

COMPARTIMENTUL IV

ACTIVITĂȚI ȘI PROCESE REGLATORII

1. ACTIVITATEA UMANĂ

1.1. Conceptul de activitate

Conștientizând obiectivul său de studii și înțelegându-și sarcinile sale, psihologia nicidecum nu se poate limita la studierea proceselor și funcțiilor psihice; ea nu poate să nu introducă în câmpul său de studii comportamentul, activitatea.

Învingerea contemplării pasive, care a dominat până acum în psihologia conștiinței, reprezintă una din cele mai principale și actuale sarcini ale psihologiei.

Psihicul, conștiința se formează în activitate, în comportament și doar prin comportament, prin activitate noi le cunoaștem obiectiv. Astfel, activitatea, comportarea inevitabil se includ în cercul de cercetări psihologice. Aceasta însă nu înseamnă că comportamentul, activitatea omului în general este obiectul psihologiei.

Activitatea omului este un fenomen foarte complex. Diverse laturi ale ei sunt studiate de diferite științe: constituția sa socială este obiectul de studiu al științelor sociale, mecanismele fiziologice – obiectul fiziologiei; psihologia studiază latura psihologică a activității.

Omul nu este o ființă contemplatoare pasivă, dar o ființă activă și de aceea ea trebuie studiată în cadrul activismului său caracteristic.

Activitatea exprimă atitudinea concretă a omului față de lumea existentă, în care se relevă real calitățile personalității, ce au un caracter mult mai complex decât funcțiile și procesele analitic accentuate.

Procesele, care realizează existența umană, în realitatea înconjurătoare, prin diversitatea formelor ei este *activitatea*. Prin activitate omul acționează asupra naturii, obiectelor, fenomenelor, cât și asupra oamenilor. Astfel, prin atitudinea sa față de obiecte el se manifestă ca subiect, iar prin atitudinea sa față de oameni – ca personalitate.

Activitatea nu este o reacție sau o totalitate de reacții, dar un sistem, care are structură, conținut, modificări și transferuri interne proprii, cât și dezvoltare personală.

Omul, ca ființă prin excelență activă și dinamică, inițiază, organizează, planifică, explorează, se implică, participă, perfecționează, asimilează informații, produce și creează obiecte noi, se relaxează, depune efort, se autorealizează. Pentru realizarea corespunzătoare a tuturor acestor demersuri el se servește de o nouă categorie de instrumente psihice, cuprinse în noțiunea generală de activități psihice.

Noțiunea de activitate poate fi definită în două accepțiuni.

Într-o accepțiune foarte largă, activitatea este un raport, o relație între organism și mediu, în care are loc un consum energetic, cu o finalitate adaptativă.

Într-un sens mai restrâns, prin *activitate înțelegem totalitatea manifestărilor de conduită exterioară sau mintală, care conduc la rezultate adaptative*.

Specificul activității umane constă în faptul că dispune de conștiința scopului că este profund motivată, că operează cu instrumente construite de om, că este perfectibilă și creativă.

Importanța activității în viața omului este enormă. Prin activitate, omul produce modificări în condițiile obiective externe, în propriile lui stări interne, în relațiile cu mediul; în activitate, omul își realizează ideile, își satisface aspirațiile, își construiește noi planuri, noi idealuri; prin activitate, omul se adaptează condițiilor interne și externe la un nivel din ce în ce mai înalt. Dat fiind faptul că activitatea este atât cauză, cât și efect al dezvoltării biopsihosociale a omului, ea este resimțită de acesta ca o adevărată necesitate psihică, ca o cerință imperioasă a integrității ființei lui.

Activitatea umană diferă considerabil de comportarea animalelor, chiar dacă ea este destul de complicată. În primul rând, activitatea omului are un *caracter conștient*, în al doilea rând, este

legată de *pregătirea, întrebuințarea și păstrarea uneltelor de muncă*, în al treilea rând, activitatea omului poartă un *caracter social*.

Activitatea este determinată de condițiile social-istorice. În funcție de cerințele societății diferă și activitatea omului. Procesele psihice asigură omul cu condiții necesare pentru activitate. Ele sunt o caracteristică obligatorie oricărei activități umane.

Activitatea este o stare de acțiuni eficiente, orientată spre realizarea scopurilor puse conștient, legate de satisfacerea trebuințelor și intereselor lui, de îndeplinirea cerințelor, ce stau în fața lui și care vin din partea societății și a statului.

S.L. Rubinștein definea activitatea ca fiind „interacțiunea subiectului cu lumea, în cadrul căreia se realizează o atitudine sau alta a omului față de realitate, față de ceilalți oameni”. Un alt psiholog, A.N. Leontiev, remarcă că activitatea este un „proces, ce realizează o anumită relație a omului față de lume și corespunde unor trebuințe specifice”. După cum observăm, accentul se pune de fiecare dată pe interacțiune, pe relația omului cu realitatea, a organismului cu mediul. O astfel de subliniere este cu atât mai necesară cu cât în istoria psihologiei au existat *tendințe de reducere* a activității, fie numai la ceea ce se petrece în interior, în subiectivitatea individului (introspecționismul), fie numai la reacția externă, la comportamentul manifestat în exterior (behaviorismul). În realitate, numai corelația dintre interior și exterior, filtrarea cauzelor externe, prin intermediul condițiilor interne, poate exprima corect esența activității umane.

Problema activității organice este corelată cu problema personalității și conștiinței. Personalitatea se formează și se manifestă în cadrul activității ei. Activitatea este procesul interacțiunii omului cu lumea, însă nu este un proces pasiv, dar activ și reglat conștient.

Activitatea este condiția dezvoltării personalității și manifestării calităților ei, din alt punct de vedere, activitatea singură la rândul ei depinde de nivelul dezvoltării personalității, care apare ca subiect al acestei activități.

Caracteristica de bază a activității este *obiectualitatea*. În cazul dat obiectul activității se manifestă bilateral: în primul caz – prin existența sa de sine stătătoare, ca supus și transformator al activității subiectului; în al doilea caz – ca imagine a obiectului, ca produs al reflectării psihice al însușirilor lui, care se realizează în rezultatul activității subiectului.

Mecanismele, care „pornesc”, activitatea sunt necesitățile și motivele.

Obiectul, asupra căruia este orientată necesitatea, poate fi material sau ideal, perceput senzorial sau oferit numai în reprezentări.

Obiectul necesității, ce stimulează activitatea și determină orientarea ei, este numit *motiv*.

Motivele astfel devin cauzele, ce stimulează omul spre activitate, acordându-i orientare și semnificație. Prin conceptul de „activitate” sunt însemnate numai acele procese, care realizează atitudinile omului față de lume și răspund la necesitățile lui corespunzătoare deosebite.

1.2. Structura activității

Activitatea umană, ca realitate psihică complexă, conține o serie de elemente structurale, organizate ierarhic, a căror funcționalitate (structurare, subordonare, integrare) va permite satisfacerea unor necesități. Practic este vorba de un sistem funcțional ierarhic, complex.

Este important de subliniat faptul că în activitate are loc interacțiunea și integrarea specifică și naturală a proceselor psihice cognitive, afective, volitive. Activitatea pune în evidență două planuri – global, supraordonat, care determină diferențierea și individualizarea formelor și modalităților ei generice de ființare și manifestare, altul – operativ-situațional, care asigură actualizarea și desfășurarea curentă, în situații și sarcini concrete, a unei forme modale sau a alteia.

Integrarea la nivel global se realizează pe baza ierarhizării organizării și (exprimării) funcționale, după o schemă logică bine definită a claselor de entități psihice (cognitive, afective, motivaționale) și motorii (sisteme de mișcări, operații și deprinderi).

În *structura activității* se includ următoarele componente:

- *Scopul* este imaginea rezultatului scontat, deci acelui rezultat, ce urmează să fie obținut în urma activității. Se are în vedere imaginea conștientă a rezultatului: aceasta este reținută în conștiință tot timpul, în care se realizează acțiunea.

Asemenea faptului, cum noțiunea de motiv corelează cu noțiunea de „activitate”, noțiunea de scop este în raport cu acțiunea.

Scopul este ceea pentru ce omul acționează. În calitate de scop al activității se proiectează produsul ei. El poate reprezenta prin sine obiectul fizic real, conștientizat de om, anumite cunoștințe, priceperi și deprinderi, dobândite pe parcursul activității, rezultatul creativ (ideea, gândul, teoria, opera de artă). Scopurile nu sunt trasate de subiect intenționat. Ele sunt oferite de circumstanțe obiective.

Evidențierea și conștientizarea scopului – acesta nu este un act automat, ci un proces relativ îndelungat de aprobare a scopurilor prin acțiune. După cum menționa Hegel, individul „nu poate determina scopul acțiunii sale până când el nu a acționat”. Scopul activității nu este echivalent cu motivul ei, chiar dacă uneori motivul și scopul activității pot coincide. Diverse tipuri de activități, care au unul și același scop (rezultatul final), pot fi stimulate și susținute de diferite motive. Dimpotrivă, la baza multor activități cu diverse finalități pot sta unele și aceleași motive.

Momentele inițiale în activitate sunt reprezentate de motiv, iar cele finale – de scop.

- *Motivul* este ceea de ce omul acționează (accentul stimulator). Motivul este un sistem de acțiuni interne (idei, gânduri, reprezentări), ce servesc în calitate de stimul pentru realizarea activității.

Așadar, motivul poate fi definit ca fiind mobilul, care declanșează, susține energetic și orientează acțiunea. Motivele pot fi foarte variate:

- inferioare și superioare;
- conștiente și inconștiente;
- pozitive și negative;
- ambivalente;
- minore și majore;
- unilaterale și multilaterale;
- egoiste și altruiste, etc.

Ele nu acționează independent unele de altele, ci interdependent, formând în structura personalității adevărate rețele, configurații sau „constelații” de motive. Acest fapt explică, de altfel, varietatea enormă a comportamentelor noastre.

În sensul real al termenului de activitate se poate vorbi numai atunci când verigile sale esențiale – *motivul*, *scopul* și *mijlocul* – se diferențiază, se delimitează structural și se individualizează, devenind fiecare obiect de analiză critică și de evaluare, sau acest fapt devine posibil numai în cadrul organizării psihice de tip conștient.

Din punct de vedere structural, activitatea se cere a fi analizată sub două aspecte principale: primul, legat de conexiunea și condiționarea dintre cele trei verigi funcționale bazate – motivul, scopul și mijlocul; cel de-al doilea, legat de modul de articulare și implicare a diferitelor funcții, procese și trăsături psihice particulare (*fig. 14*):

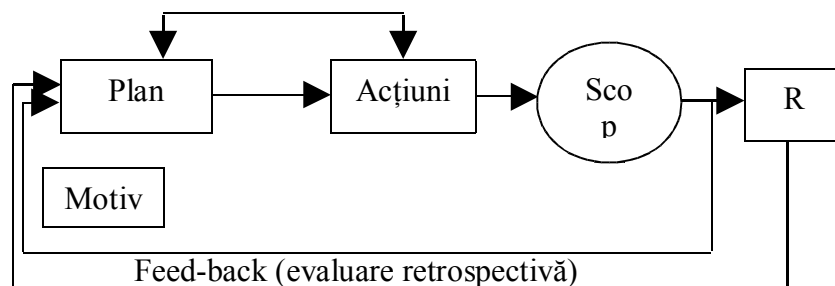


Fig. 14. Schema-bloc a structurii activității.

Primul aspect pune în evidență faptul că activitatea are întotdeauna o schemă sau o matrice logică, pe care se organizează și se structurează. Această matrice presupune conectarea serial-

orientată a motivului, scopului și mijlocului. Potrivit acestei scheme, orice formă de activitate izvorăște și corespunde unei anumite stări de necesitate – care poate fi internă, proprie individului, sau externă, proprie grupului, comunității ori societății, căreia le aparține individul.

Prezența ei este obligatorie și indispensabilă pentru a putea efectiv vorbi de activitate.

▪ *Mijlocul* reprezintă tot ceea ce trebuie făcut, întreprins și tot ceea ce trebuie folosit în calitate de instrument sau unealtă (în sensul larg al termenului) pentru rezolvarea sarcinilor și realizarea scopurilor. Mijlocul apare ca verigă intermediară între motiv și scop, și, structural, cuprinde două categorii de elemente: interne, *subiective* și externe, *obiective*.

Mijloacele se aleg după formularea scopului și în funcție de natura activității și de condițiile de desfășurare a ei. Ele pot fi divizate în acceptabile sau licite și inacceptabile sau ilicite.

Pentru a se încadra în limitele moralității, realizarea scopurilor propuse trebuie să se bazeze pe mijloacele admise, licite. Dictonul „scopul scuză mijloacele” intră în contradicție cu etaloanele morale și nu poate fi luat drept far călăuzitor în activitate.

▪ *Mișcările* sunt cele mai simple elemente constitutive ale activității, actele de răspuns la influențele mediului, funcția fiziologică a organismelor vii.

Mișcările sunt conduse de aparatul locomotor complex, de sistemul nervos superior organizat, de organele de simț dezvoltate etc.

Prin *funcțiile psihofiziologice* în teoria activității se înțelege asigurarea fiziologică a proceselor psihice. Corespunzător se vorbește despre funcțiile sensoră, motoră și mnezică.

Așadar, funcțiile psihofiziologice formează fundamentul organic al proceselor activității.

▪ *Acțiunile* sunt unitățile de bază în analiza activității.

Acțiunea este procesul, orientat spre realizarea scopului. Activitatea umană se manifestă în formă de acțiuni sau șiruri de acțiuni. Ele sunt subordonate întotdeauna activității și nu dispun decât de o independență relativă în raport cu ea.

În plan psihologic, acțiunile se caracterizează prin necoincidența scopului și motivului, în sensul că dispun de un scop propriu, dar și de o motivație proprie, aceasta fiind „împrumutată” de la activitate.

Caracterizând conceptul de „acțiune” pot fi enunțate 4 momente:

1. Acțiunea include în calitate de component necesar pentru realizarea sa actul de conștiință în felul de formulare și reținere a scopului.

2. Spre deosebire de behaviorism teoria activității cercetează mișcările externe în unitate indisolubilă cu conștiința (mișcarea fără scop este mai curând un comportament nevalabil decât esența sa adevărată).

3. Prin termenul de acțiune, teoria activității confirmă principiul activismului.

4. Conceptul de „acțiune” scoate activitatea umană în lumea obiectuală și socială.

„Rezultatul reprezentat” (scopul) poate fi oricare: crearea unui produs material, stabilirea contactului social, obținerea cunoștințelor, etc.

Acțiunea este o totalitate de mișcări, orientate asupra obiectului, cu scopul de a-l însuși sau modifica.

Acțiunile pot fi:

- externe (realizate cu ajutorul aparatului motor extern);
- interne (mentale);
- obiective;
- voluntare;
- involuntare;
- congenitale (pe bază de reflexe necondiționate);
- dobândite (pe bază de reflexe condiționate);
- simple;
- complexe.

Acțiunile *externe*, obiectuale sunt orientate spre schimbarea stării sau însușirilor obiectelor lumii exterioare.

Acțiunile *mentale* sunt acțiunile, realizate în planul interior al conștiinței. Ele neapărat includ și componentele motorii.

Acțiunile mentale se divizează în:

- ▲ *perceptive* (formează imaginea integră a percepției obiectelor și fenomenelor);
- ▲ *mnemice* (asigurarea memorizării, păstrării și reproducerii informației);
- ▲ *de gândire* (asigură rezolvarea de probleme);
- ▲ *imaginative* (datorită lor este posibilă imaginarea în procesul creativ).

■ *Operațiile* sunt subordonate acțiunilor, reprezentând modul de realizare a acestora.

În efectuarea unei acțiuni pot fi folosite diferite operații (apucare, separare, eliminare, etc.). Operațiile caracterizează partea tehnică de îndeplinire a acțiunii; ceea ce numim „tehnica” iscusinței, abilității, dibăciei, se atribuie aproape exclusiv la nivelul operațiilor. Caracterul operațiilor folosite depinde de condițiile, în care se realizează acțiunea.

Din punct de vedere psihologic, operațiile nu dispun nici de scop, nici de motivație proprie, tocmai datorită subordonării lor acțiunilor. Elementele activității nu sunt statice, ci dimpotrivă, au un caracter dinamic, foarte mobil, pot trece unele în altele.

