pe flerul și experiența aleatoriu acumulată de manager, i se substituie cel reprezentat de "informație-raționament", ceea ce semnifică raționalitatea procesului conducerii în toate componentele sale.

Studiile și cercetările efectuate în sfera conducerii au demonstrat, fără echivoc, că preocuparea principală a conducătorului, la orice nivel de ierarhie a conducerii, este omul; or, dacă particularizăm aforismul "a conduce înseamnă a ști", atunci rezultă că una din sarcinile majore ale fiecărui conducător este aceea de a-și cunoaște cât mai bine subalternii.

Cu cât un manager va cunoaște mai adecvat aptitudinile, atitudinile, motivațiile, preferințele subordonaților săi, cu atât mai eficient va putea să-și desfășoare activitatea de conducere.

În mod obișnuit, oamenii ajung, în medie, la o cunoaștere acceptabilă a celorlalți: a colegilor de muncă, a șefilor și/sau subalternilor etc. Am spus în medie pentru că unii ajung la rezultate deosebite în acest domeniu, după cum alții trebuie să înfrunte, aproape permanent, consecințele negative ale slabei cunoașteri a partenerilor de interacțiune, motiv esențial pentru care programele de formare/perfecționare a managerilor se centrează pe probleme de cunoaștere și evaluare a personalității.

Dumneavoastră știți să evaluați?

Parcurgeți testul următor și veți descoperi, sîntem siguri, aspecte interesante despre capacitățile dv. de conducere.

Mai jos sînt prezentate o serie de enunțuri legate de fapte de muncă. Va trebui să apreciați aceste enunțuri în raport cu două criterii.

1. Criteriul A: CLARITATE

- apreciați cu DA enunțurile care reprezintă fapte obiective, legate de rezultatele propriu-zise ale activității, observate direct și recent;

- apreciați cu NU enunțurile care se bazează pe informații indirecte, pe zvonuri sau pe observații efectuate cu mult timp în urmă.

2. Criteriul B: COMPORTAMENT

- apreciați cu DA enunțurile care descriu un comportament specific;

- apreciați cu NU enunțurile care fac evaluări sau descrieri ale personalității.

Enunțul	Aprecierea (cu DA sau NU)	
	A	B
1. A avut doar două greșeli în materialul întocmit ieri.		
2. A efectuat o lucrare suplimentară, realizînd și lucrările curente.		
3. A realizat 80% din sarcinile încredințate.		
4. Am auzit că nu folosește integral timpul de lucru.		
5. Dacă mi-aduc bine aminte, în timpul anului nu a manifestat interes față de munca sa.		
6. A pregătit un raport de evaluare tehnică, fiind doar puțin ajutat. Raportul a fost concis și clar. Propunerile făcute au fost evaluate și multe au fost aplicate.		
7. A făcut o prezentare tehnică în fața unui grup de specialiști; nu le-a captat atenția, prezentările vizuale au fost neeficiente, a vorbit cu voce monotona. Nu a răspuns bine la întrebări. Șeful său a trebuit să intervină des pentru a clarifica diferite aspecte.		
8. Atitudinea atotștiutoare a specialistului respectiv dăunează activității lui.		
9. Șapte din cei opt participanți la cursul de perfecționare condus de specialistul respectiv afirmă că acesta îi întrerupe cînd vorbesc, nu răspunde la întrebări și îi admonestează cînd greșesc.		
10. În activitatea de producție nu repartizează corect sarcini subalternilor.		
11. Unii subordonați sînt supraîncărcați, iar alții sînt solicitați sub capacitatea lor.		
12. Are excelente calități de conducător.		
13. Îi lipsesc cunoștințele necesare pentru a-i conduce pe tehnicienii subordonați.		
14. Întocmește o documentație privind rezultatele muncii subalternilor. Îi evaluează trimestrial, iar subalternii îi acceptă evaluările.		
15. Nu este receptiv la critică.		

Cheia testului

Enunțul	Răspunsul corect		Explicații
	A	B	
1 2 3	DA DA DA	DA DA DA	Acestea sînt constatări clare, obiective, factice și specifice pentru comportament.
4	NU	NU	Enunțul se bazează pe un zvon.
5	NU	NU	Nu se poate avea încredere în memorie în cazul observațiilor pe un an. Enunțul are la bază un raționament subiectiv și nedocumentat.
6 7	DA DA	DA DA	Sînt descrieri comportamentale foarte clare.
8	DA	NU	Enunțul nu descrie un comportament concret.
9	DA	DA	Deși informațiile sînt indirecte, ele sînt acceptabile în acest caz; urmărirea permanentă și directă a unui instructor nu este întotdeauna posibilă. Informațiile trebuie completate cu o verificare prin participare la cursurile de perfecționare.
10	DA	NU	Chiar dacă este clar, acest enunț nu este destul de specific.
11	DA	NU	Este o constatare obiectivă, comportamentală.
12	DA	NU	Ar putea fi o afirmație reală, dar ce înseamnă concret și cum se reflectă în rezultatele comportamentului respectiv?
13	DA	DA	Nu este un comportament, dar este un enunț specific, factic, clar.
14	DA	DA	Este o constatare obiectivă, faptică, specific comportamentală.
15	DA	NU	Este un enunț clar, dar trebuie specificat cum se manifestă lipsa de receptivitate.

Cotare și interpretare

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns care coincide cu cel din cheia testului.

Dacă ați obținut:

● **Între 26 și 30 de puncte.** Aveți o imagine clară și corectă despre felul în care trebuie să desfășurați activitatea de cunoaștere a subalternilor, despre recoltarea datelor și interpretarea lor ulterioară.

La egalitate cu alte condiții puteți fi și un bun instructor în formarea și perfecționarea personalului.

● **Între 18 și 25 de puncte.** Aveți deficiențe în organizarea și desfășurarea cunoașterii subalternilor și colaboratorilor. Nu știți întotdeauna ce trebuie să urmăriți, acordați atenție unor zvonuri despre ceilalți și nu unor constatări directe și obiective, nu notați datele esențiale despre activitatea profesională a subalternilor etc.

Sînteți însă capabil de progres: stabiliți-vă un set de criterii obiective, măsurabile (timp, rezultate concrete) cu care să-i apreciați pe ceilalți; stabiliți-vă o metodologie concretă de observare - la ce intervale, pe ce durată ș.a.

● **Sub 17 puncte.** Activitatea de cunoaștere a subalternilor și colaboratorilor este foarte defectuoasă. Sînteți subiectiv, cu multe erori de percepție interpersonală, cu contacte sporadice cu subalternii etc.

Vă este absolut necesar un curs de formare în domeniul relațiilor umane; restructurați-vă imaginea despre propria persoană. Și nu uitați: preocuparea dv. principală trebuie să fie oamenii, cunoașterea, motivarea, coordonarea lor. ■

Traducere și adaptare:
Filaret Sîntion



Exigențele vieții cotidiene, în special ale celei școlare, ne-au oferit implicit multiple informații legate de pregătirea unui examen.

Părinții sînt preocupați înaintea marilor confruntări școlare de "îndoparea" copilului cu cît mai multe cunoștințe, de crearea unui cadru cît mai propice studiului, ignorînd cã procesul de pregătire al unui examen se desfășoară dupã anumite legi de naturã psihologicã, ce trebuie cunoscute mai ales de cãtre pãrinți. Cauza insucceselor marii majoritãți a candidaților rezidã în lipsa temelurilor psihologice, astfel încît demersurile de studiu temeinic se împotmolesc datoritã neglijãrii factorilor

tura probei în destinul școlar sau profesional al elevului (teza elevului amenințat de corigență, examenul de admitere al candidatului cu eșec repetat în celalalte sesiuni de admitere). Toți acești indicatori alcãtuiesc un *profil psihologic al probei*. Pe baza adunãrii informațiilor concrete a fiecãrui indicator, se poate contura o strategie "de atac", o manierã funcționalã de abordare a activitãții pregãtitoare și implicit creionarea unei modalitãți de relaționare (atitudinalã) față de instruirea premergãtoare probei. Cîștigul perspectivei noastre constã în evitarea unei intervenții post factum (dupã probã) și propune în sens deliberativ o strategie preventivã, aparent mai labo-

Relația stabilitã între intensitatea motivației și nivelul performanței este dependentã de complexitatea examenului: lucrare de control, teză etc. Dar în eficiențizarea activitãții și deci și în reușita probei, în calcul mai trebuie luatã o variabilã: gradul de dificultate al acesteia, *încãrcãtura sa psihologicã*. În psihologie acest raport - definit concentrat prin "*legea optimumului motivațional*" - a fost stabilit de Yerkes-Dodson. Sînt evidențiate douã situații:

- cînd dificultatea (încãrcãtura) examenului este perceputã corect. Tradus practic, raportul s-ar prezenta în felul urmãtor: la un examen foarte dificil și important este nevoie de o intensitate

Pregătirea psihologicã a examenului școlar

psihologici și în special a unei componente stimulative-energizante a personalitãții - motivația.

