

PSIHOLOGIA



SOCIETATEA
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.

5 1994



Adolescenții și societatea de tranziție

Revoluciile social-politice, ca modificări radicale ale unui macrosistem social, se reflectă în mod firesc, automat, în toate microsystemele sale, mergînd pînă la celula de bază, familia, și trecînd inclusiv în plan psihologic, în modul de a gîndi, simți și acționa al fiecărui individ. S-ar putea spune că revoluțiile sociale nu lasă pe nimeni și nimic neatins!

Dintre toate categoriile de vîrstă, tinerii, adolescenții în mod special, constituie categoria cea mai vulnerabilă din punct de vedere psihologic și social, datorită profundelor schimbări biologice și psihologice pe care le presupune trecerea de la copilărie la viața adultă. Traversînd o etapă în care experiența lor de viață este insuficientă în raport cu posibilitățile lor intelectuale, tinerii se încumetă adesea să emită false judecăți de valoare; ei se bazează pe unele raționamente pripite, realizate prin generalizări ale unor cazuri particulare sau chiar singulare cunoscute. De exemplu, un tînăr de 16 ani spunea: "Ce rost are să mai învăț dacă învățătura, cunoașterea, le-a adus oamenilor, pînă la urmă, numai necazuri: cunoașterea forței atomului a fost folosită la fabricarea de bombe, civilizația a adus catastrofe ecologice...". În același timp însă, tînărului respectiv nici nu i-ar fi trecut prin cap să renunțe la bicicletă, televizor, casetofon etc., toate binefaceri ale civilizației pe care se întrecea să o critice!

Concluziile acestor raționamente șubrede pot constitui scheletul unor convingeri care se înrădăcinează în personalitatea lor și, ca formațiuni motivaționale, îi pot dirija spre fapte mai puțin dezirabile sau chiar periculoase din punct de vedere individual și social.

În psihologie este cunoscut fenomenul crizei de identitate, ce se manifestă la tineri prin oscilații în alegerea modelelor de urmat, în formarea și stabilizarea convingerilor și idealurilor de viață. Asemenea aspecte pot căpăta însă accente deosebite atunci cînd mediul înconjurător suferă transformări majore în plan politic, economic, social, cultural.

În esență, etapele de tranziție de la o societate la alta total diferită se caracterizează prin răsturnarea unor valori și încercarea de consacrare a altora. Astfel, la noi, în domeniul relațiilor interindividuale, valoarea pregătirii profesionale, a gradului de cultură, tînde să fie înlocuită cu valoarea cîștigului material, a banului.

Avînd un psihic fragil, tinerii sînt primii afectați de aceste schimbări și sînt primii dispuși să adopte noile modele ce se impun prin "import" direct sau prin mass-media. Astfel, ei pot intra în contradicție cu societatea adulților (părinți, profesori) care, mai conservatori, acționează ca o frînă în calea tendințelor lor spre independență și autoafirmare conforme noulor criterii de valorizare.

În primul rînd, adolescenții intră în conflict cu părinții pe

care nu se sfiesc să-i critice fie pentru că "nu știu să facă bani", fie pentru că nu le admit preocupările, tunsoarea, vestimentația, anturajul etc., în orice caz, aproape întotdeauna se pot găsi motive de nemulțumire de ambele părți.

În general, atitudinile părinților, în funcție de concepția lor de viață sau în funcție de calitatea și gradul lor de ocupație, pot fi împărțite în două mari categorii, cu efecte contrare asupra copiilor: ● acordarea cvasitotalei libertăți fiilor lor, ceea ce poate duce la o mai rapidă adaptare a acestora la condițiile de mediu sau, dimpotrivă, la comportamente deviate dintre cele mai diverse ● îngrădirea cvasitotală a libertății copiilor, ceea ce poate duce, pe de o parte, la formarea unui om integru sub raport moral, dar, pe de altă parte, la conturarea unei personalități angoasante, incapabilă să se integreze lumii înconjurătoare.

În al doilea rînd, adolescenții încep să respingă școala în forma ei consacrată în anii dinaintea lui '89; aceasta se manifestă îndeosebi fie prin respingerea fățișă a unor cadre didactice, fie prin ignorarea cerințelor formulate de acestea.

Tinerii nu mai sînt dispuși să accepte autoritatea absolută a profesorilor, nici metodele considerate depășite, nici conținuturile programelor prea încărcate și teoretizante în comparație cu ceea ce se învață în alte țări pe care eventual au avut prilejul să le cunoască. O dată cu renunțarea la uniformă, adolescenții așteaptă relații mai deschise, mai apropiate, mai "democratice" cu profesorii lor.

Într-o societate în tranziție ca a noastră, criza valorilor generează un joc de forțe psihice contrare, care perturbă și mai mult conturarea persona-

litații tinerilor, definitivarea atitudinilor lor față de sine, față de muncă, de lume...

Astfel, apariția unor noi modalități de petrecere a timpului (discoteci, jocuri mecanice și electronice, videocasete, fan-cluburi, arte marțiale, yoga etc.), ca și a unor posibilități de câștig rapid (prin spălarea de parbrize, comerț ambulant, colaborare la reviste sau la posturile radio și TV) vin să contracareze eforturile tinerilor pentru învățatură, ducând la accentuarea unor fenomene cum sînt copiata, neefectuarea temelor, chiulul...

Un aspect similar care reflectă acest conflict între vechile modele și cele noi este, de exemplu, goana pentru obținerea unei diplome universitare (este simptomatic aflulul mare de candidați către învățămîntul superior), concurată însă de dorința de a câștiga bani. Suportul psihologic al acestei oscilații se poate presupune a fi atît spectrul șomajului, cît și presiunea tentațiilor de tot felul care au apărut.

Înlăturarea restricțiilor de natură religioasă a avut ca efect afirmarea deschisă a apartenenței religioase, cu practicarea neîngrădită a ritualurilor respective; dar această categorie de libertăți a generat și efecte negative, cum ar fi atragerea unor tineri de către secte și curente religioase străine culturii spirituale a poporului nostru.

La o parte dintre tineri se manifestă o gamă variată de tulburări de personalitate provocate de contradicțiile dintre preceptele lor religioase și morale, pe de o parte, și de dorințele lor de libertate și independență sexuală, stimulate de diversele publicații și filme sexy ori porno, pe de altă parte.

Un alt fenomen care reflectă schimbările petrecute în peisajul nostru social îl consti-

tue dinamica opțiunilor profesionale ale adolescenților. Dacă înainte de '89 profesia cea mai apreciată de elevi (conform unor studii psihopedagogice) era cea de cercetător științific, imediat după această dată, în perioada tulburărilor sociale care s-au produs atunci, crescuse simțitor prestigiul profesiilor de polițist și jurist (semnificînd nevoia de ordine socială și legalitate), pentru ca în prezent să se înregistreze o orientare masivă spre învățămîntul superior juridic și economic, ca o consecință firească a nevoii de ordine economică și legislativă, dar și de bani!

Tabloul psihologic al tinerilor, pe care l-am înfățișat aici, nu poate fi, desigur, generalizat, întrucît există destui tineri care au o mai mare flexibilitate adaptativă la noile condiții con-

tradictorii. Această rezistență psihică nu-i împiedică totuși să trăiască, în forul lor interior, nemulțumirea și indignarea în fața ascensiunii sociale a unor false valori.

Noile realități au intrat deja în sfera cercetărilor sociologice, dar, ținînd cont de interdependența dintre social și individual, s-ar impune, de asemenea, sporirea interesului psihologilor față de noile structuri de personalitate care se conturează. Din acest motiv se poate prevedea creșterea rolului serviciilor de consiliere psihologică, de asistență psihologică, acordată tuturor celor interesați și, în mod deosebit, tinerilor. ■

Psiholog
Margareta Modrea,
Liceul "Al. I. Cuza"-
Focșani





Tinerii europeni:

“Ceea ce ar trebui să dispară sînt președinții!”

Unul dintre lucrurile care deosebesc esențial omul de animal, pentru unii, foarte esențial, ar fi faptul că omul anticipează viitorul, îl gîndește, se proiectează în viitor. (Dar oare animalul care se pregătește de iernat, nu o face? Sau poate că el are o raportare strict biologică la viitor?)

Viitorul ar fi nu numai gîndit, dar și “trăit”, însoțit de optimism sau pesimism. În legătură cu viitorul se fac cercetări privind de pildă familia, relațiile între oameni/sex, școala etc., dar și asupra ceea ce numim frici, spaima, neliniștea ale unei populații. Se pare că omul va avea totdeauna frici în raport cu viitorul lui sau cel al întregii omeniri. Ba mai mult, frica de boală, de exemplu, capătă forme particulare, în funcție de geografie (fricile de cancer ale pescarilor japonezi), de sex (fricile bărbaților și cele ale femeilor) sau de vîrstă (fricile

copiilor de întuneric, fricile tinerilor, adulților - frica de șomaj -, ale bătrînilor) sau combinația lor. Unii au studiat “geografia” fricii și au analizat fricile umane în diferite perioade istorice, stabilind că fricile în sine nu dispar, ci capătă alt conținut. Astfel, frica de ciumă nu mai există, dar există frica de SIDA etc. Există chiar frici mici și frici mari, frici care nu dispar de-a lungul anilor. Un studiu recent a evidențiat marile frici ale francezilor: frica de sărăcie/mizerie, concretizată astăzi prin frica de șomaj și pe vremuri prin frica de foamete, frica de “altul”, de străini, frica de SIDA. Într-o vreme, emisiunea “Insomniile românului” încerca o aproximare a fricilor cu care se confruntă societatea românească. Din păcate, la noi nu s-au făcut investigații prin care să se cunoască prea bine fricile românilor pentru că, de bună seamă, ele există.

O anchetă asupra felului în

care gîndesc tinerii viitorul lor și cel al omenirii, făcută în 30 de țări, a pîs în evidență, în ansamblu, o stare de pesimism. Deși ancheta, realizată pentru suplimentul “Leonardo”, și-a propus să fie o cunoaștere doar a pulsului tinerilor între 18 și 25 de ani în ceea ce privește viitorul mileniu, ea oferă date interesante care ar trebui să dea de gîndit guvernanților. După cei care au efectuat ancheta, acest lucru este exprimat prin răspunsul unei tinere din Germania: “Acest secol este făcut din revoluții și schimbări. Oamenii distrug lumea cu propriile lor mîini, prea multe mașini, prea multe centrale nucleare, prea multe bombe atomice. Ceea ce mă sperie, de asemenea, este ura între oameni, între naționalități, care a provocat atîtea războaie și le provoacă încă. Xenofobia există nu numai în Germania, dar și în Franța și Belgia. Nu înțeleg pentru ce oamenii se distrug reciproc și distrug lumea ca și cum ar putea să-și cumpere una nouă, așa cum faci cu lucrurile”. Un tînăr din Moscova a declarat că oamenii ar trebui să gîndească mai mult înainte de a lua armele în mîini, o tînără din Italia se declara pesimistă în ceea ce



privește revalorizarea solidarității umane - devenită inoperantă astăzi sau foarte slabă -, comparând resemnarea și ineficiența în fața războiului interminabil din ex-Iugoslavia cu mobilizarea produsă de interesul pentru petrol în cazul războiului din Golf. Un tânăr din Elveția a declarat că omenirii trebuie să-i fie frică de două lucruri: rasismul și șomajul. Un alt tânăr, funcționar în Argentina, constatând că "Cine ar trebui să dispară sînt președinții", afirma că ar dori să ducă o viață liniștită. Vă mai aduceți aminte de vechiul banc - românesc, evident! - cu cei trei președinți în avion? Într-un avion se aflau Brejnev, Carter și Ceaușescu. Brejnev aruncă o rublă și declară: "Am să fac un rus fericit!". Carter aruncă și el un dolar și declară: "Am să fac un american fericit!". La fel face și Ceaușescu, aruncînd un leu. În acest timp, pilotul care auzea conversația lor, se gîndea: "Dacă v-aș arunca pe toți aș face o lume fericită". Nu seamănă oare ceea ce spunea tînărul din Argentina cu ceea ce gîndea pilotul?

Un student în sociologie observa caracterul aleatoriu al reacției umane: "Toată lumea, spunea el, știe de invazia în

Kuweit, dar nimic despre masa-crul indonezian din Timor". Există, de asemenea, o distincție între binele general și cel personal, așa cum apare în cuvintele unui tînăr german: "Trebuie să ajungem la o dezarmare totală și generală, dar ceea ce mă obsedează pe mine este să-mi păstrez slujba".

Frica de tehnologie există pentru mulți tineri. Ei percep progresul tehnologic în mod critic, ca pe un pericol, atîta vreme cît omul poate sfîrși prin a fi stăpînit de mașini și nu stăpînitul lor. Un tînăr electronist suedez afirmă cu multă convingere - și îl putem crede, avînd în vedere specialitatea lui - că este necesar să se creeze "tehnologii prietenoase", care să nu pună în primejdie omenirea.

Cei care au adunat materialul în cursul anchetei dispun de multe date - frici, frustrări, aspirații, reflecții, dorințe - care pot explica unele atitudini ale tinerilor de astăzi. Fîspunsul unei tinere este însă neliniștitor: "Eu sînt foarte ambițioasă, dar nu am obiective". Să fie oare lumea de astăzi o lume care să nu propună, sugereze sau ofere tinerilor obiective sau ele există dar nu există o mobilizare inte-

rioară necesară realizării lor sau cel puțin încercării de a le realiza? Și oare de ce nu am încerca să vedem care sînt fricile, aspirațiile, proiectele de viitor, valorile tinerilor români, pentru că, desigur, ele există. O investigație efectuată de SECS (Societatea de Educație Sexuală și Contraceptivă), avînd drept obiectiv cunoașterea atitudinilor față de planificarea familială a tinerilor, a cuprins și unele întrebări privind orientarea tinerilor - un lot de aproape 800 tineri, între 16 și 24 ani - față de viitor. Ea a pus în evidență interesul mai scăzut al fetelor decît al băieților față de căsătorie, amînarea aspirației de parentalitate - evident determinată de starea economică - și interesul pentru dobîndirea unei profesii bune (exprimînd frica de șomaj) și pentru petrecerea plăcută a timpului liber (determinată de frustrarea societății românești înainte de 1989). Ar fi necesar să cunoaștem mai îndeaproape ce se petrece cu tinerii români pentru că, se zice, "o țară care nu are tineri, nu are viitor!". ■

Dr. Aurora Liiceanu,
SECS

Chestionarul de mai jos este destinat să evidențieze unde plasați dv. – în interior sau în exterior – sursa norocului sau nenorocului, a șanselor sau neșanselor pe care le-ați avut ori le aveți în viață.

La fiecare aspect pus în discuție, optați pentru alternativa care credeți că este adecvată pentru dv. Alegeți numai una dintre cele două alternative. Aveți grijă ca varianta la care v-ați oprit în fiecare caz să fie cea pe care dv. o credeți în prezent ca fiind adevărată, nu cea pe care credeți că ar trebui să o alegeți sau care ați dori să fie adevărată. Rețineți că aceasta este o modalitate de a vă măsura concepțiile personale referitoare la succes sau insucces, noroc sau nenoroc în viață; nu există răspunsuri corecte sau incorecte și nici scoruri ridicate sau scăzute, bune sau rele.

Nu pierdeți mult timp cu nici o afirmație, dar faceți o alegere pentru fiecare. În anumite cazuri, veți constata că dv. credeți în amândouă afirmațiile sau nu credeți în nici una dintre ele. Vă rugăm să vă hotărâți, totuși, într-un fel sau altul.

b. Am avut noroc când am trecut cu bine prin anumite situații.

3.a. Când vine vremea ta, toate îți merg bine, așa este în viață.

b. Am hotărât să trăiesc mult și nu va fi ceva ieșit din comun dacă am să ating 100 de ani.

4.a. Sînt o persoană încrezătoare în forțele mele. Pot să acționez în așa fel încît lucrurile să se desfășoare cum doresc eu.

b. Uneori mă neliniștește modul în care s-a derulat viața mea.

5.a. Mă simt ca o minge de ping-pong. Viața m-a aruncat realmente înainte și înapoi, între fericire și nefericire.

b. Dacă vreau să mă simt bine, aleg o activitate veselă și mă implic în ea din plin.

6.a. Avem ceea ce dorim și dorim ceea ce avem.

b. Nu am avut control asupra evenimentelor fericite care mi s-au întîmplat sau necazurilor pe care le-am avut. Se putea să se întîmple și altora ceea ce mi s-a întîmplat mie.

7.a. Aș dori să nu existe așa de multe persoane care îi tracasează pe ceilalți.

b. Dacă oamenii încearcă să mă determine să fac ceva împotriva voinței mele, mă enervez și îi

b. "Fie ce-o fi", acesta este motoul meu în viață. Sînt un om vulnerabil, aflat în bătaia vîntului.

10.a. Din cînd în cînd, mă las în voia soartei.

b. Îmi planific zilele, săptămînile, lunile și anii, privesc înainte.

11.a. Nu mi-e teamă că-mi risc viața sau că mă accidentez. Dacă este să se întîmple, poți aluneca datorită poleiului și să-ți rupi picioarele.

b. Sînt foarte grijuliu cînd conduc mașina, cînd fac sport și așa mai departe. Intenționez să-mi menajez organismul foarte multă vreme.

12.a. Mă simt neputincios cînd sînt cu prietenii. De obicei, sfîrșesc prin a face ceea ce doresc ei.

b. Eu și prietenii mei procedăm în mod democratic cînd este vorba să decidem ce vom face, iar părerea mea este întotdeauna luată în seamă.

13.a. Vocea mea se aude în cadrul unei mulțimi.

b. Se pare că cei din jur mă domină, mă copleșesc.

14.a. Cînd este vorba să fac dragoste, dacă partenerul (partenera) meu (mea) vrea, bine; dacă nu, este de asemenea OK.

b. Am tendința să decid cînd, unde și ce va face partenera (partenerul) mea (meu), în ceea ce privește dragostea.

15.a. Joc mult la loto, practic jocuri de noroc și particip la numeroase concursuri cu premii în bani. Sper că mă voi îmbogăți pe această cale.

b. Evit în mod categoric orice joc de noroc, de la loto la pocher, deoarece consider că soarta nu mă favorizează.

16.a. Sînt întotdeauna înțelegător cu cei umili.

b. Mă simt de partea învingătorilor.

17.a. Oricine, cu oarecare talent și cu ceva efort, este în măsură să realizeze ceva.

b. Dacă ai noroc, devii bogat, dacă nu, îngroși numărul celor mulți.