Succesul în activitate depinde de următoarele componente, care ar trebui formate la oameni, ele proiectând reușita: *cunoștințele, priceperile, deprinderile și obișnuințele*.

■ *Cunoștințele* sunt elemente constitutive ale activității, întotdeauna orientate asupra unei sau altei activități practice și sunt strâns corelate cu acțiunile. Cunoștințele nu sunt nerelative. Forma primară a cunoștințelor omului despre lume o constituie reprezentările senzațiilor și percepțiilor. Rezultatul transformării ulterioare a acestor reprezentări în conștiință este formarea imaginilor și noțiunilor. Imaginile și noțiunile determină organizarea și conducerea întregii activități practice a personalității.

Cu toate acestea, activitatea practică în permanență necesită cunoștințe vechi, acumulate anterior și noi, și însăși este un izvor nesecat de cunoștințe. Includerea permanentă a cunoștințelor în acțiuni, considerabil mărește nivelul acțiunilor, contribuie la sporirea eficacității lor. Fără cunoștințe, activitatea conștientizată, cu scop bine determinat a personalității, nu este posibilă.

■ *Priceperile* sunt elementele activității, ce-i permit omului să realizeze ceva de calitate superioară, de exemplu să efectueze niște acțiuni, operații exact și corect.

Priceperile pot apărea în două niveluri diferite calitativ ale mijloacelor de acțiune: primul – *elementar* (mai inferior după nivel) și al doilea – *superior*, în comparație cu care deprinderea este mai simplă.

■ *Obișnuințele* sunt componentele total automatizate, instinctiv asemănătoare cu priceperile, realizate la nivelul controlului inconștient. Dacă sub termenul de acțiune înțelegem o parte a activității, care are un scop conștientizat bine determinat, atunci obișnuința de asemenea o putem numi component automatizat al acțiunii. În acest sens în structura activității au loc o serie de transformări.

Baza fiziologică a automatizării componentelor activității, prezentate de la început în structura ei în formă de acțiuni și operații și apoi transformate în obișnuințe, este, după cum a menționat N.A. Bernștein, trecerea conducerii activității sau părților ei componente la nivelul subconștient al reglării și inducerea lor la automatism.

■ *Deprinderile* sunt un element al activității, însușite în procesul practicii vitale, acțiuni, ce devin necesitate.

Deprinderea diferă de priceperi și obișnuințe prin faptul că ea prezintă în sine așa-numitul *element neproductiv al activității*.

Principala deosebire a lor de obișnuințe constă în faptul că dacă cele din urmă se formează pe calea exercitării special organizate, atunci deprinderile se organizează fără eforturi speciale din partea omului. Dacă priceperile și obișnuințele sunt destul de plastice (în structura priceperilor compuse), atunci deprinderile sunt părți neflexibile (adesea iraționale) ale activității, îndeplinite mecanic de om, și nu are scop conștientizat sau finalizare productivă accentuată.

Spre deosebire de obișnuința simplă, deprinderea poate fi într-o măsură oarecare controlată conștient. Însă de pricepere ea diferă prin faptul că nu întotdeauna este rațională și utilă (obișnuințe negative). Deprinderile ca elemente ale activității prezintă în sine părțile mai puțin flexibile ale ei.

Deprinderile pot fi atât negative, cât și pozitive. *Baza fiziologică a deprinderilor*, cât și a *obișnuințelor*, sunt stereotipurile dinamice, deci sisteme de legături temporare puternic întărite (consolidate).

Deprinderile se formează prin diverse căi, uneori prin imitare, alteori în rezultatul acțiunilor conștiente, cu scop bine determinat.

Structura activității, fiind un sistem foarte complex, include și asemenea elemente, cum ar fi:

- rezultatele;
- controlul și autocontrolul;
- aprecierea și autoaprecierea;
- determinarea liniilor de perspectivă (planurilor de viitor).

1.3. Formele de bază ale activității umane

Structurarea și funcționarea diferitelor elemente ale activității fac ca ea să apară în forme diverse, ce pot fi clasificate după mai multe criterii: 1) după natura produsului, activitatea poate fi *predominant materială* sau *predominant spirituală*; 2) după procesul psihic implicat în realizarea ei, poate fi: *cognitivă*, *afectivă*, *volitivă*; 3) după locul ocupat în sistemul relațiilor individului, poate fi: *principală (dominantă)* și *secundară (subordonată)*; 4) după evoluția sa ontogenetică, poate fi clasificată, în : *joc*, *învățare didactică*, *muncă productivă*, *creație*; 5) după gradul de conștientizare a componentelor, poate fi: în *întregime conștientă* (cel mai adesea aceasta ia forma voinței) și cu *componente automatizate* (deprinderile).

Toate aceste forme nu sunt „pure”, ci doar predominant de un fel sau altul. Activitatea unui tâmplar, care după natura produsului este materială, conține și elemente ideale (proiectul, anticiparea mintală a rezultatului ei). La fel, activitatea unui poet, care este spirituală prin natura produsului, face apel la o serie de instrumente materiale (creion, hârtie). De asemenea, jocul conține și momente de învățare (fie ea și spontană), munca are momente de creație, iar creația, fără a se identifica totul cu munca, este în mare parte muncă. Diferite forme ale activității umane își schimbă de-a lungul vieții individului locul, conținutul și ponderea. Fără a se confunda, dar și fără a se opune total, între diversele forme ale activității umane există și elemente comune (un fel de nucleu stabil) și elemente proprii, specifice.

Cuprinzând în structura sa procese și funcții psihice, activitatea apare drept o expresie a aspirațiilor, atitudinilor, aptitudinilor, trăsăturilor temperamentale și caracteriale ale omului, o manifestare a întregii personalități umane, factor determinat, dar și rezultată a dezvoltării ființei umane.

Acum ne vom referi la delimitarea conceptelor, ce lămuresc formele fundamentale ale activității umane pe baza evoluției ontogenetice a personalității.

▪ *Jocul* este o activitate importantă și deosebită în viața copiilor de vârstă preșcolară și școlară, el fiind un mod specific de reflectare a vieții umane.

Jocul este prima formă, sub care începe să se manifeste și să se afirme într-o manieră structurată activismul intrinsec al ființei umane.

Trăsăturile definiției ale jocului sunt:

a) caracterul integral intrinsec al motivației, care-l generează și-l susține (copilul simte în mod acut nevoia de a se juca);

b) corespondența permanentă a motivului cu scopul;

c) absența centrării pe obținerea unui produs concret sau importanța scăzută, minimă acordată rezultatului de către subiect (copil);

d) absența legăturii cu problemele asigurării existenței, jocul neducând la satisfacerea nici a trebuinței de foame, nici a celei de adăpost sau îmbrăcăminte;

e) absența coexercițiilor și constrângerilor privind angajarea în joc, aceasta fiind complet liberă și benevolă;

f) absența relativă a obligațiilor și răspunderilor sociale.

▪ *Învățarea.* Activitatea este, în ultima instanță, modalitatea principală de adaptare a omului la mediu. Faza de acomodare a procesului adaptării, care presupune introducerea unor modificări mai mult sau mai puțin radicale în organizarea internă anterioară a personalității, se realizează pe baza învățării. Proprie întregului regn animal, învățarea devine o formă sistemică și specifică de activitate la nivelul omului, în cadrul societății.

Genetic, creierul uman este dotat cu cea mai înaltă capacitate de condiționare și învățare, aceasta impunându-se ca una dintre aptitudinile generale cele mai importante.

În acest larg, prin *învățare* se înțelege trecerea unui sistem instruit dintr-o stare inițială, de neinstruire (slabă organizare, absența experienței necesare pentru abordarea eficientă a „situațiilor problematice”, absența unor informații, a unor operații, etc.), într-o stare finală, de instruire (pregătire), care permite realizarea unor obiective specifice de reglare.

În sens restrâns, prin învățare înțelegem activitatea, pe care individul uman o desfășoară sistemic, într-un cadru socialmente organizat, în vederea asimilării de informații în forma cunoștințelor, a elaborării unor ansambluri de operații și deprinderi, precum și a unor capacități de înțelegere, interpretare și explicare a fenomenelor din natură și societate.

Toate acestea se constituie în ceea ce se numește fond sau *tezaur de experiență* – de ordin teoretic și practic – grație căruia devine posibilă echilibrarea optimă, eficientă cu mulțimea situațiilor și solicitărilor externe. Ca urmare, învățarea poate fi definită și proces de achiziție a unor experiențe noi.

Pentru omul contemporan din societățile civilizate, învățarea se desfășoară într-un sistem instituționalizat – sistemul de învățământ – și poartă denumirea de învățare școlară sau academică.

Fiind organizată gradual și diferențiat pe cicluri și profiluri, învățarea joacă rolul principal în formarea și dezvoltarea personalității, mai ales în plan intelectual și profesional.

▪ *Munca* este o activitate de bază, cu scop bine determinat a omului, orientată spre schimbarea și modificarea mediului extern pentru a-și satisface necesitățile sale materiale și spirituale.

Activitatea de muncă reprezintă, în plan evolutiv, ontogenetic, forma finală și superioară de structurare și desfășurare a relației dintre om și natură. Ea se impune ca dominantă la vârsta adultă, devenind cadrul obiectiv principal, în care se probează și se validează potențele și capacitățile reale ale indivizilor, prin raportarea la anumite exigențe, criterii și etaloane de performanță stabilite social.

Astfel, într-o primă definiție, putem spune că activitatea de muncă este un raport între om și natură (mediul ambiant), determinat și subordonat satisfacerii nevoilor biologice și materiale vitale, de care depinde supraviețuirea și perpetuarea speciei.

În etapa inițială a existenței umane, activitatea de muncă se reducea esențialmente la a descoperi „bunurile” de consum și a le utiliza în forma lor naturală. Treptat, pe măsura dezvoltării psihice, omul a început să-și dea seama de capacitățile sale creatoare, pe baza cărora să treacă de la simpla descoperire a darurilor naturii la producerea activă a celor necesare traiului. Aceasta avea să-și găsească mai întâi expresia în preocupări pentru crearea și perfecționarea uneltelor, iar, apoi, în cristalizarea înțelegerii necesităților de organizare a muncii, prin diviziunea și specializarea sarcinilor și rolurilor.

Munca și-a adăugat o dimensiune nouă – cea *transformativă*. Pe baza ei, omul întreprinde asupra „obiectelor” și „datum-urilor” din natură anumite transformări, menite a le adapta și a le face să corespundă mai bine necesităților și dorințelor sale.

Activitatea de muncă este o formă fundamentală de relaționare a omului cu mediul ambiant, subordonată rezolvării problemelor existențiale individuale și colective și concretizată în descoperirea în natură a bunurilor biologice necesare, transformarea “obiectelor” naturale în

concordanță cu nevoile și scopurile urmărite, crearea de noi obiecte și bunuri, inexistente ca atare în natură.

Din punct de vedere structural, activitatea de muncă dezvăluie două laturi strâns corelate – *obiectivă și subiectivă*.

▪ *Procesul de creație* este angrenarea componentelor psihice și psihofizice ale creativității în vederea realizării proiectului mental și obținerii produsului nou. El are o organizare complexă și o desfășurare fazică, în forma unei succesiuni de etape.

Există câteva verigi sau etape:

a) conștientizarea și formularea problemei (a întrebării, a ipotezei);

b) pregătirea;

c) elaborarea montajului-creativ, care direcționează, din interior, căutările, combinațiile și transformările;

d) gestația sau incubația (sedimentarea, filtrarea, decantarea datelor și conexiunilor);

e) iluminarea (găsirea în minte a căii de urmat pentru finalizarea proiectului sau a soluției la problema formulată);

f) finalizarea (prin conectarea aparatului operațional-executiv, în plan intern sau extern);

g) verificarea și validarea.

Traectoria procesului de creație dobândește un caracter individual, raporturile dintre fazele menționate și duratele lor variind semnificativ de la un subiect la altul.

Personalitatea creativă exprimă acea organizare psihică internă, care predispune și favorizează performarea unui act de creație, într-un domeniu specific.

Indiferent de domeniul de afirmare, personalitatea creativă se caracterizează prin valori pozitive ale unor factori, precum: flexibilitate, fluiditate, combinativitate, imaginație, deschidere și sensibilitate la nou, nonconformism, independență în gândire, spirit critic și disponibilitate intelectuală constructivă, perspicacitate, inteligență.

Climatul creativ rezultă din particularitățile structurării și funcționării relațiilor interpersonale în cadrul grupurilor profesionale și din modul în care, la nivel social global, se prețuiesc și se recompensează eforturile creatoare ale indivizilor și grupurilor.

Tema 2. MOTIVAȚIA

2.1. Definirea și funcțiile motivației

Orientarea personalității este un sistem de imbolduri, care determină selectivitatea relațiilor și activitatea omului. Un component al orientării personalității este *motivația*.

Nici un act comportamental nu apare și nu se manifestă în sine, fără o anumită direcționare și susținere energetică. Chiar în cazul absenței unui obiectiv sau scop, un comportament are la bază acțiunea unei cauze. Astfel, trebuie căutat răspunsul la întrebarea *de ce?, de ce s-a produs?* Asume *motivația* este cea, care conține întrebarea de mai sus.

În sensul ei general, noțiunea de motivație, introdusă în psihologie la începutul secolului XX, desemnează aspectul uman. Ea este definită ca „o stare de tensiune, care pune organismul în mișcare până când ajunge la reducerea tensiunii și regăsirea integrității sale”.

Motivația este totalitatea de mobiluri interne ale comportamentului, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte.

Astfel definită, motivația stă în spatele tuturor *deciziilor, atitudinilor și acțiunilor umane*, fiind de aceea denumită „*cauzalitatea internă*” a conduitei umane.

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

Motivația este o *pârghie* importantă în procesul autoreglării individului, o *forță motrică* a întregii sale dezvoltări psihice și umane.

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

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

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

Comportamentul uman trebuie considerat o activitate dirijată și nu o reacție oarecare, scopul fiind cel, care, în mare parte, reglează această dirijare. Acceptând acest punct de vedere, motivația trebuie înțeleasă drept o structură cognitiv-dinamică, care dirijează acțiunea spre scopuri concrete, aspectul dinamic al intrării în relație a subiectului cu lumea, orientarea activă și preferențială a acestuia spre o categorie de situații și obiecte.

Printre *funcțiile motivației* enumerăm:

I. Funcția de activare internă difuză și de semnalizare a unui dezechilibru fiziologic sau psihologic.

În această fază starea de necesitate apare, dar nu declanșează încă acțiunea. De obicei, această funcție este specifică trebuințelor, ce posedă o dinamică deosebită: debutează cu o alertă internă, continuă cu o agitație crescândă, ajungând chiar la stări de mare încordare internă, pentru a se finaliza prin satisfacerea lor.

II. Funcția de mobil sau de factor declanșator al acțiunilor efective.

Acesta este motivul, definit de psihologul francez *H. Pieron* drept „mobilul, ce alege dintre deprinderile existente pe cea, care va fi actualizată”. A identifica un motiv înseamnă a răspunde la întrebarea: *de ce?* Această funcție constă în centrarea comportamentului și activității pe un obiect anume – satisfacerea stării de necesitate individualizate de către motiv.

În virtutea acestei funcții, derularea proceselor mentale interne este subordonată găsirii mijloacelor adecvate pentru atingerea scopului.

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

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

2.2. Structura sferei motivaționale

Prin termenul de motivație definim o componentă structural-funcțională specifică a sistemului psihic uman, ce reflectă o stare de necesitate în sens larg.

În filogeneza și ontogeneza se elaborează anumite stări de necesitate sau sensibilizări ale organismului pentru deferite obiecte.

Astfel se dezvoltă necesitatea de substanțe nutritive, de îmbrăcăminte, de oxigen, de anumite condiții de temperatură, de semnale informaționale, de mișcare, acțiune, relaxare, de comunicare cu alții, de realizare de sine și altele. Toate acestea nu sunt altceva decât trebuințe, condiții ale vieții.

Deci, primul element din structura motivației sunt **trebuințele**. Alături de trebuințe se dezvoltă și **motivele, interesele, impulsurile, valențele, tendințele, dorințele, scopurile, idealurile și convingerile** omului.

Aceste stări se cer a fi satisfăcute și ele îl determină pe om și îl „împing” pentru a și le satisface și satisfăcute ele formează **sfera motivațională** a acestuia.