De subliniat cã pentru a evita un eșec în gestionarea examenului respectiv se instituie ca prioritarã estimarea profundã și fidelã a parametrilor ce definesc *proba*: ♦ ponderea acesteia în economia examenului ♦ complexitatea sarcinilor de îndeplinit ♦ starea de pregătire ♦ sistemul de examinare: scris și/sau oral ♦ regulamentul de concurs ♦ concurența: numeric/valoric ♦ componența comisiei ♦ tipul probei: lucrare de control, teză, olimpiadã școlară, examen de bacalaureat, concurs de admitere ♦ relevanța, încãrcã-

riooasã, în realitate mult mai economicoasã și mai eficientã.

Pe lîngã solicitarea gîndirii, atenției, memoriei, percepției vizuale și auditive, pregătirea examenelor sau a probelor de verificare cere efort de duratã din partea sistemului nervos și o însemnatã cheltuialã de energie. Responsabilitatea mecanismului psihic de dozare a energiei nervoase aparține segmentului motivațional care, prin energizare și direcționare, este în egalã mãsura dependent de autoreglarea psihicã. Motivația în reușita examenului este cu ațit mai importantã cu cît valoarea ei constã în obținerea unor performanțe înalte.

sporitã a motivației, pe cînd la un nivel mediu, intensitatea medie este suficientã pentru un final încununat de succes;

- cînd dificultatea (semnificația) examenului este apreciatã incorect. Ne confruntãm și aici cu douã cazuri tipice: supraaprecierea semnificației probei sau subaprecierea ei, fenomene care vor deprecia energiile necesare, ducînd în final la incapacitatea mobilizãrii eforturilor corespunzãtoare. În primul caz pregătirea se realizeazã în condiții de surplus energetic care, prin stres prelungit, duce la irosirea energiei chiar înainte de confruntare, iar în cel de-al doilea caz reiese un deficit energetic, insuficient pentru



reușită. Rezultă că în momentul în care candidatul va subestima sau supraestima importanța probei, efectul scontat va fi eșecul.

Probabilitatea instalării unui blocaj psihic instantaneu, explicabil prin starea de inhibiție corticală apărută ca o reacție de apărare a sistemului nervos la suprasolicitare, este foarte crescută. Efortul depus se proporționează cu starea de tensiune prelungită, generând nervozitate, scăderea tonusului general, pierderea încrederii în forțele proprii, culminând cu destructurarea echilibrului psihologic.

Ce se recomandă totuși pentru evitarea anxietății ori a inhibiției nervoase și obținerea optimumului motivațional? Să ne imaginăm cele două variabile, intensitatea motivației și "încărcătura" examenului, în condițiile descrise anterior. Reprezentarea perfectă, ideală ne dezvăluie raportul într-un echilibru constant. Soluția preconizată în cazul pe care-l prezentăm constă într-o ușoară dezechilibrare a raportului motivație-

examen. Spre exemplu, dacă încărcătura este medie, dar e apreciată ca fiind mare, atunci o intensitate medie a motivației este suficientă pentru succes (ușoară submotivare). Reglarea optimumului se obține prin varierea pîrghiei amintite, astfel încît, utilizîndu-se exerciții continue, să se consolideze strategia de percepție cît mai reală a probei, stimulînd o "manipulare" complementară a intensității motivației.

Să conchidem că, în preajma examenelor, din punct de vedere psihologic, este necesar ca elevul să fie total liber sufletește și nu măcinat de conflicte interioare. El trebuie ajutat să-și întărească "eul", facilitîndu-i subordonarea tuturor tendin-

țelor psihofiziologice generatoare de tensiune. Starea generală echilibrată și pregătită armonios din punct de vedere psihologic dinamizează "eul", mobilizînd funcțiile cognitive, afective și volitive ale elevului.

Din toate acestea deducem că o comportare plină de tact a părinților pare a fi cazul cel mai fericit; implicarea exagerată și forțată a părinților ar trebui evitată. Ține de priceperea acestora modul în care trebuie să împartă cu copilul - într-o formă "deghizată", dar "deschisă" - greutățile și inconsistențele acestei faze de pregătire. Sînt totuși preferabile analizele lucide și realiste ale șanselor de reușită, pornind de la parametrii avansați spre reflecție la începutul acestui articol. Pot fi socotite ca stimulatoare și formulele clasice de mobilizare a forțelor și energiilor psihice într-un ton cît mai optimist cu putință. ■

Student Romiță Iucu,
Universitatea București



Examenenele și emisferele cerebrale

Suținerea unui examen reprezintă pentru mulți dintre noi o probă dificilă atât sub aspect emoțional, cât și cognitiv. Deși ne-am pregătit îndelung, saturându-ne mintea cu informații, ne găsim, nu rareori, în situația de a ne reaminti doar parțial cele învățate sau de a trata subiectul într-o manieră lipsită de unitate și cursivitate. De regulă, acest lucru se petrece exact în momentul decisiv al examenului. O dată ieșiți din sala "chinurilor", ideile se limpezesc, iar cunoștințele revin cu ușurință în minte, ca și cum zăvoarele invizibile ale memoriei ar fi fost deblocate. Întrebări și neliniști ne agasează: de ce în timpul examenului ne comportăm atât de lamentabil? Cum am putea face față cu succes unor situații similare?

În cele mai multe cazuri, starea de tensiune nervoasă, anxietatea sau emoțiile joacă un rol decisiv în conduita examenatului. Efectele vegetative ale acestor stări sînt bine cunoscute și ușor resimțite ca "un nod în gît" sau "gol în stomac", respirație neregulată sau transpirația palmelor, tremurul vocii sau palpații. Efectele mai îngrate asupra gîndirii, memoriei, imaginației, atenției sînt penibile resimțite sub forma blocajului de idei, a diminuării atenției, a stereotipurilor sau

incoerenței verbale. În vederea anihilării acestor efecte nedorite, **Brigitte Chevalier**, profesor la Universitatea Paris VIII, recomandă cîteva tehnici utile pentru optimizarea activității intelectuale în situație de examen sau în oricare altă situație ce impune sulețe mintală. Aceste tehnici constau într-o mobilizare adecvată a cunoștințelor pornind de la următoarele trei premise:

- Creierul înmagazinează mai multă informație decît credem.

- Fiecare emisferă cerebrală are un mod particular de prelucrare a informației.

- Reușita la un examen constă în extragerea adecvată a ideilor ținînd seama, pe de o parte, de specificul emisferei dominante, iar pe de altă parte de faptul că antrenarea în activitate a celor două emisfere conduce la reactualizarea maximă a cunoștințelor.

Cele două tehnici propuse de Brigitte Chevalier pentru deblocarea cunoștințelor stocate sînt: *procedeele analogic* - specific emisferei drepte - și *procedeele logic* - particular emisferei stîngi.

Procedeele analogic

Subiectul notează în mijlocul unei clone ideile ce se ivesc spontan, fără a se ocupa de ordinea lor. Consemnarea acestor idei se face în formă concisă, prin cuvinte-cheie. Se impune notarea tuturor ideilor, chiar dacă par a fi mai vagi sau mai îndepărtate de subiect, căci ele pot genera în orice moment o altă idee prin mecanismul asociațiilor. Dacă două idei apar simultan sau au semnificații apropiate, se notează grupat, în aceeași parte a ciornei sau se unesc prin săgeți. Astfel se obține o structură apropiată unei scheme euristice. Procedeele analogic presupune și

Dacă sînt întrebări
cu răspunsuri la
alegere, ghicesc!

Dacă sînt
întrebări
de tipul
compoziție,
o ameteșc!



Și a spus
că prostia mea totală
dovădește
o mare originalitate!



recurgeră la evocările mintale de tip vizual, auditiv, gustativ ce depășesc momentul respectiv, explorând experiența personală, o situație sau amintiri legate de călătorii, lecturi, cărți, discuții. Pentru reamintirea fidelă a unei chestiuni din curs, se vizualizează notițele, schemele sau sublinierile din text. În situația unui nou impas sub forma "vidului" de idei, se recitesc subiectul și ideile consemnate.

Procedeul logic

Dacă procedeul analogic are la bază intuiția și asociațiile, în schimb, tehnica logică - adecvată modului de operare a emisferei stângi - recurge la o manieră liniară, analitică de suscitare a ideilor. Ea constă în exploatarea sistematică a tuturor pistelor posibile care pot conduce la tratarea integrală a unui subiect. Prof. Brigitte Chevalier oferă un tablou sintetic al principalelor căi, piste, drumuri de urmat, din care pot fi selectate, după caz, acele modalități care se pretează subiectului tratat. Iată câteva din ele:

- Pista definițiilor
- Pista roluri-funcții
- Pista comparații-opoziții
- Pista avantaje-dezavantaje
- Pista interdisciplinară, care presupune abordarea temei sub toate aspectele posibile, dar adecvate subiectului respectiv, de exemplu: aspectele istoric, psihologic, economic, geografic, lingvistic, tehnic etc.

- Pista conceptelor, care constă în studierea subiectului pe baza conceptelor duale: general - particular, implicit - explicit,

subiectiv - obiectiv, public - privat, cantitativ - calitativ.