INTERNALISM VERSUS EXTERNALISM

1.a. Adesea constat că spun unele lucruri sub efectul lui "Ce va fi, va fi".

b. Cred că ceea ce mi s-a întîmplat în viață a fost ceva firesc pentru mine.

2.a. Am încredere în capacitățile mele.

reped.

3.a. Oamenii sînt buni cu mine fiindcă îi tratez în mod corect.

b. Nu știu cînd oamenii vor fi răi sau drăguți cu mine.

9.a. Îmi planific activitățile și ele se desfășoară apoi după cum mi-am propus.

18.a. Unii reușesc mai bine în viață, deoarece au depus mai mult efort pentru pregătirea lor și muncesc mai mult.

b. Unii se descurcă mai bine, pentru că, de cele mai multe ori, au baftă.

19.a. Unii oameni orbecăie în beznă, în timp ce soarele strălucește pentru alții.

b. Pentru a face față solicitărilor vieții, unii oameni au capacitățile necesare și se folosesc de ele cum trebuie; alții au asemenea calități și nu știu să le valorifice; alții, pur și simplu, nu au aptitudinile necesare.

20.a. Viața este deosebit de complexă. Este nevoie de oameni de excepție pentru a se descurca cum trebuie.

b. În realitate, este foarte simplu: dacă ești dotat și muncești cum trebuie, ai succes.

21.a. Îmi place competiția: dacă câștig este grozav, dacă pierd spun: "Dumnezeu nu m-a ajutat".

b. Îmi place competiția pentru că dacă câștig pot să spun "Am reușit".

22.a. Cred că ar trebui să ne ajutăm unii pe alții, deoarece ghinionul poate fi înlăturat numai prin cooperare.

b. Cred că oamenii ar trebui să se ajute singuri. Dacă se întâmplă ceva rău, ei sînt de vină, ei l-au provocat și ei pot să-l înlăture.

23.a. Uneori am mare încredere în mine, cred că sînt în stare să fac oricî vreau.

b. Alteori mă simt neputincios, victima unor forțe misterioase.

24.a. Anumite lucruri se întîmplă doar pentru a mă necăji; pur și simplu nu le pot înțelege.

b. Dacă am suficient timp și informațiile necesare, sînt în măsură, de obicei, să descopăr sensul oricărei situații.

25.a. Se pare că noi sîntem purtați înainte și înapoi de către evenimentele.

b. Dacă omul poate merge pe Lună, el poate schimba și cursul rîurilor foarte mari și vremea după dorința sa.

AUTOEVALUARE

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare alegere a următoarelor alternative: 1.a; 2.b; 3.a; 4.b; 5.a; 6.b; 7.a; 8.b; 9.b; 10.a; 11.a; 12.a; 13.b; 14.a; 15.a; 16.a; 17.b; 18.b; 19.a; 20.a; 21.a; 22.a; 23.b; 24.a; 25.a.

Cu cît scorul este mai mare, începînd cu 17 puncte, cu atît mai mult considerați că depindeți de ceea ce se întîmplă în jurul dv. Oamenii care cred că în ei se află sursa tuturor reușitelor și nereușitelor și cei ce cred că depind de ceea ce se întîmplă în jurul lor se deosebesc foarte mult în privința comportamentului. Deoarece indivizii care plasează mecanismele ce le dirijează comportamentul în exterior cred că sînt victimele neșansei, este de așteptat să fie mult mai conformiști. Din același unghi de vedere, se poate spune că persoanele care consideră că sursa realizărilor și nerealizărilor lor se află în ei, reacționează puternic împotriva încercărilor de a-i influența, evoluînd chiar într-o direcție contrară.

Psihologii au evidențiat o posibilitate mai mare de neadaptare sau de proastă adaptare în rîndul celor ce plasează sursa reușitelor/nereușitelor lor în exterior.

Dar, în același timp, se apreciază că indivizii care plasează sursa șanselor/neșanselor lor în exterior sînt serioși și cu o stimă de sine mai scăzută decît cei ce consideră că totul depinde numai de ei. Din perspectiva neadaptării grave, "externalitatea" poate fi asociată cu schizofrenia (retragerea din realitate, perturbarea vorbirii, a gîndirii) și cu posibilitatea apariției depresiei, deși aceasta este în faza de debut și nu ridică probleme deosebite. În mod surprinzător, s-a constatat că "internaliștii" sînt mai predispuși la abuzul de alcool și de stupefiante. Scorurile mai mari obținute de "inter-

naliștii" aflați printre indivizii care abuzează de diferite droguri – de la "nevinovatele" țigări și pină la stupefiante – poate fi explicat prin faptul că unor asemenea oameni li se spune continuu că "însănătoșirea depinde numai de dv.". În orice caz, psihologii și psihiatrii consideră că este necesar să se acorde mai multă atenție relației dintre plasarea internă sau externă a surselor, succesului/însuccesului în viață și deficiențele de adaptare.

Din cercetările întreprinse, a rezultat că, din perspectiva consecințelor, "externalitatea" extremă reprezintă un handicap psihologic mai serios. Așa stînd lucrurile, schimbarea "externalității" a preocupat numeroși cercetători și psihoterapeuți.

★

În continuare, prezentăm, pe scurt, o modalitate de schimbare a locului unde este plasată sursa norocului/nenorocului, reușitei/nereușitei în viață. Aceasta se poate realiza prin:

1. încurajarea autocunoașterii și autoevaluării;

2. acceptarea gîndirii și comportării oamenilor cu nevoi de afiliere, realizare, capacități și motivații diferite de ale noastre;

3. deprinderea de a ne planifica și stabili obiective adecvate, posibil de atins;

4. pregătirea pentru a fi în măsură să modificăm *fundamentele* unui comportament sau altul decît comportamentul ca atare.

Rîndurile de mai sus urmăresc declanșarea dorinței de a ne îmbunătăți *conștiința de sine* și motivația de realizare în viață, precum și fomarea capacității de a ne stabili obiective realiste, pe care să le putem atinge. ■

Traducere și adaptare:
psiholog
Niculae Lăudatu



Poate fi dezvoltată INTUIȚIA?

Iată o întrebare care generează cel puțin două paradoxuri. Primul: din moment ce intuiția este înnăscută, așa cum consideră marea majoritate a psihologilor, mai poate fi vorba despre educarea și dezvoltarea ei? Al doilea paradox: manifestarea spontană a intuiției mai lasă loc și pentru mobilizarea efortului care ar putea fi constrângător și chiar fatal pentru percepția intuitivă? Din fericire, aceste paradoxuri sînt aparente. Chiar dacă am porni de la ideea potrivit căreia intuiția este înnăscută, nu este mai puțin adevărat că mulți oameni nu-și iau în considerare această capacitate: mai mult, o ignoră sau o refulează. Unii dintre noi știm și putem să ne punem în evidență acel ceva înnăscut de care dispunem, alții nu știm și nici nu putem, înnăscutul rămînînd neexploatat. Pe de altă parte, chiar dacă în fazele inițiale efortul constrînge și înnăbușă intuiția, în cele din urmă ei se dovedește a fi factorul care facilitează cel mai mult intrarea în funcțiune a intuiției.

Dat fiind faptul că intuiția are un rol enorm în aproape orice tip de activitate umană, ea a suscitat interesul multor cercetători. Sînt greu de conceput creativitatea, rezolvarea problemelor, relațiile interpersonale fără intervenția intuiției. Muzicienii, actorii, poeții se arată a fi extrem de deschiși pentru modelele intuitive de cunoaștere. Matematicienii recunosc rolul ei în formarea noilor ipoteze, demonstrarea și verificarea venind abia în al doilea rînd. Andrew Weil

(1972) preciza că "istoria științelor arată clar că marile descoperiri umane sînt rezultatul percepțiilor intuitive, care mai apoi au fost controlate și verificate". Tocmai de aceea cercetătorii s-au întrebat la un moment dat dacă nu cumva este posibil ca această capacitate să fie dezvoltată și mai ales cum s-ar putea face acest lucru. Înainte de a răspunde însă la această întrebare, se cuvine să răspundem la o altă: *ce este intuiția?*

Termenul vine de la latinescul *intueor*, care se poate traduce prin "a vedea", "a considera" sau "a cunoaște rapid și imediat". În Webster figurează următoarea definiție: capacitatea de a cunoaște sau cunoaștere care nu recurge la deducție sau la raționament; cunoaștere înnăscută sau instinctivă; curent: o înțelegere rapidă și imediată". Termenul de intuiție poate fi utilizat atît ca verb, a intui însemnînd a descoperi repede soluția, cît și ca substantiv: spunem despre cineva că "are intuiție", adică dispune de capacitatea de a descoperi spontan ceva nou, de a face legături neobișnuite, adevărate. Atît pentru filozofi, cît și pentru psihologi, intuiția este "un mod de cunoaștere". Diferența dintre ei constă în faptul că filozofii se referă mai mult la valoarea intuiției, pe cînd psihologii la natura ei. Pentru filozofia occidentală intuiția este "percepția directă a adevărului universal". Spinoza credea că intuiția oferă un mijloc superior de cunoaștere a adevărului ultim fără a face apel la rațiune sau la cunoștințele prealabile. Intuiția și rați-

unea sînt considerate de el ca fiind două capacități umane total diferite între ele. Singură intuiția se relevă a fi inevitabil exactă. La rîndul lui, Bergson afirma că intuiția este o experiență empirică grație căreia intrăm în contact cu realitatea primară. Există un mare acord între filozofia occidentală și cea orientală în conceperea intuiției. Budismul, de exemplu, susține că rațiunea este limitată, înțelepciunea și adevărul suprem emanînd de la intuiție și nu de la rațiune. De altfel, în meditația Zen, funcțiile discriminatorii sînt relaxate tocmai pentru a elibera spiritul intuitiv.

În ceea ce îi privește pe psihologi, aceștia au considerat intuiția ca o capacitate sau ca o funcție psihică fundamentală a omului. Jung, de pildă, alătură intuiția celorlalte trei funcții psihice esențiale (gîndirea, sentimentul, senzația), împreună, al motivațiilor inconștiente. În funcție de elementul cu care se asociază (percepția internă sau dinamica situațiilor externe), Jung desprinde intuitivul introvertit și intuitivul extravertit. Unele diferențe apar între psihologi de îndată ce se încearcă precizarea mai riguroasă a specificului psihologic al intuiției. Pentru unii, intuiția este o cunoaștere bazată pe experiența transmisă subiectului printr-un canal senzorial. Deși corectă, definiția este limitată. Ea consideră individul la naștere ca o "tabula rasa", cunoștințele provenind prin experiență. De asemenea, o serie de experiențe ale individului care depășesc sfera celor cinci simțuri nu sînt luate în considerare. Iată de ce diverși psihologi au lărgit sfera noțiunii de intuiție, cuprinzînd în ea și o serie de fenomene

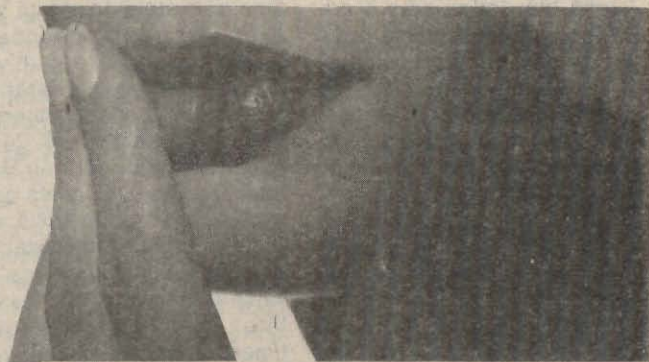


psihice sau poate psihofiziologice mai puțin "ortodoxe", cum ar fi percepțiile subliminale sau extrasenzoriale (telepatia, visele precognitive, clarviziunea etc.).

Intuiția a fost abordată de psihologi și experimental. Malcolm Westcott, în cartea sa *Către o psihologie contemporană a intuiției*, publicată în 1968, măsurând capacitățile gândirii intuitive, a desprins două categorii de subiecți: unii numiți intuitivi, extrem de performanți, care porneau în rezolvarea problemelor de la jumătate din informația necesară în mod normal, alții numiți "supuși hazardului", care aveau tendința de a utiliza puțină informație pentru a ajunge la rezultate mediocre. Subiecții intuitivi s-au dovedit a fi nonconformiști, încrezători în ei, independenți, cu simțul riscului, cu interese abstracte, spontani, îndrăzneți etc.

Chiar dacă natura și specificul psihologic al intuiției nu sînt suficiente de bine elucidate, majoritatea psihologilor, pornind de la premisa că *intuiția este prezentă la toți oamenii într-o manieră potențială*, susțin necesitatea lărgirii și dezvoltării ei. Fiecare om are posibilitatea de a-și extinde capacitățile intuitive, de a se servi cu eficiență și cu profit de ele în viața cotidiană. Au fost imaginate, de aceea, o multitudine de metode, procedee și exerciții menite a conduce la amplificarea potențialităților intuitive. Pentru că nu ne putem referi acum la ele, vom trece în revistă cîteva puncte de reper absolut necesare pentru dezvoltarea intuiției. Ele sînt preluate din lucrarea lui Frances E. Vaughan, intitulată *Trezirea intuiției*, apărută în traducere franceză în 1984. După opinia autorului citat, esențiale pentru dezvoltarea intuiției ar fi:

INTENȚIA: dorința de a



acorda o valoare intuiției și de a dori s-o dezvolți.

TIMPUL: durata absolut necesară consacrată intuiției, acordarea unui loc în propria viață.

RELAXAREA: reducerea tensiunii fizice și emoționale, care permite accesul la percepția interioară conștientă.

LINIȘTEA: intuiția înfloreste în liniștea interioară.

ONESTITATEA: a fi sincer cu tine însuși și cu alții.

RECEPTIVITATEA: calmul, deschiderea permit apariția intuiției, în timp ce excesul de activitate și de programare conștientă împiedică percepția interioară.

DETAȘAREA: acceptarea lucrurilor așa cum sînt, perceperea lor în nuditatea lor, în loc de a le considera conforme cu așteptările și propriile idei.

PRACTICA ZILNICĂ: percepția intuitivă se dezvoltă dacă este cultivată în fiecare zi; neglijată, ea riscă a nu se manifesta.

C O N S E M N A R E A
ÎNTR-UN JURNAL: notarea sentimentelor, a percepțiilor intuitive, a imaginilor ce apar spontan.

GRUPUL DE SUSȚINERE: împărțirea cu amicii a succeselor și eșecurilor, speranțelor și temerilor, fără ca acestea să fie nici judecate, nici interpretate.

PLĂCEREA: ea este cea care procură resursele creative ale intuiției; provine din senti-

mentul satisfacției proprii, a extensiei conștiinței, ca și din luarea în propriile mîini a existenței.

SENSIBILITATEA: dă acces mai multor informații și extinde cunoașterea intuitivă.

JOCURI NONVERBALE: desen, muzică, modelaj, activități corporale și alte forme de expresie nonverbale practicate prin optica jocului.

ÎNCRÊDEREA: a te încrede în tine însuși, în propria experiență și în mecanismele experienței intuitive.

DESCHIDEREA: orientarea spre orice experiență, mai degrabă interioară decît exterioră, dă intuiției spațiul necesar dezvoltării ei.

CURAJUL: acceptarea de a cunoaște și înfrunta propriile temeri facilitează expansiunea intuiției.

ACCEPTAREA: atitudinea necritică, acceptarea de sine și a altor lucruri așa cum sînt.

DRAGOSTEA: abandonarea în voia sentimentelor de dragoste și de compasiune, fără prejudecăți care favorizează empatia afectivă și identificarea intuitivă.

Toate aceste "repere" sau "directive", traduse în exerciții practice, pot ghida omul în vederea dezvoltării și integrării armonioase a propriilor sale potențialități intuitive. ■

Andreea Zlate,
studentă, Universitatea
București

Sinergetica este o orientare științifică nouă care urmărește să descifreze legile și metodele de sporire a eficienței sistemelor prin stimularea *cooperării* sincrone, concentrate și coerente a componentelor (tip "laser"). Sinergetica este acțiunea simultană, îndreptată în același sens, pentru îndeplinirea aceluiași funcții a mai multor agenți. Psihologia a utilizat mai de mult termenul de psihosinerergie (V. Pavelcu, 1975): modul de desfășurare corelată și simultană a unor procese care se potențează reciproc. Sinergetica (de la grecescul "sin" + "ergon" = "împreună" + "acțiune") promovează o atitu-

dine de sinteză în știință și a apărut ca o contrareacție la tendința de supraspecializare și fărâmițare a cercetărilor științifice. De aceea, sinergetica – întemeiată în anii '70 de către fizicianul german Hermann Haken –, având ca principal izvor fizica laserului, s-a răspândit fulgerător, atrăgându-și aderenți din cele mai diverse domenii, mai ales cercetători nemulțumiți de îngustimea superspecializării și de tot mai accentuata lor "însingurare". Sinergetica incită la studierea problemelor globale: prin unitatea științelor spre cunoașterea unității lumii. Psihologia, ca știință fundamentală a omului, nu poate sta

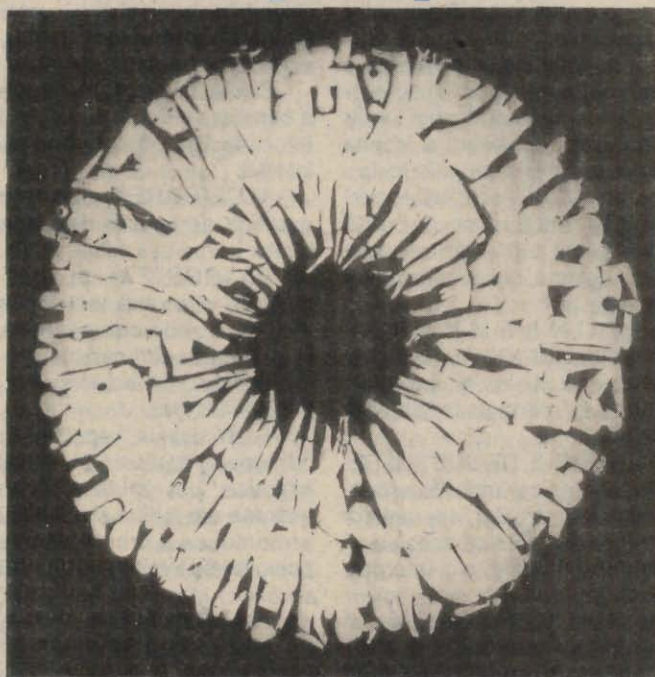
deoparte. Mai ales că, prin conexiuni cu alte științe, psihologia, care se mai află încă în stadiul de "in statu nascendi", are șansa să se maturizeze mai repede. Aplicații spectaculoase ale sinergeticii găsim frecvent în mecanică, termodinamică, teoria plasmei, chimie cuantică, biologie, medicină, genetică, ecologie, semiotică, neurofiziologie etc. În psihologie, începând cu anul 1990, am transferat principiile sinergeticii, realizând un *proiect de psihologie sinergetică*.

