

DEPRINDERILE

DEFINIREA ȘI CARACTERISTICILE DEPRINDERILOR

Termenul de deprindere este poate unul dintre termenii, cel mai frecvent utilizați nu numai în limbajul empiric psihologic ci și în viața de toate zilele, datorită mai multor trăsături:

- deprinderea se **asociază** cu acțiunea completă;
- deprinderea apare ca rezultat al unui **proces de învățare**, deosebindu-se de instinctul ereditar dar și de adaptarea situațională (deprinderea este întotdeauna dobândită);
- deprinderea se explică curent prin **automatizarea prielăjită** de exercițiu (învățarea acțiunii complete);
- deprinderea se caracterizează prin **prescurtare, schematizare** (grad de generalizare) și facilitare în execuție;
- deprinderea constituită presupune **economie de efort, operativitate** (rapiditate) și **cursivitate** (întotdeauna deprinderea este operativă sau executivă).

Orice acțiune include deprinderea pe care se fundamentează și orice deprindere se investeste în acțiuni pe care nu le epuizează. Deprinderea implică și o anumită **adaptare și acționare** funcțională (așa-zisele gradientele de habitua-lizare), care se referă la parametrii automatizării și însușirii și nu comportă alți indici calitativi sau valorici (psihologia **anglosaxonă**: deprindere—abilitate—dexteritate; **behaviorismul** are merite: studiul deprinderilor ca produse de învățare — dar cantonat mai mult la cele motrice).

Specificul automatizării îl constituie nu detașarea de activitatea conștientă ci **consolidarea prin exercițiu și învățare** a anumitor acțiuni. Actul automatizat nu se opune conștiinței.

Instinctul este **automatic** și nu automatizat. Deprinderile se desfășoară **involuntar** pentru că sînt post-voluntare dar ele pot fi **reluete ca acțiuni intenționale, reconstruite conștient**.

Toate formele elementare ale mișcărilor mâinilor, picioarelor, corpului și trunchiului, ca și toate mișcărilor mixte învățate în copilărie: mersul, alergarea, vorbirea, mișcărilor ochilor în timpul privirii, devin **supuse voinței după ce au fost învățate**.

Cu cît o mișcare este mai bine învățată, cu atît mai ușor se supune ea voinței și invers.

În toate cazurile însă, **puterea voinței se referă numai la începutul sau la impulsul către act și la sfârșitul lui, ca și la intensificarea sau la slăbirea mișcării.** Mișcarea propriu-zisă se face fără vreo intervenție ulterioară a voinței, fiind repetarea reală a ceea ce s-a făcut de mii de ori în copilărie, într-o epocă în care nu poate fi vorba de intervenția voinței în acest act.

Pe baza acestor caracteristici se pot defini deprinderile ca fiind componente automatizate ale activității, conștient elaborate, consolidate prin exerciții dar desfășurate fără control conștient permanent.

Deprinderile se implică în ansamblul activității **fără supraveghere conștientă** expusă pentru executarea acțiunilor complexe în care sînt incluse zeci de repere (șofer, pianist, viorist).

Deprinderea este un **element de conduită** care s-a diferențiat și izolat. Este o deosebire între **activitatea creatoare** a spiritului și activitatea **reproductivă** care este cu adevărat automatizată (automatism). Acesta se distinge prin două trăsături:

— o **spontaneitate** cel puțin aparentă;

— **regularitate** sau determinism riguros, fără variații și capricii.

Ierarhia automatismelor succesiv achiziționate se **integrează** într-o funcționare care domină sistemele lor particulare. Perfecționarea automatismelor nu constă în fixarea definitivă a unor acțiuni musculare ci dimpotrivă într-o libertate crescîndă în alegerea acțiunilor de efectuat.

Automatismul normal este **supravegheat** de conștiință, numai cele anormale se **disociază** de conștiință. Relațiile dintre **deprindere și conștiință** sînt de fapt aceleași relații ca dintre **subconștient și conștient** și chiar se identifică în bună parte cu ele. De fapt deprinderile reprezintă o **regresiune față de conștiință.**

Dar activitatea psihică **evoluată** (superioară) și complexă are nevoie de **mediatori instrumentali.** În acest sens **reflexul și stereotipizarea** ca și automatizarea sînt în corespondență cu modelul «căilor bătătorite» sau cu **matrițele funcționale și algoritmul** din repertoriul psihociberneticii și chiar cu conceptul de construct utilizat de Kelly.

Deprinderile fac acțiunile ușoare, obișnuința le face necesare. Orice deprindere posedă o cotă de obișnuire, dar ea devine obișnuită numai cînd se asociază cu o vie trebuință funcțională, ce îi impune imperios reproducerea ciclică. În acest fel deprinderea — obișnuință ajunge să ocupe un

loc important în sistemul echilibrărilor cu ambianța și în autoechilibrarea personalității.