- Pista interogațiilor simple sau combinate cu prepoziții: cine?, ce?, unde?, când?, cum?, (maniere, metode), câți?, pentru ce? (cauze), ce consecințe? (efecte), ce soluții? sau: cu cine?, pentru cine?, de la cine? etc.

- Pista exemplelor, foarte utilă atât în descoperirea, cât și în susținerea și argumentarea ideilor.

Cele două procedee - analogic și logic - se completează reciproc, astfel încât utilizarea lor combinată contribuie la mobilizarea întregului potențial de cunoștințe. În plus, pentru învingerea stărilor emoționale care pot frâna mecanismele cerebrale, se recomandă utilizarea respirației profunde. O respirație corectă, cu efect sport în aportul de oxigen necesar creierului, se execută în trei timpi, astfel: inspirație calmă, pe nas, într-o manieră continuă și regulată timp de opt secunde, apnee (reținerea respirației) două secunde, urmată de evacuarea lentă a aerului, timp de opt secunde. Corect exersată, mai ales în cursul dimineții, și aplicată în momentele de mare tensiune nervoasă, respirația profundă contribuie la controlul emoțiilor, combaterea anxietății, reglarea bătăilor inimii, la creșterea capacității de concentrare și la diminuarea oboselei premature. O dată restabilit echilibrul emoțional și suscitarea ideilor, șansele reușitei dumneavoastră la orice fel de examen sînt maxime. Succes!

Adriana Crăciun,
studentă, Universitatea "Al. I. Cuza"-Iași

Am căzut.
N-am obținut decît
99%!



Cum este el? Cum este ea? Iată o întrebare pe care ne-o punem cu privire la semenul nostru în diverse situații și împrejurări, căutând pentru început a găsi în fizionomia, gesturile, conținutul comunicării sau vestimentația celuiilalt indici care să schițeze răspunsuri la această întrebare, motivată, în cele mai multe cazuri, de măsura în care persoana respectivă ne place, ne interesează, ne atrage sau, din contră, ne displace.

De regulă, semnul de întrebare se naște atunci când stabilim contactul verbal cu o altă persoană, dar, firește, sînt situații care ne determină să ne punem această întrebare și atunci când nu am vorbit cu persoana respectivă. De asemenea, în cele mai multe dintre situații, când o altă persoană începe să ne intereseze, tindem să

căutăm elementele de proximitate fizică și/sau psihologică, completate de abilitățile, scopurile și valorile la care aderă celălalt. Totuși, posibilitatea de a ne apropia de celălalt va depinde de "grădul de deschidere" al respectivului față de noi și va constitui elementul principal în stabilirea unui act interpersonal. După cum remarcă și dr. C. Gorgos, în "Dicționarul de psihiatrie", o relație interpersonală este marcată de:

a) o forță generatoare de legătură și suport energetic al acestei legături;

b) o atracție specifică în virtutea căreia o anumită persoană se simte chemată spre alta;

c) un motiv specific care operează selecția în cazul



Evaluarea relațiilor interpersonale

atracțiilor și respingerilor în conduitele de alegere și stabilire a unei relații;

d) un motiv specific care provoacă ruperea unei legături și căutarea altei legături, indiferent de vechimea celei inițiale;

e) un motiv specific care orientează individul spre o anumită persoană și nu spre alta.

Relațiile interpersonale comportă o gamă complexă de manifestări ale componentelor bio-psiho-socio-culturale ce alcătuiesc sistemul personalității umane, fiecare individ devenind atât o sursă de influență pentru celălalt, cât și o sursă de solicitare din partea celuiilalt, iar mediul social apare ca un sistem complex de relații interper-

sonale, în care spațiul relațional poate fi privit sub două ipostaze: una ce cuprinde totalitatea relațiilor stabilite și practicate efectiv (spațiul relațional real), iar cea de-a doua definită prin tot ceea ce individul ar putea interacționa în decursul existenței sale (spațiul relațional posibil), de aici decurgînd și natura solicitărilor la care este supus individul în procesul interpersonal (relații interpersonale formale sau informale).

După cum afirmă și prof. dr. M. Golu, "spre deosebire de relația formală, relația informală se caracterizează prin libertatea partenerilor de a stabili sau întrerupe, prin absența unor norme și etaloane rigide ale performanței rolului, prin orizontalitate, partenerii aflîndu-se relativ pe poziții egale".

Chiar dacă climatul situației influențează aprecierile cu privire la celălalt, chiar dacă nici un om nu îl poate înțelege perfect pe celălalt, deoarece nu împărtășește în mod direct aceleași gânduri, motive și sentimente, s-ar putea spune că evaluarea corectă a celuilalt va depinde foarte mult de diferența care rezultă în urma raportului dintre individ (ca ființă mai mult sau mai puțin subiectivă) și lumea realității sale.

Cu toate acestea, încercarea de evaluare a celuilalt va mai depinde foarte mult și de ceea ce pune în evidență individul în interacțiunea sa cu lumea externă, și anume trei momente relativ distincte, ce constau în perceperea solicitărilor, evaluarea acestora și reacția la solicitări, ultima depinzând de caracteristicile durabile ale personalității, de gradul de deschidere, de formele de mișcare și de apărare ale individului, de semnificația situației, de

tul că cel mai bine îi putem înțelege pe cei care au aceleași gusturi și trăsături ca și noi și pentru care avem o simpatie, pe cei care aparțin generației și culturii noastre.

Acum, plecând de la modelul lui Joseph Luft, propunem o matrice ce rezultă în urma evaluării interpersonale și care ar avea următoarea formă:

EGO

Ceea ce cunosc eu despre celălalt

Ceea ce nu cunosc eu despre celălalt

Ceea ce cunosc eu despre mine

Ceea ce nu cunosc eu despre mine

DESCHIS	ORB
ASCUNS	NECUNOSCU

ALTER

Ceea ce cunoaște celălalt despre mine

Ceea ce nu cunoaște celălalt despre mine

Ceea ce cunoaște celălalt despre el

Ceea ce nu cunoaște celălalt despre el

DESCHIS	ORB
ASCUNS	NECUNOSCU

Din reuniunea acestor două matrice rezultă una comună:

	DESCHIS		ORB	
EGO	Ceea ce cunosc eu despre mine	Ceea ce cunosc eu despre celălalt	Ceea ce cunosc eu despre celălalt	Ceea ce nu cunosc eu despre mine
ALTER	Ceea ce cunoaște celălalt despre el	Ceea ce cunoaște celălalt despre mine	Ceea ce cunoaște celălalt despre mine	Ceea ce nu cunoaște celălalt despre el
EGO	Ceea ce cunosc eu despre mine	Ceea ce nu cunosc eu despre celălalt	Ceea ce nu cunosc eu despre celălalt	Ceea ce nu cunosc eu despre mine
ALTER	Ceea ce cunoaște celălalt despre el	Ceea ce nu cunoaște celălalt despre mine	Ceea ce nu cunoaște celălalt despre mine	Ceea ce nu cunoaște celălalt despre el
	ASCUNS		NECUNOSCU	

sarcinile situaționale concrete ce se cer și se așteaptă de la solicitare.

O altă componentă principală, implicată în acest proces de evaluare, o reprezintă sensibilitatea interpersonală, care, corelată cu experiența de viață, inteligența și autoînțuiția, contribuie la înțelegerea celuilalt. În acest sens, există dovezi care relevă fap-

În completare la această matrice, apelând la tipologia lui C. Jung, după care indivizii sînt grupați în două categorii: extroverți (cel îndreptat spre exterior) și introverți (cel îndreptat spre interior), rezultă că puși în fața aceluiași solicitări și situații, extroverții vor reacționa relativ prompt, dar mai puțin precis și obiectiv în evaluarea

situației, răspunsurile lor fiind mai puțin elaborate pe plan intern, pe cînd la persoanele care au o tendință mai mare către introversiune, aceste răspunsuri se vor caracteriza, de regulă, printr-o obiectivitate mai mare în ceea ce privește percepția și evaluarea. De asemenea, o persoană care tinde mai mult către introversiune datorită

meditației sale asupra propriului EU va putea înțelege, de exemplu, starea de spirit mai puțin controlată a unui extrovert. Ca o paranteză, am putea adăuga faptul că,

(Continuare în pag. 25)

Lucian Vulpe,
student,
Universitatea Hyperion



PROBLEMATICA ETOLOGIEI

Definind, în 1963, etologia ca studiul biologic al comportamentului, N. Tinbergen s-a bazat pe constatarea făcută încă de Charles Darwin, în "Originea speciilor", potrivit căreia un animal posedă un sistem de scheme (tipare) comportamentale tipice speciei căreia îi aparține, tot așa cum posedă un ansamblu de caractere organice tipice. În consecință, descrierea, cauzalitatea imediată (fiziologia), dezvoltarea ontogenetică, funcția adaptativă și evoluția filogenetică a comportamentului pot fi studiate prin aceleași metode utilizate de biologie în cazul structurilor organice.