Sinergetica demonstrează *creșterea eficienței unui sistem prin autoorganizarea componentelor interne* care sînt stimulate să lucreze împreună și deodată. În loc de "una după alta" sinergetica ne întîmpină cu "una prin alta". Nu este vorba doar de intensificarea interacțiunilor, ci de *creșterea vitezei de comunicare* dintre componente care conlucrează activ în slujba sistemului. Sinergetica este *teoria autoorganizării*.

Sinergetica și-a dezvoltat o *metodologie* care cuprinde principii transferabile în psihologie: *principiul cauzalității neliniare* – modele matematice neliniare surprind în comportamentele haotice o anumită *cvasiperiodicitate* supusă unor legi scalare; *principiul sinergeticii eficiente*: eficiența constă nu într-o creștere cantitativă (a numărului de componente), ci mai ales într-o creștere *calitativă* prin promovarea unor mecanisme combinatorii, creative; *principiul de dominare* cere selectarea unui număr mic de variabile care să descrie complet "comportamentul" sistemului sinergetic (variabilele nestabile le domină pe cele stabile); *autoorganizarea optimă și cooperarea optimizatoare* conduc sistemul sinergetic în situația de a deveni un *sistem de sisteme*.

Sinergetica este o speran-

PSIHOLOGIA SINERGETICĂ. O nouă perspectivă



ță și o promisiune pentru descifrarea misterelor *sincronismului* și prin aceasta spre pregătirea *armonicității* și ritmologiei, care sînt de o importanță deosebită pentru extinderea orizontului teoretico-metodologic al psihologiei omului. Se pot evidenția astfel posibile corelații între bioritmuri sau psihoritmuri și ritmurile cosmice. Sinergetica face referiri la undele spiralate în cele mai diferite medii: inimă, rețină, epidemii, galaxii etc. Astfel, această nouă metaștiință încearcă să smulgă vălul de pe *misterul corespondenței dintre ritmul omului și ritmul cosmic*.

Cooperarea sinergetică nu este identică cu interacțiunea din dialectica clasică, ci este o *interacțiune îndreptată (orientată) spre o țință*. Psihologia contemporană a început să reconsidere poziția omului în cosmos: omul nu se află în postura unui sistem în interacțiune cu lumea, ci *este chiar această interacțiune* (Edgar Morin, 1985), care nu poate fi înțeleasă decît ca o cooperare sinergetică.

În cadrul unui proiect de psihologie sinergetică am propus o valorificare nuanțată a conceptelor și principiilor sinergetice. Transferul poate fi operațional în ambele sensuri. Credem că și sinergetica are multe "de învățat", din cunoașterea principiilor de autoorganizare ale psihismului uman, care este poate cel mai deschis, cel mai complex și cel mai dinamic sistem cunoscut pînă acum.

În cadrul proiectului amintit ni se relevă, în prim-plan, următoarele probleme: ● cooperarea dintre diversele componente ale sistemului psihic uman și dintre acesta și alte sisteme preumane - macrounivers și univers curantic ● sincronismul operațiilor intelectuale și al proceselor

cognitive și extracognitive ● coerența și concentrarea (dar și expansiunea!) în diversele activități psihice ● "tranzițiile de fază" (salturile) în fenomenele de "insight" sau de creație (invenție și descoperire) ● "omisia stimulată" în "problem solving", în învățare, în motivația cognitivă ● "principiul de dominare" poate fi aplicat benefic în proiectarea unui model experimental ● dezvoltarea (creșterea) personalității prin aplicarea legilor autoorganizării sinergetice ● înnoirea și optimizarea structurilor psihice prin complementarizarea ordinii și dezordinii, echilibrului și dezechilibrului, diferențierii și integrării, variabilității și invariabilității etc. ● funcția "dezechilibrelor ordonate" în sporirea flexibilității în învățare, imaginație, gîndire, memorie etc.

Personalitatea umană este un *suprasistem dinamic care se autoorganizează* prin combinarea unui număr mare de sisteme și subsisteme dotate cu retroacțiune: sistemul cognitiv, cel motivațional-afectiv sau cel volitiv; la acestea se pot adăuga sistemele nervos, endocrin etc.

În cadrul psihismului uman *cooperarea sinergetică îmbracă forme specifice*: cooperarea este atît coprezență, cît și participare, este atît coordonare, cît și coreglare. Cooperările pot fi succesive sau simultane. În cazul în care sînt simultane, pot apărea două sau mai multe cooperări "locale", care se pot extinde și transforma treptat în cooperare "globală". De exemplu, în cadrul *procesului creativ* inițial cooperarea poate fi limitată la nivelul cognitiv, pentru ca ulterior să se extindă și să se multiplice; cognitiv + motivațional, cognitiv + afectiv, afectiv + volitiv, aptitudini + atitudini etc. Este posibilă cooperarea de tip sinergic între toate aceste procese.

Încercări interesante de optimizare a psihicului uman prin recentrări metodologice, în spiritul sinergeticii, întreprinde *psihologia transpersonală* (Stanislav Grof, 1986), care pledează pentru cooperări transpersonale. A. Maslow elaborase în 1973 conceptul de *societate sinergetică* prin care se spera depășirea opoziției dintre egoism și altruism.

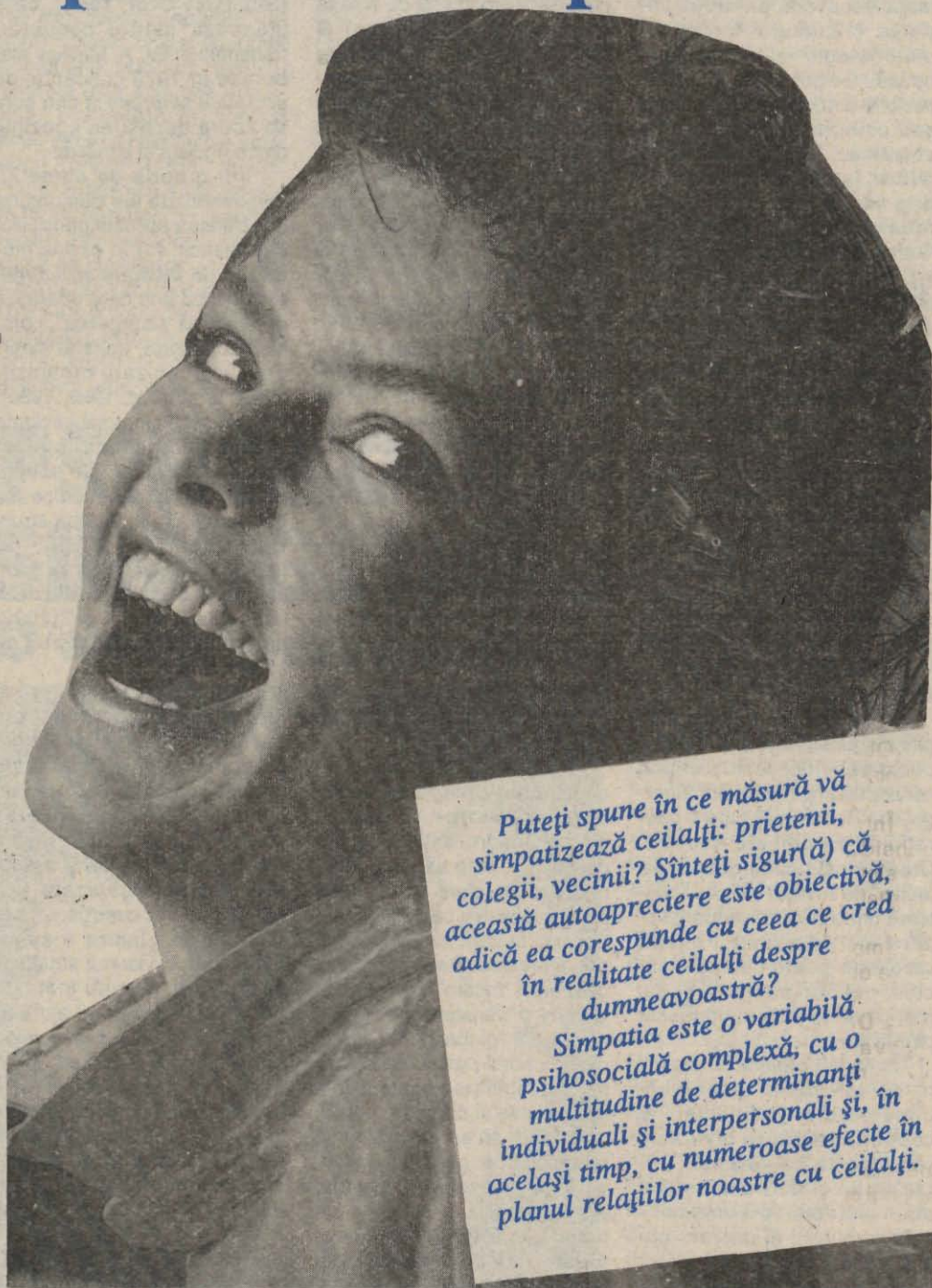
Într-o serie de cercetări experimentale am demonstrat posibilitatea aplicării principiilor sinergeticii: (1) în cadrul modelului de *învățare structural-sinergetică* prin care operațiile de "selecție sinergetică", complementarizare, transfer sinergetic, "organizare organizatoare" (I. Mânzat, 1986, 1989); (2) principiul sinergiei eficiente și "tranziția de fază" au fost aplicate în cercetările asupra funcționalităților specifice ale transferului în învățarea structural-sinergetică (1989); (3) într-un studiu referitor la "construirea și operaționalizarea conceptelor științifice" (1990) am considerat conceptul ca *sistem sinergetic*.

Psihologia sinergetică pledează pentru afirmarea unei viziuni armonice asupra omului. Armonia psihică nu provine numai din ordine sau simetrie. Simetria este prea statică. Dinamismul provine din ruperi de simetrie și asimetrie, din *eterogenizare* (Șt. Lupașcu), nu omogenizare. Metoda de gîndire a sinergeticii este *transferul structural și depărtat*, propriu metaștiințelor: sinergetica ne ajută să încadrăm sistemul psihic uman în cel mai larg context și să descoperim toate influențele posibile, oricît de depărtate, ne invită să cercetăm problemele complexe referitoare la *cosmizarea omului și transcendența sa*. ■

Dr. Ion Mânzat,
Institutul de Psihologie



Sînteți o persoană simpatizată?



Puteți spune în ce măsură vă simpatizează ceilalți: prietenii, colegii, vecinii? Sînteți sigur(ă) că această autoapreciere este obiectivă, adică ea corespunde cu ceea ce cred în realitate ceilalți despre dumneavoastră?

Simpatia este o variabilă psihosocială complexă, cu o multitudine de determinanți individuali și interpersonalși, în același timp, cu numeroase efecte în planul relațiilor noastre cu ceilalți.

Parcurgeți testul următor – răspunzând cu DA sau NU la fiecare întrebare – și veți descoperi lucruri interesante, dacă nu chiar surprinzătoare, despre propria persoană și despre felul în care sînteți văzut(ă) de ceilalți. În plus, interpretarea rezultatelor din finalul testului conține și cîteva recomandări psihologice pentru ameliorarea relațiilor dv. interpersonale.

1. Vă place să fiți întotdeauna în centrul atenției?

DA NU

2. Vi se întîmplă deseori să vă vizitați prietenii la ora prînzului fără a-i anunța în prealabil?

DA NU

3. Vă place să spuneți bancuri, în special din cele grosolane?

DA NU

4. Vă certaji deseori la coadă, într-o aglomerație etc.?

DA NU

5. Primiți de ziua dv. cadouri de la persoane neașteptate?

DA NU

6. Încercați să vă asumați responsabilitatea pentru un eșec de grup?

DA NU

7. Obișnuți să întîrziați la întîlniri?

DA NU

8. Într-o acțiune comună, considerați întotdeauna că dv. sînteți principalul factor al reușitei?

DA NU

9. Împrumutați cu plăcere unele obiecte prietenilor?

DA NU

10. Dacă într-o activitate cineva este mai bun decît dv., o recunoașteți imediat și fără rezerve?

DA NU

11. Într-o discuție simțiți nevoia să aveți întotdeauna ultimul cuvînt?

DA NU

12. Vă reamintiți ușor numele persoanelor care

v-au fost prezentate sau pe care nu le-ați văzut de mult timp?

DA NU

13. Simțiți adesea nevoia prietenilor care să vă încurajeze, să vă înțeleagă?

DA NU

14. Căutați să răspundeți la invitațiile prietenilor dv., chiar dacă sînteți ocupat și ei ar accepta scuzele fără probleme?

DA NU

15. Acceptați ușor să găzduiți peste noapte pe prietenul unui prieten care altfel nu ar avea unde să doarmă?

DA NU

16. Cînd vă aflați într-un grup și vorbiți, ceilalți fac liniște și vă ascultă?

DA NU

17. Dacă stricați un obiect împrumutat, încercați imediat să-l reparați sau să cumpărați altul în loc, chiar dacă prietenul dv. spune că nu trebuie?

DA NU

18. Cînd o persoană apropiată are probleme, o ascultați cu răbdare, chiar dacă vă plitisește?

DA NU

19. Vă amintiți aproape întotdeauna zilele de naștere ale celor dragi și ale prietenilor?

DA NU

20. Într-un grup faceți adesea glume pe seama defectelor unuia sau altuia din cei prezenți, stîrnind rîsul celorlalți?

DA NU

21. Vă deranjează foarte mult glumele la adresa dv.?

DA NU

22. Într-un grup, surîdeți și persoanelor cărora nu le-ați fost încă prezentat(ă)?

DA NU

23. De obicei, rîdeți la anecdotele spuse de ceilalți, chiar dacă nu sînt prea reușite?

DA NU

24. Vă enervează o conversație despre un domeniu în care sînteți insuficient pregătit?

DA NU

25. Vă place să bîrfiți?

DA NU

26. Vă manifestați exuberanța și buna dispoziție în preajma unor persoane care au necazuri?

DA NU

27. Vă place (v-ar plăcea) să-i impresionați pe ceilalți cu hainele dv. frumoase și scumpe?

DA NU

28. Mențineți legătura cu persoanele cunoscute în vacanțe, concedii?

DA NU

29. Aveți obiceiul de a spune prietenilor ce nu merge între dv. și ei?

DA NU

30. Vă simțiți stingher(ă) în mijlocul unui grup foarte mare?

DA NU

31. Chiar dacă nu posedați arta conversației, vă place să luați parte la o convorbire interesantă dintre alte persoane?

DA NU

32. Prietenii vă vizitează des?

DA NU

33. Dacă fu-mați, cereți permisiunea celorlalți cînd vreți să o faceți?

DA NU

34. Dialogați adesea cu membrii familiei dv.?

DA NU

35. Dacă cineva exprimă o opinie cu care nu sînteți de acord, reacționați imediat?

DA NU

36. Rîdeți adesea cu familia, prietenii de lucrurile amuzante, de încurcăturile prin care ați trecut?

DA NU

Mod de cotare

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns cores-



pondent cu cele de mai jos și faceți suma: 1 Nu; 2 Nu; 3 Nu; 4 Nu; 5 Da; 6 Da; 7 Nu; 8 Nu; 9 Da; 10 Da; 11 Nu; 12 Da; 13 Nu; 14 Da; 15 Nu; 16 Da; 17 Da; 18 Da; 19 Da; 20 Nu; 21 Nu; 22 Da; 23 Da; 24 Nu; 25 Nu; 26 Nu; 27 Nu; 28 Da; 29 Da; 30 Nu; 31 Da; 32 Da; 33 Da; 34 Da; 35 Nu; 36 Da.

Interpretarea rezultatelor

● Între 36 și 28 de puncte: sînteți într-adevăr o persoană simpatizată și probabil o știți deja. Nu numai în familie, ci și în grupul de prieteni, la serviciu etc. ceilalți vă apreciază pentru cordialitatea și disponibilitatea dv., ca și pentru respectul pe care-l manifestați față de ei.

Vă plac petrecerile în grup – pe care le organizați cu plăcere și în casa dv. –, ca și discuțiile liniștite cu cei mai apropiați.

O altă calitate pentru care ceilalți vă apreciază este capacitatea de a ști să ascultați. De asemenea, respectați opiniile celorlalți, chiar și atunci cînd acestea sînt diferite de ale dv. În interiorul unui grup sînteți un lider indiscutabil, fapt pentru care

mulți doresc să vă semene.

● Între 27 și 15 puncte: sînteți o persoană plăcută, mai ales cînd vă aflați în mijlocul familiei sau în compania unor persoane cunoscute de mult timp.

Prezența dv. socială e bună, aveți disponibilități pentru prieteni și le acordați cu plăcere din timpul dv., chiar dacă uneori sînteți prea entuziasmat(ă) și deveniți ușor obositor pentru ceilalți. Este adevărat însă că această atitudine o aveți numai față de cei care vă plac și care, la rîndul lor, v-au arătat o atenție deosebită. Față de persoanele foarte diferite de dv. manifestați rezerve, aveți chiar un disconfort și atunci vă retrageți.

Ambele situații sînt însă excepții; în general, ceilalți vă consideră o persoană simpatică și un bun prieten.

● Între 14 și 0 puncte: indiscutabil, aveți probleme de relaționare interpersonală și nu sînteți o persoană prea simpatizată. Dacă răspunsurile la întrebările 1, 2, 3, 8, 20, 25, 27, 33, 35 sînt diferite de cele prezentate în grila de cotare, atunci poziția dv. necorespunzătoare în sistemul apreciativ interpersonal se datorează unei exuberan-

țe excesive și unei prezențe prea active în viața celorlalți, ceea ce deranjează.

În familie acest lucru vi se iartă, însă în relațiile cu ceilalți nu, și s-ar putea să vă pierdeți mulți prieteni. Nefiind atent(ă) la exigențele celorlalți, manifestați în fond un egocentrism accentuat.