Mecanismele psihofiziologice, neurofiziologice ale deprinderilor, în esență, sînt următoarele:

- **întărirea legăturilor temporare;**
- formarea stereotipurilor dinamice — întrunind trăsături de stabilitate și mobilitate — în urma sistematizării continue a proceselor nervoase. Aceste sisteme dinamice se organizează ierarhic la diferite nivele, în raport cu gradul de complexitate a deprinderilor;
- **conexiunile inverse** (transmitere dinamică a legăturilor reflex — condiționate care formează stereotipul, de la al II-lea la I-ul sistem de semnalizare, fapt care permite transferul controlului conștiinței de la detalii asupra ansamblului activității fără a se exclude posibilitatea revenirii la componentele ei cînd condițiile o cer);
- **sisteme de aferență** (dezvoltarea și perfecționarea internă a activității care se fixează în deprindere este asigurată prin mecanismul aferenței inverse);
- **activitatea din zonele inhibitate** (trecerea componentelor automatizate ale activității pe seama zonelor corticale parțial inhibitate, care își păstrează legătura funcțională cu porțiunile de excitabilitate optimă, putînd să devină obiectul unei analize conștiente).

CLASIFICAREA DEPRINDERILOR

Deprinderile pot fi clasificate (felurit) după mai multe criterii:

— după gradul **complexității**: simple și complexe. Această relație poate fi exemplificată cu situația elevului din clasa I: litere — cuvinte — deprinderile simple ating un grad de automatizare;

— după natura proceselor psihice, în care are loc automatizarea, se disting: procese intelectuale, motrice, senzoriale, care convențional nu sînt pure. Deprinderile motrice au fost mai bine studiate.

Între deprinderile senzorial-perceptive, orientăm, integrarea automatizată a privirii în zona centrală a cîmpului perceptiv — identificarea literelor în activitatea de citire. Sînt și deprinderi de auz verbal (distingerea cuvintelor, deprinderi de pronunție).

Relația dintre cele 3 feluri de deprinderi se schimbă și în funcție de **gradul de fixare** a deprinderii.

- după tipul de activitate în care se integrează:
- deprinderi **de joc**;
- deprinderi **de învățare** (mai ales în activitatea școlară: scris — citit), deprinderile de **calcul aritmetic**, deprinderile **ortografice, gramaticale**, deprinderile de **calcul algebric**, deprinderile de **prelucrare a materialului** (planuri, rezumate, scheme etc.);
- deprinderi de **muncă** (se diferențiază după diferite ramuri de activitate: nașterea componentei intelectuale și reducerea celei motrice);
- deprinderi **sportive** (componenta motrică este cea mai vizibilă, dar participă și reglajul verbal care este indispensabil). Deprinderile se grupează după **diferite ramuri** de activitate sportivă (atletism, canotaj, natație, ciclism, patinaj);
- deprinderi legate de activitatea **artistică și literară** (constau în variate tehnici de lucru ce compun — meșteșugul sau măiestria artistică; stăpânirea acestor tehnici degajează gândirea și imaginația creatoare);
- o altă categorie de deprinderi cu **caracter mai general** sînt așa zisele **stereotipuri naturale** sau de masă, determinate statistic pe grupuri reprezentative (ele se exprimă prin asociații de mișcări (lateralitatea dreaptă și stîngă).

CONDIȚIILE ELABORĂRII DEPRINDERILOR

Toate deprinderile sînt **dobîndite**. Au fost semnalate o multitudine de condiții externe și interne care facilitează sau îngreuiază instalarea deprinderilor.

Studiul asupra **deprinderilor motorii** a permis o mai bună urmărire a procesului de formare, avînd în vedere mișcările corporale observabile și măsurabile. Aceste condiții sînt:

instrucția verbală sau explicația acțiunii de însușit; asigură cunoașterea scopului, a condițiilor și mijloacelor, mișcările și succesiunea; explicația trebuie să fie concisă și clară;

demonstrarea modelului acțiunii, întregeste imaginea actului, reprezentarea acestuia, dacă este împletită cu instruirea verbală (crește cu 40% rapiditate);

organizarea exercițiilor pentru formare și apoi pentru automatizarea deprinderii, foarte important;

asigurarea controlului și autocontrolului pentru înlăturarea erorilor și perfectarea execuției (să se comunice subiecților erorile comise);

formarea deprinderilor trebuie să se sprijine pe **interese** (activitate + aptitudini);

constanta principiilor și metodelor de lucru **folosite** pentru asigurarea automatizării (schimbările de metode nu sînt favorabile);

caracterul activ al metodelor de formare a deprinderilor la parametri înalți.

ETAPELE FORMĂRII DEPRINDERILOR

Se conturează un program, cu exerciții pregătitoare;

Etapa familiarizării (de orientare) cu acțiunea sau cu conținutul deprinderii, formîndu-se o imagine globală. Ea schițează «acceptul acțiunii», pe baza informației primite.