Cercetarea etologică debutează prin întocmirea inventarului tipurilor de comportament proprii unei anumite specii, sub forma așa-numitei *etograme*, folosind descrierea textuală și înregistrări fotografice, cinematografice, electromagnetice etc. Comportamentele, astfel descrise, sînt comparate și clasificate prin omologie sau analogie, iar în final pot servi drept criterii taxonomice în sistematica zoologică. Lucrul este posibil deoarece comportamentul este format, în mare parte, din secvențe de mișcări a căror formă este (relativ) constantă pentru o anumită specie, nedepinzînd de stimularea externă decît în ceea ce privește declanșarea. Aceste stereotipuri motorii au fost denumite de K. Lorenz *coordonări motorii ereditare*, iar de N. Tinbergen *tipare fixe de acțiune*.

Sub raportul cauzalității imediate, comportamentul are, considerată etologii, o dublă determinare: endogenă și exogenă. Actul comportamental este compus din două tipuri de răspunsuri: *coordonarea motorie ereditară*, la care ne-am referit, și *taxia* sau mișcarea de orientare ce direcționează respectivul act în funcție de mediu; uneori, cele două componente se desfășoară succesiv, alteori concomitent, rezultanta lor dînd, în acest caz, impresia unei reacții unice, care însă poate fi disociată experimental.

Numai o parte din stimuli percepți de animal se dovedesc capabili să declanșeze și să orienteze un anumit act comportamental. Acești stimuli eficienți au fost denumiți *stimuli-semnal* sau *stimuli-cheie*. Anumiți stimuli-semnal pot fi identificați ca atare de animal fără o prealabilă experiență de viață, fapt ce pledează pentru cunoașterea lor apriorică înăscută. Alți stimuli externi, inițial indiferenți animalului, capătă valoarea de stimuli-semnal în urma proceselor de învățare asociativă survenite în cursul vieții individului. Spre deosebire de stimuli experimentali utilizați în laboratoarele de fiziologie, stimuli-semnal naturali se pretează greu și incomplet la determinări cantitative, ei avînd un caracter complex, configurațional sau structural. Mai mult, animalele superioare reacționează nu atît la simplii stimuli-semnal, cît la situații spațio-temporale stimulatorii.

Deși mediul extern declanșează, orientează și controlează comportamentul, cauzalitatea primordială a acestuia este endogenă. În elaborarea activităților comportamentale, inițiativa aparține organismului, deoarece animalul "decide" *cînd, unde și cum* va răspunde, iar uneori acționează fără intervenția vreunui stimul extern. Etologia a evidențiat caracterul spontan al comportamentului, în sensul că orice răspuns depinde nu numai de stimularea externă, ci, în primul rînd, de acțiunea unor factori cauzali interni care,



după N. Tinbergen (1951), aparțin următoarelor trei categorii: hormoni, stimuli senzoriali interni și impulsuri automate emise ritmic și spontan de sistemul nervos central.

Materialul faptic acumulat de etologi le-a permis să elaboreze o serie de modele explicative, ipotetice, privind cauzalitatea globală a comportamentului, bazată pe interacțiunea dintre factorii interni și externi; dintre ele s-au remarcat: modelul psihohidraulic al comportamentului (K. Lorenz, 1935), modelul organizării ierarhice a comportamentului (N. Tinbergen, 1951) și modelul organizării funcționale a apetențelor (E. von Holst și U. von Saint-Paul, 1960).

Studiind dezvoltarea comportamentului în cursul vieții individuale, deci ontogeneza sa, etologia a demonstrat că o serie de activități motorii se modifică fie datorită maturizării tiparelor comportamentale, fie dobândirii de experiență prin învățare. Adeseori însă, aceste două procese se confundă. Așa de pildă, s-a considerat mult timp că puii diferitelor specii de păsări învață să zboare imitându-și părinții. Or, J. Grohmann (1939) a crescut porumbel în cuști cilindrice foarte strâmte, în care păsările nu-și puteau desface aripile; după dezvoltarea lor, aceste exemplare, eliberate, au prezentat performanțe de zbor identice cu cele ale loturilor maror crescute în condiții normale. Comportamentul de zbor este deci un rezultat al maturizării mecanismelor neuromotorii și nu un efect al învățării.

Etologia s-a preocupat mai puțin de formele de învățare asociaționistă prin condiționare (de tip S sau de tip R) studiate de fiziologi și psihologi, considerând că, așa cum arăta N. Tinbergen (1951), este mai util să ne întrebăm nu ce poate învăța un animal pus în situații artificiale, ci mai degrabă ce anume învață el în realitate, în condiții naturale. În acest sens, etologii au dovedit că

există dispoziții înnăscute de învățare ce diferă în funcție de specie și de reacția care se cere învățată, precum și o localizare în spațiu și o programare în timp a proceselor de învățare. Un animal nu învață orice și oricând; există o învățare preferențială și perioade critice de învățare. K. Lorenz a descris o formă specială de învățare precoce, ireversibilă, strict determinată în timp și neimplicând întărire, denumită *Imprimare*.

O altă descoperire importantă a lui K. Lorenz (1965) a fost aceea a mecanismelor înnăscute de învățare, care au, în condiții naturale, o funcție autoinstruibilă.

Etologia a evidențiat faptul că, asemenea tuturor caracterelor morfologice și fiziologice ale organismului, comportamentul are o funcție adaptativă sau ecologică deoarece contribuie la supraviețuirea individului și a speciei și la integrarea lor în mediul extern.

Studiul relațiilor dintre comportament și evoluție este definitoriu pentru etologie, care consideră comportamentul ca fiind rezultatul unei serii întregi de evenimente survenite în cursul istoriei speciilor. Acest subdomeniu etologic implică elaborarea unei genetici comportamentale și a unei taxonomii comportamentale, studiul mecanismelor evoluției comportamentului și al rolului jucat de comportament în micro și macroevoluție. Etologia reprezintă, în esența sa, aplicarea teoriei evoluției în studierea comportamentului. Această perspectivă biologică, de la nivelurile cele mai simple spre cele mai complexe, permite o înțelegere mai aprofundată și mai corectă a fenomenelor comportamentale, abordarea lor efectuându-se în sensul săgeții timpului, fapt ce reduce riscul interpretărilor antropomorfe. ■

Dr. Mihail Cociu,
director, Grădina Zoologică București

(Urmare din pag. 23)

de multe ori, se constată că persoanele dure sînt slabe în ceea ce privește evaluarea oamenilor, deoarece îi raportează pe ceilalți doar la ele.

Totuși, pot apărea și surse de eroare în evaluarea celorlalți, cauza principală datorîndu-se faptului că, de multe ori, oamenii îi evaluează pe ceilalți doar fragmentar, pe anumite laturi pe care le-ar

putea contura o relație, mulți dintre ei încercînd a-l privi pe celălalt ca întreg, ca personalitate unică. Aici și ansamblul status-rol poate contribui la distorsionarea imaginii prin supraevaluare sau subevaluare a celuilalt în funcție de statutul și rolul pe care acesta îl deține. De asemenea, tendința de a categorisi, simplifica și stereotipiza percepția legată de o altă persoană duce la formarea unor sche-

me-bloc care fac ca celălalt să apară asemănător cu noi, iar dacă acest lucru nu este exprimat de el, riscă să fie perceput ca un tip "îndoielnic".

Din cele prezentate rezultă că "a studia propriu-zis personalitatea în plan psihologic și psihosocial înseamnă a-i determina cît mai exact universul relațional", evaluarea corectă stînd la baza autocunoașterii și totodată a cunoașterii celorlalți. ■

Între 5 și 10 iulie a.c., la Salamanca (Spania) s-au desfășurat lucrările Seminarului "Youth Care", coordonat de **profesoara Pilar Sarto Martin** de la Facultatea de Științele Educației (Facultad de Educación, Universidad de Salamanca). Au participat, într-o pilduitoare cooperare academică, în spiritul programului TEMPUS, specialiști din țările Europei de Est și Vest: **prof. dr. Vaidas Matonis** (Lituania), **dr. Miroslava Vánova** și **dr. Radmila Dostálova** (Slovacia), **dr. Anna Zielinska** (Polonia), **dr. Peter Kwakkelstein** (Olanda), **prof. dr. Carlo Catarsi** (Italia). Din România au fost prezenți la această reuniune consacrată protecției și educației tineretului **prof. dr. Ioan Cerghit** și semnatarul acestor rânduri.

Încredințăm tiparului un fragment din comunicarea noastră la seminarul exemplar organizat la una din cele mai vechi universități din Europa, fondată în anul 1218 în timpul regelui Alfonso al IX-lea, universitate care are azi 13 facultăți și 11 colegii, cu un număr de 27 000 de studenți, aproximativ 1 000 de profesori titulari și circa 500 de profesori asociați.