Trebuințele sunt structuri motivaționale bazale și fundamentale ale personalității, forțele ei motrice cele mai puternice, reflectând cel mai pregnant echilibru biopsihosocial al omului în condițiile solicitărilor mediului extern. Ele semnalizează cerințele de reechilibrare în forma unor *stări și imbolduri* specifice.

Trebuințele trezesc la om activismul, sunt sursa principală a acțiunii. Ea se naște în urma apariției unui dezechilibru în funcționarea organismului.

Trebuințele influențează emoțiile, gândirea și voința omului. Aceasta este din cauza legăturii cu satisfacerea sau nesatisfacerea trebuințelor. Influențează emoțiile pentru că omul încearcă diferite emoții de încordare sau liniște, satisfacție sau nemulțumire. Gândirea o influențează prin faptul că omul pentru a-și satisface trebuințele trebuie să găsească anumite mijloace. Gândirea este una din laturile activității psihice, ce asigură descoperirea mijloacelor pentru satisfacerea trebuințelor.

În legătură cu voința, un filosof scria că „trebuințele trec prin capul omului”, deci sunt conștientizate și se manifestă sub formă de voință. Datorită voinței, omul învinge greutățile, rezolvă problemele, care sunt corelate cu satisfacerea trebuințelor.

Dacă omul este însetat sau înfometat, el nu se poate gândi la nimic altceva decât la căutarea mijloacelor de a-și potoli foamea sau setea. După cum vedem trebuințele au tendința de a regla orientarea activității psihice a individului.

Trebuințele omului sunt foarte variate. În *funcție de geneza și conținutul* lor, pot fi clasificate în:

1. *Trebuințe primare* (înnăscute, cu rol de asigurare a integrității fizice a organismului).

2. *Trebuințe secundare* (formate în decursul vieții și cu rol de asigurare a integrității psihice și sociale a individului).

În categoria trebuințelor primare se încadrează:

– *Trebuințele biologice (sau organice)* – de foame, sete, sexuale.

– *Trebuințele fiziologice (sau funcționale)* – de mișcare, relaxare-descărcare.

Ele sunt comune pentru om și animal, însă la om sunt modelate și instrumentate sociocultural.

Cea de a doua categorie de clasificare se bazează pe principiul orientării personalității spre un anumit obiect:

a) *trebuințele materiale* – stau la baza activității vitale ale omului, cum ar fi trebuința de hrană, îmbrăcăminte, locuință, confort, de unelte și instrumente. Ele s-au format în procesul dezvoltării filogenetice, social-istorice a omului și constituie o însușire generală a speciei umane;

b) *trebuințele spirituale* – sunt trebuințe specific umane. La ele se referă trebuințele cognitive și de delectare estetică, cum ar fi trebuința de cunoaștere, estetice, etice, de realizare a propriei personalități.

Pe baza trebuinței cognitive se formează trebuința independentă de *creație științifică*. În acest caz cunoașterea devine nu scopul, ci mijlocul de satisfacere a trebuințelor de creație. Datorită trebuinței de delectare estetică omul caută și se străduie să-și facă traiul, odihna, într-un cuvânt să-și facă viața frumoasă.

c) *trebuințele sociale* – includ trebuințele de a atinge o anumită condiție de dezvoltare, de a căpăta o apreciere socială, trebuința de a fi prieten cu cineva, de a iubi, de a participa la activități în comun, trebuința de comunicare, anturaj, de cooperare și integrare socială etc.

O trebuință a omului este trebuința de *a munci*, iar dacă omul este lipsit de posibilitatea de a munci, el va avea o stare de încordare și insatisfacție. La omul multilateral dezvoltat se manifestă toate trebuințele umane.

Maslow H., psiholog american, este unul dintre cei, care s-a ocupat cu studiul trebuințelor. El stabilește cinci categorii de trebuințe, pe care le organizează și le structurează într-o „piramidă a trebuințelor”.

Maslow face câteva precizări în baza acestei piramide (fig. 15):

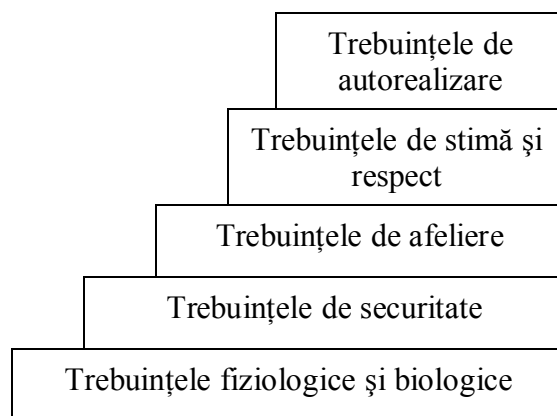


Fig. 15. Piramida trebuințelor (după H. Maslow).

- trebuința este cu atât mai improbabilă, cu cât este mai continuu satisfăcută (ceea ce înseamnă că trebuința, care motivează comportamentul, este cea nesatisfăcută);
- trebuința nu apare ca motivație, decât dacă cea anterioară ei a fost satisfăcută (ceea ce sugerează existența unei ordini, a unei succesiuni în satisfacerea lor);
- apariția unei trebuințe noi după satisfacerea alteia anterioare nu se realizează brusc, ci treptat;
- cu cât o trebuință se află spre vârful piramidei, cu atât ea este mai specific umană (acestea sunt mai puțin urgente din punct de vedere fericire, crește eficiența biologică a organismului).

Pe baza acestei piramide putem explica înlănțuirea trebuințelor, trecerea de la unele la altele, înlocuirea unora cu altele, reușind să înțelegem mai bine însăși conduita individului.

Satisfacerea firească a trebuințelor se asociază cu reducerea tensiunilor; nesatisfacerea lor conduce fie la dilatarea și exacerbarea acestora, fie la stingerea lor prin saturație și reacție de apărare, însoțită de perturbări caracteriale; nesatisfacerea lor o perioadă mai îndelungată de timp pune în pericol existența fizică și psihică a individului.

A. Maslow a elaborat clasificarea sa, pornind de la aprecierea locului și importanța conținutului motivului în structura personalității.

Acum vom descrie „piramida”, care cuprinde 5 niveluri motivaționale:

1. *Trebuințe biologice (fiziologice)* – necesitatea de hrană, de odihnă, de sexualitate, de păstrare a sănătății, de oxigen, anumite condiții de temperatură.

2. *Trebuințe de securitate* – necesitatea de siguranță existențială, de securitate emoțională, profesională, socială, relațională.

3. *Trebuințe de afeliere* – necesitatea de stimă și respect din partea celor din jur.

4. *Trebuințe de status (sociale)* – necesitatea de apartenență și adeziune, de identificare afectivă cu un grup sau categorie socială, de a fi membru al unei familii și de a avea o familie, de a fi în consonanță cognitivă și afectivă cu membrii grupului.

5. *Trebuințe de autorealizare* – necesitatea de a-ți atinge propriul tău potențial creativ, de a obține performanțe înalte, de a contribui în mod propriu și original la atingerea unor obiective profesionale sau sociale.

Următorul element din structura motivației este *motivul*. *Motivul* exprimă forma concretă actuală, în care se activează și se manifestă starea de necesitate.

Când individul își dă seama de deficitul de substanțe nutritive din organism și se orientează spre înlăturarea lui, trebuința s-a transformat deja în motiv. Nu toate motivele sunt însă conștiente. Există unele motive inconștiente a căror substrat nu este clar delimitat, dar care îndeplinesc un rol important în activitate.

Spre deosebire de trebuință, care nu întotdeauna reușește să declanșeze o acțiune, motivul asigură efectuarea comportamentelor corespunzătoare de satisfacere.

Așadar, *motivul* poate fi definit *mobilul, ce declanșează, susține energetic și orientează acțiunea*.

De aici decurg și cele 2 segmente ale motivului: unul *energizant și dinamogen*, altul *orientativ și direcțional*. Între aceste două segmente există o interacțiune și o interdependență reciprocă.

Motivele sunt extrem de variate:

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

Ele nu acționează independent unele de altele, ci interdependent formând, în structura personalității, *configurații* sau *constelații* de motive.

Motivul este factor declanșator al acțiunii, în cadrul căruia este cuprinsă o cerință față de mediu, o preferință.

Interesele reprezintă orientări selective, relativ stabile și active spre anumite domenii de activitate.

Dacă un individ începe multe activități și nu finalizează corespunzător nici una dintre ele, înseamnă că el nu și-a format încă interesele. Ele sunt tendințe, preferințe spirituale, atracții irezistibile ale individului centrate pe un obiect fizic, o persoană sau o activitate, fără a viza materiale utile sau avantaje.

Tendința este expresia orientării. Impulsul orientat spre un anumit obiect, determinat în funcție de anumite trebuințe și valențe, devine tendință.

Tendința are un aspect funcțional, care constă într-o stare de tensiune. Acest fenomen motivațional este determinat din interior prin trebuințe și impulsuri și din exterior prin intensitatea și calitatea valențelor.

Interesele sunt formațiuni motivaționale mai complexe decât trebuințele și motivele, deoarece implică organizare, constanță și eficiență.

În structura lor psihică intră elemente *cognitive, afective și volitive*. Orientarea spre o activitate presupune prezența unor cunoștințe, intrarea în funcțiune a activismului mintal, trăirea ei ca o stare agreabilă, care produce plăcere, dar care, totodată, împinge spre acțiune, spre control, spre punerea în disponibilitate a unor calități ale voinței (hotărârea, perseverența etc.).

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

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

Un alt fenomen motivațional este *impulsul*. **Impulsul** constă chiar în apariția unei excitabilități accentuate al unor centre nervoase. Impulsurile sunt tendințele, care constau într-o pornire spre mișcare, acțiune.

Datorită impulsului apar trebuințele. Dacă termenul de *trebuință* indică aspectul de conținut, apoi termenul de *impuls* desemnează aspectul procesual al trebuinței. Acești doi termeni nu pot fi separați. Impulsul se naște odată cu trebuința. _

Intenția este următorul component al motivației. Ea poate fi concepută ca punerea în mișcare cu ajutorul sistemului verbal, a unei structuri de acțiune, care este formată de asemenea cu ajutorul sistemului verbal în conformitate cu cerințele față de sarcină, de satisfacerea trebuințelor, de realizarea scopului propus.

Intenția este un fenomen foarte important. Dacă scopul propus nu a fost atins, intenția nu s-a realizat, dar tensiunea psihică nu scade, ci se menține sub formă de impuls pentru continuarea preocupării de problemă. Intenția este o tendință conștientizată.

Alt fenomen motivațional este valența. Spre deosebire de celelalte fenomene motivaționale, valența nu reprezintă o anumită funcție interioară a organismului, ci o calitate a obiectelor, prin care se satisfac trebuințele.

Trebuințele pot fi satisfăcute în mai multe feluri. De exemplu, trebuința de hrană poate fi satisfăcută cu mai multe feluri de alimente, setea cu mai multe feluri de băuturi.

Valențele reprezintă conținutul trebuințelor, iar ultimul poate fi modificat și îmbogățit în cursul experienței individuale.

Valența poate fi *pozitivă*, dar și *negativă*. Drept exemplu ar putea servi: *pedeapsa, muștrarea, frustrarea, privarea de informații*. Deci aceste fenomene au o valență negativă.

O valență negativă de asemenea are și *eșec*. După cum e și firesc omul tinde spre obiective cu *valență pozitivă*.

Dorința este o trebuință conștientizată. În timp ce trebuințele sunt limitate, dorințele sunt evident mai numeroase, pentru că fiecare trebuință poate fi satisfăcută de o gamă mai mare de obiecte, situații. Iar dorința marchează trecerea de la motive spre scopuri sau proiecte.

Scopul este o imagine mintală a rezultatului, a efectului dorit, un gând prezent a ceea ce urmează să fie realizat în viitor.

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

Convingerile sunt idei adânc implantate în structura personalității, puternic trăite afectiv, care „împinge”, impulsionează spre acțiune.

Nu orice idee este o convingere, ci doar cea, care reprezintă pentru individ o valoare, o certitudine subiectivă, care îl ajută să stabilească ceea ce este valabil, optim, necesar, să distingă între bine și rău, frumos și urât, adevăr și minciună. Așadar, sunt convingeri numai *ideile-valoare*, care se contopesc cu trebuințele și dorințele individului, cu aspirațiile și năzuințele lui, cu trăsăturile lui de personalitate.

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

Convingerile intră în funcțiune în împrejurările de alegere sau conflict valoric.

Idealurile reprezintă proiecții ale individului în sisteme de imagini și idei, care îi ghidează întregă existență.

Idealurile reflectă o stare sau o situație proiectată în viitor, spre care tinde subiectul în mișcarea ascendentă de devenire și de autodesăvârșire. Ele reflectă și transfigurează atât experiența proprie, cât și experiența semenilor, devenind, în cele din urmă, anticipări, generalizări și optimizări ale proiectului existențial.

Idealul nu reprezintă o simplă formulă cognitivă de viață, preluată necritic din afară, prin imitație, ci este plămădit de individ în funcție de particularitățile lui proprii. Numai în felul acesta el se integrează valorilor personalității, iar cu timpul devine o valoare personală, reușind să motiveze comportamentul.

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

◆ *sensul și semnificația vieții* (direcția, spre care se orientează o persoană, definită în funcție de modul de existență socială, cultură spirituală, valoare morală);

◆ *scopul vieții* (ca obiect al vieții, ca valoare personală supremă, ce prefigurează destine, componentă intelectual-voluntară, dar și axiologică a idealului);

◆ *modelul de viață* (ghidul propus a fi urmat și atins, un fel de Eu ideal, care călăuzește viața).

Idealul (moral, fiziologic, estetic, politic, existențial etc.), ca ceva ce nu există, dar ar putea fi, ca motiv central al existenței, ca opțiune valorică și programativă de viață, ca „stea călăuzitoare” reprezintă o adevărată *forță spirituală*, decisivă pentru individ.

Concepția despre lume și viață constituie o formațiune motivațională cognitiv-valorică de maximă generalitate, ce cuprinde ansamblul părerilor, ideilor, teoriilor despre om, natură, societate. Ideile și teoriile din cadrul ei nu au doar o valoare de fapte de cunoaștere, ci de convingeri. Formată sub incidența condițiilor de viață, dar și a culturii și educației, fiind rezultanta experiențelor personale trăite pe drumul sinuos al vieții, ea reunește cognitivul cu valoricul și se împlinește în acțiune.

Între *convingeri, idealuri și concepția despre lume și viață* există o foarte strânsă interdependență, împreună constituind un complex motivațional de prim ordin al personalității.

2.3. Formele (tipurile) motivației

Există mai multe forme ale motivației, ce se clasifică, de obicei, două câte două perechi opuse, contrare.

I. Motivația pozitivă și negativă

Motivația pozitivă este produsă de stimulările, cum ar fi lauda, încurajarea și se soldează cu efecte benefice asupra activității sau relațiilor interumane, cum ar fi apropierea activităților, angajarea în ele, preferarea persoanelor etc.

Pozitive vor fi apreciate acele motive, a căror satisfacere, nu intră în conflict cu exigențele și etaloanele morale, care funcționează la nivel social sau care, prin natura lor, generează comportamente și activități orientate spre atingerea unor scopuri sociale.

Motivația negativă este produsă de folosirea unor stimulări, cum sunt amenințarea, blamarea, pedepsirea și se asociază cu efecte de abținere, evitare, refuz.

Motivele negative se caracterizează prin faptul că satisfacerea lor, pe lângă un efect adaptativ de moment, asociat cu reducerea tensiunii inițiale și obținerea unei doze de plăcere și satisfacții de moment, generează efecte perturbatoare, secundare, care, cumulându-se în timp, conduc la serioase dezechilibre și disfuncții în planul intern al sistemului personalității sau în planul relaționării individului cu mediul social.

În cea mai mare parte, aceste motive se leagă și se adresează primordial sferei biologicului și fiziologicului. Din categoria lor fac parte, trebuința pentru alcool, pentru fumat, pentru droguri, pentru mâncăruri excesiv de condimentate sau excesiv de grase, trebuința de acumulare excesivă a bunurilor materiale, trebuința de aventură.