Căutați să analizați mai profund situațiile în care vă aflați și personalitatea celor cu care interacționați, astfel încît să fiți în consonanță cu ei.

Dacă răspunsurile dv. diferă la întrebările 6, 9, 13, 21, 30, 34, sînteți o persoană nesigură și excesiv de rezervată. Relațiile cu ceilalți vă neliniștesc și pentru că gîndiți că ei vă consideră sub nivelul lor.

Analizați și celelalte răspunsuri și reflectați la atitudinile și comportamentele conținute în ele.

Aveți mai multă încredere în dv. și modificați-vă, pentru început, două-trei din comportamentele respective. Veți vedea, surprinzător de rapid, o schimbare în atitudinea celorlalți față de dv. ■

Traducere și adaptare:
Jenica Sîntion,
Filaret Sîntion

DRUMUL CEL MAI SCURT CĂTRE INFORMAȚIE



RADIO DELTA

București, Ploiești și Valea Prahovei

93,5 FM

O GAMĂ COMPLETĂ DE SERVICII PROMOTIIONALE

TEL. (01) 631 73 89 *** FAX (01) 311 34 32

CONSTANȚA * BRAȘOV * GALAȚI * BUZĂU * RM. VĂLCEA * ORADEA * FOCȘANI

Diagnoza climatului psihosocial al organizațiilor

Propunându-și drept scop identificarea unor soluții de ameliorare, analiza climatului psihosocial pornește de la surprinderea punctelor slabe și tari care definesc la momentul analizei acest imponderabil (climat psihosocial), oferindu-se astfel responsabililor posibilități de intervenție.

Sintagma climat psihosocial corespunde unei percepții globale, însumând "percepții" și "simțiri" ale indivizilor față de funcționarea organizației.

Cu rol de "variabilă intermediară" între caracteristicile organizației și cele ale individului, climatul psihosocial constituie simultan și un cadru de referință la care fiecare individ apelează (conștient sau nu) pentru a-și formula speranțe, a adopta strategii și a-și modula reacțiile afective.

Are loc în acest fel ajustarea comportamentului individual la modul de funcționare al organizației, cu consecințele sale imediate: satisfacție-însatisfacție, echilibru-conflict și corolarul eficiență-ineficiență.

Efectuând studiile sistematice de-a lungul mai multor ani, psihologii francezi F. Doutriaux și M. Simon au definitivat o metodă de analiză a climatului psihosocial care "poate să convină oricărei organizații, indiferent de mărimea, structura sau sectorul de activitate". Ei au prezentat climatul psihosocial ca un concept multi-dimensional, definit operațional printr-un număr de 14 componente (dimensiuni), stabilite prin analiza factorială a datelor în numeroase și variate contexte organizaționale.

1. Coerența și strategia funcționării.
2. Politica de deschidere socială.
3. Confort material și moral.
4. Claritatea sarcinii și rolului.
5. Disponibilitatea și fluiditatea informației.
6. Suplețe în supervizare sau stilul de conducere al șefilor direcți.
7. Încurajarea ideilor novatoare.
8. Spiritul de echipă și încurajarea acestuia.
9. Calitatea relațiilor personale.
10. Sentimentul de echitate.
11. Responsabilitate-autonomie.
12. Implicare.
13. Libertatea de expresie.
14. Luarea în considerare.

Ordonate într-un instrument standardizat (chestionar), cele 14 dimensiuni se concretizează în 128 de elemente-criteriu (întrebări) care, riguros grupate, permit evaluarea componentelor climatului psihosocial.

Concluziile unei astfel de evaluări s-au impus, în urma analizei realizate de Centrul de Psihologie Aplicată "Psitest"-Iași în 1993, la o întreprindere din industria textilă. Depășind explicitarea de ordin metodologic care s-ar fi impus, vom prezenta mai jos profilul celor 14 scări obținut prin administrarea chestionarului sus amintit personalului cu calificare superioară.

S-a optat pentru raportarea la o schemă standard de evaluare a datelor (pentru fiecare dimensiune răspunsurile favorabile ar avea ponderea maximă 100%), utilizându-se 4 niveluri de apreciere:

- situație critică: sub 45% răspunsuri favorabile
- situație normală-probleme: 46-60% răspunsuri favorabile
- situație normală-neutră: 61-75% răspunsuri favorabile
- situație bună: peste 75% răspunsuri favorabile.

Punctele slabe ale climatului sînt dimensiunile ale căror valori se situează la nivelul "situație critică", iar cele tari corespund "situației bune".

După cum rezultă din grafic, ca puncte slabe ale climatului pot fi considerate dimensiunile: încurajarea ideilor novatoare (32%), luarea în considerare (35%), disponibilitatea și fluiditatea informației (35%) și sentimentul de echitate (42%).

În continuare descriem, în ordinea ponderii, elementele semnificative pentru dimensiunile apreciate ca puncte slabe ale climatului.

Încurajarea ideilor novatoare

◆ 87% - nu sînt încurajați oamenii să adopte planuri, obiective, proiecte pe termen lung

	Componentele climatului	%	Situatie critică	Situatie normală		Situatie bună
				probleme	neutră	
1.	Coerența și strategia funcționării	45		•		
2.	Politica de deschidere socială	47		•		
3.	Confortul material și moral	45		•		
4.	Claritatea sarcinii și rolului	69			•	
5.	Disponibilitatea și fluiditatea informației	35				
6.	Suplețea în supervizare	53		•		
7.	Încurajarea ideilor novatoare	32	•			
8.	Spiritul de echipă	72			•	
9.	Calitatea relațiilor profesionale	60		•		
10.	Sentimentul de echitate	42	•			
11.	Responsabilitate-autonomie	76			•	
12.	Implicarea	68			•	
13.	Libertatea de expresie	60		•		
14.	Luarea în considerare	35	•			

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

- ◆ 83% - nu sînt încurajați să-și asume riscuri calculate pe termen lung pentru a-și îmbunătăți rezultatele
- ◆ 71% - nu sînt apreciați și puși în valoare cei care fac lucrurile în altă manieră decît cea prescrisă.

Luarea în considerare

- ◆ 92% - ritmul de muncă sau obiectivele muncii individuale sînt fixate fără participarea celui în cauză
- ◆ 79% - conducerea încearcă să evite discuțiile serioase cu oamenii, adoptînd o atitudine de "falsă bunăvoință"
- ◆ 75% - nu este bine văzută manifestarea emoțiilor sau stărilor sufletești
- ◆ 71% - numai conducerea este informată despre obiectivele și rezultatele întreprinderii
- ◆ 71% - în întreprindere nu există deschidere suficientă: nu sînt bine primite solicitările de schimbare venite din partea salariaților.

Disponibilitatea și fluiditatea informației

- ◆ 83% - în întreprindere

oamenilor le lipsește adesea informația asupra hotărîrilor centrale, pentru a-și putea planifica propria lor activitate

- ◆ 79% - șefii par întotdeauna bine informați, dar neglijează să-i informeze și pe ceilalți
- ◆ 75% - informația este deseori blocată la același nivel; nu poate fi găsită ușor la momentul sau locul unde este nevoie de ea
- ◆ 70% - uneori transmiterea informațiilor se face în mod confidențial, pe ascuns; impresia că informația circulă în special prin zvonuri.

Sentimentul de echitate

- ◆ 75% - în întreprindere șansele de promovare sînt reduse
- ◆ 75% - sistemele de plată nu sînt bine definite, clare și bine aplicate.

Așadar, chestionarul poate furniza pentru fiecare din cele 14 scări informații asupra percepțiilor de ansamblu ale membrilor întreprinderii. Aceste informații arată sensul pozitiv sau negativ al percepțiilor și la ce nivel (de informare, super-

vizare, implicare etc.) pot să apară probleme. Mai mult, analizele comparative între diferitele servicii, diferitele niveluri ierarhice etc. pot furniza informații pentru înțelegerea conflictelor și a unor stări disfuncționale.

Prin diagnosticul descriptiv pe care îl realizează, un astfel de studiu permite să se aprecieze discrepanța care există între realitatea "obiectivă" (funcționare, organizarea muncii, politica salarială) și aprecierea subiectivă a indivizilor care participă la viața întreprinderii. Acest tip de diagnostic poate fi făcut într-un moment important din viața întreprinderii (restructurare, fuziune, conflicte sociale) sau cu scopul de a putea aprecia mai obiectiv schimbările de climat consecutive introducerii sau modificării unei politici generale.

Interesul pentru un astfel de studiu este manifestat de conducători, directori de personal și de toți responsabilii interesați de politica umană a întreprinderii. ■

Psiholog
Constantin Bere

Cît de mulțumit sînteți de ACTUALUL ȚOC DE MUNCĂ?

Unele posturi sînt, cu siguranță, mai interesante și aduc mai multe satisfacții decît altele. "Satisfacția muncii" este dată, printr-un lanț complex de interacțiuni, de compatibilitatea Individ - post și Individ - Instituție.

linii generale, aceste două surse de satisfacție (sau insatisfacție) față de actualul dv. loc de muncă. Nu există răspunsuri corecte sau greșite; marcați, în dreptul fiecărei afirmații, varianta de răspuns care descrie cel mai bine situația în care vă aflați.

Testul pe care vi-l propunem vizează, în

Enunțuri	Acord total (AT)	Acord (A)	Nedecis (N)	Dezacord (D)	Dezacord total (DT)
1. Activitatea de la locul de muncă este unul din hobby-urile mele.					
2. Activitatea pe care o desfășor la locul de muncă este suficient de interesantă pentru a nu mă plictăsi.					
3. Se pare că prietenii mei au posturi mai interesante.					
4. Postul pe care îl ocup îl apreciez ca fiind mai degrabă neplăcut.					
5. Timpul petrecut la lucru este mai plăcut decît cel liber.					
6. Sînt adesea plictăsit de locul meu de muncă.					
7. Sînt destul de mulțumit de postul pe care îl ocup.					
8. În cea mai mare parte a timpului trebuie să "mă oblig" să merg la serviciu.					
9. Deocamdată sînt mulțumit de postul pe care îl am.					
10. Cred că postul pe care îl ocup nu este mai interesant decît altele pe care le-aș putea obține.					
11. În mod categoric, îmi displace ceea ce fac.					
12. Cred că sînt mai fericit decît mulți alții din ceea ce privește locul de muncă.					
13. În cele mai multe zile mă duc cu entuziasm la serviciu.					
14. Orice zi de lucru pare că nu se va mai termina niciodată.					
15. Îmi place ceea ce fac mai mult decît mîi angajat obișnuit.					
16. Serviciul meu este destul de neinteresant.					
17. Am mari satisfacții în activitatea desfășurată.					
18. Regret că am acceptat acest post.					

Interpretarea rezultatelor

Pentru întrebările 1, 2, 5, 7, 9, 12, 13, 15 și 17 acordați-vă puncte după cum urmează: AT=5, A=4, N=3, D=2, DT=1; pentru celelalte, în mod invers: AT=1, A=2, N=3, D=4, DT=5.

Apoi, totalizați punctajul obținut la cele 18

enunțuri; cu cît este mai mare punctajul total, cu atît mai satisfăcuți sînteți de postul pe care îl ocupați.

Traducere și adaptare: student **Dănuț Trifu**, Universitatea București

Omul și calculatorul: o paralelă

Oamenii sînt mai inteligenți decît calculatoarele. De ce se spune acest lucru? Să fie, oare, pentru că cei care o spun sînt, la urma urmei, tot oameni și în "egoismul" lor nu pot admite faptul că o cutie de metal și silicon ar putea face același lucru ca și ei? Sau pentru că există diferențe între modurile de a opera cu informația? Se știe că mașinile tradiționale de calcul excelează în efectuarea de calcule numerice cu viteze net superioare posibilităților umane. Pe de altă parte, însă, calculatoarele sînt mai limitate în unele domenii, cum ar fi percepția sau învățarea din experiență, în care oamenii sînt cei cu performanțe foarte bune.

Principala diferență între om și mașină constă în structura internă, iar această diferență ar putea determina diferența dintre sisteme. În timp ce un

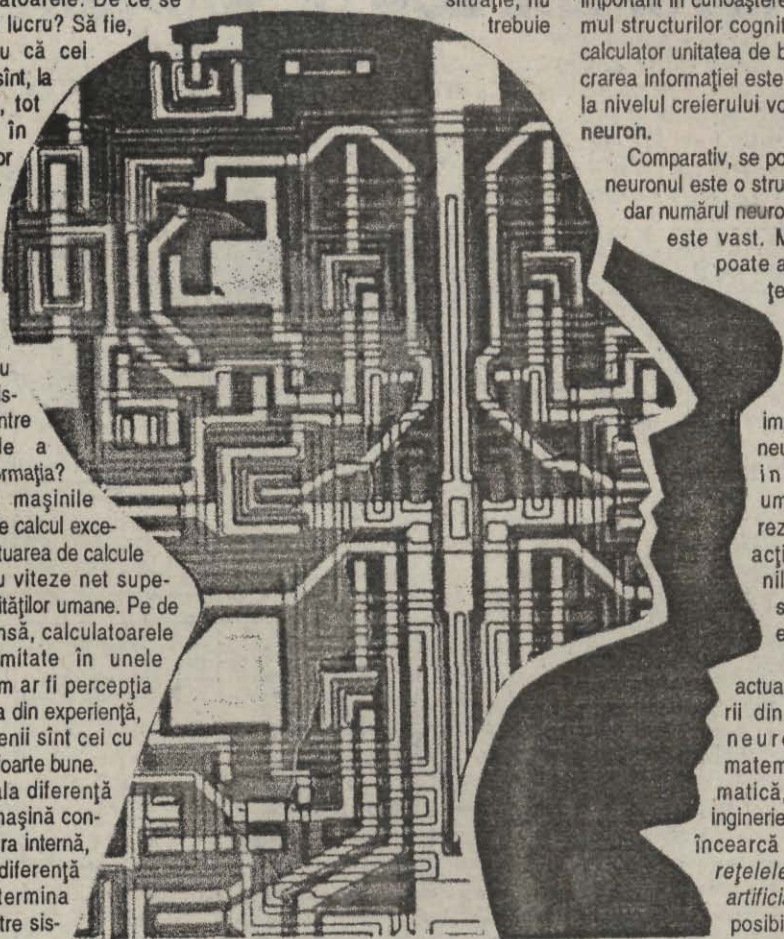
calculator lucrează cu o viteză relativ mică.

Cu aceste date devine clar faptul că dacă un lucru este bun într-o situație, nu trebuie

din diverse surse care sînt accesate simultan de către creier în vederea elaborării unui răspuns adecvat. Deci nu viteza este factorul cel mai important în cunoaștere, ci paralelismul structurilor cognitive. Dacă în calculator unitatea de bază în prelucrarea informației este procesorul, la nivelul creierului vorbim despre neuron.

Comparativ, se poate spune că neuronul este o structură simplă, dar numărul neuronilor în creier este vast. Mai mult, se poate afirma că rețeaua pe care o formează neuronii este aproape la fel de importantă ca și neuronii în sine, inteligența umană fiind rezultatul interacțiunii neuronilor și nu al simplei lor existențe.

La ora actuală, cercetătorii din psihologie, neurobiologie, matematică, informatică, fizică și inginerie (electronică) încearcă să impună rețele neuronale artificiale (RNA) ca posibilitate de progres mai ales în



Rețelele neuronale

computer poate face cîteva milioane de operații pe secundă, structurile creierului uman nu pot să răspundă de mai mult de zece ori pe secundă. Dar ele pot lucra la mai multe sarcini simultan, ceea ce un computer nu poate face. Calculatoarele sînt mașini seriale de mare viteză, în timp ce creierul este o structură paralelă, ale cărui unități de bază sînt puternic interconectate între ele,

să ne grăbim să generalizăm: dacă un computer poate să adune numere foarte repede nu trebuie să ne așteptăm să rezolve la fel de repede și ușor probleme de clasificare de pattern-uri sau de luare de decizii.

Putem deci spune că majoritatea problemelor cu care se confruntă oamenii necesită o prelucrare paralelă. Cunoștințele necesare pentru rezolvarea acestor probleme vin

din domeniul inteligenței artificiale. Chiar dacă această ramură a științei este nouă și principiile sale sînt încă în curs de elaborare, unele aplicații concrete au și apărut și sînt deja utilizate în diverse domenii.

Itinerare istorice

Despre RNA s-a început să se vorbească abia în secolul nostru. Evoluția cercetărilor din acest dome-

niu poate fi împărțită în patru mari etape.

Începuturile se situează în anii '40, când McCulloch și Pitts scriu primul articol referitor la rețelele neuronale (RN), deschizând calea pentru dezvoltarea ulterioară a modelelor neuronale și a paradigmatelor de învățare, chiar dacă din principiile enumerate de ei a rămas foarte puțin în picioare. Prima perioadă continuă cu cercetările lui D.O. Hebb, ale căror rezultate sînt aplicate în majoritatea modelărilor în RN din zilele noastre. Un punct de referință în această perioadă îl constituie definirea perceptronului de către F. Rosenblatt în 1958. Perceptronul este o structură neuronală artificială considerată la vremea respectivă o adevărată "mașină de învățat". Tot perioadei de pionierat îi aparțin și tentativele inginerilor B. Widrow și M. Hoff, primii care au implementat RNA la nivel de hardware.

La sfîrșitul anilor '60, mai precis în anul 1969, M. Minsky și S. Papert au scris o carte: "Perceptrons". Această carte a însemnat începutul unei perioadei "negre" pentru cercetarea în domeniul RNA. Cartea minimaliza practic toate rezultatele obținute pînă atunci, evidențind mai mult ceea ce nu fac perceptronii și ignorînd pur și simplu progresul realizat. În această perioadă se evidențiază lucrările lui T. Kohonen și J. Anderson despre memoria asociativă, S. Grossberg și G. Carpenter despre teoria rezonanței adaptative, precum și K. Fukushima cu neocognitronul - o RNA pentru recunoașterea și clasificarea pattern-urilor vizuale.

A treia perioadă, cea a așa-zisei renașteri (1980-1987) este marcată de activitatea grupului PDP (Parallel Distributed Processing Group), care, sub îndrumarea lui J.L. McClelland și D.E. Rumelhart, publică în 1986-1988 trei volume considerate de Seymour Papert ca fiind "noua bibliă a conexișmului".

Din 1987 se vorbește de perioada neoconexișmului (Cowan & Sharp). De atunci numărul aplicațiilor și al lucrărilor din domeniul RNA a crescut exponențial, iar popularitatea

pe care au atins-o calculatoarele personale a făcut ca acest domeniu să devină universal atractiv.