Studenții și valorile profesionale

Pentru cunoașterea configurației valorilor profesionale ale studenților din România în perioada de tranziție, am aplicat testul Work Values Inventory, elaborat de E.D. Supper. Acest test identifică 15 valori profesionale pe o scală de la 3 puncte la 15

Rangul	Valori profesionale	Scor	Devianța standard
I	Mod de viață	14,04	1,484
II	Ambianța muncii	13,36	1,697
III	Avantaje economice	12,90	2,051
IV	Independență	12,88	1,866
V	Reușită	12,71	1,865
VI	Relații cu șefii	12,64	1,823
VII	Stimulare intelectuală	12,33	1,953
VIII	Creativitate	12,17	2,336
IX	Altruism	12,13	2,478
X	Securitate profesională	12,05	2,617
XI	Relații cu colegii	11,75	2,220
XII	Prestigiu	11,67	2,244
XIII	Varietate	10,86	2,494
XIV	Estetică	10,49	2,685
XV	Conducere	10,13	2,592

Scorul la "Inventarul de valori profesionale" (medii aritmetice și devianța standard)

puncte (intensitatea maximă a orientării spre diferitele aspecte sau rezultate ale muncii). Pentru cei 602 studenți testați, structura valorilor profesionale este cea prezentată în tabelul alăturat.

Studenții se orientează, în primul rând, spre profesiile care asigură un mod de viață așa cum îl doresc, apoi spre profesiile ce se desfășoară în condiții fizice optime și spre profesiile care aduc "avantaje economice". Valorile "estetică" și chiar "altruismul" ocupă poziții moderate în scara de valori ale studenților de azi. Considerăm că este o supraa-

Fațada Universității din Salamanca (Spania)



precie a individualismului, ca o reacție la colectivismul din perioada totalitarismului. În actuala situație social-economică și politică din România, studenții sînt mai puțin motivați de factorii intrinseci ai muncii. "Variatatea" activităților de muncă, precum și "creativitatea" și "stimularea intelectuală" se plasează pe ultimele locuri în ierarhia valorilor profesionale. Ei sînt motivați, în principal, de factorii extrinseci. Banii, avantajele materiale constituie în prezent principala valoare profesională a studenților. Acest tip de motivație este, însă, "the least satisfactory" (J.A.C.

Brown, 1967). Considerăm că supraaccentuarea importanței factorilor extrinseci muncii reprezintă un "efect pervers" - în sensul dat termenului de R.K. Merton - al perioadei de tranziție, o expresie a crizei valorilor. ■

Prof. univ. dr.
Septimiu Chelcea,
Institutul de Psihologie

A apărut ediția a II-a a
volumului

PSIHOTESTE,

publicat de Societatea
„Știință & Tehnică“.

Cei ce doresc să-și
procure volumul pot
trimite prin mandat
poștal sau dispoziție de
plată suma de 3 700 lei
în contul nostru
nr. 40.34.01, deschis la
Banca Agricolă SA,
Sucursala Municipiului
București.
Specificați numele și
adresa unde doriți să
primiți cartea.

În curs de apariție:
OBSTETRICĂ.
Volumul se adresează
școlilor postliceale
sanitare și studenților
la medicină.

Psihologia muncii abordează comportamentul în sens restrâns, exprimând modul individual, situațional-concret de manifestare a unui individ cu o anumită structură bio-psiho-socială într-o activitate profesională specifică.

Comportamentul profesional este un ansamblu de conduite operatorii prin care se transpun în practică sarcinile incluse în cerințele teoretice și practice solicitate de o anumită activitate profesională.

Determinismul psihologic al comportamentului se manifestă atât la nivel general, care implică trăsăturile caracteristice ale personalității unui subiect definindu-l temperamental, aptitudinal și atitudinal, cât și la nivel specific, situațional, corespunzător relațiilor respectivului subiect cu profesia, funcția, locul său de muncă. Acest ultim aspect al determinării comportamentului vom încerca să-l abordăm în acest articol.

Factorii determinanți ai comportamentului profesional

Fiind vorba de o abordare concretă, circumstanțială a psihismului ce determină un anumit comportament, vectorii considerați clăsiți ai personalității își pierd valoarea operațională. De exemplu, fiecare om are trăsături temperamentale și atitudinal-caracteriale, relativ stabile, care îl definesc. Într-un anumit context profesional însă, aceste caracteristici rămân ca potențialități, cadrul interpersonal, natura muncii, regulamentele specifice unui loc de muncă cerând un alt stil comportamental decât cel presupus de tipul de personalitate. În acest fel sînt greu de impus cerințe temperamentale sau caracteriale specifice unei profesii sau funcții. Tipul de comportament profesional apare astfel determinat de alți factori psihologici ce acționează ca vectori ai conduitei. Regretatul psiholog Valeriu Ceaușu a definit acești vectori astfel:

- tendințe propensive (P), sumînd aspirațiile, motivațiile, dorințele, scopurile pe

care un subiect și le propune și care definesc "ceea ce vrea" subiectul;

- capacitățile (C), reprezentînd ansamblul instrumentelor comportamentale, respectiv calitățile funcțiilor și proceselor psihice, nivelul cunoștințelor și al deprinderilor, experiența profesională, definind "ceea ce poate" subiectul;

- imperativele situaționale (S), care cuprind necesitățile biologice, psihice, tehnice, sociale, administrativ-legislative ce impun limitări obiective, instituționalizate ale comportamentului, definind "ceea ce trebuie" să facă subiectul.

Acești vectori acționează permanent, în regim dinamic, comportamentul profesional fiind o rezultantă a influențelor acestora la un moment dat sau pe o durată determinată. Fiind vorba însă de calitatea de sistem proba-

bilist-autoadaptativ al psihicului, echilibrarea acțiunii acestor vectori se face condiționat de regula lui "acum și aici".

Tipuri de comportament profesional

În funcție de dinamica acestor factori determinanți ai comportamentului profesional, putem defini o tipologie-cadru a conduitei specifice.

În practică putem avea variații în plus sau în minus ale forței de acționare a fiecărui vector. Avînd în vedere că vectorul S, "ceea ce trebuie", este în mai mare măsură decât ceilalți impus subiectului, căpătînd prin aceasta o mai mare stabilitate în timp și spațiu, putem stabili o schemă de combinație a vectorilor în care + și - reprezintă cele două direcții extreme de acțiune a vectorilor.

Tipul A - la un nivel ridicat al cerințelor profesionale subiectul are un nivel al capacităților, o aspirație și motivație corespunzătoare. Este tipul "ideal-positiv", caracterizat prin performanțe profesionale înalte, adecvate cerințelor.

Tipul B - este caracterizat printr-o tendință de a-și reduce permanent gradul de

Caracteristici ale comportamentului profesional

Vectorul S	Vectorul C	Vectorul P	Tipul de comportament
+	+	+	A
		-	B
	-	+	C
		-	D
-	+	+	E
		-	F
	-	+	G
		-	H

implicare profesională, fiind mulțumit de nivelul atins, fără a-și propune direcții și modalități de perfecționare.

Tipul C - este limitat de nivelul său de dotare instrumentală (fie psihologică, fie profesională) care nu poate acoperi nivelul cerințelor impuse de postul sau funcția ocupată. Nivelul ridicat al aspirațiilor poate determina efecte de supraevaluare a propriilor posibilități de implicare în direcții de acțiune pe care nu le poate atinge.

Tipul D - este caracteristic celor care îndeplinesc sarcini ce nu corespund nivelului de dotare profesională, situație a cărei conștientizare îl face un component frenator, limitativ al sistemului profesional din care face parte.

Tipul E - este specific celor ce exercită o activitate care nu le poate pune în valoare capacitățile profesionale și umane. Aspirațiile ridicate pe care le are îl va determina la căutarea altor direcții de realizare profesională.

Tipul F - are posibilități superioare activității profesionale pe care o exercită, dar aspirațiile sale s-au modelat după nivelul scăzut al sarcinilor la care este solicitat. Este specific persoanei blazate, dezinteresate de a-și mai pune în valoare capacitățile profesionale.

Tipul G - este caracterizat prin bună intenție și sollicitudine, dar atât posibilitățile de care dispune, cât și cerințele concrete ale muncii desfășurate nu le justifică. Este cel care se agită mult, dar fără folos.

Tipul H - este subiectul "ideal-negativ" care ocupă un post fără implicații deosebite pe plan social sau profesional, ce nu-l satisface, dar nici nu-și dorește acest lucru.

Aceste tipuri de comportament profesional se instituie în timp și cu o relativă stabilitate în funcție de echilibrul existent între vectori, care se condiționează și se influențează reciproc.

Astfel, chiar dacă "ceea ce vrea" un subiect îi ridică nivelul său de aspirație, acesta, desfășurând o activitate care nu acoperă nivelul posibilităților sale sau care, dimpotrivă,

implică mijloace psihologice sau profesionale peste ceea ce poate respectivul subiect, în timp, acest nivel motivațional va scădea corespunzător satisfacțiilor oferite de munca desfășurată. Pe de altă parte, dacă aspirațiile sînt minime, iar sarcinile profesionale nu necesită punerea în valoare a capacităților unui subiect, cu timpul aceste capacități se plafonează,

se diminuează pînă la nivelul la care sînt implicate. Diferențierea vectorilor nu este decît orientativă și în realitate comportamentul profesional constituie un întreg, o entitate bine definită. Astfel, vectorul P se poate integra în potențialul capacitiv al unui subiect, o atitudine orientată pozitiv devenind o calitate, un element definitoriu a "ceea ce poate" un subiect. De asemenea componente ale vectorului S sau ale vectorului C, bine cunoscute și evaluate, se pot constitui în elemente constitutive ale unei aspirații ridicate și ale unei motivații adecvate sarcinii solicitate.