II. Motivația cognitivă și afectivă

Motivația *cognitivă* își are originea în activitatea exploratorie, în nevoia de a ști, de a cunoaște, de a fi stimulat senzorial, forma ei tipică pentru curiozitatea pentru nou, complex, pentru schimbare. Se numește *cognitivă*, deoarece acționează dinlăuntrul proceselor cognitive (percepției, gândirii, memoriei, imaginației), stimulând activitatea intelectuală.

Astfel de explorare se trece la reproducere, de aici la înțelegere, apoi la interes științific, pentru ca în final să se ajungă la înclinația creativă. Ea își găsește satisfacția în nevoia de a înțelege, explica, rezolva cu un scop în sine.

Motivația *afectivă* este determinată de nevoia omului de a simți bine în compania altora. Când copiii învață pentru a-și satisface părinții sau pentru a nu pierde aprobarea, dragostea lor, spunem că sunt animați de o motivație afectivă.

III. Motivația intrinsecă și extrinsecă

Deși activitățile noastre sunt motivate, nu în toate activitățile motivele ocupă aceeași poziție. Dacă sursa generatoare este solidară cu activitatea desfășurată de subiect, atunci vorbim de existența unei motivații *directe* sau *intrinseci*. Specificul acestei forme de motivație constă în satisfacerea ei prin însăși îndeplinirea acțiunii adecvate ei.

Dacă sursa generatoare a motivației sugerată acestuia sau chiar impusă de o altă persoană nu izvorăște din specificul activității desfășurate, atunci avem de a face cu o motivație indirectă sau *extrinsecă*.

Din punctul de vedere al eficienței – nivelul de performanță și consumul de efort (energie) și timp – activitatea *intrinsec motivată* este superioară celei *extrinsec motivate*.

Astfel, pe când activitatea intrinsec motivată, având sursa de satisfacție în ea însăși, se efectuează cu plăcere și cu un efort de mobilizare relativ redus, cea extrinsec motivată se efectuează sub semnul unei solicitări și condiționări externe, fără o plăcere interioară și cu un efort intens de mobilizare voluntară.

De acest lucru ne dăm seama dacă punem alături două situații legate, de pildă, de activitatea de învățare: prima, în care studentul învață dintr-o atracție interioară, încercând satisfacție în cursul desfășurării activității propriu-zise, întărirea venind din conștientizarea lărgirii și îmbogățirii orizontului de cunoaștere; cea de-a doua, în care studentul învață, fie pentru a fi lăudat și a primi o recompensă, dar fără a avea imboldul interior către aceasta, fie că optează pentru o profesie datorită salariului mare, fie de frica și controlul din partea părinților.

În raport cu mai multe tipuri de sarcini și solicitări, activitatea începe pe suportul unei motivații extrinseci și, apoi, treptat, se poate transforma în activitate intrinsec motivată.

Și, sub acest aspect, ne putem referi tot la activitatea de învățare. Un student, care, inițial, nu are nici o atracție pentru învățatură, pe măsură, ce asimilează cunoștințe și pe baza lor dobândește capacități și competențe, pe care înainte nu le-ar fi putut bănuși, va trece de la suportul motivației extrinseci la cel al motivației intrinseci – satisfacția rezultând din însăși activitatea de învățare.

O specie particulară a motivației intrinseci este motivația cognitivă sau epistemică. Forma ei inițială este *curiozitatea*, privită ca o trebuință de a obține informație fără a avea nevoie de adaptare imediată.

Cum pot fi apreciate aceste forme ale motivației din perspectiva *productivității* lor? Fără îndoială că ele sunt inegal productive. Motivația *pozitivă, intrinsecă* și cea *cognitivă* sunt mult mai productive decât motivația *negativă, extrinsecă, afectivă*.

Productivitatea mai mare sau mai mică a formelor motivației depinde de particularitățile concrete ale situației, dar și de factorii, cum ar fi: *vârsta subiecților, temperamentul sau caracterul lor*.

În explicarea motivației poate fi folosit și principiul *homeostaziei*. Prin homeostazie se înțelege tendința organismului de a menține constanți parametrii mediului intern, restabilindu-le nivelul, când acesta este perturbat de o influență externă.

Despre homeostazie s-a vorbit și cu privire la relația dintre individ și mediul social. Omul transformă mediul și, totodată, se transformă pe sine. Deci, pe lângă motivația homeostatică apare și motivația de dezvoltare, autorealizare, autodepășire.

2.4. Motivație și performanță

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

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

Relația dintre *intensitatea motivației* și *nivelul performanței* este dependentă de *complexitatea activității* (sarcinii), pe care subiectul o are de îndeplinit.

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

În sarcinile complexe însă (creative, bogate în conținut și în alternative de rezolvare) creșterea intensității motivației se asociază, până la un punct, cu creșterea performanței, după care aceasta din urmă scade.

Eficiența activității depinde însă nu numai de relația dintre intensitatea motivației și complexitatea sarcinii (care poate fi o sarcină de învățare, de muncă sau de creație), ci și de

relația dintre intensitatea motivației și gradul de dificultate al sarcinii, cu care se confruntă individul.

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

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

De optimum motivațional putem vorbi în două situații:

a) când dificultatea sarcinii este percepută (apreciată) corect de către subiect;

b) uneori dificultatea sarcinii este percepută incorect de către subiect.

Ca urmare, subiectul nu va fi capabil să-și mobilizeze energiile și eforturile corespunzătoare îndeplinirii sarcinii.

Într-un caz el va fi *submotivată*, va activa în condițiile unui deficit energetic, ceea ce va conduce în final la nerealizarea sarcinii.

În cel de-al doilea caz, subiectul va fi *supramotivat*, va activa în condițiile unui surplus de energie, care l-ar putea dezorganiza, stresa, i-ar putea cheltui resursele energetice chiar înainte de a se confrunta cu sarcina.

Pentru a obține un optimum motivațional este necesară o ușoară *dezechilibrare* între intensitatea motivației și dificultatea sarcinii.

În cadrul activității trebuie să ne mulțumim nu cu orice fel de performanță, ci cu performanțe cât mai bune, cât mai înalte, care să însemne nu doar o simplă realizare a personalității, ci o *autodepășire* a posibilităților ei.

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

Tema 3. AFECTIVITATEA

3.1. Aspecte teoretice și metodologice generale

Conceptul de *afectivitate*, în psihologia generală, a fost multă vreme greu de definit. I.M. Testus (1736–1865) acum două secole preciza că psihicul uman se compune din intelect, voință și sentimente, fenomenele afective au continuat să fie identificate, când cu procesele senzoriale, când cu instinctele individului cu trebuințele sau cu reflexul unor modificări vegetative-organice în sfera trăirilor psihice conștiente.

Datorită cercetărilor psihologice contemporane, *afectivitatea* a dobândit statut de *aspect fundamental al personalității* de componentă bazală, infrastructurală a psihicului, dar și de nota lui definitorie, deoarece pentru afectivitate omul se diferențiază de roboți și calculatoare de inteligență artificială, fiind rezonanța subiectivă generală a individului, intim și relațional trăită la schimbările de tot felul din mediul său intern sau extern.

Omul nu se raportează indiferent la realitate, dimpotrivă, obiectele, fenomenele, evenimentele, care acționează asupra lui, au un ecou, o rezonanță în conștiința sa, trezesc la viață anumite trebuințe, corespund sau nu nevoilor lui, îi satisfac sau nu necesitățile, aspirațiile, idealurile. Între stimulii interni și realitatea înconjurătoare au loc confruntări și ciocniri, ale căror efecte sunt tocmai procesele afective. În timp ce aprobarea sau satisfacerea cerințelor interne generează plăcere, mulțumire, entuziasm, bucurie, contrazicere sau nesatisfacerea lor conduce la neplăcere, nemulțumire, indignare, tristețe etc. În cadrul proceselor afective pe prim plan se află

nu atât obiectul, cât valoarea și semnificația, pe care acesta o are pentru subiect. Nu obiectul în sine este important, ci relația dintre el și subiect, pentru că numai într-o asemenea relație obiectul capătă semnificații în funcție de gradul și durata satisfacerii trebuințelor. Aceasta ne ajută să înțelegem de ce unul și același obiect produce stări afective variate unor persoane diferite.

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

Afectivitatea este acea componentă a vieții psihice, care reflectă, în forma unei trăiri subiective de un anumit semn, de o anumită intensitate și de o anumită durată, raportul dintre dinamica evenimentelor motivaționale sau a stărilor proprii de necesitate și dinamica evenimentelor din plan obiectiv extern.

Raportul respectiv poate fi *ne semnificativ* sau *neutru* (situația de *statu-quo* sau de zero emoțional, prin analogie cu zeroul fiziologic în cazul sensibilității termice) și *semnificativ*, generând activare și trăire emoțională: *pozitivă*, în cazul când este „consonant”, și *negativă*, în cazul când el este „disonant”.

Afectivitatea este o trăire diferențiată, ca stare față de situații, evenimente, persoane, conținuturi de comunicări, la care se participă etc.

Afectivitatea se manifestă nu numai față de evenimente prezente, ci și față de cele evocate din trecut, dar și asociate de trăiri, ce se vor putea produce în viitor. Expresiile afectivității, dacă sunt legate de un moment sau situație, se numesc *afecte* și *emoții*. Dacă sunt latente (de fond), se numesc *sentimente*, iar când au o intensitate foarte puternică și obsesivă, răscolitoare, cu efecte de reflux în întreaga viață psihică, se numesc *pasiuni*.

Afectivitatea sau emoționalitatea poate fi activă sau pasivă.

Activă este când se participă prin implicație în situații și evenimente, *pasivă* – când evenimentele și situațiile se suportă doar sau se percep.

Exteriorizările prin comunicare verbală, tonalitățile acesteia, C.N.V. (comunicarea nonverbală) au toate laturile de afectivitate.

Afectivitatea pulsează tot timpul în viața momentului, de aceea poate fi considerată ca un fel de *musculatură a activității psihice* curente, dar și a filmelor interioare, a reveriilor și idealurilor traduse în scenarii interioare.

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

În concluzie putem menționa că afectivitatea cuprinde totalitatea stărilor, fenomenelor și trăirilor afective (emoționale), ce reflectă atitudinea și relațiile subiective față de realitatea obiectivă.

3.2. Proprietățile proceselor și stărilor afective

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

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

În mod curent se consideră că stările afective plăcute sunt întotdeauna stenică, pe când cele neplăcute, astenice, fapt inexact. Succesul, de exemplu, ca stare afectivă plăcută poate fi stenică

pentru unii oameni, „împingându-i” spre activitate, dar astenică pentru alții, făcându-i să se mulțumească cu ceea ce au obținut. La fel de eronată este și opinia că trăirile afective ar fi perfect, exclusiv sau absolut polare.

▪ **Intensitatea** proceselor afective indică forța, tăria, profunzimea, de care dispune la un moment dat trăirea afectivă. Din această perspectivă vom întâlni unele stări afective intense și chiar foarte intense și altele mai puțin intense. Ea este în funcție atât de valoarea afectivă a obiectului, de semnificația lui în raport cu trebuințele subiectului, cât și de capacitatea afectivă a subiectului.

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

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

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

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

Cele mai cunoscute expresii emoționale sunt:

- *Mimica* – ansamblul modificărilor expresive, la care participă elementele mobile ale feței;
- *Pantomimica* – ansamblul reacțiilor, la care participă tot corpul: ținuta, mersul, gesturile;
- *Modificările de natură vegetativă* – amplificarea sau diminuarea ritmului respirației, vasoconstricția, vasodilatația, creșterea conductibilității electrice a părului, hiper- sau hipotonusul muscular, modificarea compoziției chimice a sângelui sau hormonilor etc., soldate cu paloare, înroșire, tremurături, lacrimi, transpirație, gol în stomac;
- *Schimbarea vocii* – a intensității, ritmului vorbirii, intonației, tembrului vocii etc.; după intonație; un „da” poate semnifica mai mult decât un „nu”.

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

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

De menționat că *expresiile și conduitele emoționale se învață, se însușesc în timpul vieții*, fie prin imitație, fie prin efort voluntar. Că așa stau lucrurile o demonstrează faptul că la orbii din naștere, expresivitatea emoțională este foarte sărăcăcioasă, fața este crispată, puțin expresivă, dacă și lor li se aplică însă o serie de procedee speciale, li se vor putea forma unele conduite expresiv-emoționale.

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

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

- *rolul de comunicare*;
- *rolul de influențare a conduitei altora în vederea săvârșirii unor acte*;
- *rolul de autoreglare* în vederea adaptării mai bune la situațiile, cu care ne confruntăm;
- *rolul de contagiune* (de a se transmite și de a trezi reacții similare și alte persoane, de a da naștere la stări afective colectiv-pozitive sau negative, prin aceasta întărindu-se forța de coeziune sau de dezbinare a membrilor grupurilor);
- *rolul de accentuare sau de diminuare a stării afective* (plângând ne putem „descărca”, elibera sau, dimpotrivă, „încărca” afectiv).

3.3. Clasificarea proceselor și stărilor afective

Complexitatea și diversitatea formelor, în care se manifestă și se structurează în plan intern sfera vieții afective a omului, fac necesară o operație de evaluare și clasificare.

Stările afective se pot diviza în două mari grupe:

A. Stările afective statice, exprimând raportul dintre noi și lume, au un slab efect dinamogen, nu sunt motive de activitate îndelungată, deși pot provoca puternice reacții momentane.

Ele se divid în:

- 1) *stări afective elementare*, care cuprind atât *durerea și plăcerea senzorială*, cât și *agreabilul și dezagreabilul*;
- 2) *dispozițiile*;
- 3) *emoțiile*.

B. Stările afective dinamice, constituind cele mai puternice și durabile motive ale comportamentului uman. E vorba de *sentimente și pasiuni*.

1. Stările afective elementare:

• *Durerea senzorială* este un fenomen ușor de înțeles: în majoritatea cazurilor e vorba de excitarea intensă a unor terminații nervoase. Von Frey a identificat (încă din a. 1894) puncte specifice de durere, declanșată de excitații mecanice sau termice ale pielii, în care s-au identificat numeroase terminații nervoase. Specificul acestora rezultă din faptul că substanțele anestezice pot suprima durerea, rămânând senzațiile de contact. În ambele boli pot dispărea senzațiile dureroase, rămânând cele de contact sau invers. Nu se cunosc organe senzoriale specifice durerii, ea fiind în funcție de excitația terminațiilor nervoase existente pretutindeni în organism. Excitanții, care provoacă durerea, sunt de natură diferită, fizică sau chimică, în relație cu unele tulburări circulatorii, inflamatorii ș.a.

- *Plăcerea senzorială*. Plăcerea senzorială tactilă e pusă în relație cu instinctul sexual.
- *Agreabilul și dezagreabilul* sunt reacții afective globale de slabă intensitate, impresii produse de orice percepție.

Vorbim de plăcut sau dezagreabil numai în cazurile, în care trăirea este de slabă intensitate. Când se produc stări mai complexe și mai intense, atunci le denumim emoții.

Agreabilul atrage după sine mișcări de apropiere, o creștere a energiei, a activității mintale, pe când dezagreabilul e însoțit de tendința îndepărtării de sursă și diminuare a energiei, a activității.

Stările afective elementare *au și un important determinant de ordin calitativ*. Sunt mirosuri dezagreabile (cum e cel de putrefacție), oricât de vagi ar fi. Și invers, chiar de intrăm într-un depozit de portocale, unde parfumul lor e foarte intens, senzația rămâne plăcută.

Preferințele umane, ce îi place și ce-i displace omului depind, în mare măsură, de experiența socială. Fumatul ajunge să fie o plăcere deosebită pentru fumătorii pasionați, deși el este dăunător sănătății. Viața socială imprimă individului trebuințe și tendințe variate, chiar în ce

privește funcțiile fundamentale, cum este alimentația. Alimente agreeate de europeni sunt considerate necomestibile de către unele popoare din Asia și invers. Agreeabilul e legat de concordanțe cu cerințele persoanei, iar neplăcutul de contradicția cu aceasta.

2. Dispozițiile. Stările afective elementare, agreeabilul, durerea, dezagreeabilul sunt trăiri afective de slabă intensitate și scurtă durată (cu excepția durerii senzoriale, care se poate prelungi multă vreme, dar atunci se transformă în emoție).