Structura rețelelor neuronale artificiale

RNA sînt definite de T. Kohonen ca fiind: "rețele paralele de elemente simple, puternic interconectate (în general adaptabile) și structurile lor ierarhice, care trebuie să interacționeze cu lumea reală în același mod ca și sistemele nervoase biologice".

Modelele de RNA sînt în general simple, dar conectivitatea dintre unități este mare. Fiecare element este conectat la o serie de alte elemente din structură. Astfel, fiecărei conexiuni între ieșirea (*output*) unei unități și intrarea (*input*) alteia îi corespunde un factor numeric denumit *ponder*. "Comportamentul" unei unități este un proces în doi timpi. Întîi se calculează suma ponderată a intrărilor în unitate, sumă denumită *net input*. Output-ul (răspunsul) unității este, în acest caz o simplă funcție de activare a net input-ului. Cea mai simplă funcție de activare este funcția prag: net input-ul este comparat cu o valoare prag, preexistentă, output-ul fiind binar (închis/deschis). Cel mai frecvent se folosesc funcții liniare sau sigmoide, unitatea de procesare putînd astfel să dea și valori intermediare (între 0 și 1) la output.

Topologia sau tipul conexiunilor dintr-o rețea este de asemenea un factor important. Multe rețele sînt organizate pe mai multe niveluri în care output-ul primului nivel servește de input pentru următorul pînă ce se ajunge la ultimul nivel, care dă rezultatul calculului (al prelucrării informației preluate de primul nivel). În unele rețele transmiterea semnalului este unidirecțională, în timp ce altele permit feedback-ul către un nivel anterior sau către elemente de procesare de la același nivel. Un nivel poate să includă sute sau chiar mii de elemente de procesare, dar rareori sînt necesare mai mult de trei niveluri într-o rețea.

Un al treilea factor, în plus față de funcția de activare și topologia

rețelei, dar greu de neglijat, constă în faptul că legăturile dintre unități pot avea diferite ponderi. Astfel, efectul unui semnal poate fi mărit sau micșorat, în funcție de ponderea ce i se asociază conexiunii pe care semnalul trebuie să o traverseze. "Programarea" unei rețele neuronale constă, practic, în determinarea/fixarea ponderilor conexiunilor. Se știe că legăturile dintre neuronii biologici se pot împărți în două categorii de bază: excitative și inhibitive. Acest tip de activitate este reflectat în rețelele artificiale de faptul că ponderile pot lua valori pozitive sau negative.

Din această scurtă descriere se poate deduce că în cazul RNA calculul este rezultatul activității rețelei ca întreg și nu o simplă însumare a activității unităților de procesare, cum se întîmplă în cazul calculatoarelor. Această distribuție a activității conferă rețelei stabilitate și o fidelitate bună chiar și în caz de bruiaj sau dereglare a unei componente.

Domenii aplicative

Pînă nu de mult rețelele neuronale erau doar subiect de cercetare, dar nu și de dezvoltare. În momentul de față însă, un număr mare de aplicații este testat, iar numărul posibilităților pentru viitor crește considerabil.

◆ Domeniul cel mai popular al RNA îl reprezintă recunoașterea și clasificarea diverselor pattern-uri din diferite registre senzoriale (vizual, auditiv și chiar gustativ sau olfactiv).

◆ Un alt domeniu este acela al problemelor de optimizare. Paralelismul îi permite rețelei să aibă în vedere, simultan, mai multe soluții posibile.

◆ În domeniul militar, RN sînt folosite în identificarea țintelor.

◆ În psihologie, RN sînt folosite în selecția personalului și în construirea de baze de cunoștințe utilizabile în cadrul unor sisteme-expert. ■

Prof. dr. Horia A. Pitariu,
Universitatea
"Babeș-Bolyai"
Cluj-Napoca

Între disciplinele (științele) marginalizate în perioada democrației populare și a "socialismului victorios" s-a situat și psihologia. S-ar putea vorbi chiar de o ostracizare a ei, dacă vom lua în considerare excluderea din planurile de învățământ ale liceelor și desființarea facultăților care pregăteau specialiști pentru această disciplină, după "nebuloasa" creată în jurul "meditației transcendente". Prin desființarea acestor facultăți, țara noastră a reușit să realizeze un sinistru și umilitor "record mondial". Și toate acestea se petreceau într-o epocă în care în discursurile politice și în lucrările ideologice "umanismul socialist" era decretat "superior umanismului burghez, prin dragostea și grija față de om, față de nevoile sale materiale și spirituale". Era și aceasta una din formele diversionismului care se practica la noi cu dezinvoltură. Printre schimbările produse în țara noastră după decembrie 1989, se situează și atitudinea organelor de decizie față de disciplinele umaniste, în speță față de psihologie, ceea ce a determinat reintroducerea acestei discipline în planurile de învățământ ale liceelor și reînființarea facultăților de psihologie în toate centrele universitare, ba chiar și acolo unde înainte nu existau (Timișoara). Statutul prestigios pe care l-a dobândit, de-a lungul istoriei sale, această știință i-a fost asigurat de rolul pozitiv pe care l-a avut în organizarea și desfășurarea activităților umane. Pentru a nu lăsa impresia că prin această afirmație dorim să creăm o mentalitate de panpsihologism, vom încerca să punem în evidență modul în care a fost și este implicată psihologia în sistemul științelor despre om.

Psihologia în sistemul științelor umaniste

În cadrul sistemului științelor umaniste se pot distinge trei categorii de discipline: ● discipline explicative ● discipline formative ● discipline de ocrotire (de îngrijire).

Din categoria *disciplinelor explicative* ale omului fac parte: anatomia, fiziologia, psihologia, sociologia, antropologia și antropometria. Explicarea omului constituie un prim pas pentru înțelegerea sa; înțelegere necesară formării (educării) și ocrotirii sale. În acest domeniu sînt de amintit, în afară de studiile, manualele, cursurile și tratatele de anatomie, fiziologie, psihologie, antropologie etc., și cîteva valoroase lucrări care au avut ca obiectiv expres tocmai explicarea omului. Este vorba despre lucrările lui Mihai Ralea, Lucian Blaga și Nicolae Mărgineanu. (I-am amintit pe cei mai reprezentativi în acest domeniu.)

În cadrul științelor explicative ale omului, psihologia ocupă o poziție-cheie, deoarece anatomia și fiziologia, fără elementul psihic, se pot referi și la nivelul infrauman, unde există aceleași organe, aparate și funcții fiziologice. De asemenea și antropologia fără substanță psihologică este incompletă; însuși procesul antropogenezei ar fi incomplet și denaturat explicat fără elementele de psihologie. Sociologia, ca știință a fenomenelor sociale, dacă vrea să se emancipeze din descriptivism, va trebui să recurgă la explicații de natură psihologică. Un sociolog de talia lui Petre Andrei considera că fenomenele sociale "nu sînt altceva decît spirit obiectivat și concretizat" și că "în explicarea sociologică trebuie să intervină și psihologia" căci "fără viață psihologică, nu există viață socială". Pîna și fenomenelor de economie politică sau celor juridice P. Andrei le atribuie o bază psihologică, aducînd argumente din literatura de specialitate în aceste domenii.

Disciplinele formative ale omului. "Omul este om, în măsura în care se face (formează)", este o sintagmă de mare circulație, care pune în evidență funcția formativă a educației și a autoeducației, idee care își are originea în filozofia lui Aristotel, după care materia trebuie să primească o formă, iar această formă este opera omului.

Desigur că educația, ca acțiune rațional organizată și sistematic desfășurată, este opera specialiștilor (pedagogii de la diverse niveluri ale învățămîntului). Dar alături de ei și, în fericele cazuri, în colaborare cu ei, asupra formării omului – de la copilărie pînă la maturitate – acționează și alți factori (familia, instituțiile de cultură, mass-media etc.).

Oricare ar fi nivelul, factorii și mijloacele prin care se realizează procesul de formare a omului, nu trebuie să se scape din vedere că cei care desfășoară acest proces se adresează structurilor psihice ale celui pe care îl formează, adică proceselor de cunoaștere, afective, volitive, per-

sonalității sale; chiar și acea educație care urmărește transformarea somatică a omului (educația fizică) trebuie să aibă temeiuri psihologice. În concluzie, educația, ca activitate umană cu finalitate formativă, este condiționată, din punct de vedere al eficienței, de măsura în care agenții săi (educatorii) stăpinesc cunoștințe de psihologie (ontogenetică, a învățării, socială etc.). De fapt, în activitatea educativă "sînt angajate două subiectivități: cea a agentului (educatorul) și cea a pacientului (educatul)".

Așadar, toate activitățile în care omul este implicat sau se implică (individual sau ca grup) sînt condiționate, sub raportul eficienței, de luarea în seamă a structurilor psihologice, căci, așa cum remarca la începutul acestui secol H. Mûnsterberg, "omul nu este numai brațe și corp, ci și inteligență, observație, atenție, emotivitate etc."

Disciplinele care au ca obiect ocrotirea omului. Ne vom referi în acest context la acele discipline care vizează ocrotirea omului sub raportul sănătății sale (medicina), dar și la acelea care îi garantează libertatea de manifestare și afirmare (științele juridice, etica, științele politice etc.).

În modul cel mai evident, grija pentru om se exprimă în sollicitudinea pentru sănătatea lui, prin medicina preventivă și cea curativă. Necesitatea implicării psihologiei în actul prevenirii îmbolnăvirii omului, ca și în cel al tratării lui, după îmbolnăvire, a fost subliniată încă de la începutul secolului al XX-lea de către *psihosomatică*, disciplină asimilată ideii de medicină totală, care reprezenta o reacție a practicii medicale excesiv somatice. Orientarea psihosomatică și-a dovedit, în timp, eficiența, știut fiind că în "fiecare boală există un coeficient de psihogenie - reflex al reacției subiectului față de agresiunea somatică sau psihică" și că "nu există boli, ci bolnavi" și, ca atare, individualizarea bolii presupune cunoștințe de psihologie a personalității bolnavului.

Trăitul omului în colectivitatea semenilor săi l-a determinat pe Aristotel să-l considere o "ființă socială", iar pe legiuitorii săi elaboreze legi care să-i facă acest trai civilizată. Legiuitorii și jurisții sînt chemați să țină seama de starea socială a omului și aceasta încă din antichitate, cînd în dreptul roman s-au formulat principiile unei astfel de conviețuiri: "Honeste vivere, neminem laedere, suum cuique tribuere". Aceste trei cerințe imperative au avut în vedere tocmai trei trebuințe spirituale ale omului: a trăi cinstit, a nu dăuna altuia, a da fiicăruia ceea ce i se cuvine.

Asistența juridică competentă necesită, de asemenea, cunoștințe de psihologie, pentru a înțelege comportamentul "eroilor dramei judiciare": victima, infractorul, martorii. De asemenea, personalul judiciar (avocații, judecătorii, procurorii) au structuri psihice care le explică un

anumit comportament în exercițiul funcțiunii.

Etica, știința normelor morale, atît în premisele sale teoretice, cît și în implicațiile sale practice, exprimă nu numai comandamentele societății în care este elaborată, ci și trebuința omului de valori morale, ca binele, cinstea, omenia, datoria, fericirea etc. Această trebuință este, în fond, elementul de substanță motivațională, substanță care constituie specificul umanului din noi. Fără această trebuință de valori morale, omul ar recădea în animalitate, așa cum ne este dat să vedem în cazurile de defracționalitate gravă (violuri, crime etc.), cînd omul devine "hominus lupus". "Ideea de bine" (Platon) poate fi asimilată, atît pe cale rațională, cît și afectivă, iar asimilarea ei este un proces care necesită cunoștințe de psihologie. Numai astfel, asimilată temeinic, această idee asigură o libertate care se poate manifesta în limitele demnității umane. Fără asimilarea acestei idei de către fiecare individ al colectivității, libertatea se va transforma în anarhie.

• • •

Demersul nostru a dorit să pună în evidență modul în care se implică și este implicată psihologia în științele care au ca obiect omul, fie pentru a-l explica (structural și funcțional), fie pentru a-l forma (educa) sau a-l ocroti (sub raport biologic sau psiho-moral și social).

Această sesizare - tardivă! - a implicațiilor sale cu efecte benefice (de eficiență) a determinat introducerea ei ca obiect de studiu în planurile de învățămînt ale diferitelor tipuri de licee: sanitare, economice, agricole, industriale și teoretice (nu am enumerat școlile normale, fiindcă acolo a existat tot timpul). Măsura este pe deplin rațională: toți cei care lucrează cu oamenii trebuie să se priceapă la oameni, adică să-i înțealeagă!

La nivelul învățămîntului superior, psihologia a fost, de asemenea, introdusă la facultățile cu profil pedagogic, medical, juridic, de management și marketing, ecologie ș.a.

Pentru cei care vîd în această implicare a psihologiei o tendință de panpsihologism, vom aduce ca argument și opinia lui John Dewey: "Dezvoltarea științei moderne vestea restabilirea de relații strînse între natură și umanitate, căci știința concepe cunoașterea naturii ca mijloc de promovare a progresului și bunăstării omului". Vom completa această valoroasă idee a filozofului american cu una nu mai puțin valoroasă a psihologului român Vasile Pavelcu: "Progresele extraordinare ale erei noastre atomice, realizările uroașe în domeniul industrial, nu ne pot face să uităm de autorul acestor progrese - de om". ■

Prof. univ. dr. Ion Drăgan,
Timișoara

Gânduri despre profesia de psiholog

Psiholog nu este individul care și-a acumulat o informație prin simpla înmagazinare a conținutului unor cărți, ci acela care a asimilat această informație prin înțelegere, devenindu-i, în condițiile respective, o schemă operațională, adică un mod de orientare și acționare, un ansamblu de linii directoare în organizarea activității. Structura intelectuală a unui psiholog exprimă independență și originalitate și este refractară conformismului și dogmatismului. În fața fiecărui caz nou, psihologul nu vine cu idei preconcepute și nici cu șabloane arhifolosite în care să-l integreze, ci cu dispoziția de a găsi ceva inedit, a cărui descoperire să-i procure interese și satisfacție și să însemne o situație de progres pentru el, ca și pentru disciplină. Numai în prezența unor astfel de atitudini din partea celor care-l deservesc, laboratorul devine un factor de îmbunătățire permanentă a disciplinei, iar psihologul se înscrie ca un om al cercetării. Ilustrativ, aș evoca figura distinsului profesor Petre Botezatu de la Universitatea „Al.I. Cuza” din Iași, care, după întoarcerea sa de la canal, forțat să lucreze într-un laborator de psihologie, cu toate preocupările sale atât de valoroase de logică, în momentul în care efectua un examen psihologic se integra total în situația respectivă. Acestei conduite i se datorează întreaga sa participare, alături de noi, la restructurarea psihologiei.

Cît de mult se deosebește, prin această conduită, psihologul de psihotehnicianul care, cu comportarea sa de simplu executant, a practicat o modalitate de lucru care însemna de psihologizarea investigației psihologice și

la un tabel etalon; unitatea de măsură indicată de etalon se confrunta cu datele unei psihoprofesiograme, care conținea, pentru fiecare profesie și cu privire la fiecare aptitudine, pragurile minim necesare exercitării unei profesii; raportul dintre indicațiile ultimelor două tabele prefigura diagnosticul, adică rezultatul unei investigații psihologice, alte modalități sau alte date fiind excluse. Nu cred că cineva ar putea găsi vreo deosebire între acest mod de

Psihologul este un specialist în domeniul unei științe. În multitudinea specialiștilor care alcătuiesc o societate umană (azi, fiecare persoană este specializată în ceva), el este acela care, folosind conținutul științific al disciplinei sale, are competența maximă de a rezolva problemele de natură psihologică și de a contribui, pe această linie, la crearea unei stări de mai mult bine pentru om.

adoptarea, în consecință, a unor modalități de lucru în care problemele se rezolvau prin intermediul unui limbaj matematic. Acest din urmă factor, limbajul matematic, a îndeplinit un rol important în rezolvarea șablonată a problemelor. Această neluare în considerare a factorului calitativ și menținerea, în investigația psihologică, numai a criteriului cantitativ, limitează și sărăcește cunoașterea. Urmărirea etapelor unui examen psihologic efectuat în aceste condiții permite aprecierea locului acordat cantitativului de către psihotehnică. Astfel, efectuarea unui examen psihologic presupunea: aplicarea unui set de teste, considerate un indicator suficient al aptitudinilor; corectarea testelor, operație în care se putea utiliza o grilă; randamentul obținut de subiect la teste era exprimat printr-un număr (cotă); cota se raporta

lucru și cel al calculatorului. Pe parcursul anilor, mulți psihologi au reacționat pasiv împotriva acestui rigorism (numit) științific, făcînd loc improvizației. Cu aceste abateri, sistemul a continuat să dăinuie și, din nefericire, dăinuie încă în activitatea unor psihologi. El oferă posibilitatea obținerii unor randamente apreciabile cantitativ în condițiile unui efort minim. Cu ani în urmă, se spunea (în glumă) despre unele doamne psihologi că și-au confecționat zestrea datorită probei Lahy (în timpul rezolvării probei de către persoana examinată, contorul înregistra randamentul, iar doamnele croșetau în liniște). Alte discuții devin, astfel, inutile. Doar o întrebare: unde era psihologul?

Dar știința este în continuă transformare. Uneori, aceste transformări sînt atât de profunde, încît afectează disciplina respectivă în înseși

elementele sale fundamentale: *obiectul și metoda*. Trecerea de la *psihologia analitică* la *psihologia personalității* (a întregului) sau de la psihologia în care, metodologic, statistica (cantitativul) deține monopolul la psihologia în care ansamblul metodelor folosite în cunoaștere, în funcție de valențele lor, intervin în soluționarea problemelor, constituie o astfel de transformare și ea schimbă chiar și statutul psihologului. *Conceptul de psihologie psihologică*, formulat de prof. V. Pavelcu, exprimă necesitatea unei *armonizări a elementelor unei discipline prin adaptarea fiecăruia dintre ele la structura celorlalte, implicit a întregului*. În aceste condiții, atitudinea unui psiholog în laborator este analoagă cu a oricărui om de știință. El își propune să găsească un răspuns la problemele cu care se confruntă persoana care i-a solicitat sprijinul. Această căutare îl face ca, pe parcursul desfășurării investigației, el să fie în permanență prezent și activ intelectual. O *conversație inițială* sau *rezultatele unei anchete* îi permit formularea *primelor ipoteze*, iar *testele*, selecționate în funcție de aceste ipoteze și *observarea conduitei* persoanei în timpul executării probelor îi furnizează *alte date*. Fiecare din sursele respective de informație își are valoarea sa, precum fiecare contribuie la formarea imaginii de ansamblu. Psihologul care folosește numai datele contorului (cotele testului) se plasează pe poziția *tehnicianului*, ajutorul său cu o pregătire mult sub a sa în problemă. Reținem, sub acest aspect, faptul că, cu toată precizia cu care se prezintă informația dată de un contor cu privire la o anumită aptitudine, fără o prelucrare a ei

prin datele oferite de observație, rămâne relativă. Un exemplu în acest sens devine necesar: randamentul oferit în condiții de emotivitate este sub nivelul valorii prezentate de aptitudinea în cauză. Cu același efect pot interveni dezechilibrul temperamental, tulburările caracteriale, oboseala, condițiile de examinare.