Apare necesară, în vederea optimizării comportamentului profesional, cunoașterea vectorilor determinanți, atît de către cel ce se ocupă de managementul resurselor umane, cît și de fiecare executant în parte. Cunoașterea presupune crearea posibilităților de permanență echilibrare a "liniilor de forță" ce influențează conduita.

După părerea noastră, în primul rînd trebuie definite exigențele profesionale sub aspectul cerințelor specifice fiecărui loc de muncă atît din punct de vedere strict profesional, cît și din punct de vedere biologic, ergonomic, psihologic, social, relațional etc. În funcție de aceste exigențe se pot defini capacitățile necesare îndeplinirii în condiții optime (nivel de instruire, nivel aptitudinal, stare de sănătate, vechime în profesie etc.) a sarcinii.

Ulterior se va urmări dacă adecvarea acestor doi factori este întărită de un nivel corespunzător al aspirațiilor și dorințelor de realizare.

Studiul comportamentului profesional luat în ansamblul său și nu doar sub un aspect limitat (selecție sau formare profesională) va reprezenta principala preocupare a psihologiei muncii în economia de piață, în care primează efectul în planul eficienței oricărui demers științific. ■

Psiholog **Adrian Țanacli**,
Ministerul Transporturilor

Fiind la origine un moștenitor spiritual al lui Freud, Carl Jung (1875 - 1961) și-a dezvoltat propria teorie a personalității, care se diferențiază în mare parte de psihanaliza ortodoxă.

Principiul opoziției este principiul major al teoriei lui Jung despre personalitate. "Eu văd tot ceea ce se întâmplă în jocul opozițiilor", scria el, observând că acest conflict între polarități este prima mișcare a comporta-

A doua lege a termodinamicii este reprezentată în sistemul lui Jung de **principiul entropiei**.

Ideal, personalitatea ar trebui să aibă o distribuție egală a energiei psihice în toate sistemele și aspectele

CARL JUNG

teoretician neortodox al personalității

Asociat cu Freud, începând din 1907, Jung nu a fost în totalitate un discipol necritic al acestuia, iar în momentul când a început să-și exprime propriile noțiuni neortodoxe, a devenit inevitabilă separarea lor în două tabere (1913).

Primul punct asupra căruia Jung a avut de adus completări și chiar revizuirii este natura libidoului. Spre deosebire de Freud, care considera libidoul ca pe o energie exclusiv sexuală, Jung folosește termenul ca fiind o energie difuză, generală, a vieții.

Energia psihică are corespondentele sale cu energia fizică folosită pentru întreținerea activităților fiziologice ale organismului. Jung a descris o relație reciprocă între aceste două forme de energie (energia organismului poate fi transformată într-o energie a psihicului, așa cum și energia psihicului poate fi transformată într-o energie a organismului).

Modul de funcționare a energiei psihice a fost explicat de către Jung prin prisma unor principii, majoritatea inspirate din fizică.



mentului, generatorul tuturor energiilor. Într-adevăr, cu cât este mai ascuțit acest conflict între polarități, cu atât mai mare este energia produsă.

Principiul echivalenței (prima lege a termodinamicii în fizică) reprezintă principiul conservării energiei, aplicat la energia psihică. Dacă noi ne pierdem interesul față de un hobby, energia psihică investită în această direcție este schimbată spre o alta. De asemenea, energia psihică folosită pentru activitățile conștiente în timp ce sîntem treji este schimbată în cadrul viselor, atunci când dormim.

sale, dar această situație nu este niciodată în totalitate îndeplinită. De exemplu, dacă două dorințe sau tendințe diferă în mare măsură în intensitate sau valoare psihică, energia va "zbură de la cel mai puternic la cel mai slab".

Sistemul major al teoriei lui Jung despre personalitate este "eul", care reprezintă conștiința noastră, ale cărei reacții către lumea exterioară sunt determinate de atitudinile extroversiei și introversiei. Fiecare, în concepția lui Jung, este capabil de orice atitudine, dar una dintre ele devine dominantă. Atitudinea nedominantă însă nu dispare, ci devine o parte a inconștientului personal, care este capabil să influențeze comportamentul. O persoană introvertă poate într-o anumită ocazie să afișeze caracteristicile extroversiei, să dorească să capteze atenția celor din jur sau poate fi atras de cineva care este extrovert.

Jung relevă patru funcții ale psihicului: gândirea, senzația, intuiția și afectivitatea. Prin combinarea celor două atitudini și patru funcții, Jung a descoperit opt tipuri

psihologice de personalitate. **Tipul extrovert - gânditor:** trăiește după legi rigide; are tendința de a-și reprimă sentimentele și emoțiile, de a fi obiectiv în toate aspectele vieții și de a fi dogmatic în gânduri și opinii. **Tipul extrovert - senzitiv:** se focalizează pe plăcere și fericire, căutând în continuu noi experiențe și senzații; tinde să fie puternic orientat spre realitate și foarte adaptabil la oameni și situații diferite. **Tipul extrovert - sentimental:** își reprimă gândirea și tinde să fie extrem de emoțional; se agață și se conformează valorilor și tradițiilor pe care le-a învățat. **Tipul extrovert-intuitiv:** excelent în afaceri și politică, deoarece are abilitatea de a exploata ocaziile; este atras de idei noi și tinde să fie creativ.

Tipul introvert-gânditor: neadaptabil, cu dificultăți în comunicarea ideilor; se concentrează pe gândire mai mult decât pe sentimente și are o săracă judecată practică. **Tipul introvert-senzitiv** (irațional, detașat de lume; privește majoritatea activităților umane cu bunăvoință și amuzament; foarte sensibil la estetic. **Tipul introvert-sentimental:** gândirea este

reprimată, aer misterios și inaccesibil celorlalți, tinde să fie făcut modest și copilăros, cu puțină considerație față de sentimentele și gândurile celorlalți. **Tipul introvert-intuitiv:** se poate concentra intens pe intuiție, chiar dacă are un contact minor cu realitatea, fiind vizionar și visător cu ochii deschiși; puțin înțeles de ceilalți, poate părea ciudat și excentric.

Aceste tipuri pure reprezintă cazuri extreme și există o mulțime de variații în orice tip, nici unul nefiind mai bun sau mai preferat decât altul.

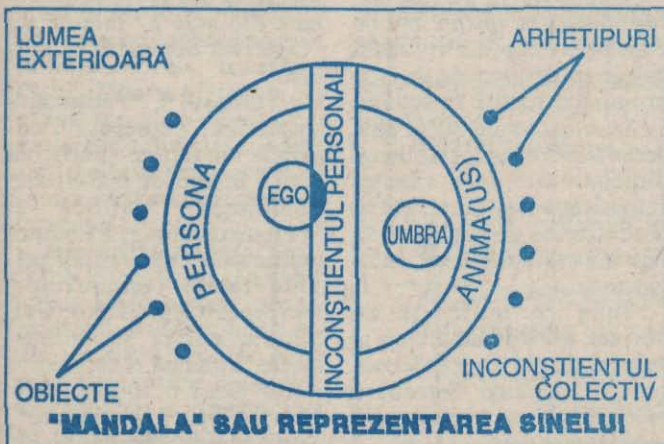
A doua diferență majoră față de teoria freudiană se referă la direcția forțelor care influențează personalitatea. În timp ce Freud vedea ființele umane ca pe niște prizonieri sau victime ale proceselor și evenimentelor trecute, Jung a replicat că noi sîntem modelați de propriul nostru viitor la fel de bine ca și de trecutul nostru. Teoria lui este în mare măsură o privire înaintea, un prezent individual fiind determinat atât de ceea ce persoana speră să fie, cît și de ceea ce ea a devenit.

Ultimul punct major al diferenței dintre Freud și Jung se referă la problema inconștientului. În sistemul lui

Jung există două niveluri ale inconștientului - unul înalt, superficial, și unul adînc, mult mai profund. Primul este inconștientul personal, care este în esență rezervorul materialului ce a fost o dată conștient, dar care a fost uitat sau suprimat, deoarece era ori neînsemnat, ori supărător. Există o punte evidentă între ego și inconștientul personal, toate experiențele noastre fiind sortate într-un fel de "dosar" al inconștientului personal și nu trebuie decât un efort minim pentru a avea grijă de un lucru, a-l examina un timp și a-l pune înapoi, unde va rămîne pînă data viitoare, cînd îl vom dori sau ne vom aminti de el.

Înregistrarea mai multor experiențe în inconștientul personal duce la categorisirea și gruparea acestora într-un "ciorchine" pe care Jung l-a numit complex: un miez de emoții, amintiri, percepții și dorințe adunate laolaltă într-o temă comună. O dată ce un complex a fost format, el nu va mai fi mult timp sub controlul conștient, dar poate să deranjeze sau să interfereze cu conștientul. Deși majoritatea complexelor de care s-a ocupat Jung sînt dăunătoare, ele pot fi și folositoare. Spre exemplu, complexul succesului poate împulsiona o persoană să lucreze din greu pentru a-și dezvolta un talent sau o îndemînare.