Dispozițiile *au* și ele *o slabă intensitate, dar durează multă vreme*, zile, poate chiar și săptămâni, influențându-ne trăirile afective, care apar în acest răstimp: când cineva e prost dispus, vede numai aspectele neplăcute ale existenței, trăiește emoții negative, n-are chef de lucru. Invers, buna dispoziție ne face să vedem totul în culori luminoase, să avem chef de glume și să muncim cu spor.

Aceste stări de spirit, pe care le-am numit dispoziții, au o dublă condiționare. *Cauzele de ordin intern* sunt: oboseala, proasta funcționare a unor organe interne, o boală incipientă ori, dimpotrivă, o sănătate înfloritoare, resurse energetice abundente. *Cauzele exterioare* sunt constituite de existența unor conflicte în familie sau la locul de muncă, stări de frustrare, apariția unor pericole. Ele pot favoriza și buna dispoziție: aprecierile pozitive ale unor persoane importante pentru noi, perspective atrăgătoare etc.

Dispozițiile nu constau numai în a fi bine dispus ori rău dispus, există și stări îndelungate de neliniște, anxietate. Uneori suntem foarte iritabili, orice fleac ne enervează.

3. Emoțiile sunt stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al relațiilor noastre cu un obiect ori o situație, deci au un caracter situațional. Ele pot fi declanșate de o împrejurare reală sau imaginară (gândul că poliția poate fi pe urmele sale sperie tâlharul, care are banii furați în geamantan). Intensitatea lor e foarte variată: poate fi vagă, mijlocie, dar și foarte mare, zguduind întregul organism. În acest caz, vorbim de *emoție-șoc* (căreia mulți psihologi îi spun *afect*).

Există patru emoții-șoc, tipice: *frica (frustrarea), furia, tristețea în forma sa acută (disperarea) și bucuria explozivă*. Dar acestea pot apărea, în condiții obișnuite, cu o intensitate mijlocie: cineva *se teme* să intre la dentist; altcineva *se enervează* că prietenul său întârzie la întâlnire; un tânăr *se întristează*, fiindcă logodnica i s-a îmbolnăvit de gripă etc. Dar indignarea, simpatia, speranța, antipatia, mila, satisfacția, nehotărârea, sfidarea etc. Există și emoții în relație cu munca intelectuală: mirarea, nesiguranța, certitudinea, îndoiala, ...etc.

Emoțiile sunt frecvent identificate cu sentimente, cum ar fi dragostea și ura (dar sunt multe tipuri de dragoste: de tată, soție, prieten, dragoste de muncă, de patrie etc.: după cum există și variate obiecte ale urii: față de un rival, dușman, hoț, de o sectă, o ideologie ș.a.). Într-adevăr, întorcându-ne la marii filosofi, care au analizat afectivitatea, constatăm o asemenea lipsă de diferențiere.

Astfel, Rene Descartes în lucrarea sa „Les passions de l'âme” (Pasiunile sufletului) descrie 40 de „pasiunii”, printre care figurează, pe lângă emoții, sentimente, dorințe și chiar trăsături de caracter. Dar marele filosof francez consideră că toate își au originea în numai *șase pasiuni primitive*: mirarea, iubirea, ura, dorința, bucuria și tristețea. Toate celelalte n-ar fi decât varietăți ale acestora sau rezultatul unor combinații ale lor. Cum se vede, trei din pasiunile fundamentale sunt emoții, două – sentimente, iar una, dorința, constituie o denumire generică, în care pot figura nenumărate aspirații.

Dorința este o stare afectivă elementară, o trebuință conștientă de obiectul ei, care poate fi de scurtă durată. Dar ea e folosită adesea în locul termenului de aspirație, dorința durabilă de a realiza un anume progres, ceea ce presupune existența unui sentiment, acesta fiind o structură bine cristalizată, tainică.

Nu au fost deosebite net (și nici azi nu sunt) pentru motivul că ele – dorința, aspirația, emoția, sentimentul – toate sunt *trăiri afective foarte strâns legate, interdependente* și pot avea același obiect, pot exprima calitatea aceleiași relații dintre obiect și subiect.

Sentimentele se deosebesc de emoții și de simplele dorințe prin amploarea, prin existența lor. Ele sunt transsituaționale, persistând în variate împrejurări și chiar în absența obiectului principal.

- **Emoțiile-șoc** sunt o categorie aparte de stări afective datorită intensității lor deosebite și a exteriorizării lor puternice prin diferite expresii emoționale, modificări fiziologice și reacții slab controlate.

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

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

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

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

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

Acum ne vom referi mai detaliat la *stările afective dinamice*, cum sunt sentimentele și pasiunile.

- **Sentimentele sunt ample structuri de tendințe și aspirații, relativ stabile, care orientează, organizează, declanșează și reglează conduita.** La om sentimentele au același rol cu cel al instinctelor la animale. Acestea cu cât sunt mai primitive, cu atât sunt dirijate mai exact de către instinct.

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

Sintetizând numeroase structuri de tendințe, *sentimentele devin puternice forțe dinamizatoare, puternice motive de activitate*. Sentimentele sunt *transsituaționale*, vizând și viitorul.

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

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

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

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

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

Varietatea sentimentelor este extrem de mare. Avea dreptate Spinoza când scria: „Sunt atâtea feluri de afecte, de câte feluri sunt obiectele, de care suntem afectați”. Sentimentele sunt structuri complexe de tendințe. Tendințele sunt începuturi de mișcări în raport cu acțiunile dorite, care și ele depind de obiecte, persoane, situații și de relațiile existente între ele și noi.

De aceea, clasificarea sentimentelor e foarte dificilă. Se pot face câteva mari diviziuni. Se pot distinge sentimentele inferioare de cele superioare; împărțirea nu se referă la vre-un criteriu moral, ci mai mult la gradul de complexitate.

Sentimentele inferioare sunt considerate cele aflate în relație cu trebuințe de ordin biologic sau strict personal.

Sentimentele superioare sunt cele în relație strânsă cu valori sociale, cu aspirații colective, benefice din punct de vedere social. Ele pot fi împărțite în trei mari grupe: morale, estetice și intelectuale.

Sentimentele morale sunt în raport direct cu viața socială: sentimentul dreptății, dragostea de om, dragostea de muncă, patriotismul etc.

Sentimentele estetice sunt legate de trăirea frumosului din natură și artă, de creație artistică.

Sentimentele intelectuale constau în aspirația de a cunoaște. În cadrul lor s-ar putea distinge două categorii – aspirația de a ști cât mai mult, de a culege cât mai variate informații (caracteristică „eruditului”) și aceea de a soluționa o problemă științifică, de a descoperi ceva nou (caracterizând pe cercetător).

Sentimentele superioare au un rol esențial pentru progresul social, ele dinamizează indivizii, favorizează înțelegerea și colaborarea în muncă, furnizează energia necesară creatorului, atât în știință, cât și în artă. Ele au importanță și pentru fericirea personală, pentru menținerea echilibrului psihic. Sentimentele inferioare n-au stabilitatea și trănicia celor superioare. Satisfacțiile de ordin alimentar sau erotic sunt de scurtă durată și se transformă ușor în contrariul lor. Cu confortul omul se obișnuiește repede. Ambițiile materiale dau satisfacții limitate, deoarece nu putem toți fi milionari.

- **Pasiunile.** Nu sunt deosebiri mari între pasiuni și sentimente. E o chestiune mai mult de intensitate, pasiunile fiind înrobitoare, acoperind sau subordonându-se toate preocupările, dominând puternic întreaga viață afectivă. Există iubirea-pasiune, avariția, pasiunea social-politică, pasiunea artistică, științifică, sportivă etc. Trebuie însă să facem o delimitare între pasiunile pozitive și cele negative. Primele îmbogățesc viața psihică cel puțin dintr-un domeniu și permit realizări importante, mai ales când se îmbină armonios și cu un talent autentic. Dintre acestea fac parte cele menționate, cu excepția zgârceniei, care este una negativă. Și mai dăunătoare sunt așa-numitele „*patimi*”: beția, goana continuă după alcool, cu obsesia aerului de cărciumă; apoi dependența de drog sau pasiunea jocurilor de noroc, toate au distrus vieți, familii. Pasiunile negative conduc la o sărăcie accentuată a vieții psihice, la degradarea morală și fizică. Deși similară sentimentelor, în pasiune apare o evidență *unilateralitate*. Chiar omul de știință, dacă e pasionat, își neglijează viața de familie, uită de îndatoririle sale sociale, nu e sensibil la suferințele altora, fiind receptiv numai la ceea ce are o legătură directă cu problemele disciplinei sale. Se instaurează o *dominantă afectivă*, care poate deforma totul prin prisma ei.

În orice sentiment intervine subiectivitatea, dar nu ajunge la cote mari de denaturare. Unilateralitatea pasiunii favorizează în unele cazuri obținerea de importante realizări, mai ales dacă ea se sprijină pe un real talent, deși ea nu e o condiție indispensabilă.

Cercetarea științifică solicită o deplină obiectivitate, greu compatibilă cu o abordare pasională.

3.4. Teorii asupra naturii emoțiilor

- *Teoria intelectualistă* a fost elaborată la începutul secolului trecut și îi aparține lui Herbart și Nahlowski. Ei erau adepții unei psihologii asociaționiste, care dădea o mare importanță reprezentărilor și asocierii lor. Încât acești filosofi au explicat emoțiile prin dinamica reprezentărilor. O stare afectivă ar lua naștere din interacțiunea imaginilor.

De exemplu, când o reprezentare este prinsă între cele, care o stopează, și altele, care o împing, apare emoția întristării. Astfel, vestea morții unui bun prieten îmi aduce imaginea lui în minte, care îmi evocă numeroase amintiri fericite, petreceri tinerești, glume, discuții, dar acestea sunt stăvilite de noua reprezentare a trupului său neînsuflețit, imobil și rece. Ciocnirea lor brutală constituie ceea ce noi resimțim ca fiind o adâncă tristețe, durere. Acest punct de vedere era totuși mai puțin naiv decât pare astăzi, deoarece reprezentările erau privite ca fiind legate de anume tendințe; sau, acestea, constituind începuturi de mișcări, au rol cert în viața afectivă.

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

Teoria lui James-Lange are meritul că a subliniat importanța modificărilor fiziologice – mai ales în cazul *emoțiilor-șoc*, care fusese neglijate de teoriile intelectualiste, încolo sunt multe argumente împotriva punctului lor de vedere. Mai întâi, fiziologii, înregistrând precis diferitele transformări fiziologice produse în emoții, n-au reușit să stabilească un profil absolut specific pentru fiecare emoție, întrucât există manifestări, care apar în două-trei emoții distincte, apoi chiar aceeași emoție se poate exterioriza în moduri diferite, aproape contrarii.

Apoi, intensitatea unei trăiri afective nu e deloc proporțională cu cea a exteriorizărilor și a manifestărilor corporale.

- *Teoriile fiziologice centrale.* Cea mai importantă este cea cunoscută sub numele de teoria lui Cannon-Bard, formulată de primul și dezvoltată de al doilea. W. Cannon, efectuând

numeroase studii experimentale asupra creierului pisicii, a demonstrat rolul important, pe care îl are talamusul, în declanșarea expresiilor emoționale, cât și influența inhibitoare a cortexului asupra acestei formații subcorticale. Ca urmare, el a formulat o teorie după care rolul esențial în emoții îl are talamusul (de aceea a fost numită și *teoria talamică a emoției*).

În concepția lui W. James, talamusul nu joacă nici un rol, cortexul declanșând reacțiile periferice, iar perceperea lor constituind emoția. După Cannon-Bard, excitațiile senzoriale ajung în talamus, care le transmite la cortex: talamusul, dezinhibat de cortex, declanșează modificările musculare și viscerale, simultan informând și cortexul. Deci sursa trăirii afective o constituie procesele talamice. Modificările organice apar aproape instantaneu cu trăirea emoțională și nu ele sunt cauza emoției. Emoția rezultă dintr-o excitare concomitentă a talamusului și cortexului.

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

- *Teorii cognitive (Teoria excitatorie)*. E vorba de acei psihologi, care au scos în evidență rolul important al scoarței cerebrale. Magda Arnold (în a. 1950) a subliniat rolul evaluării stimulilor, situației. În primul rând, aprecierea se face prin prisma impresiilor de plăcut-neplăcut, dar survine și memoria, dând un conținut specific trăirii emoționale. Cortexul se manifestă și activ, el dă un impuls, care inițiază reacția organismului. Desigur, talamusul rămâne inițiatorul principalelor expresii emoționale, însă în urma unei excitații specifice recepționate de la formațiile superioare. Iar modificările periferice, printr-un feed-back, sunt sesizate de cortex, ceea ce intensifică, de obicei, emoția. Deci succesiunea fenomenelor ar fi următoarea: stimularea de origine senzorială, percepția, evaluarea, impulsul către acțiune, expresiile emoționale (cu modificările vegetative însoțitoare) perceperea acestor reacții organice și reevaluarea emoțională.

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

- *Teorii motivaționale*. Deși existau mai multe formulări în legătură cu reacțiile intime între emoție și motivație și cu sferile lor de suprapunere, abia Bindra (1969, 1970) promovează clar, concret, o schemă comună pentru cele două concepte. Atât emoția, cât și motivația, după el, pot fi studiate și interpretate din punct de vedere neuropsihologic, într-o singură formulă. Se ajunge astfel, pur și simplu, la o substituție a termenilor.

După autor datele problemei pentru un asemenea curs ar fi următoarele: structurile neurale implicate în emoție nu sunt altele decât acelea, pe care le utilizează acțiunile motivaționale. Interferența dintre cele două fenomene este mare, așa încât emoțiile devin (pentru unii) factori perturbatori ai comportamentului motivat, iar motivele acțiunilor individului, factori, care contribuie la apariția și desfășurarea răspunsurilor emoționale. Altfel spus, o emoție cum e mânia se poate întâlni cu un motiv al acțiunii, cum e foamea, într-un același comportament, mobilizând aceleași structuri neuropsihologice, indiferent că unii denumesc ansamblurile acestor structuri creier „motivațional”, „visceral” sau „emoțional”. Conceptual, deci, n-ar exista premise pentru acceptarea a doi termeni nediferențiabili, ci ar fi vorba de procese de natură motivațional-emoțională deopotrivă, în care noțiunea de bază ar fi cea de „stare motivațională centrală” (*central motive state – CMS*).

Astfel s-a ajuns la o teorie motivațională a emoției. Toate teoriile, care menționează legătura mai mult sau mai puțin profundă dintre emoție și motivație, se înscriu în planul surprinderii unei relații, care trebuie acceptată cu necesitate.

- *Teorii biologice*. Ne vom referi în primul rând la teoria lui McDougall (a. 1928), elaborată și explicată în decursul a două decenii aproape. Concepția sa despre emoție, bazată pe

factori biologici, în primul rând evolutivi și genetici, este modelată în conformitate cu experiența și comportamentul uman. Teza de bază a lui McDougall este aceea că modalitatea de a trăi subiectiv (ca o conștiință a unei atitudini) un eveniment reprezintă diferite sentimente complexe (cum ar fi speranța, anxietatea etc.), o specie comună cu emoția, deși în legătură cu aceasta ar fi mai bine ca să nu fie utilizat termenul generic de „emoție”. Aceste sentimente sunt direct legate de eforturile adaptative ale organismului, de activitatea sa conativă direcționată către un scop, activitate, care nu este altceva decât o formă de manifestare a instinctului. Diferitelor forme de instinct li se atribuie echivalenți afectivi. La animale principalele comportamente instinctive includ căutarea hranei (căreia îi corespunde apetitul), lupta pentru obținerea ei (agresivitatea) și fuga de pericol (frica).

Conform concepției autorului, se poate spune că întinsa gamă a modurilor de trăire subiectivă (sentiment și emoție), care sunt un fel de accesorii ale acestor procese (comportamentale) de bază au evoluat și s-au diversificat în două forme primitive de sentimente: *plăcerea și durerea*. La om apare o complexitate mult evoluată datorită dezvoltării structurilor mintale și deci a capacității cognitive, care pot determina dorințe și sentimente de-a lungul unei scale perpetue, pe coordonatele plăcerii-nep plăcerii.

- Tot ca o *teorie de tip biologic* este și cea a lui Plutchik (1962), care, asemenea lui McDougall, leagă afectivul de activitatea conativă a tipurilor comportamentale, în spatele cărora stau factorii instinctivi.