Trecerea de la psihologia analitică la psihologia personalității și adoptarea acesteia din urmă ca fundament al investigației conduce, atât pe planul teoriei, cât și al practicii, la înregistrarea unui *salt calitativ* de deosebită importanță pentru prestigiul disciplinei, și anume *trecerea de la o psihologie a constatării la o psihologie a explicării*, implicit a *înțelegerii* dinamicii care are loc la nivelul persoanei.

Un exemplu în acest sens ni-l oferă *corelația matematică*, ce atestă sau infirmă existența unei relații între două sau mai multe variabile, dar nu poate spune nimic

despre natura acestei relații, ceea ce înseamnă nimic mai mult sau cu mult mai puțin decât exprima ipoteza care i-a stat la bază și care a fost stabilită prin metoda observației. Doar prin intervenția *corelației psihologice*, fundamentată pe analiza calitativă a conținuturilor, se poate depăși această situație, permițându-ne identificarea unor structuri psihologice la nivelul unui compartiment psihic sau al întregului, diferențiate de la persoană la persoană. Numai *înțelegând dinamica* unei configurații individuale, psihologul poate găsi soluțiile unei probleme. Dar, pentru aceasta, ca specialist, el trebuie să albă și *libertatea și dispoziția* de a-și pune întrebări, adică de a *formula ipoteze*. Implicarea psihologului în problematica socială actuală implică fundamentarea activității sale pe o concepție psihologică adecvată realităților psihice. ■

Prof. dr. Ion Holban,
Centrul de
Științe Socio-Umane Iași

Societatea Știință & Tehnică asigură în continuare efectuarea abonamentelor la revista PSIHLOGIA la sediul redacției. Costul unui abonament pe un an este de 2 100 lei, în această sumă fiind inclusă și taxa de expediere prin poștă a abonamentului. Depuneți prin mandat poștal contravaloarea abonamentului în contul 40 34 01 al Societății Știință & Tehnică SA, deschis la Banca Agricolă SA, Sucursala municipiului București.

Mandatul trebuie să conțină adresa exactă (inclusiv codul poștal) la care doriți să primiți abonamentul, precum și mențiunea: "Abonament la PSIHLOGIA".

Eventualele majorări ale prețului revistei survenite pe parcurs nu afectează abonamentul contractat la începutul anului. Abonamentul nu trebuie să fie neapărat pe un calendaristic (ianuarie-decembrie); poate să înceapă din orice lună a anului.

Această carte, tentantă și înfricoșătoare pentru o minte de poet, capabilă să tulbure sufletul echilibrat al oricărui om de știință, apariție stranie oricum într-o lume a gândirii fragmentare ce se definește "postmodernă", este scrisă - cu nerv și fantezie bine temperată - de un psiholog cu solidă formație de experimentalist. Ea reprezintă o mostră de autentică "literatură de sertar". Volumul nu s-ar fi publicat înainte de decembrie 1989, dar nici nu s-ar fi așternut pe hîrtie dacă, în 1982, nu se desființa... pericolosul Institut de Psihologie al Academiei RSR.

Ce i se poate întîmpla unui savant rămas fără laborator, fără hrană pentru instinctul său de a măsura, de a interpreta, de a vîna amănuntul semnificativ, de a emite și de a verifica ori infirma ipoteze? În orice caz, acel om nu va deveni funcționar, ci va lu-

cra, cu aceeași probitate intelectuală, inventivitate și minuție, pe imense cantități de date statistice și experimentale ale altora, și va născoci ceva ce altfel n-ar fi avut răgazul să facă, de pildă o *sui generis* filozofie experimentală a naturii, ca în cazul de față.

Prezența numărului de aur ca principiu ordonator este remarcată încă din antichitate în diverse structuri spațiale sau sonore. Autorul lucrării îl gîndește însă ca principiu imanent care asigură coerența universului în desfășurare, deci ca pe o "matrice" a evoluției. "Prezența numărului de aur în lumea anorganică și organică, în unele elemente vege-

tale și animale nu poate fi acceptată ca o coincidență întîmplătoare, ci ca o legitate înscrisă în însușirea naturii, dintotdeauna", este ipoteza cercetătorului. Domnia-sa găsește o metodă simplă de verificare. Fie un șir numeric de date: procente ce exprimă prezența dioxidului de carbon, a oxigenului și a azotului în aerul atmosferic ori amplitudinea potențialului evocat cerebral în funcție de semnificația afectivă a cuvintelor într-un experiment de psihofiziologie, frecvența ritmului cardiac pe minut în diverse stări de repaus și efort fizic ori procente ce exprimă modul de folosință a suprafeței agricole a României etc. Pornind de la oricare

onal" leagă, cu o totală lipsă de prejudecăți, date de natură diferită, exprimate prin măsuri diferite. De exemplu, plecînd de la o singură valoare: diametrul Terrei exprimat în kilometri, vom obține cu ajutorul numărului de aur nu doar diametrele tuturor celorlalte planete, ci și masele acestora, revoluțiile siderale ale lor, accelerarea greutății la Ecuator, deci caracteristici cu măsuri diferite: kilometri, ani, kilograme etc., fapt ce-i sugerează cercetătorului ipoteza structurii holografice a universului. Dacă placa pe care am fixat o imagine holografică se sparge, putem să reconstruim întreaga imagine pornind de la oricare ciob. Și mai interes-

sant încă este că numărul de aur ne permite ceea ce aritmetica ne-a interzis în copilărie: să adunăm "mere cu pere". De exemplu, vom face suma valorilor numerice care

Ioan Ciofu

Numărul de aur - matrice a evoluției?

Editura Coresi, București, 1994, 308 p.

dintre valorile unui astfel de șir, se calculează progresele geometrice cu o rație a numărului de aur. În continuare, se urmărește dacă valorile obținute prin acest procedeu matematic, deci "ideale", concordă sau nu cu datele de observație. Rezultatul: un impresionant număr de concordanțe, în cele mai neașteptate domenii. Autorul consideră că, oricît s-ar continua investigația, paralelismul între universul real și cel numeric (ideal) nu va putea fi epuizat. Nu puține dintre rezultate șochează. Este greu de acceptat cu simțul comun că numărul de aur structurează ideile, aprecierile și deciziile "libere" ale oamenilor. Acest număr "irati-

descriu reacții chimice de natură diferită: de condensare, de deshidratare etc., și o vom efectua chiar pentru elemente chimice diferite. Pornind de la valoarea care exprimă acest amestec deconcertant, putem regăsi valori numerice ale unora dintre reacții, pentru un element particular. Numărul de aur este calificat de I. Ciofu ca "număr total", dar și ca un "instrument de filiere, de control, de prognoză". Ne place să știm că există o legătură între cosmos și ceea ce numim *destinul* nostru. Progresele numărului de aur fac posibilă descoperirea unor factori cosmici, ritmologici, ca ziua, anul terestru, rotația siderală a Soarelui,

factori care influențează ritmurile unor activități somatice sau psihocerebrale, cum sînt respirația, ritmul cardiac, ritmul cerebral alfa. Tot ele pot folosi la detectarea imposturii din rapoartele statistice, pentru că anumite șiruri paralele de valori numerice reale și ideale au concordanțe atît de apropiate, încît abaterile apărute în acel context pot fi semnul indubitabil al unei erori.

Numărul de aur poate fi utilizat și în prognoză. Spre exemplu, un astronom prezice cu instrumentele sale că sistemul nostru solar ar mai avea una-două planete. Avem dovada că numărul de aur leagă distanțele planetare ale sistemului. Plecînd de la datele planetei Mercur și construind progresia geometrică, găsim, la distanța menționată de astronom, concordanțe cu șirul nostru ideal. Uneori, numărul de aur se joacă de-a întîmplarea bine controlată. El are rol de "jalonare". Valoarea numerică a începutului unui segment, proces, fenomen se leagă prin numărul de aur doar de valoarea finală. De exemplu: valorile în milimicroni de la începutul și cele de la sfîrșitul spectrului vizibil pentru om (ale spectrelor ultraviolete și infraroșii), numerele de ordine de la începutul și de la sfîrșitul perioadelor, pe orizontala tabelului lui Mendeleev.

În concluzie, lucrarea pune serioase probleme filozofilor, provoacă oamenii de știință să gîndească legături intra și interdisciplinare și oferă tuturor cititorilor șansa de a citi o carte vie, care, mai devreme sau mai tîrziu, va schimba ceva în jurul său. ■

Carmen-Maria Mecu,
Institutul de Psihologie



Mielu Zlate Introducere în psihologie

Casa de editură și presă "Șansa", București, 1994.

Lucrarea prof. univ. M. Zlate nu este obligatoriu destinată începătorilor, în ciuda titlului care ar putea crea o asemenea impresie. Cititorul avizat, dornic să-și completeze cunoștințele de psihologie, găsește o problemă vastă, organizată și sistematizată în cele două părți din care este constituită lucrarea: prima tratează "Probleme teoretico-metodologice ale psihologiei", conținînd referiri la psihologie ca știință și profesie, obiectul, metodele și legile psihologiei, iar cea de-a doua se intitulază "Psihicul - domeniul de cercetare al psihologiei" și prezintă natura și organizarea psihicului, stările modificate ale conștiinței și o interesantă disertație asupra caracterului de sistem al psihicului uman.

Lectura acestei cărți ne-a atras atenția asupra cîtorva aspecte noi în peisajul publicațiilor de psihologie generală, dintre care remarcăm:

- prezentarea comparativă a unor probleme controversate din psihologie, din punctul de vedere al autorului;
- ilustrarea explicațiilor prin tabele și scheme sintetice, menite să faciliteze înțelegerea textului;
- abordarea deschisă a unor teme care, din cîte cunoaștem, au fost pînă acum omise (sau evitate?) de autorii lucrărilor de psihologie generală, cum ar fi fenomenele parapsihologice, stările alterate ale conștiinței și căile de acces la acestea etc.;
- inserarea în problematica fundamentală a psihologiei a noutăților din acest domeniu prin referințe la bibliografia de specialitate a ultimilor ani.

Cel puțin din aceste considerente, lucrarea pe care o prezentăm se recomandă unui public divers, care va găsi răspunsuri la incitante probleme ale psihologiei științifice contemporane.

Psiholog **Margareta Modrea**



INTERESELE:

orientarea valorică a personalității

Interesul se definește ca o variabilă psihologică de natură motivațională care, în determinarea conduitei persoanei, exprimă, pe planul relației acesteia cu mediul exterior, direcția de orientare, categoria de valori căreia îi acordă importanță sau care reține atenția persoanei. Considerată ca o variabilă ce exprimă o stare de normalitate, opusă apatiei, interesul se naște dintr-o necesitate și contribuie la realizarea omului prin rolul pe care-l îndeplinește în procesul de adaptare la condițiile de mediu. Practic, interesul exprimă ceea ce persoana dorește să cunoască, să obțină, să realizeze. Exprimând o relație intelectuală și afectivă dintre individ și realitate, dintre individ și o anumită categorie de valori, interesul îndeplinește pe planul activității omului o funcție de selecție, de valorificare, de restrângere tematică a câmpului de acțiune, de canalizare a energiei spre anumite domenii, de mobilizare și susținere a efortului în activitate. În mod normal, interesul este condiționat de fondul aptitudinal și informațional al persoanei, de experiența acesteia, de caracteristicile afective, de atitudine, de vîrstă.

Interesele se deosebesc de atitudini, care reprezintă linii largi de valorificare pe care individul o acordă realităților exterioare fără a implica atât de pregnant dinamica trebuințelor în constanța unui proces de integrare; se deosebesc și de atracție sau curiozitate, care sînt condiționate de realități exterioare și a căror manifestare se epuizează prin însuși actul satisfacerii lor. Interesul este o condiționare internă (necesitatea psihologică a persoanei), este persistent în timp, este orientat spre o categorie de valori (nu spre un obiect determinat). Satisfacerea lui determină întărire și nu stingere. În general, dacă temperamentul exprimă fondul biologic al persoanei, iar caracterul pe cel social, interesul exprimă personalitatea ca produs al culturii. Interesul este rezultatul experienței și poate apărea din cunoaștere. Ceea ce este neștiut nu poate prezenta interes. Rolul interesului în formarea personalității este mare, deoarece el susține procesele atenției, prezența efortului în activitate, mobilizează energiile. W. James vorbește despre o lege a interesului în sensul condiționării conduitei persoanei de către interese sau în sensul că interesul do-

minant impune orientarea persoanei în mediul înconjurător. *Reprezentînd categoria de valori spre care se îndreaptă o persoană, interesul poate fi considerat o dominantă psihică a personalității prin care aceasta se poate defini.* Condiția de ordonare în interiorul categoriei de valori se oglindește în modul de considerare a intereselor. Se pot distinge astfel **interese restrînse** sub aspectul valorilor la care se referă și **interese supraordonate** intereselor specifice. Se poate aprecia că diversității valorilor și formelor de lucru îi corespunde aceeași diversitate de interese. Adoptînd un anumit criteriu pentru încadrarea activităților umane într-un sistem, vom distinge activități în care se lucrează cu noțiuni și imagini, activități ce presupun procese superioare de elaborare (abstractizare, generalizare, creativitate, inventivitate), activități în care se lucrează cu obiecte concrete sau activități în care se lucrează cu oameni, implicînd aspectul interrelațional al formelor de activitate socială. Interesele pot fi cunoscute prin înregistrarea conduitei persoanei după prioritatea acordată unor activități sau prin metode speciale, cum sînt chestionarele de interese.

Adaptat după modelul chestionarelor elaborate în cadrul Institutului de Studii Muncii și al Orientării Profesionale din Franța, chestionarul pe care îl prezentăm este structurat astfel încît să ne permită identificarea, în ordine ierarhică, la nivelul persoanei, a următoarelor interese:

1. interese creativ/inventive;
2. interese estetice;
3. interese științifice;
4. interese sportive;
5. interese social-umanitare;
6. interese agricole/ecologice;
7. interese economice (comerciale/financiare);
8. interese tehnice;
9. interese manageriale, de conducere și organizare.

Chestionarul poate fi aplicat la populația școlară (gimnaziu și liceu) și la populația încadrată în muncă în scopul cunoașterii personalității, al orientării și reorientării școlare și profesionale, ca și al proiectării activităților din timpul liber.

Aplicarea se face colectiv sau individual, subiecții notînd pe grila de răspunsuri cifrele corespunzătoare ierarhiei pe care au stabilit-o la situațiile sugerate. Corectarea se realizează prin înlocuirea, în grila de corectare, a

literei ce indică tipul de interes menționat la începutul coloanelor cu cifra înscrisă pe grila de răspuns. Pe orizontală, cifrele se însuimează. Cotele obținute ne indică ierarhia intereselor investigate, acordându-se rangul I interesului la care s-a realizat cea mai mică sumă (cotă). Când aceeași sumă este obținută în cazul a două interese, ambele vor avea același rang (de exemplu, pentru locul 2 se va înregistra la ambele 2,5 ca rang), iar dacă sînt situații cînd la trei interese sînt sume identice, la toate se acordă rangul cifrei din mijloc (de exemplu, interesele plasate pe locul 4, 5, 6 obțin suma egală - rangul acordat va fi 5 pentru toate trei). Prioritatea sau intensitatea intereselor la nivelul persoanei va fi apreciată în ordinea descrescătoare a rangurilor (rangul I indică interesul prioritar).

Chestionar de interese

Formularul pe care vi-l oferim conține mai multe enunțuri (itemi), care semnifică activități ce pot fi realizate pe parcursul anilor de școală și ulterior în diverse domenii profesionale. Vă propunem să reflectați asupra lor și să realizați o ierarhizare care să corespundă gusturilor și intereselor pe care le manifestați. Prin răspunsurile date vom obține informații asupra preferințelor dumneavoastră pentru diverse activități, fapt ce va permite să vă ajutăm în clarificarea unor decizii adecvate de orientare și realizare profesională.

Activitățile pe care le propunem spre alegere sînt grupate în 14 seturi (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N). Fiecare set conține cîte 9 activități posibil a fi realizate. Vă rugăm, în ordinea preferinței, să stabiliți locul pe care îl acordați fiecăreia dintre cele 9 activități ale seriei. Astfel veți nota cu cifra 1 activitatea pe care o preferați cel mai mult, iar apoi cu 2, 3, 4 etc. pînă la 9 în ordinea descrescătoare a preferințelor. În mod identic veți proceda și în cazul celorlalte seturi pînă epuizați întreaga problematică. Cifrele vor fi înscrise pe grila de răspuns.