Cel mai adînc și inaccesibil nivel al psihicului este inconștientul colectiv sau transpersonal, fiind cel mai controversat aspect al sistemului lui Jung. În el, ființa umană, ca un întreg, acumulează experiența umanului și a speciilor preumane, pe care o transmite generațiilor următoare. Pentru Jung inconștientul colectiv este "depozitul experiențelor



ancestrale", legătura personalității prezente cu trecutul.

Vechile experiențe conținute în inconștientul colectiv sînt manifestate sau exprimate în forma unor imagini pe care Jung le-a denumit arhetipuri: predispoziții care așteaptă o experiență actuală în viața unei persoane înainte ca să devină clar conținutul acestora și care sînt manifestate în visele și fantezmele noastre.

Unele arhetipuri asupra cărora s-a aplecat Jung au fost: mama, magicianul, eroul, copilul, Dumnezeu, moartea, puterea și bătrînul înțelept. Dar cele mai dezvoltate și care influențează în mod deosebit psihicul sînt: persona, anima și animus, umbra și sinele (vezi schema).

Sinele este un punct al echilibrului, o cale de mijloc între polarități și conștient-inconștient, care formează nucleul psihicului. Astfel, sinele servește ca o forță motivațională, ceva ce împinge individualul în frunte, mai degrabă decît în urmă (cum este cazul experienței trecute).

Contribuțiile lui Jung în domeniul psihologiei sînt remarcabile, un exemplu fiind chiar sublinierea rolului important al viitorului în determinarea comportamentului. În cea mai mare parte însă, conceptele sale majore și modurile de abordare au fost ignorate și respinse, motivul principal al acestor atitudini fiind poate lipsa de sistematizare în teoria sa: "Eu îmi pot formula gîndurile doar atunci cînd le simt că izbucnesc din mine. Exact ca un gheizer. Cel care vin după mine vor trebui să le pună în ordine". ■

Cristina Iacob,
studentă,
Universitatea București

"Secolul Jung"

Prima antologie Carl Gustav Jung în limba română

Nu ne vom putea explica vreodată îndeajuns de lămuritor de ce, în spațiu-timpul unei anume epoci a istoriei, apare un personaj ale cărui dimensiuni spirituale, vii și pregnante, sigilează cu numele lui acea epocă pentru posteritate. "Secolul Jung" ar trebui deja numit acest secol, avem mai mult decît conștiința clară a faptului acesta, dar, probabil, abia secolul următor sau poate secolele următoare vor începe descifrarea vastului continent încă necunoscut pentru noi. Jung, asemeni lui Socrate al Greciei antice, va fi recuperat de comunitatea umană într-un alt con al posterității savantului, grație unui alt spirit excepțional al acelor vremuri ale viitorului, spirit ce va putea deschide abia atunci, mai departe, un alt orizont al Marelui Necunoscut.

Cunoaște-te pe tine însuși. Nosce te ipsum. Nu ne vom putea explica vreodată îndeajuns de limpede de ce o propoziție rostită în secolul IV î.e.n. își va dezvălui abia peste 2 500 de ani, prin Jung, dimensiunile sale exacte, sensul acestei cunoașteri, modalitatea de realizare în fapt a evoluției umane, individualizarea.

Jung se întâlnește cu Socrate, aflat pe un alt arc al spiralei timpului, dar preocupat de aceeași întrebare privind sensul și rosturile existenței omului.

Individualizarea - conținutul posibil al acestui proces de diferențiere de natură și asumare a naturii, dimensiunile acestei întâlniri umane, "prea umane" ale Eului individual cu Sinele și constituirea, ca expresie a funcției transcendente, a unei noi instanțe psihice, coniunctio oppositorum, reprezintă doar o parte a răspunsului lui Jung.

Ne tulbură profund constatarea că evoluția umană de-a lungul istoriei, care nu trebuie confundată cu evoluția cunoștințelor sau a expresiilor creative, se face atît de lent, are nevoie de atîta spațiu și timp de suferință și încercări.

Dr. Susana Holan, prin efortul său de peste 8 ani de traducător și editor și prin pasiunea de cercetător, a reușit să ofere cititorului român antologia prezentă, alcătuită din texte selecționate din cele 17 tomuri ale "Operele complete" jungiene.

Volumul I, "Psihologia analitică. Temeiuri", cuprinde conferințe și articole scrise în anii de maturitate: Psihologie analitică și Weltanschauung; Structura psihicului; Generalități privind teoria complexelor; Despre natura viselor; Eul, umbra, anima și animus, sinele. Volumul II cuprinde o parte dintr-o lucrare jungiană, "Tipuri psihologice", care a marcat cercetarea psi-

hologică a secolului, Jung introducând în 1913/1921 prima viziune tipologică coerentă - diferențierea intro/extroversie, ce a făcut carieră în diferitele școli și abordări psihologice, fiind validată și de cercetările din deceniile al 9-lea și al 10-lea ca dimensiune fundamentală a personalității umane. Este prezent, în acest al doilea volum al antologiei, și glosarul de concepte scris de Jung. Volumele viitoare ale antologiei vor cuprinde texte grupate sub numele "Psihologie individuală și socială" (volumul III) și "Reflecții teoretice privind natura psihismului" (volumul IV).

Antologia, în întregul ei, reprezintă pentru spațiul limbii române o țurzie reparație. Textele prezente joacă rolul acelor coloane dorice care sprijină intrarea în templu - spațiul vast, tulburător și necunoscut a cărui existență o presimțim dincolo de capitelul Parthenonului.

Antologia ne sprijină intrarea în templu, ea nu face decât să anunțe pentru un timp, din păcate nedeterminat, traducerea marilor opere jungiene care ne pot da măsura mai exactă a înfăptuirii: "Psihologie și alchimie", "Psihologie și religie", "Cartea lui Jov", "Aion", "Mysterium coniunctionis", "Simboluri ale transformării", "Sincronicitatea, un principiu de conexiune acuzală". Spre cunoașterea acestora este îndemnat cititorul o dată cu parcurgerea antologiei.

Resimțim nevoia unui studiu introductiv și a unei bibliografii complete care să permită descifrarea înțelesurilor textelor antologiei pentru ca acestea să-și primească acea coerență a viziunii unire aflate de specifică lui Jung.

Tocmai pentru a nu se naște confuzii în legătură cu opera lui Jung, tîrziu intrată în conștiința cititorului român, ar fi fost important ca un astfel de studiu introductiv să reliefeze dimensiunea științifică, de cercetător empiric, a savantului care nu și-a îngăduit vreodată să rostească o propoziție pînă ce conținutul acesteia nu fusese validat de datele empirice. Ar fi fost necesar, pentru a nu se naște confuzii, să se sublinieze diferențierea netă de psihanaliză, dar și de unele concepte utilizate în psihologia umanistă americană. Ar fi fost nevoie să se reliefeze măsura în care cercetările ulterioare, care abordau din cu totul alt unghi psihismul, au validat afirmațiile și datele jungiene, și numim aici cercetările experimentale ale psihologiei cognitive sau ale psiholingvisticii în determinarea factorilor universali ai personalității. Pentru a înțelege, după aproape 40 de ani de cînd s-a stins acest spirit lucid și antidogmatic, egal lui Socrate și din această perspectivă, ar fi binevenită, credem, pentru început, traducerea cărții sale autobiografice "Viața mea. Amintiri. Vise. Reflecții", carte care ar putea constitui puntea de contact pentru un cititor mai puțin obișnuit să gîn-

dească viața sub specia paradoxului, asumîndu-și aspectele complexe și nuanțate, totodată fundamentale și simple. "Poate omul suporta o creștere continuă a conștiinței? - scria Jung unui prieten. Merită efortul ca omul să progreseze moral și intelectual? Prețuiește suficient acest câștig? Nu vreau să-mi impun părerile ca atare. Dar mărturisesc că m-am supus forței divine a acestei probleme aparent insurmontabile și am dus o viață mizerabilă în mod conștient și intenționat pentru că am vrut ca Dumnezeu să fie viu și eliberat de suferința pe care omul i-a pricinuit-o, iubindu-și propria rațiune mai mult decît intențiile secrete ale lui Dumnezeu. Cred că Dumnezeu, la rîndul lui, mi-a dat viață și m-a salvat de la pietrificare. Am suferit, am fost nefericit, dar îmi pare că viața nu mi-a lipsit niciodată și că, în cea mai sumbră noapte și nicăieri altundeva, am putut, prin grația lui Dumnezeu, să văd lumina. Încercați să înțelegeți cu adevărat ceea ce vă spun. Nu pentru a scăpa de suferință - nimeni nu poate -, ci pentru a scăpa de ceea ce este mult mai rău, suferința oarbă". ■

Lector dr.
Mihaela Minulescu,
Universitatea București

În curînd!

PSIHLOGIA - Supliment de vacanță

Din cuprins:

- Culorile și personalitatea
- Intuiția - însușire specific feminină?
- Secretele armoniei cuplului familial
- Depindem de temperamentul nostru?
- Cînd fizionomia și scrisul se contrazic
- Testează-te singur!



Intuitiv

Intuiția este, înainte de toate, o experiență personală, o iluminare bruscă, o informație apărută spontan nu se știe de unde și cum, o certitudine interioară dificil de comunicat.