Comportamentele emoționale sunt la el *pattern*-uri de răspuns moștenite, la care s-au adăugat modificările de rigoare în decursul evoluției. Deoarece, după cum consideră, emoția este întâlnită pe întreaga scală a evoluției animale (primate, vertebrate) reiese că ea nu poate apărea și nici nu poate fi înțeleasă decât legată de procesele biologice de bază.

Pentru Plutchik definiția pentru emoție este *reactivitatea comportamentală*, emoția fiind mai curând recunoscută prin ceea ce face individul decât prin felul, în care trăiește și apreciază el, introspectiv, emoția respectivă.

Diferențierea tipului de comportament emoțional față de alte tipuri de comportament ar rezulta din legătura, pe care aceste comportamente o stabilesc cu procesele biologice adaptative de bază (ex.: comportamentul alimentar, de căutare, adăpostire, sexual etc.).

Modelul structural al emoțiilor, aproximat de Plutchik, este axat pe natura bipolară a emoțiilor primare, în care dimensiunea intensității (sau nivelul de activare) reprezintă o scală cu nenumărate trepte.

Esențialmente biologică, deși exprimată în termeni comportamentali, teoria lui Plutchik pare de uz limitat, deoarece componentele emoției nu sunt analizate, toate, la importanța lor reală.

- O caracteristică biologică asemănătoare poate fi atribuită și teoriei lui Pradines (1958) asupra afectelor, privite ca niște forme elementare senzoriale. Ele nu sunt mai subiective decât senzațiile, dimpotrivă, sunt niște circumstanțe obiective, pentru care produc impresii ca urmare a stimulărilor senzoriale sau percepției.

3.5. Agresivitate – toleranță

Structura sistemului afectiv al personalității se poate realiza la niveluri diferite de activare (de prag) pentru cele două segmente polare – pozitiv și negativ. De asemenea, întinderea celor două segmente poate fi diferită, ceea ce conduce la formarea în plan individual a unor profiluri emoționale semnificativ deosebite.

Drept coordonate fundamentale de integrare a acestor profiluri, din punct de vedere relațional, interpersonal, se disting *agresivitatea și toleranța*.

Agresivitatea presupune integrarea emoțiilor de semn negativ (de discordanță sau de respingere a obiectului) într-un *pattern* de acțiune distructivă. În plan filogenetic, agresivitatea se constituie într-un montaj instinctual, care împinge la atac.

La om, sub influența normelor și limitelor de ordin cultural, moral, agresivitatea este împinsă în plan secundar și exprimarea ei devine condiționată. Totuși, ca impuls primar, de

natură instinctual-inconștientă, ea intră în sfera afectivă a oricărei persoane. Gradul de intensitate și pragurile ei de activare diferă însă, în limite foarte largi, de la un individ la altul. Se delimitează, astfel, *tipul agresiv de personalitate*, caracterizat prin atitudinea emoțională rejectivă, irascibilitate, tendința de a riposta la prezența și manifestările celorlalți cu duritate și prin încercarea de a-și satisface interesele prin forță. Agresivitatea este o stare afectivă reactivă, prin care se exarcerbează propriile interese și valoarea propriului Eu, asociindu-se cu egocentrismul, cu egoismul și cu convertirea influențelor sau acțiunilor celor din jur în amenințări la adresa propriei persoane. Ea este activă și susținută adesea de răutate și ură.

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

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

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

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

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

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

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

3.6. Stresul, anxietatea și angosa

În dinamica sferei afective, se individualizează trei stări cu implicații majore pentru viața și activitatea curentă a persoanei umane. Acestea sunt *stresul* (componenta sa afectivă), *anxietatea* și *angoasa*.

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

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

Caracterul de sindrom de adaptare este dat de faptul că el conține o gamă variată și relativ întinsă de reacții și că precede orice comportament specific, finalist. După Selye, acest sindrom are o desfășurare fazică, în dinamica lui evidențiindu-se următoarele etape sau verigi: a) *reacția de alarmă*, care conduce la activarea generală a organismului; b) *reacția de rezistență*, prin care organismul își mobilizează resursele energice pentru a contracara efectele dezorganizatoare ale

acțiunii stresorului; c) *faza de epuizare*, în care se acumulează efecte entropice, ce îndepartează posibilitatea obținerii echilibrului.

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

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

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

Stresul psihic se delimitează (relativ) de cel fiziologic prin faptul că el se produce pe fondul interacțiunii Eului, a persoanei conștiente de sine și cu o anumită prețuire de sine, cu evenimentele existențiale. O nemulțumire de sine, sentimentul unei neîmpliniri, o discrepanță între aspirație și realizare, o apreciere nedreaptă la adresa competenței sau activității personale, un diferend sau conflict interpersonal, o neînțelegere în familie, pierderea unei ființe apropiate etc., toate acestea pot acționa ca stresori, determinând o anumită bulversare a echilibrului vieții interioare. Ca și în cazul stresului fiziologic, dacă acest afect nu este înlăturat prin mecanismele de apărare a Eului, atunci el se perpetuează și se cumulează în timp, transformându-se în „focar” generator de tulburări neurotice.

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

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

Spre deosebire de emoțiile obiectuale, anxietatea nu antrenează, de regulă modificări fiziologice. Diferitele orientări doctrinare îi găsesc origini diferite. Astfel, pentru reprezentanții teoriei învățării, anxietatea este rezultatul perpetuării prin condiționare a reacției de teamă, fiind nemijlocit determinată de raportul subunitar dintre reușite și eșecuri; dimpotrivă, pentru psihanalisti, ea este un efect al frustrării repetate a pornirilor și tendințelor libidoului și al interdicțiilor impuse de Supraeu; anxietatea este considerată un semnal de alarmă adresat Eului – conștiinței de sine a personalității – singurul în măsură să întreprindă acțiuni de redresare sau să-și mobilizeze mecanisme specifice de apărare. Persoana anxioasă manifestă întotdeauna reținere și teamă în raport cu viitorul, cu activitățile, pe care urmează să le efectueze, sau cu situațiile, cu care urmează să se confrunte.

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

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

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

În unele cazuri, angoasa este generată, nu de situația reală, ci de fantasmele, reprezentările imaginare ale unei situații conflictuale inconștiente.

Luată în sine, angoasa nu este un fenomen patologic, fiind legată, generic, de condiția umană, de raportul dintre întăririle pozitive și cele negative ale manifestărilor de conduită în copilărie ori de raportul dintre dorințe și împliniri la vârstele adulte.

La vârsta adultă, când apar momente cruciale de viață, și se impune o nouă adaptare, individul poate intra, temporar, în angoasă. Dacă el se dovedește incapabil să-și creeze condiții propice de adaptare, sentimentul de insecuritate va continua să persiste, ducând la neuroză sau la psihoză.angoasa patologică, descrisă de nomenclatura medicală americană (DSM III, 1988) sub termenul de „tulburare, panică”, este simptomul clinic cel mai frecvent întâlnit în practica psihiatrică.

Tema 4. VOINȚA

4.1. Definirea și caracterizarea generală a voinței

Voința este unul din fenomenele cele mai complexe ale psihologiei omului, care este destul de dificil a fi determinată. În continuare se face o încercare de a clarifica starea contemporană și problemele de bază ale cercetărilor psihologice ale voinței.

Încă din antichitate și până în zilele noastre problema voinței atrăgea atenția savanților și cercetătorilor din diferite direcții ale psihologiei. Punctele de vedere exprimate diferă unele de altele, și nu de puține ori se situează chiar la poli opuși.

În legătură cu renașterea generală a interesului față de problemele umanitare, general-umane ale psihologiei în ultimile decenii s-a observat o atenție sporită față de fenomenul de voință.

Cândva, încă în secolele XVIII–XIX, această problemă era una dintre cele centrale în studiile psihologice. La începutul sec. XX, în legătură cu situația generală critică în această știință, voința a fost trecută pe planul doi. Ea s-a dovedit a fi cea mai *complicată* din acea mulțime de probleme, care era necesar de a le înainta și soluționa pe o bază metodologică nouă. Însă ignorarea sau neobservarea ei era imposibilă, deoarece ea face parte din acele fenomene psihice, existența și rolul important al cărora în viața omului nu necesită o demonstrare deosebită.

Din această cauză la începutul sec. XX și în următoarele decenii cercetătorii voinței au continuat, ce-i drept nu atât de activ, cu folosirea autoobservării în calitate de metodă de bază a dezvoltării fenomenelor legate de ea.

Însă, ca urmare a stării nesatisfăcătoare a cercetărilor voinței, mulți savanți renunțau la această noțiune ca la ceva științific, căutau să o schimbe cu caracteristici de purtare sau de alt mod, operaționale și verifcaționale, deci cu acele, ce se pot observa și aprecia. Astfel, în psihologia americană (behaviorismul în locul noțiunii de „voință” a început să utilizeze noțiunea „fermitatea comportării” – perseverența omului în înfăptuirea actelor comportării, înfruntarea obstacolelor corespunzătoare. Această perseverență, la rândul său, cercetătorii o determinau cu asemenea caracteristici ale personalității cum sunt scopul precis, răbdarea, îngrijirea, consecutivitatea, rezistența etc.

Cercetările psihologice ale voinței țin de diferite direcții științifice. Acum mulți savanți întreprind măsuri, orientate spre a renaște știința despre voință ca ceva unic, spre a-i atribui un caracter integrativ.

Unul din acei cercetători din Rusia, care a acordat o atenție deosebită acestei probleme, V.A. Ivannikov corelează soarta cercetărilor psihologice ale voinței cu lupta a două concepții de reglare a comportării umane:

- reactivă;
- activă.

Conform I concepții toată comportarea omului reprezintă reacțiile la diferiți stimuli interni și externi și sarcina studierii ei științifice se reduce la faptul de a găsi acești stimuli, de a determina legătura lor cu reacțiile. Pentru o atare interpretare a comportării umane noțiunea de voință nu este necesară.

Conform concepției a II-a, care în ultimele decenii a căpătat forță și și găsește tot mai mulți părtași, comportamentul omului se concepe ca ceva activ, iar el însuși e perceput ca fiind înzestrat cu capacitatea pentru alegerea conștientă a formelor sale. Pentru o asemenea percepere a comportării, voința și reglarea volitivă sunt necesare. Ea impune o atenție deosebită privind problema voinței, cercetărilor științifice ale comportamentului uman.

În prezent se poate consemna o deosebire de ordin mai general între orientările psihologice de origine americană și cele de origine europeană: în cadrul celor dintâi, voința nu este prezentă ca problemă distinctă de cercetare și analiză și nu figurează în nici un manual sau tratat modern de psihologie generală; în schimb, psihologia europeană afirmă existența voinței ca entitate psihică distinctă și o abordează în individualitatea ei specifică.

În psihologia românească este precumpănitor punctul de vedere, potrivit căruia voința trebuie să fie identificată, recunoscută și tratată ca entitate psihică ireductibilă.

Abordarea problemei voinței în psihologie a fost influențată semnificativ de tendințele și curente manifestate în cadrul filosofiei. Astfel, voința ca atare a fost considerată fie ca o forță divină, ce situează omul deasupra și în afara influențelor situațiilor externe concrete, fie ca o tendință internă de opunere activă la aceste influențe, de contracarare a lor, de autodelimitare și autodeterminare. De aici s-a născut și contradicția sau opoziția dintre determinism și libertate în interpretarea vieții și activității omului în general.

Determinismul postula subordonarea necondiționată a traiectoriei comportamentale unor cauze independente de individ, iar când aceste cauze erau localizate în însăși structura profundă internă a individului în forma așa-numitului *destin*, se ajungea la *fatalism*: în tot ceea ce face și spre ce se îndreaptă omul, el se supune implacabil forței destinului.

Libertatea, dimpotrivă, exprimă posibilitatea ca omul să se „miște” independent în spațiul existențial, potrivit dorințelor sale. Acest atribut este întruchipat cel mai pregnant în *voință*. Ca atare, voința apare ca o „forță individuală”, care permite omului să se manifeste liber. Absolutizarea acestei forțe a condus la așa-numita concepție a *liberului arbitru*, potrivit căreia comportamentul uman este determinat exclusiv de voință și prin aceasta el devine independent de condițiile externe.

S-a ajuns până acolo încât să se afirme că întreaga filosofie a vieții se concentrează într-un singur cuvânt – „vreau”. Cele două concepții – fatalismul și liberul arbitru – sunt la fel de inadecvate pentru o înțelegere și explicare obiectiv-științifică a organizării psihicului și comportamentului uman.

Este evident că problema voinței se circumscrie în aria mai largă a determinismului și modului de organizare-desfășurare a comportamentului. Dar voința apare în acest context nu în calitate de factor cauzal primar, ci ca *mecanism de filtrare și raționalizare* (optimizare). Cauzele primare ale comportamentului se află fie în acțiunea declanșatoare a unor stimuli și situații externe, fie în incitarea din interior, din partea diferitelor pulsioni, tendințe și motive.

În psihologie, voința a fost derivată, fie de gândire (Herbart o definea un act elaborat prin intermediul gândirii și centrat pe efectuarea de alegeri și luarea de hotărâri), fie din afectivitate (Wundt o definea drept formă de organizare și stăpânire – gestionare rațională a afectivității).

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

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

H. Pieron atribuie calificativul de „voluntar” numai conduitelor organizate la nivelurile cele mai înalte și raportate la situațiile cele mai dificile. El afirma că o conduită are un caracter

voluntar cu atât mai pronunțat, cu cât ea rezultă din predominarea mai pregnantă a tendințelor intelectuale.

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

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

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

O caracteristică generală a vieții este *activismul* – stare activă a organismelor vii, ca condiție de existență a lor.

Voința are funcția și rolul de organizare conștientă și autoreglatoare a activismului, orientată spre lichidarea dificultăților și obstacolelor atât interne, cât și externe.

Trebuie atrasă atenția asupra faptului că voința, pe de o parte, orientează acțiunile omului sau le frânează, pe de altă parte, – organizează activitatea psihică, pornind de la sarcinile existente, de asemenea și de la faptul că pentru apariția reglării volitive e nevoie de anumite condiții, de prezența anumitor dificultăți interne și externe

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

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

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

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

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

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

(profesionale, sociale). Activitatea nu are o organizare uniformă și o desfășurare întotdeauna pe aceleași trasee și coordonate. Ea variază semnificativ atât în funcție de tabloul stărilor psihofiziologice interne ale persoanei, cât și de caracteristicile situațiilor obiective – grad de complexitate, nivel de dificultate, noutate etc.

Voința este un fenomen subiectiv, care nu are, în comparație cu alte fenomene psihice, anumite manifestări specifice externe sau indici fiziologici, pe baza cărora s-ar putea de studiat și apreciat. Afirmând aceasta, nu negăm posibilitatea studierii științifice, în parte, experimentale a voinței umane.

Asemenea tip de cercetări au fost realizate încă de la începutul sec. XX, în ele se folosesc anumite semne obiective de manifestare a voinței, precum și metoda de măsurare a ei. Însă în aceste cercetări voința umană este analizată indirect.

Fiziologii ruși I.M. Secenov și I.P. Pavlov au desfășurat natura reală a acțiunilor voluntare și mecanismele fiziologice, reieșind din legitățile obiective ale activității nervoase superioare (ANS). Ei au încercat să demonstreze natura reflector-condițională a acțiunilor voluntare și determinarea lor în condițiile mediului extern.

Baza fiziologică a acțiunilor voluntare este sistemul doi de semnalizare.

În acțiunile voluntare omul conștientizează atât acțiunile sale, cât și condițiile, în care trebuie să acționeze, însă aceasta este posibil numai cu ajutorul limbajului.

Semnificația voinței în viața omului, în dezvoltarea societății este greu de supraapreciat: toate realizările importante, schimbările, transformările istorice în relațiile social-umane ale omului.

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

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

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

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

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

4.2. Actele voluntare. Structura și fazele lor

În oricare acțiune întotdeauna se include voința, controlul volitiv. Însă în funcție de caracterul acțiunii acest control poate să se manifeste în mod diferit.

Dacă acțiunea este nouă, dificilă, ea necesită eforturi voluntare considerabile, controlul voluntar se manifestă accentuat. În cazul acțiunilor simple automatizate, voința se manifestă slab.