A

- a. A compune cîntece sau poeme
- b. A vizita o expoziție de pictură
- c. A asista la o conferință cu proiecții despre descoperirile din biologie
- d. A asista la un meci de fotbal
- e. A vizita persoane în vîrstă pentru a le ajuta la diverse munci
- f. A vizita o expoziție de produse agricole
- g. A vizita un salon cu echipamente de birou
- h. A vizita o centrală atomică
- i. A deține un stand într-o expoziție industrială

B

- a. A asista la reprezentarea unei piese de teatru clasic
- b. A face experiențe de fizică sau chimie
- c. A practica una sau două specialități de atletism
- d. A ajuta un copil să-și facă temele explicîndu-i lecțiile
- e. A planta pomi și arbuști într-o grădină
- f. A completa facturile pentru un patron. A răspunde clienților
- g. A întreține caroseria și motorul unei motociclete sau automobil
- h. A organiza întruniri și recepții pentru persoane oficiale
- i. A desena sau a picta după natură sau din imaginație

C

- a. A studia astronomia
- b. A activa într-un club sportiv
- c. A organiza jocuri sau plimbări pentru un grup de copii
- d. A studia modul de viață al unor păsări sau animale
- e. A conduce un serviciu de documentare asupra profesiilor
- f. A face parte dintr-un club de tehnicieni amatori
- g. A oferi informații competente celor interesați a deschide o unitate comercială
- h. A fi redactor la rubrica *Spectacole și cărți* din cadrul unui ziar
- i. A frecventa un curs de artă decorativă

D

- a. A face antrenament pentru a obține performanță la natație
- b. A iniția un spectacol în scop de binefacere
- c. A consulta literatură despre posibilitatea schimbărilor în agricultura unei regiuni
- d. A calcula dehive pentru un antreprenor constructor
- e. A construi un aparat de radio cu tranzistoare
- f. A conduce o campanie de sponsorizare a unei expediții a tinerilor
- g. A scrie reportaje dintr-o călătorie realizată cu un grup de prieteni
- h. A vă amenaja și decora locuința
- i. A studia la microscop țesuturi de animale și vegetale

E

- a. A colecta ajutoare în favoarea sinistraților sau persoanelor bolnave
- b. A susține și participa la amenajarea unui parc public

- c. A concepe sisteme computerizate de clasificare a documentelor
- d. A vizita o expoziție privind tehnologia de prelucrare a plantelor tehnice (în, cînepă etc.)
- e. A expune în fața unui auditoriu strategiile optime de conducere a societăților pe acțiuni
- f. A realiza un sondaj privind opinia consumatorilor despre unele produse noi
- g. A vizita o expoziție de artă veche
- h. A audia o conferință privind istoria descoperirilor științifice
- i. A urmări transmisia televizată a unei întâlniri sportive

F

- a. A citi un articol privind ameliorarea solului prin îngrășăminte
- b. A urmări în presă informațiile privind posibilitățile de dezvoltare a unor întreprinderi
- c. A te interesa asupra prospecțiunilor petroliere maritime
- d. A citi frecvent în ziar rubrica economică și financiară
- e. A citi cronicile literare apărute în presă
- f. A scrie o cronică artistică
- g. A citi un studiu despre fabricarea țesăturilor sintetice
- h. A citi în ziarul săptămînal cronică sportivă
- i. A citi articole despre "Foamea în lume"

G

- a. A face publicitate cărților lansate pentru a fi ușor vandabile
- b. A urmări informațiile privind noile modele de avioane sau vapoare
- c. A informa turiștii despre prezența în orașul dv. a unor centre de ajutor social
- d. A citi și recita poezii clasice și moderne
- e. A inventa și construi noi instrumente muzicale
- f. A observa și nota comportamentul unor animale sălbatice
- g. A juca tenis
- h. A organiza și conduce grupuri de tineri afiliate la organizații internaționale
- i. A vă interesa de cele mai moderne mașini agricole

H

- a. A studia principalele caracteristici ale tipurilor noi de avioane
- b. A lucra ca vânzător auxiliar într-un supermarket în timpul vacanțelor
- c. A urma un ciclu de conferințe cu tema "Cultura în lume"
- d. A realiza lucrări de ceramică, olărie, legătorie

- e. A citi cu regularitate o revistă științifică
- f. A practica un sport de echipă
- g. A urma un curs de educație sanitară pentru a putea acorda ajutor
- h. A citi despre caracteristicile unor rase de cai
- i. A urma un curs de contabilitate pentru a facilita operații bancare

I

- a. A realiza contacte și colaborări între societățile comerciale
- b. A urmări la televizor emisiunea "Teleenciclopedia"
- c. A asista la un concert de muzică clasică
- d. A urmări emisiunile medicale pentru a avea informații asupra protejării sănătății
- e. A fi interesat de rezultatele unor competiții sportive
- f. A realiza proiectul construcției unui club de tineret
- g. A asculta la radio o dezbatere privind piața agricolă comunitară
- h. A participa la realizarea bilanțului anual al unei unități comerciale
- i. A urmări la TV o emisiune privind construcția și lansarea rachetelor

J

- a. A participa, în timpul vacanței, la verificarea tehnică a unor utilaje
- b. A juca într-o echipă de teatru de amatori
- c. A realiza o colecție de roci și minerale
- d. A te iniția în manevrarea ambarcațiilor cu pînze
- e. A îndeplini, în timpul vacanțelor, o activitate utilă într-o țară în curs de dezvoltare
- f. A participa, în timpul vacanțelor, la lucrările agricole într-o fermă
- g. A realiza circuitele electrice într-un aparat nou
- h. A fi consilierul directorului general al unei întreprinderi
- i. A lucra la o agenție de turism oferind clienților informații asupra posibilităților de agrement

K

- a. A consulta reviste de artă decorativă
- b. A citi o lucrare despre teoriile evoluționiste
- c. A participa la competițiile sportive de juniori
- d. A servi drept ghid voluntar pentru un grup de străini
- e. A conduce un utilaj agricol, în timpul vacanței, la o fermă
- f. A consemna discuțiile din consiliul de administrație pentru a desprinde noile strategii de dezvoltare a întreprinderii

- g. A vizita un șantier al unui nou ansamblu urbanistic de clădiri
 h. A fi intendent și a realiza aprovizionarea unei colonii de vacanță
 i. A inventa un aparat de datare a vechimii unor piese arheologice și antropologice

L

- a. A face o colecție de insecte sau plante
 b. A participa la un rally automobilistic
 c. A participa la restaurarea unor opere artistice
 d. A cultiva plante rare sau de o anumită utilitate
 e. A fi trezorierul unei societăți sau al unui grup
 f. A realiza obiecte de mobilier sau tapițerii
 g. A lucra pentru o agenție de publicitate
 h. A fi membru și a participa la activitatea unui cenaclu literar
 i. A frecventa spectacole susținute în scop de binefacere

M

- a. A petrece vacanțele de iarnă într-o tabără de schi
 b. A oferi găzduire unui grup de tineri străini
 c. A compara, în cursul unei călătorii, situația agricolă a regiunilor

- d. A stabili amplasamentul unei bănci în spiritul activității eficiente
 e. A realiza noi prototipuri de automobile; a proiecta automatizarea liniilor de producție
 f. A reprezenta, în străinătate, o firmă de produse industriale
 g. A te informa asupra procedeeleor de a asigura securitatea valorilor
 h. A alege decoruri potrivite pentru o piesă de teatru interpretată de amatori
 i. A studia flora și fauna regiunilor sau țărilor pe care le vizitați

N

- a. A ajuta persoane handicapate
 b. A te iniția, în timpul vacanțelor, în cultivarea legumelor
 c. A supraveghea funcționarea unei centrale telefonice și a interveni după caz
 d. A construi o rachetă cu un grup de prieteni ghidați de un expert
 e. A susține prin publicitate o anumită marcă de automobil
 f. A vizita o expoziție de flori
 g. A asigura eficiența unei case de discuri prin lansarea unor vedete
 h. A rezolva probleme distractive de matematică sau fizică
 i. A învăța judo

Grila de răspunsuri

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
a														
b														
c														
d														
e														
f														
g														
h														
i														

Grila de corectare

Domenii de interes	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Cota	Rangul
creativ/inventive	a	i	h	g	c	f	e	d	f	g	i	h	e	d		
estetice	b	a	i	h	g	e	d	c	c	b	a	c	h	f		
științifice	c	b	a	i	h	e	g	e	i	c	b	a	i	h		
sportive	d	c	b	a	i	h	h	f	e	d	c	b	a	i		
social/umanitare	e	d	c	b	a	i	c	g	d	e	d	i	b	a		
agricole/ecologice	f	e	d	c	b	a	i	h	g	f	e	d	c	b		
economice	g	f	g	d	f	d	a	b	h	i	h	e	d	e		
tehnice	h	g	f	e	d	f	b	a	i	a	g	f	g	c		
manageriale	i	h	e	f	e	b	h	i	a	h	f	g	f	g		

Observații: La fiecare serie se va scrie în locul literei cifra acordată de subiect. Se însumează cota și se acordă rangul în ordinea descrescătoare a sumei obținute.

Dr. Ana Gugiuaman,
 Institutul de
 Științe Socio-Umane Iași



Geropsihologia

Statisticile demografice ale ultimilor ani indică o creștere a ponderii persoanelor vârstnice în totalul populației și preconizează, pentru perioada următoare, o menținere, chiar o accelerare a acestei dinamici.

Procesul de îmbătrânire demografică are consecințe multiple: economice, social-familiale, medicale etc., impunând măsuri deosebite de asistență, îngrijire, ocrotire.

Se vorbește deja de o "geriatrizare" (de la grecescul *geron*=bătrîn) a medicinei; socotim însă că rezolvarea problemelor bătrînilor va trebui să constituie rodul colaborării medicilor, psihiatrilor, sociologilor, psihologilor, pedagogilor în cadrul unor echipe interdisciplinare.

În aceste condiții pledăm în favoarea reluării, intensificării, amplificării, aprofundării cercetărilor de ordin psihologic pe tema îmbătrînirii, a bătrîneții. Preocupările de această natură vor trebui să aducă completări fondului informațional al acestei probleme, mai ales prin conturarea profilului psihologic al personalității vîrstnicului, relevarea dinamicii comportamentale și posibilitățile de recuperare a dereglărilor morfofuncționale induse de vîrstă și/sau de anumiți factori patologici prin psihoterapie.

Rezultatele acestor căutări ar trebui să se constituie în aspecte ale educației permanente, ale profilaxiei și terapiei geriatrice și, nu în ultimul rînd, ale conduitei morale (rolul terapiei sociale în terapia bătrîneții).

Distincția între "îmbătrînire, ca proces continuu, dinamic și bătrînețe, ca etapă distinctă în cursul ontogenezei" (M. Dumitru, Geriatrie, 1982) este esențială într-un studiu de geropsihologie.

Procesul de îmbătrînire este consecința unor transformări de

complexitate și diversitate deosebite. Punctele de vedere pe această temă sînt multiple și controversate. Iată două dintre ele:

- Îmbătrînirea se declanșează încă din momentul concepției, fiind programată de aparatul genetic al fiecărei celule.

- Procesul de îmbătrînire este generat de anumite "accidente" în funcționarea organismului, de "eroi" de informație la nivel molecular.

Îmbătrînirea este în primul rînd evoluție, restructurare, compensare, autoreglare a dezechilibrelor morfofuncționale ale organismului. Semnele vizibile ale îmbătrînirii se instalează după vîrsta de 60-70 ani (sînt opinii diferite în privința stabilirii acestei granițe).

Caracteristica majoră a procesului de îmbătrînire este asincronismul, atipismul, aspectul insidios, frust atît la nivelul macrosistemului, cît și la cel al microsistemelor (celule, molecule etc.).

Se consideră, deși mai mult la modul ideal, că există o îmbătrînire fiziologică normală, lentă, dar continuă, asincronă, eterogenă, care permite individului, în funcție de zestrea ereditară, de factorii de mediu, să atingă vîrste înaintate. Îmbătrînirea fiziologică este un echilibru realizat între ceasul cronologic și cel biologic, este o stare de compensare a mecanismelor de involuție, de degradare prin cele de refacere, acomodare, restructurare.

Îmbătrînirea patologică, sinonimă cu starea de boală, presupune o degradare rapidă, avansată ce imprimă un decalaj între vîrsta calendaristică și cea biologică" (M. Dumitru, 1982). Acest tip de îmbătrînire umană se instalează sub agresiunea unor agenți patogeni.

Îmbătrînirea accelerată presupune o instalare timpurie a semnelor bătrîneții. În acest caz ar putea fi inclusă și îmbătrînirea psihologică, declanșată de anumite condiții psihotraumatizante. Se consideră că bătrînețea se instalează atunci cînd individul nu găsește modalitățile cele mai adecvate de readaptare la noi stiluri de viață și un sens acțiunilor sale, nu reușește să-și păstreze o anumită flexibilitate, se retrage mai mult în sine, interesele proprii îngustîndu-se.

Punctul de vedere medical consideră îmbătrînirea psihologică o "rezultantă a modificărilor induse de vîrstă în planul biostucturilor, care constituie suportul material al vieții psihice, și în acela al desfășurării propriu-zise a funcțiilor psihice" (C. Bogdan).

Bătrînețea este ultimul stadiu al ontogenezei în care sînt evidente restructurarea, involuția, disoluția, polipatologia, poldiagnosticul. OMS a numit acest stadiu vîrsta a treia, denumire considerată mai adecvată decît altele tocmai "pentru că evocă o dezvoltare, o evoluție continuă, mai mult decît o perioadă fixă sau statică". Chiar dacă nu considerăm bătrînețea o boală, constatările de ordin practic ne îndreptățesc întrebarea: unde se situează granița dintre sănătate și boală, dintre normal și patologic?

Sînt multe definiții ale stării de sănătate, însă ele păcătuiesc prin aceea că fac referiri la niveluri, structuri specifice adultului, inoperante la vîrsta a treia. Această situație a condus la stabilirea unor valori de referință în evaluarea stării de sănătate a vîrstnicilor: memoria, auzul, vederea, menținerea interesului pentru viață, gradul de mobilitate, capacitatea de autoservire, participarea la muncile gospodărești.

Agenții patogeni acționează prin mijlocirea terenului individual; iată de ce îmbătrînirea are

un caracter individual, ea desfășurându-se într-un ritm individualizant.

Complexitatea deosebită a îmbătrînirii este dată de influența conjugată a factorilor biologici, social-economici, psihologici.

Coordonatele sociale ale bătrâneții pot acutiza pînă la patologizare anumite procese psihosomatice. Într-o succintă enumerare, acestea ar putea fi: plecarea copiilor din casa părintească, părăsirea locuinței proprii pentru a locui cu unul din copii, restrîngerea spațiului propriu de folosință, relații nearmionioase, adesea conflictuale, între generații și/sau între parteneri, decesul unuia dintre ei și necesitatea readaptării la noua situație, diminuarea veniturilor materiale, necesitatea și/sau obligația de a se muta într-o instituție specializată, modificări în statutul profesional, ocupațional.

În foarte multe cazuri, pensionarea accelerează procesul de îmbătrînire. În literatura de specialitate se vorbește de "syndromul de pensionare", de "patologie de retragere". Acest eveniment este resimțit de multe ori ca "moarte socială", agre-

siune la propria persoană, cu repercusiuni asupra psihicului: depresie, anxietate, pierderea sentimentului utilității, egoism, conduite de izolare.

Atitudinile individuale față de acest moment al existenței sînt diferite în funcție de nivelul de cultură, educație, de genul de activitate exercitat, de gradul de socializare, de starea de sănătate fizică, mintală.

Oamenii trebuie pregătiți nu numai pentru pensionare, ci și pentru bătrînețe, atît fizic, cît și psihologic, prin reducerea treptată a programului de lucru, antrenarea în alte genuri de activitate (cluburi, asociații), participarea la cursuri de profilaxie geriatrică pentru cultivarea și dezvoltarea ideii necesității auto-pregătirii în vederea trecerii într-o nouă etapă a existenței prin promovarea unor preocupări multiple, variate, interesante, dar mai ales utile pentru sine și ceilalți, grija pentru propria sănătate și, nu în ultimul rînd, prin "interesul purtat unei alte ființe" (D.C. Ausman, 1960). S-a lansat ipoteza că cuplul bătrînepot constituie un factor socio-psihofiziologic de echilibrare.

Cea mai dificilă problemă a vîrstnicilor este aceea a adaptării. Determinismul ei include nu numai evoluția sistemului somato-fiziologic, ci și factori psihologici, dependenți de istoria vieții sufletești.

Majoritatea datelor referitoare la psihologia bătrînului se referă doar la "studiul analitic al funcțiilor intelectuale" (memorie, atenție etc.), personalitatea vîrstnicului fiind mai puțin studiată.

Primele semne ale îmbătrînirii intelectuale sînt: slăbirea memoriei, în măsura în care indivizii au cunoștința acestui fapt și în plus îi împiedică în activitatea intelectuală, în relațiile sociale, regresia senzorial-perceptivă, încetinirea reflexului fotomotor, diminuarea capacității de nuanțare gustativă, lungirea timpului de reacție, scăderea tonusului muscular, a sensibilității auditive etc., care conduc la alterări ale capacităților de observație, atenție, concentrare.

S-a constatat că nu există involuție generalizată la bătrînețe. Se observă chiar progrese la nivelul structurilor logice ale gîndirii, capacității de sinteză.

Viața afectivă a vîrstnicului este și ea afectată. Apatia, blazarea sînt consecințe ale scăderii capacității de reacție la excitanți afectivi slabi. Hipersensitivitatea, hiperemotivitatea, impresionabilitatea sînt specifice acestei vîrste.

Reprezentarea pe care o au vîrstnicii despre bătrînețe este diferită; unii o privesc cu umor, optimism, cu speranță, alții o conștientizează ca pe cea mai tristă și mai grea perioadă a existenței. Se tem de sfîrșitul inevitabil al vieții, de singurătate, de suferință și neputință. Remediile la aceste gînduri sînt reveria, apelul la amintiri și/sau la instanțele divine.

Acestea sînt cîteva din problemele bătrînului. Psihologia poate s-a ocupat prea puțin de ele. Să nu uităm însă că dificultățile de astăzi ale bătrînului vor fi și ale noastre mîine, că putem și trebuie să le redăm siguranța, încrederea în propriile lor forțe și speranța că nu sînt și nu vor fi singuri. ■

Asistent cercetare
Georgeta Diac,
Institutul de
Cercetări Socio-Umane
lași



Sînteți o persoană sociabilă?

Știți să vă faceți prieteni? Vi se cere un sfat sau un serviciu? Este ușor de trăit cu dumneavoastră? Pe scurt, sînteți sociabil?

Pentru a afla, răspundeți la următorul chestionar.

1. O prietenă vă invită la aniversarea ei, dar nu cunoașteți nici unul dintre invitați. Ce faceți?

A. mergeți, mulțumit de faptul că întîlniți figuri noi;

B. vă oferiți să veniți mai devreme pentru a o ajuta la pregătiri;

C. vă cereți scuze, motivînd că sînteți invitat în altă parte în ziua respectivă.

2. Pe stradă, un străin vă întreabă care este drumul spre gară, dar este greu de explicat și sînteți grăbit. Cum procedați?

A. îi spuneți să întrebe un polițist aflat în apropiere;

B. încercați să-i explicați în modul cel mai simplu posibil;

C. îl conduceți personal la gară.

3. Vărul dumneavoastră, pe care nu l-ați văzut de cîteva luni, vă face o vizită, dar tocmai este un film bun la televizor. Ce faceți?