În dicționare intuiția este definită astfel:

– o percepție rapidă și spontană a unei informații fără atenție conștientă sau raționament;

– o formă de cunoaștere imediată, clară și directă sau o capacitate de a cunoaște, care nu recurge nici la deducție, nici la raționament;

– o cunoaștere înăscută sau instinctivă, așa-numitul fler sau al șaselea simț, care permite simțirea și ghicirea lucrurilor;

– un fel de simpatie cu obiectul cunoașterii (H.B. Bergson);

– faptul de a găsi o soluție sau de a obține un rezultat folosind minimum de informații care, în mod obișnuit, nu sînt necesare (definiție operațională);

– o funcție de explorare a necunoscutului, care presupune posibilități și implicații aparent dificil de surprins (C. Jung).

După Jung, inconștientul colectiv și arhetipurile sînt concepte utile pentru înțelegerea intuiției. Inconștientul colectiv este "ansamblul informațiilor reale sau imaginare transmise din generație în generație de grupuri de oameni din timpuri străvechi. Este o parte a psihicului care se distinge de inconștientul personal prin faptul că nu este o achiziție personală".

Arhetipurile sînt "imagini și oscilații de informații provenite de la inconștientul colectiv, care se exprimă prin mituri sau legende și influențează reprezentarea simbolică și funcționarea gândirii".

Pentru Jung, "intuitivii" au "capacitatea de a percepe în ei înșiși arhetipurile și de a extrage de aici anumite date pentru înțelegerea a ceea ce se petrece în lume".

Vă propunem un *minichestionar* pentru evaluarea capacității dumneavoastră intuitive, elaborat de Michel Giffard (*Développez votre intuition et celle de votre équipe*, ESF éditeur, Paris, 1992).

Iată cîteva întrebări care solicită răspunsuri binare. Pentru fiecare întrebare alegeți răspunsul DA sau NU; rezultatul global va conduce la o măsurare cantitativă a intuiției dv.

1. În general aveți o bună vedere de ansamblu și acordați puțină atenție detaliilor?

Da Nu

2. Vă plac faptele precise și cifrele?

Da Nu

3. Vă place să jonglați cu idei sau teorii?

Da Nu

4. Se spune adesea despre dumneavoastră: "Nu este un om grăbit, presat de timp"?

Da Nu

5. Inovațiile și ideile bizare vă pasionează adesea?

Da Nu

6. Aveți nevoie de mult timp pentru a răspunde la întrebările care vi se adresează?

Da Nu

7. Mai curînd sînteți idealist?

Da Nu

8. Vă place să vă lămuriți incertitudinile și să vă înlăturați ambiguitățile?

Da Nu

9. Adoptați cu ușurință punctele de vedere ale celorlalți?

Da Nu

10. Aveți puțină încredere în forțele proprii?

Da Nu

11. Nu vă place să fiți deranjat în proiectele dumneavoastră?

Da Nu

12. Chiar dacă aveți îndoieli, căutați să vă apărați punctul dumneavoastră de vedere?

Da Nu

13. Sînteți sensibil la ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră și la zvonuri?

Da Nu



sau nu?

14. Sînteți mai curînd lacom decît pofticios?

Da Nu

15. Știți ce este acela un kvan?

Da Nu

16. Sînteți nonconformist?

Da Nu

17. Rareori vă amintiți visele?

Da Nu

18. Sînteți ambițios, uneori chiar arivist?

Da Nu

19. Cînd aveți un moment liber, profitați de el ca să vă puneți la curent cu noutățile din ziare și reviste?

Da Nu

20. Cunoașteți cîțiva oameni intuitivi?

Da Nu

21. Vă entuziasmați ușor de ceva nou?

Da Nu

22. Înțelegeți utilitatea acestui chestionar?

Da Nu

Cotarea și interpretarea răspunsurilor

Socotiți cîte un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 13, 15, 16, 21 și 22, și cu NU la întrebările: 2, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19 și 20.

Dacă ați obținut mai mult de 15 puncte, folosiți mai mult intuiția în activitatea dumneavoastră. De altfel, știți acest lucru și am impresia că nu v-a plăcut acest test.

Dacă obțineți între 11 și 15 puncte, utilizați ambele moduri de gîndire, intuitiv și rațional, cu preferință pentru cel intuitiv.

Dacă obțineți între 6 și 11 puncte, de asemenea, utilizați ambele moduri de gîndire, intuitiv și rațional, dar cu preferință pentru gîndirea rațională.

Dacă obțineți mai puțin de 6 puncte, de obicei nu aveți încredere în intuiția dumneavoastră și aveți dreptate, deoarece nu este prea bine construită, dar ar fi momentul să vă propuneți și dezvoltarea acestui nivel de gîndire, cel intuitiv. ■

Traducere și adaptare:
dr. Mihaela Roco



**SOCIETATEA
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.**

Societate cu capital de stat funcționînd sub egida Ministerului Cercetării și Tehnologiei, înmatriculată în Registrul Comerțului cu nr. J/40/6775/1991.

Consiliul de administrație
Ioan Albescu, Gabriela Buliga, Constantin Petrescu

PSIHOLOGIA Anul IV Nr. 4 (20)

Revistă editată de Societatea „Știință & Tehnică” SA
în colaborare cu Asociația Psihologilor din România.
Președinte: prof. univ. dr. Mihai Golu

REDACTOR-ȘEF: Adina Chelcea
DTP: Marius Burulianu
CORECTURĂ: Lia Decei
DIFUZARE: Cornel Daniiluc, Mugurel Nițulescu
(telefon: 617 72 44 sau 617 60 10, interior 1151)
ADRESA REDACȚIEI: Piața Presei Libere nr. 1,
București, cod 79781
TELEFON: 617 72 44 sau 617 60 10,
interior 1151 sau 1208. FAX: 617 58 33

CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI: prof. univ. dr.
Septimiu Chelcea, lector dr. Irina Holdevici,
dr. Stroe Marcus, dr. Ion Mînzat, dr. Grigore
Nicoala, dr. Aurora Perju-Liiceanu, lector dr.
Mihaela Roco
TIPARUL: Tipografia INTERGRAPH
TELEFON: 769 35 68
Paginile evidențiate cu sigla MTS sînt realizate în
colaborare cu Ministerul Tineretului și Sportului.



35

Pentru elevi și studenți:

Concurs de psihologie "C. Rădulescu-Motru"

Redacția revistei PSIHLOGIA organizează, în colaborare cu Fundația CRESCENT, un concurs de cultură psihologică pentru elevii și studenții de la cursurile de zi din toate tipurile de învățământ.

Premiul "C. Rădulescu-Motru", în valoare de 225 000 lei, va fi oferit sub forma unei burse lunare pe durata anului de învățământ 1994/1995 (cite 25 000 lei timp de 9 luni).

Participarea la concurs

● Răspunsurile, împreună cu adevărul din partea instituției de învățământ prin care se atestă calitatea de elev sau student la zi, vor fi expediate, toate o dată, pe adresa redacției, până la 30 septembrie 1994 (data poștei). Pe plic se vor nota citeț numele și prenumele, adresa completă și, eventual, numărul de telefon.

● Întrebările pentru concurs se referă la materialele publicate în revista "Psihologia" de la înființare (nr. 1/1991) până la închiderea concursului (inclusiv nr. 4/1994).

● S-au publicat două seturi de cite 15 întrebări în numerele 3 și 4 a.c. ale

revistei. Răspunsurile, succinte, scrise lizibil, trebuie să fie în ordinea succesiunii întrebărilor, indicându-se numărul coresponzător.

● Dacă mai mulți concurenți obțin același punctaj, premiul va fi stabilit prin tragere la sorți în prezența participanților la concurs.

● Juriul concursului va fi format din consultanții științifici ai revistei noastre, sub coordonarea președintelui Asociației Psihologilor din România, dl. prof. univ. dr. Mihai Golu.

Prima fișă de concurs a fost publicată în PSIHLOGIA nr. 3/1994

Succes!

Fișa de concurs nr. 2

16. De ce este considerat Wilhelm Max Wundt (1832-1920) "părintele psihologiei experimentale"?
17. Ce semnificație are conceptul de "state dependent memory"?
18. Care sînt "zonele de distanță Hall"?
19. Cine a "redescoperit" conceptul de "reprezentare socială"?
20. Ce se înțelege prin "sômn activ"?
21. Cine este autorul testului "petelor de cerneală"?
22. Aproximativ cîți psihologi calificați există în prezent în întreaga lume?
23. Cine a emis ipoteza neomogenității cîmpului somatic pentru explicarea iluziilor optice?
24. Ce sînt "experiențele cruciale"?
25. Ce este "evitarea agorafobică"?
26. În ce constă "bătălia metaforelor"?
27. Cine este autorul "teoriei constructului personal"?
28. Care este sinonimul termenului de "frustrare primară"?
29. Care este denumirea științifică a logonevrozei, numită în limbajul cotidian "bîlbîială"?
30. Formulați cite mai multe titluri și cite mai atractive pentru un articol despre relația tineret-societate.