În stările afective acțiunile pot complet să excludă controlul volitiv. Ca formă și expresie a nivelului conștient al psihicului, activitatea voluntară se caracterizează prin două atribute esențiale:

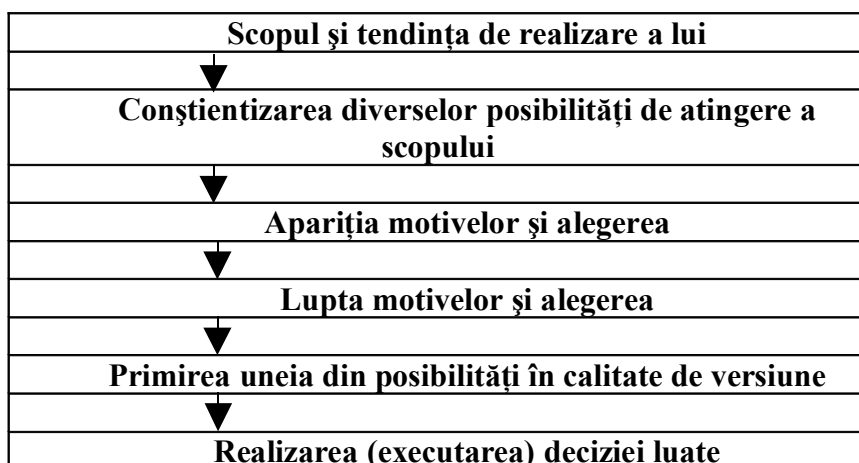
a) diferențierea și determinarea pregnantă a verigilor componente – *motivul, mijlocul și scopul* – cu posibilitatea transformării, la nevoie, a fiecăruia dintre ele în „obiect” de analiză specială și de evaluare;

b) prezența condiționării, atât în declanșarea acțiunii, cât și în modul de desfășurare a ei, condiționare, ce constă în corelarea și aprecierea permanentă a raportului dintre dorințe, scopuri, pe de o parte, și posibilități (subiective și obiective), pe de altă parte, între efortul întreprins și rezultatele înregistrate.

De aici decurge și caracterul serial-discursiv și multifazic al structurii și desfășurării actului voluntar.

Acțiunile voluntare sau actele pot fi divizate în *simple* și *complexe*. Actele voluntare simple de obicei constau din două faze – *formularea scopului și realizarea (executarea) lui*. Astfel de acțiuni nu caracterizează voința omului. În condițiile vieții cotidiene, a repetărilor multiple ele se automatizează și se transformă în acte neintenționate (nepremeditate).

Nivelul formării voinței umane caracterizează acțiunile voluntare complexe și faptele.



Schema 1. Etapele actului voluntar.

În acțiunile voluntare complexe sau de durată pot fi cu ușurință desprinse anumite momente sau faze în care reglajul voluntar se confruntă cu un anume specific și în mod diferit.

Fazele acțiunilor voluntare complexe:

I fază: *actualizarea unor motive, care generează anumite scopuri și orientarea preliminară spre ele.*

În primul moment al acestei faze, reglajul voluntar este abia la început și se manifestă doar ca orientare făcută pe baza legăturii dintre motiv și scop. Dacă se parcurge doar acest moment, se rămâne numai la o dorință. Trebuie să apară apoi și intenția de a realiza acel scop, care este, de obicei, formulată verbal, prin mecanismele limbajului interior și care este susținută de cercetarea modalităților concrete de desfășurare a acțiunilor.

A II-a fază: *lupta motivelor*, apariția mai multor motive și aferente lor, mai multe scopuri. Unele pot fi atrăgătoare pentru că realizarea lor aduce satisfacții imediate, dar de fapt, nu sunt prea valoroase pentru persoană. Altele sunt mai puțin tentante, prin rezultatele lor imediate, dar sunt importante pentru viitor. În aceste condiții reglajul voluntar se manifestă, cu precădere, drept deliberare în vederea alegerii – analiza fiecărei alternative și a consecințelor neglijării ei.

A III-a fază: *luarea hotărârii*, ce reprezintă urmarea unei decizii. Aceasta înseamnă alegerea unui motiv și scop și inhibarea, amânarea celorlalte. Momentul deciziei poate fi uneori dramatic. Decizia depinde de nivelul de aspirații, particularitățile temperamentale, dorința de a avea succes sau teama de eșec.

Prin reglajul voluntar se va realiza o permanentă confruntare între ceea ce se obține și ce s-a proiectat.

A IV-a fază: *executarea hotărârii luate*, deci realizarea efectivă a planului și atingerea reală a scopului.

Acum omul folosește o serie de mijloace materiale și mintale, cum sunt cunoștințele, deprinderile, priceperile etc. Desfășurarea secvențială a acțiunii este controlată prin confruntarea permanentă cu planul mintal și cu condițiile practice de desfășurare, realizându-se și modificări ale planului, dacă împrejurările o impun.

A V-a fază: *verificarea rezultatului obținut și formularea unor concluzii valoroase pentru activitatea viitoare.*

Unii dintre psihologii moderni, influențați de tezele existențialiste (J.P. Sartre) psihanalitice, contestă valoarea schemei clasice și mai ales importanța deliberării. Ei susțin că majoritatea actelor noastre sunt determinate de inconștient; ca urmare, deliberarea nu este decât o comedie, o raționalizare a *posteriorității*.

Ar fi corect să considerăm voința ca fiind expresia „Eu-lui”, dar și a personalității totale, a motivațiilor inconștiente, dar și a inteligenței, a învățării, a educației sociale.

4.3. Calitățile voinței

Ca formă superioară de autoreglare, voința exprimă un mod de organizare funcțională a întregului sistem al personalității și, ca urmare, pune în evidență o serie de atribute sau calități specifice, a căror influență se exercită asupra întregii vieți psihice, nu numai de nivel conștient, ci și inconștient. Aceste calități pot fi evaluate și exprimate în unități de măsură obiective: de forță, de timp, de frecvență.

Principalele criterii după care apreciem voința, sunt: 1) *forța*; 2) *perseverența*; 3) *consecvența*; 4) *fermitatea*; 5) *independența*.

Forța exprimă capacitatea mecanismelor de autoreglare, de a mobiliza și concentra energia neuropsihică și musculară în vederea asigurării rezistenței și ripostei necesare la presiunea pulsioniilor interne sau a situațiilor și stimulilor din afară. Se poate afirma că o persoană posedă o voință cu atât mai puternică, cu cât ea poate să-și stăpânească, temperând, amânând sau frânând, trebuințe sau stări interne bulversate, de intensitate mai ridicată; în același timp, forța voinței este cu atât mai mare, cu cât amplitudinea obstacolului surmontat este mai mare.

Perseverența constă în menținerea efortului voluntar la nivel optim atât timp, cât este necesar pentru atingerea scopului, în pofida diverselor piedici și dificultăți, ce se pot ivi în cale. Opusul ei este renunțarea sau delăsarea, conduc la deconectarea mecanismelor de mobilizare energetică, pe măsură ce atingerea scopului întârzie și pe traiectoria spre scop apar obstacole noi sau eșecuri. Perseverența se poate măsura după numărul tentativelor, pe care un subiect le face întru rezolvarea unei probleme mai dificile sau întru a realiza ceea ce și-a propus, în condițiile apariției unor piedici neprevăzute. Pe lângă factorul educațional și exercițiu, ea depinde și de „rezerva energetică” a individului, exprimată în forța sistemului nervos și în echilibrul emoțional, tipul puternic și echilibrat fiind favorizat în raport cu tipul slab sau cu cel puternic neechilibrat. Fatigabilitatea și saturația rapide sunt stările, care, atunci când devin stabile (cronice), subminează din interior perseverența și fragmentează continuitatea efortului voluntar. Astfel, în surmenaj și în neuroză, subiecții manifestă frecvent lipsă de perseverență, renunțarea rapidă la continuarea efortului dacă rezultatul scontat întârzie să apară, evitarea de a se confrunța cu greutăți și obstacole cât de mici.

Consecvența se exprimă în stabilitatea scopului și a liniei de conduită, în concordanța dintre convingeri și acțiune, dintre vorbă și faptă. Ea se integrează în structura caracterului și devine o trăsătură axiologică (valorică) a personalității. Opusul consecvenței este inconsecvența, care constă în instabilitatea și fluctuația deciziilor, a hotărârilor și scopurilor, în discrepanța dintre convingeri și acțiune (duplicitate), dintre vorbă și faptă. Nivelul de elaborare și funcționare a consecvenței depinde de forța Eu-lui, de gradul de dezvoltare a motivației, de rol și de statut, de nivelul conștiinței demnității și mândriei personale. În plan executiv, consecvența este cea, care ne determină să trecem la îndeplinirea deciziilor luate și a promisiunilor făcute, asigură astfel unitatea dintre latura subiectivă internă (ideatică) și cea obiectivă externă (acțională) voinței.

Fermitatea reflectă stabilitatea operațional-instrumentală a deciziilor și hotărârilor luate în diferite situații, în pofida tentativelor potrivnice ale celor din jur, de a ne determina să revenim asupra lor, spre a le modifica sau anula. Atunci când hotărârile sunt obiectiv justificate, fermitatea favorizează instaurarea în relațiile interpersonale a unor repere clare și sigure, eliberate de echivoc și subiectivism. În acest context, persoana, care posedă o asemenea calitate, își va impune autoritatea și va câștiga respectul celorlalți. Opusul fermității sunt influențabilitatea

și oscilația. Comportamentul devine ezitant și fluctuant, el fiind până la urmă ghidat, nu atât de propriile convingeri și decizii, cât de influențele celor din jur. Dar atunci când un punct de vedere sau o hotărâre se mențin în ciuda netemeinicii lor evidente, dintr-o trăsătură pozitivă, fermitatea se transformă în una negativă

Independența exprimă capacitatea unei persoane de a-și organiza și duce viața pe cont propriu, pe baza inițiativelor, hotărârilor și scopurilor proprii. Opusul ei este dependența, ce constă în absența unui orizont și a unor repere existențiale clare, în dificultatea sau imposibilitatea de a lua o hotărâre sau de a trece la acțiune fără un sprijin din partea altcuiva. Deși presupune și anumite predispoziții înnăscute, de genul potențialului energetic și activismului, independența este în cea mai mare parte rezultatul regimului educațional din copilărie. Un regim educațional echilibrat, bazat pe un raport optim între permisivitate și interdicție, între protecție și frustrație (severitate), este de natură să asigure modelarea în limite normale a independenței.

Independența, în sensul pozitiv al termenului, dă măsura autodeterminării persoanei în relațiile sale cu situațiile sociale externe, cu ceilalți semenii. Ea devine sursă de inițiativă și de acțiune, prin asumarea conștientă a răspunderilor și riscurilor corespunzătoare.

Calitățile voinței prezentate mai sus se află într-o permanentă relație de interdependență și condiționare reciprocă. Statistic, între ele se constată existența unei corelații pozitive semnificative, astfel că dacă una are valori ridicate și celelalte vor tinde să ia valori proporțional mari, și invers.

Se pare că trăsătura bazală, în jurul căreia gravitează celelalte, este forța sau tăria voinței. Când forța este slab structurată, devine puțin probabil ca perseverența, fermitatea sau independența să o compenseze, astfel încât să mențină voința la un nivel superior. De aici rezultă că educarea voinței trebuie să înceapă și să aibă în centrul obiectivelor sale forța. O voință puternică poate mai ușor dobândi și trăsăturile perseverenței, consecvenței, fermității și independenței. O voință slabă își subliniază din start dobândirea acestor trăsături.

4.4. Voința socială

Dintr-o dimensiune individuală, voința, ca formă conștientă și intenționantă de autoreglare, poate fi ridicată la rangul de *dimensiune socială*; ea caracterizează modul de relaționare a indivizilor în cadrul grupurilor și comunităților, determinând, în final, orientarea și gradul de coeziune al acestora. Astfel, de existența unei voințe sociale se poate vorbi atunci când vectorii voințelor individuale converg în proporție de cel puțin 50% spre un obiectiv cu semnificație generală.

Esența adaptivă a voinței sociale rezidă în conjugarea eforturilor și energiilor creatoare ale membrilor unei comunități pentru rezolvarea unor probleme specifice de dezvoltare – în plan economic, tehnologic, cultural, juridic-instituțional, relațional-moral etc. – și pentru afirmarea și integrarea în planul atitudinilor, mentalităților și comportamentelor individuale a unui anumit sistem de valori. Fără o asemenea voință, ar fi de neconceput existența unei vieți sociale normale și desfășurarea activităților integrate (economice, culturale, educaționale, militare), care stau la baza progresului social general.

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

Cel, care a ridicat voința socială la rangul de factor esențial al dinamicii vieții sociale, a fost marele sociolog român D. Gusti. El considera că voința este o determinație funcțional-calitativă a societății ca ansamblu (sistem) organizat.

„Socialul este activitate, faptă; societatea este realitate vie, ea trăiește, întrucât se manifestă. Tocmai voința are uimitoarea calitate de a crea unitatea în cadrul comunităților, îndeplinind prin aceasta o funcție morală primordială (Gusti). Este temeinic argumentată prin strânsa legătură

dintre voință și conștiință, din care derivă modul specific uman de articulare a motivelor, scopurilor și mijloacelor. Impulsurile determină voința în mod nemijlocit, prin declanșarea și desfășurarea sentimentelor, acestea din urmă generează, cât și direcția voinței; o conștiință săracă în sentimente rămâne ineficace, potențială, pe când o conștiință cu o puternică încărcătură afectivă este caracterizată prin eficiență și actualitate.

Sunt desprinse trei aspecte fundamentale specifice, care exprimă motivarea rațională a ei. Ca principale structuri afective direcționatoare ale voinței sociale se specifică *iubirea de sine și simpatia*, ca sentimente primare, și *conștiința subordonării*, ca o sinteză creatoare a celor două. Dezvoltarea afectelor tipice este însoțită de apariția succesivă a mobilurilor tipice – reprezentări ale scopului și mijloacelor pentru atingerea lui. Caracterul social al voinței este derivat din determinarea ei de către scop și din faptul că ea se manifestă ca intenție, deliberare și acțiune teleonomică.

Iar scopul nu este niciodată izolat, ci întotdeauna condiționat în contextul social-național, religios, economic, el integrându-se în constelația altor scopuri și valori, care se raportează la familie, comunitate socială, epoci istorice la umanitatea însăși.

După raportul dintre scop și mijloc, Gusti a stabilit trei trepte de evoluție a voinței sociale: *mobilurile percepției, mobilurile intelectului și mobilurile rațiunii*.

Motivele percepției țin de o voință neevoluntară, instinctivă, scopul nu atinge nivelul unei reprezentări clare, individul recurgând la mijloacele, pe care le are la îndemână; acest stadiu caracterizează omul natural, lipsit de griji. Motivele intelectului și rațiunii sunt dirijate de conștiința scopului. Astfel, inteligența apare ca o capacitate de a căuta cu perspicacitate mijloacele cele mai potrivite scopului, de a cuprinde cu mintea și de a stăpâni scopurile, asigurând posibilitatea evaluării și alegerii lor. În funcție de reprezentarea scopurilor și mijloacelor se schimbă și caracterul voinței sociale.

Tema 5. ATENȚIA

5.1. Definiție și caracterizare psihologică generală

Atenția prezintă în sine un fenomen psihologic, în privința căruia până în prezent nu există o opinie unică. Dintr-o parte, în literatura psihologică se cercetează întrebarea despre existența atenției ca *fenomen psihic* de sine stătător. Astfel, unii autori susțin că atenția nu poate fi studiată ca fenomen independent, deoarece ea într-o măsură sau alta se găsește în oricare alt proces psihic.

Alți cercetători, dimpotrivă, susțin independența atenției ca proces psihic. Din altă parte, există divergențe în faptul, cărei grupe de fenomene psihice trebuie să atribuim atenția. Unii consideră că atenția este un *proces psihic cognitiv*.

Alții corelează atenția cu voința și activitatea omului, bazându-se pe faptul că orice activitate, inclusiv cognitivă, nu poate fi posibilă fără manifestarea anumitor eforturi volitive.

Atenția nu e proces psihic separat, ci un fenomen psihologic, o latură a vieții psihice, cu ajutorul căreia se dirijează toată viața psihică umană. Ea e acea latură a vieții psihice, prin intermediul căreia are loc orientarea și concentrarea activității psihice asupra fenomenelor și obiectelor cu sustragerea concomitentă de la toate celelalte.