A. închideți televizorul și îi arătați musafirului dumneavoastră fotografiile din vacanță;

B. vă convingeți oaspetele să urmărească filmul împreună;

C. lăsați televizorul deschis, dar discutați cu vărul dumneavoastră.

4. Unchiul dumneavoastră vă trimite o sumă de bani. Ce faceți cu ei?

A. economisiți banii;

B. organizați o mică agapă;

C. vă cumpărați ceva cu care să vă decorați camera (un tablou, o lampă drăguță, un tapet).

5. Vecinii dumneavoastră v-au rugat să le supravegheați copilul cît timp ei merg la cinema, dar bebelușul se trezește și începe să plîngă. Ce faceți?

A. închideți ușa de la camera copilului și mergeți să citiți în bucătărie;

B. luați copilul în brațe și îi cîntați pentru a-l adormi;

C. verificați dacă are nevoie de ceva. Dacă plînge degeaba, îl lăsați să plîngă, sperînd că se va liniști.

6. Cînd aveți timp liber, ce preferați să faceți?

A. să mergeți la cinematograful cu prietenii și să comentați filmul cu aceștia;

B. să dați o raită prin magazine;

C. să rămîneți acasă pentru a asculta muzică.

Modul de cotare

Atribuiți răspunsurilor alese de dumneavoastră punctajul corespunzător, conform tabelului. Însuși cele 6 valori, pentru a obține punctajul total; aceasta poate varia între 6 și 18 puncte.

Răspunsuri

	A	B	C
1	2	3	1
2	1	2	3
3	3	2	1
4	1	3	2
5	1	3	2
6	3	2	1

Interpretarea rezultatelor

● Dacă ați obținut între 14 și 18 puncte. Sînteți foarte sociabil, iar colegii vă iubesc mult; sînteți genul de om care își păstrează totdeauna surîsul și care se gîndește mai mult la ceilalți decît la sine. Sînteți ca o rază de lumină în grupul dumneavoastră de prieteni și în familie, constituind un adevărat noroc pentru cei din jur.

● Dacă ați obținut între 8 și 13 puncte. Nu agreeți să rămîneți singur, simțiți nevoia de a fi printre oameni. Vă place să faceți serviciul celor din jur, dacă acestea nu presupun eforturi prea mari. Căutați mai mult să fiți iubit decît să iubiți, ceea ce nu este suficient. Trebuie să fiți mai sociabil.

● Dacă ați obținut mai puțin de 8 puncte. Atenție, trăiți de-a dreptul singur. Sînteți egoist și să nu vă mire faptul că aveți atît de puțini prieteni. Trebuie să știți să vă faceți util, să fiți un pic mai agreabil. Ieșiți din cochilie. Chiar și dumneavoastră ați putea deveni sociabil!

Traducere și adaptare:
**Corneliu C. Tocan,
Iulia Dumitriu**

PSIHOLOGIA împotriva FUMATULUI

MOTO:

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

(Proverb arab)

Metode de eradicare a tabagismului

Fără a pătrunde în toate detaliile aferente acestei probleme, menționăm existența a două categorii de metode (D. Costă, 1981):

Metode care urmăresc inocularea repulsiei față de fumat. Dintre acestea amintim asocierea fumatului cu șocuri electrice, cu gusturi sau mirosuri neplăcute. La toate acestea se adaugă și procedeele fumatului rapid (care constă într-o inhalatie tot la 6 secunde până ce individul, datorită saturației nicotinică și disconfortului respirator, nu mai poate tolera nici o țigară), precum și procedeele supra-dozării numărului de țigări fumate într-un timp dat. Stimuli aversivi pot fi administrați nu numai în timpul fumatului efectiv, dar și în momentul schițării dorinței de a fuma (pentru suspendarea ei), după cum se pot practica și pe traseul unui fumat pur fictiv. Accesibilitatea metodelor aversive, îndeosebi în condiții de laborator, cu ignorarea climatului natural de viață al persoanei (domiciliu, loc de muncă), alimentează principalele reproșuri care se pot formula la adresa lor.

Metodele de autocontrol reprezintă cea de-a doua categorie de strategii antitabagice, care se definesc prin

mobilizarea activă a individului în calitate de coautor la programul său de eradicare a fumatului. Ele se practică uzual în mediul cotidian de existență al individului, ceea ce retușează deficiențele metodelor aversive. Iată câteva tehnici de autocontrol, în funcție de obiectivele vizate:

● Metodele de proiectare a factorilor ambientali sînt destinate controlului deliberat al fumătorului asupra tuturor stimulilor de origine internă și externă care-i stimulează dorința de a fuma. Acest obiectiv poate fi atins pe trei căi: permisivitatea fumatului numai în anumite momente, cu creșterea progresivă a pauzelor de abținere (programarea se realizează cu dispozitive speciale: tabachere programabile, cronometre etc.); diminuarea gradată a fumatului (reducerea ierarhizată după un plan elaborat de fumător; reducerea ierarhizată, cu întreruperea bruscă a fumatului când s-a ajuns la jumătate din numărul inițial de țigări fumate pe zi; reducerea graduală, cu încetarea fumatului la o dată stipulată, în prealabil; suprimarea bruscă și imediată a fumatului fără preaviz). Dintre acestea, strategia cea mai bună s-a dovedit metoda diminuării treptate a țigărilor, în scopul abolirii fumatului la o dată fixată în prealabil.

Nu mai este nici o îndoială, astăzi, că fumatul reprezintă un comportament autodistructiv, față de care comunitatea umană nu-și mai poate permite o atitudine permisivă, conciliantă. Oricît de profitabilă sub aspect financiar ar fi “deversarea” pe piață a imenselor cantități de tutun, în ambalaje tot mai ademenitoare, acest aspect nu este suficient pentru a scuza lipsa de întransigență și eficacitate în fața acestui flagel. Afirmăția este cu atât mai legitimă cu cît s-a observat printre adolescenți un declin simțitor al numărului de fumători, atunci cînd campania antitabagică este suficient de activă și percutantă. Iar faptul că din totalul de fumători existenți doar 75% încearcă să abandoneze acest viciu și dintre aceștia doar 15% reușesc cu adevărat constituie un argument suplimentar în sprijinul actualității oricărei analize pe tema metodelor de combatere a fumatului.

Ca o apreciere de ansamblu, putem observa că deși metodele de control al stimulilor n-au condus la rezultate spectaculoase, ele se bucură de audiență în rândul fumătorilor datorită caracterului lor netraumatizant.

● **Metodele contractuale** constau în inițierea de către fumător a unor angajamente cu terțe persoane, în scopul eliminării deprinderii de a fuma. În acest fel pîrghia de manevrare a pedepselor și recompenselor este pasată altcuiva. Acest grup de metode utilizează două strategii distincte:

- **amanetarea**, prin care fumătorul depune la persoana cu care a încheiat contractul bani sau obiecte pe care nu le va recupera decît dacă își onorează promisiunile de a se lăsa de fumat;

- **contractele sociale** se referă la sprijinul pe care individul în cauză îl poate solicita din partea anturajului său apropiat (familie, prieteni, colegi) în tentativa de a abandona fumatul. Deși metoda contractelor este deosebit de accesibilă, efectele nu sînt suficiente de longevive în timp, întrucît ele se mențin doar pe durata contractului.

● **Metodele de programare a comportamentului**, cînd fumătorul își administrează singur recompense și pedepse, în funcție de modul în care își onorează exigențele pe care și le-a propus, în scopul suprimării deprinderii de a fuma. *Distrugearea unei bancnote la fiecare țigară fumată s-a dovedit cea mai eficientă dintre ele.* În afara metodelor menționate, există și alte strategii, mai mult sau mai puțin exotice, care pot ajuta campania antitabagică: hipnoza, acupunctura, psihoterapia de grup, utilizarea gumei de mestecat impregnată cu nicotină etc.

Sofrologia în combaterea fumatului

Interesante s-au dovedit și *exercițiile propuse de sofrologie*. În esență, se pune problema de a mobiliza și exploata energiile inconștientului și în beneficiul acțiunii de suprimare a fumatului. Pentru aceasta, individul, utilizînd căi de relaxare simplă, trebuie să plonjeze în starea sofroliminală (acea stare crepusculară populată cu unde lente), cînd creierul este mai permeabil ca oricînd pentru a fi reprogramat în sensul dorit.

Înainte de a prezenta exercițiile propuse, conturăm cîteva din recomandările postulate de sofrologie în sprijinul celor care doresc să-și submineze dependența de fumat (R. Abrezol, 1988):

◆ nu fumați decît țigările care vă plac;

◆ cumpărați puține țigări și depozitați-le într-o cutie închisă, plasată într-un loc mai puțin accesibil, la care nu puteți ajunge decît dacă vă deplasați;

◆ de cîte ori aveți pachetul în mîină, întrebați-vă dacă este vital pentru dv. să aprindeți o țigară în acel moment. Dacă răspunsul este negativ, amînați;

◆ o dată cu subminarea automatismului, treceți la diminuarea cantității de țigări. Pentru aceasta, dozați-vă rația zilnică și nu acceptați depășirea ei. În scopul preîntîmpinării tentației de a fuma, mestecați gumă sau țineți în gură un creion. Evitați să mîncăți, în compensație, căci veți deveni supraponderal;

◆ dacă sînteți un mare fumător, nu vă lăsați brusc de fumat, întrucît riscați apariția unor simptome de substituție, ca agresivitatea, obezitatea și nevroza;

◆ alegeți dintre metodele de combatere a fumatului pe aceea care vi se potrivește cel mai bine și mai ales perserați.

În ceea ce privește exercițiile pe care le propune sofrologia pentru combaterea fumatului, acestea se individualizează în funcție de rația de țigări fumate pe zi. Astfel, pentru *cei care fumează mai puțin de 20 de țigări*, se recomandă următorul exercițiu:

Întindeți-vă confortabil, cu ochii închiși și într-o postură total relaxată a corpului. Imaginați-vă în fața dv. un ecran colorat, în mijlocul căruia plasați o țigară. În timp ce o priviți, evocați toate pericolele pe care le reprezintă ea pentru sănătatea și viața dv.: de pildă, cum pe căi insidioase vă distruge treptat sistemul circulator și aptitudinile intelectuale, cum gudronul vă astupă încet bronhiile, cum plămîinii devin negri din cauza fumului. Încercați să vă provocați greață doar privind țigara. Manifestați-vă aversiunea față de ea, distrugînd-o imaginar și aruncînd-o cît mai departe de dv. Continuați astfel cu toate pachetele de țigări pe care le aveți. Gîndiți-vă că n-o să vă mai procurați niciodată alte pachete. După consumarea acestei scene, inspirați și expirați profund, de mai multe ori. O stare binefăcătoare vă învăluie. Apoi puneți-vă în mișcare mușchii corpului și deschideți ochii.

Dacă porția zilnică de țigări depășește cifra de 20, se apelează la alt exercițiu:

Întindeți-vă confortabil, cu ochii închiși, relaxînd treptat toate părțile corpului. Încercați să vă imaginați zilele precedente, cu toate ocupațiile pe care le-ați avut. Apoi spuneți-vă în gînd: "În următoarele 10 zile voi fuma numai între orele 10 și 18. Voi

savura fumatul numai între aceste ore. Ori de câte ori voi aprinde o țigară într-o altă perioadă a zilei, voi fi conștient de efectele nocive pe care le exercită asupra organismului meu". Repetați aceste fraze de mai multe ori. Apoi părăsiți starea de relaxare, repunând în mișcare toți mușchii și deschizând ochii. Exercițiul se aplică în ședințe zilnice, pe parcursul unui interval de 10 zile. La epuizarea acestei perioade se organizează un alt ciclu, tot de 10 zile, reducând și mai mult intervalul în care se poate fuma.

Fără îndoială, având în vedere complexitatea comportamentului tabagic, nici una din metodele prezentate nu se dovedește infailibilă, motiv pentru care, adeseori, se asociază mai multe metode, eficacitatea lor depinzând și de respectarea următoarelor principii:

● *perioadele* cele mai fertile de intervenție a unor asemenea metode sînt cele de maximă combustie motivațională (ca, de pildă, cele

cauzate de mari reușite ontologice sau, dimpotrivă, de mari confruntări existențiale, cum ar fi o boală gravă). Categoriic, trebuie evitate momentele tensionate, cînd nu facem decît să adăugăm un nou stres (cel al abstenenței tabagice) la cele existente;

● *practicarea* unei alimentații adecvate, prin diminuarea aportului de lipide și glucide, precum și a preparatelor picante, care predispun la fumat;

● *găsirea* unor alternative constructive, care să poată acoperi, cu succes, golul provocat prin eliminarea deprinderilor de a fuma: frecvențarea de spectacole, excursii, sport etc.

Un argument extrem de convingător, care ajută la cauza abandonării fumatului, s-a dovedit a fi prezentarea sumei de bani pe care individul o economisește dacă renunță la fumat, precum și a bunurilor pe care le poate procura, în compensație, cu suma respectivă.

Indiferent cît de inspirate sînt aceste principii sau com-

binății metodologice, ele nu pot acționa, la cotele scontate, decît într-un climat socio-educativ de largă deschidere către cauza abolirii fumatului. Acest lucru presupune *declanșarea, la toate nivelurile instituționalizate, a unei campanii antitabagice ferme, virulente, în care să se practice adevărul nud, nedeghizat de interese partizane*. În același cadru ar trebui *extinse și diversificate mijloacele de protecție a nefumătorilor*, care devin victimele inocente ale acestui joc iresponsabil și macabru.

Încheiem cu speranța că ființa umană, așa cum remarca renumitul sofist Raymond Abrezol (1988), este mult prea inteligentă pentru a persista la nesfîrșit în acest comportament stupid și autodistructiv și că într-o zi ea va ști să apeleze la alte subterfugii pentru a se salva de spaime, neliniști și temeri. ■

Conf. dr.
Anca Munteanu,
Universitatea Tehnică
Timișoara



**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, Cornelia Gheorghe, Constantin Petrescu

PSIHOLOGIA **Anul IV Nr. 5 (21)**

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 Burulanu

CORECTURĂ: Lia Decel

DIFUZARE: Cornel Danelliuc, 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 Mânzat, dr. Grigore Nicola, dr. Aurora Perju-Liiceanu, lector dr. Mihaela Roco

TIPARUL: Tipografia INTERGRAPH
TELEFON: 769 35 68



35

Premiile Concursului de psihologie "C. Rădulescu-Motru"

Juriul – format din reprezentanții redacției și consultanții științifici ai revistei, sub coordonarea președintelui Asociației Psihologilor din România – a desemnat, prin tragere la sorți, dintr-un număr de 44 de studenți și elevi cu răspunsuri foarte bune, pe câștigătorul concursului sponsorizat de Fundația CRESCENT.

Studenta COTA EVA, de la Facultatea de Istorie și Filozofie, Universitatea "Babeș-Bolyai" din Cluj-Napoca, primește bursa lunară pe durata anului de învățământ 1994/1995 (în valoare totală de 225 000 de lei), iar ceilalți participanți selecționați obțin din partea Societății ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ SA câte un abonament pe anul 1995 la revista PSIHLOGIA.

Iată lista premiaților:

- Amurăriței Cristina Anca, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Anuța Mihaela, Facultatea de Jurnalism și Științele Comunicării, Univ. București.
- Belciu Aura, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Bișa Cornel Constantin, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Brănișteanu Georgiana, Școala Normală București.
- Bucur Gabriela Dora, Liceul German Arad.
- Căliman Sveltana, Școala nr. 186 București.
- Cătună Emanuela Irina, Facultatea de Comerț, ASE-București.
- Ciobanu Cristina, Liceul Teoretic "George Coșbuc"-București.
- Cobzaru Linda, Liceul Teoretic "V. Alecsandri"-Iași.
- Constantinescu Magdalena, Liceul Teoretic "Zinca Golescu"-Pitești.
- Crișan Adela, Facultatea de Istorie și Filozofie, Univ. "Babeș-Bolyai"-Cluj-Napoca.
- Cloantă Nicolae, Facultatea de Psihologie, Univ. Independentă "Titu Maiorescu".
- Cojocar Elena Gabriela, Facultatea de Medicină, UMF-Iași.
- Crăciun Adriana, Facultatea de Filozofie, Univ. "Al.I. Cuza"-Iași.
- Dincă Oana, Liceul "Al.I. Cuza"-București.
- Dima Doru, Facultatea de Științe, Univ. Sibiu.
- Diță Nadia Mirela, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Epure Ovidiu Petru, Facultatea de Psihologie-Sociologie, Univ. "Hyperion"-București.
- Filip Șimona, Facultatea de Psihologie-Pedagogie, Univ. Ecologică "Dimitrie Cantemir"-Iași.
- Giță Roxana, Facultatea de Filozofie, Univ. "Al.I. Cuza"-Iași.
- Guiță Rodica, Colegiul Pedagogic "C. Brătescu"-Constanța.
- Halașag Laura, Colegiul Pedagogic "C. Brătescu"-Constanța.
- Iacob Cristina, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Jebereanu Dănuț Marcel, Facultatea de Psihologie și Asistență Socială, Institutul de Studii și Educație Permanentă Timișoara.
- Lefter Anca Raluca, Liceul de Informatică București.
- Lincu Cristina, Liceul Teoretic "Mihai Viteazul"-București.
- Marinescu Ana Cristina, Facultatea de Relații Economice Internaționale, ASE-București.
- Măgurianu Daniel Oliver, Facultatea de Filozofie, Univ. "Al.I. Cuza"-Iași.
- Moroșanu Elena, Facultatea de Filozofie, Univ. "Al.I. Cuza"-Iași.
- Pășu Cătălin, Liceul Teoretic "Ion Barbu"-București.
- Plenovici Florin, Facultatea de Filozofie, Univ. "Al.I. Cuza"-Iași.
- Popa Melania, Facultatea de Istorie și Filozofie, Univ. "Babeș-Bolyai"-Cluj-Napoca.
- Sida Anda Mihaela, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- State Gabriela, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Stoica Bogdan Alexandru, Facultatea de Medicină, UMF-Iași.
- Stoican Ionuț, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Șelaru Steluța, Școala Normală "Gh. Asachi"-Piatra Neamț.
- Tănasă Suzana, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Teodorescu Ioana, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Țicleanu-Popa Gabriela, Facultatea de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Univ. București.
- Velican Delia Mihaela, Facultatea de Științe Economice, Univ. Timișoara.
- Zaharia Mihaela, Facultatea de Filozofie, Univ. "Al.I. Cuza"-Iași.