Se conturează un program, cu exerciții pregătitoare;

Etapa învățării analitice, pe operații, a acțiunii are loc atunci cînd deprinderile complexe se fragmentează în unități mai mici și se învață pe rînd (faza învățării analitice este în mod obligatoriu o etapă operațională iar scopul principal îl constituie operațiile dispartate, detaliile acțiunii);

Etapa organizării și sistematizării se caracterizează prin **sevizarea** erorilor, **selecționarea** detaliilor corecte, **eliminarea** mișcărilor de prisos și a eforturilor în execuție. Are loc schematizarea acțiunii și se consumă un timp mai mare cu efort și grăbirea execuției, scade precizia și apar erori;

Etapa sistematizării și automatizării este etapa integrării operațiilor într-o acțiune unitară. Este o restructurare și reorganizare nouă a raporturilor de solicitare, de reglaj și autocontrol, ale subsistemelor psihice angajate în sistemul deprinderilor date. Acum scade încordarea, timpul este normal, erorile dispar și se centralizează controlul prin vîz, bazat pe kinestezie și tact (scade și solicitarea atenției);

Etapa perfecționării deprinderii atinge toți parametri ceruți: viteză, corectitudine, precizie.

Nu toate deprinderile se automatizează (de ex.: operații de gîndire, deliberări, decizii raționale).

Toate etapele formării deprinderilor se realizează prin exerciții, care trebuie să îndeplinească anumite **condiții**: să fie **adecvat**, să aibă **scop** precis, să atingă parametri prin **control și autocontrol**. Deci, exercițiul este modalitatea fundamentală prin care însușim deprinderea diferitelor activități.

Calitatea și eficiența exercițiului se pot exprima grafic prin curbe — în care se consemnează:

- scăderea erorilor;
- atingerea parametrilor de viteză, corectitudine, precizie; mai mare — mai mic — crește — descrește.

PRICEPERI ȘI OBIȘNUINȚE

Priceperile și obișnuințele sînt componente ale activității umane. Intre ele există asemănări și deosebiri.

Obișnuința este o deprindere asociată cu o trebuință funcțională, propriomotivată. Neîndeplinirea ei duce la **neplăcere și frustrare** (fumat) și se cere realizată cu **regularitate** (duminica la cimitir, la biserică). Ea constituie o necesitate interioară cu rezonanță afectivă și generează stări emotive pozitive. Obișnuințele au legătură cu sfera afectivă a personalității și devin **factor de motivație** a acțiunii. Ele schițează deja și trăsăturile de caracter. Ele pot fi **pozitive** sau **negative**.

Obișnuințele bune: sanitar igienice, comportare civilizată, respectarea regimului de muncă, salutul, cedarea locului, cititul cărților.

Obișnuințele rele: vorbire zgomotoasă, șoptitul la lecții, stereotipii verbale, expresii parazite.

Priceperile sînt o **îmbinare optimă a deprinderilor** și cunoștințelor, care restructurate ușor se acomodează la situații noi (șofer — tractor). Sînt mai **puțin riguroase** și stringent organizate, dar sînt flexibile și aplicabile. Ele pot fi clasificate ca și deprinderile (sînt strîns legate). Se pot forma **anterior** deprinderilor (scrisul) sau **ulterior** (montare și demontare=televizor).

Interacțiunea deprinderilor

Transferul și interferența. Deprinderile se integrează și interacționează (se influențează reciproc):

— **favorizează** sau înlesnesc formarea de noi deprinderi;

— **influența** pozitivă a vechilor deprinderi asupra celor noi (fenomenul de **transfer**) mai ales în învățare (ex.: învățarea unei limbi străine favorizează învățarea altei limbi asemănătoare).

Transferul este rezultatul unei analize conștiente.

Interferența este influența **negativă** (stînjeneală) a vechii deprinderi asupra celei noi.

Transferul este pozitiv (facilitare) și negativ (interferență).

Interferența este inhibiția **retroactivă** și inhibiția **proactivă**.

Interferența este **asociativă** (reorganizarea deprinderilor) și **reproductivă**.

ATENȚIA

DEFINIREA ȘI CARACTERIZAREA ATENȚIEI

Atenția este fenomenul psihic de **activitate selectivă, concentrare și orientare** a energiei psihonervoase în vederea desfășurării optime a activității psihice, cu deosebire a proceselor senzoriale și cognitive.

Deci ea este acea formă de organizare a activității psihice a omului (și animalelor) care se manifestă în **orientarea, concentrarea și stabilirea ei relativă**. Este unul din factorii de bază a personalității și permanent prezent în activitatea sa care condiționează și facilitează procesul de integrare și adaptare.

Atenția nu este un proces aparte, cu un conținut propriu ci este un atribut — un substrat al energiei psihonervoase — al proceselor psihice, o condiție pentru reflectarea optimă a realității și pentru conștientizarea activității.

In psihologia modernă, termenul de atenție se referă în primul rând la un proces, la un ansamblu de condiții interne care facilitează selecția informației.

În activitatea de cunoaștere intervine un proces — o succesiune de operații și transformări — care se soldează cu selecția mesajelor relevante.

CARACTERISTICILE PROCESULUI DE ATENȚIE

Selectivitatea — reprezintă caracteristica principală a procesului de atenție. Ex.: Când citim cu atenție o carte, deși stimulii din ambianță continuă să acționeze, nu ne dăm seama de prezența lor.

Atenția selectivă are la bază activarea optimă a structurilor funcționale neuronale incluse într-o activitate cognitivă dată. În procesul elaborării unei activități selecti-