Atenția este o stare psihologică, ce caracterizează intensitatea activității cognitive și se materializează în concentrarea ei pe un sector relativ îngust, (o acțiune, un obiect, un proces, un fenomen), care devine conștientizabil și concentrează asupra sa eforturile psihologice și fizice ale omului pe parcursul unei anumite perioade de timp.

Atenția ca atare nu reprezintă un proces psihic cognitiv, însă caracterizează condițiile evoluției oricărui proces cognitiv.

Prin *orientarea activității psihice* trebuie de subînțeles caracterul ei selectiv, deci separarea din împrejurime a obiectivelor concrete și fenomenelor sau alegerea unui anumit tip de activitate psihică.

În noțiunea de orientare se mai include de asemenea și păstrarea activității pentru o perioadă anumită de timp. Nu este îndeajuns numai să alegi o activitate sau altă, ca să fii atent – trebuie reținută această alegere, păstrată.

Atenția îndeplinește următoarele *funcții*:

- 1) *activează procesele necesare* în momentul dat și le înhibă pe cele, care nu sunt necesare;
- 2) contribuie la *selectarea bine orientată*, organizată a informației, ce vine din sursele solicitate;
- 3) asigură *concentrarea* de lungă durată a *activismului* la unul și același obiect.

Atenția ocupă un loc aparte în structura și dinamica sistemului psihocomportamental al omului. Ea nu este un proces cu conținut reflectoriu-informațional propriu și distinct – precum percepția, reprezentarea, gândirea sau procesele afective și motivaționale. Mai mult decât atât, ea nici nu are o existență și o desfășurare independentă, în sine, ci numai sau eminamente în contextul altor procese și activități psihice cu conținut și finalitate specifice.

Putem spune deci că atenția nu face parte din categoria proceselor psihice reflectorii, ci din cea a condițiilor și funcțiilor psihofiziologice mediatore-reglatorii. Implicit, ea nu poate fi încadrată în categoria proceselor nespecifice, deoarece este implicată în toate tipurile de situații și sarcini, care, prin ele însele, generează o activitate preferențială sau în care subiectul este interesat, realizând astfel prin „mijloace proprii” (mobilizarea voluntară, de pildă) o asemenea activare.

Ca atare, **atenția** poate fi definită drept un *proces psihofiziologic de orientare, concentrare și potențare selectivă a funcțiilor și activităților psihice și psihocomportamentale modale specifice în raport cu obiectul și finalitatea lor proprii, asigurându-le atingerea unui nivel optim de eficiență adaptivă*.

Ea este, înainte de toate, o condiție primară, de fond, o stare de pregătire psihofiziologică generală, ce se conturează în cadrul stării de veghe difuze și care face posibilă, principal, declanșarea unui proces psihic-conștient de percepție, de memorare, de reproducere, de gândire – sau efectuarea unei acțiuni instrumentale motorii (în plan extern).

Putem spune că atenția este un *operator comutativ*, care trece o activitate din *starea potențială* în *starea actuală* și dintr-o zonă de echipotențialitate într-o zonă de preferențialitate exclusivă (impunerea legii exclusivității).

În opinia multor cercetători prin imperativul „fii atent!” se înțelege modul de a ne mobiliza și canaliza, în modul cel mai adecvat, toate potențele și capacitățile în direcția ieșirii cu bine dintr-o situație dificilă sau a realizării obiectivului propus.

5.2. Mecanismele fiziologice ale atenției

Atenția, asemenea oricărui proces psihic, este corelată cu anumite fenomene fiziologice .

Baza fiziologică a selectării anumitor excitanți și decurgerea proceselor într-o anumită direcție formează excitația unor centre nervoase și inhibiția altora. Excitantul, care acționează asupra omului, provoacă *activizarea creierului*, cu ajutorul *formațiunii reticulare*.

Excitarea părții ascendente a formațiunii reticulare provoacă apariția oscilațiilor electrice rapide în scoarța creierului, conduce la creșterea mobilității proceselor nervoase, micșorează pragurile sensibilității.

În afară de aceasta, în activizarea creierului sunt puse în funcțiune sistemul talamic difuz, structurile hipotalamice etc.

Printre mecanismele „de pornire” a formațiunii reticulare trebuie de menționat *reflexul de orientare*. El prezintă în sine o reacție înăscută a organismului la oricare schimbare a mediului înconjurător la oameni și la animale.

Însă atenția nu poate fi lămurită doar cu ajutorul reflexului orientativ. Mecanismele fiziologice ale atenției sunt mult mai complicate. În literatura psihologică, de obicei, sunt cercetate două grupe fundamentale de mecanisme, ce realizează filtrarea excitanților: *periferice* și *centrale*.

Mecanismelor *periferice* le poate fi atribuită reglarea organelor senzoriale. După D.E. Broadbent, atenția – este filtrul, ce alege informația anume la intrări, deci la periferie. U. Neiser a denumit aceste mecanisme „*preatenție*”, corelându-le cu prelucrarea relativ aspră (gravă) a informației.

Mecanismele *centrale* ale atenției sunt legate de excitarea unor centre nervoase și inhibarea altora. Anume la acest nivel are loc accentuarea acțiunilor externe, ce este legată de puterea excitației nervoase provocate de ele. La rândul său, puterea excitației nervoase depinde de puterea excitației exterioare. Excitația cea mai puternică reprimă (domină) excitația mai slabă, care a apărut odată cu ea și determină decurgerea activității psihice în direcția corespunzătoare. Însă este posibilă contopirea (confluența) a doi sau mai mulți excitanți, care acționează în același timp și se intensifică reciproc.

Vorbind despre bazele fiziologice ale atenției, nu putem să nu menționăm două fenomene foarte importante: *iradierea proceselor nervoase și dominantă*.

Legea inducției proceselor nervoase, determinată de Șerrington și larg utilizată de I. P. Pavlov, într-un anumit mod lămurește dinamica proceselor fiziologice, care asigură atenția. Conform acestei legi, excitația, ce apare într-o regiune a scoarței emisferelor cerebrale, provoacă inhibiția în alte regiuni ale ei (așa-numita inducție reciprocă) sau se transformă în inhibiție în regiunea dată a creierului (inducția consecventă (succesivă)). Însă activitatea altor regiuni ale creierului este în acest timp legată de ceea, ce de obicei o numim activitate automatizată, inconștientă a omului.

Conform *principiului dominantei*, propus de A.A. Uhtomschi, fiziolog rus, în creier totdeauna există un focar de excitație temporar dominant, ce determină acțiunea centrelor nervoase în momentul dat și oferă prin aceasta o orientare anumită comportamentului omului.

Datorită însușirilor dominantei are loc sumarea și colectarea impulsurilor, care vin spre sistemul nervos, cu reprimarea activismului altor centre în același timp, din cauza căreia excitarea se intensifică mai mult.

Dominanta este un focar dominant stabil, datorită acestor particularități, care, la rândul ei permite să fie lămurit mecanismul nervos de susținere a intensității atenției. Aici o importanță deosebită are nu numai puterea excitației, ci și starea internă a sistemului nervos, determinată de influențele anterioare și de legăturile nervoase, ce au fost întărite deja.

Însă nici legea inducției proceselor nervoase, nici concepția dominantei nu lămuresc până la sfârșit mecanismele atenției, mai ales voluntare.

În comparație cu animalele oamenii conduc bine determinat cu atenția sa. De aceea dezvoltarea științei contemporane a condus la apariția unui șir de concepții, care au încercat să lămurească mecanismele fiziologice ale atenției.

Cercetătorii contemporani au atras atenția mărită asupra căutării mecanismelor fenomenului de atenție, cercetând *procesele neurofiziologice*.

5.3. Formele fundamentale ale atenției

În știința psihologică contemporană se accentuează câteva tipuri de bază ale atenției.

Tabelul 8

Tipurile atenției și caracteristicile sale comparative

Tipurile atenției	Condițiile apariției	Caracteristicile de bază	Mecanismele
Involuntară	Acțiunea excitantului puternic, de contrast sau de importanță și care provoacă o reacție emoțională	Involuntaritate, ușurința apariției și comutării	Reflexul de orientare sau dominantă, care caracterizează interesul mai mult sau mai puțin stabil al personalității.
Voluntară	Formularea și adaptarea conștientă a problemei	Orientarea în raport cu problema. Cere eforturi volitive, obosește (extenuază)	Rolul conducător al sistemului doi de semnalizare; inducția reciproc-negativă
Postvoluntară	Pătrunderea în activitate și apariția interesului în legătură cu aceasta	Se păstrează orientarea spre scop, se înlătură încordarea (tensiunea)	Dominantă, care caracterizează interesul apărut în procesul activității date

În studierea clasificării atenției este necesar să fie clar determinate criteriile de clasificare.

Primul criteriu este bazat pe prezența sau absența scopului și efortului voluntar, pe baza aceasta deosebim:

- 1) atenție *involuntară* (lipsește scopul și efortul volitiv);
- 2) atenție *voluntară* (sunt prezente atât scopul, cât și efortul volitiv);
- 3) atenție *postvoluntară* (este prezent scopul, însă efortul se poate micșora sau dispărea complet).

Al doilea criteriu se bazează pe orientarea conștiinței asupra mediului uman extern sau intern, aici deosebim:

- 1) atenție *internă*;
- 2) atenție *externă*.

Atenția internă se concentrează, prin dedublare, asupra vieții interioare, asupra propriilor imagini, gânduri, sentimente. Este atenția angrenată în actul de introspecție.

Atenția externă este orientarea conștiinței asupra mediului uman extern, ea este prezentă atunci când urmărim obiecte, fenomene din mediul ambiant ori mișcările sau acțiunile noastre externe.

Dat fiind faptul că atenția nu este omogenă și unidimensională, ci prezintă un tablou complex, eterogen, vom analiza mai detaliat și distinct fiecare din formele de bază ale atenției.

Atenția involuntară este forma elementară și naturală a atenției umane, care se declanșează și se menține spontan, fără intenție și fără vre-un efort voluntar special din partea subiectului. Ea se realizează pe baza reflexului de orientare, determinat de nouitatea stimulilor și de modificările intempestive în ambianța familiară.

Mecanismul său direct îl constituie interacțiunea fazică dintre cele două verigi ale sistemului reticular activator ascendent (SRAA); *veriga bulbară* (a lui Magoun), care susține activarea difuză, respectiv, reflexul generalizat de orientare, și *veriga diencefalică* (a lui Jaspers), care susține activarea focalizată, respectiv, reflexul de orientare localizat.

Atenția involuntară intră frecvent în competiție și cu atenția voluntară. Dacă în timp ce ne concentrăm asupra unui obiect sau asupra rezolvării unei sarcini apare în câmpul nostru perceptiv un stimul nou puternic, brusc se întrerupe acțiunea în curs și locul atenției voluntare este luat de atenția involuntară (susținută de reflexul necondiționat de orientare).

În fine am putea spune că funcția principală a atenției involuntare este cea de explorare – investigare a noului și imprevizibilului și de pregătire a intrării în scenă a atenției voluntare, pentru performarea activităților adaptive specifice.

Atenția voluntară este forma superioară și specific umană de realizare a controlului conștient asupra evenimentelor din mediul extern și asupra propriilor acte psihocomportamentale. Ea constă în orientarea selectivă și în focalizarea deliberată a focusului conștiinței asupra unui obiect, sarcini sau activități și în menținerea acestei focalizări cât timp este necesar pentru finalizare sau pentru atingerea scopului propus. Nu se poate vorbi de conectarea acestei forme a atenției fără existența și formularea prealabilă a unui obiectiv sau scop: „vreau să-mi propun să ...”, „vreau să stabilesc ...” etc.

Atenția voluntară nu se menține fixată într-un punct; de regulă, ea urmează logica desfășurării evenimentelor și secvențelor activității, precum și pe cea a succesiunii situațiilor și solicitărilor obiective. Ea trebuie, deci, să nu fie nu numai concentrată, ci și mobilă, comutativă, distributivă.

Pentru situarea ei în limitele optime reclamate de activitatea curentă, recurgem permanent și la funcția reglatoare a limbajului, folosind *instructaje* anticipative de inducere a *set-urilor* pregătitoare și *comenzi secvențiale* („să fiu atent acum”, „să iau seama mai bine”, „să mă concentrez mai bine” etc.).

Atunci când sarcina de rezolvat prezintă o semnificație deosebită pentru noi, energia necesară concentrării atenției va fi furnizată nu numai de mobilizarea voluntară, ci și de *motivație*.

Pentru rezolvarea unei sarcini sau desfășurarea unei activități eficiente este necesar ca atenția voluntară să fie egal distribuită pe toate cele trei verigi componente de bază: *veriga aferentă* (intrarea), *veriga intermediară* (prelucrarea-interpretarea) și *veriga eferentă* (elaborarea, selecția și emiterea răspunsurilor sau rezultatelor corespunzătoare).

După criteriul rangului, atenția perceptivă și motorie este mai simplă și mai ușor de reglat, în vreme ce atenția voluntară intelectuală este mult mai complexă și mai dificil de susținut.

Sub raportul eficienței este evident că atenția voluntară e net superioară celei involuntare, care permite doar „constatare”, nu și elaborare - interpretare conceptual-teoretică.

Atenția voluntară intelectuală este implicată în soluționarea problemelor teoretice, în formularea și testarea ipotezelor, în elaborarea și testarea veridicității judecăților și raționamentelor.

Atenția postvoluntară. Pe măsura structurării, consolidării și automatizării schemelor operatorii ale proceselor cognitive și activității, efortul voluntar inițial – necesar concentrării și stabilității atenției – se reduce, coborând sub pragul de conștientizare la nivel optim. Pe lângă factorul consolidare-automatizare operatorie, trecerea atenției voluntare în atenție postvoluntară este facilitată de factori afectiv-motivaționali, care potențează și susțin prin energie proprie desfășurarea finalistă a comportamentului și activității.

Atenția postvoluntară este mult mai frecvent întâlnită în activitățile întrinsec motivate decât în cele bazate pe motivație extrinsecă. Ea capătă astfel valențe atitudinale, fiind corelată și reflectând selecțiile, orientările operate de subiect după criteriile sale valorice.

Nu trebuie să credem că o activitate se fixează și se desfășoară permanent și exclusiv pe fondul atenției postvoluntare. Apariția pe parcursul ei a unor obstacole sau sarcini noi, pentru care subiectul nu are pregătire sau elaborate schemele de răspuns, conduce automat la conectarea atenției voluntare, trecând prin atenția involuntară.

În concluzie, cele trei forme ale atenției nu sunt izolate și independente una de cealaltă, ci alcătuiesc o *unitate dinamică de tip ciclic*: atenție involuntară – atenție voluntară – atenție postvoluntară – atenție involuntară.

5.4. Dimensiunile (atributele) atenției

Indiferent de forma, în care se manifestă, involuntară sau postvoluntară, atenția pune în evidență un ansamblu de dimensiuni pregnant comparată și evaluată. Printre cele mai importante dimensiuni vom menționa următoarele: *volumul*, *concentrarea*, *stabilitatea*, *mobilitatea* și *distributivitatea*.

Volumul exprimă numărul „elementelor” sau „entităților” distincte (litere, cifre, silabe, cuvinte, figuri geometrice, imagini, obiecte), pe care un subiect le poate cuprinde simultan cu maximă și relativ egală claritate (în plan perceptiv sau în plan mental – reprezentare, imaginație).

Pentru cercetarea și evaluarea acestei dimensiuni, cel mai la îndemână este experimentul în sfera percepției vizuale, bazat pe tehnica tahistoscopului. Datele obținute printr-un astfel de experiment au demonstrat că atunci când elementele sunt independente, fără legătură între ele, volumul atenției (perceptive) este cuprins în limitele numărului magic al lui Miller $7^{-+} (\pm) 2$, deci 5 și 9. Valoarea concretă a acestui număr variază în funcție de subiect și de caracteristicile elementelor prezentate ca stimuli (cifrele se percep mai ușor decât literele, formele pătrate mai ușor decât cele triunghiulare, formele rotunde mai ușor decât cele alungite etc). Când trecem de la litere izolate la cuvinte, care devin stimuli principali, numărul literilor în câmpul atenției devine considerabil mai mare, dar al cuvintelor propriu-zise rămâne mai mic decât al literilor prezentate separat.

O altă variabilă, care influențează mărimea volumului atenției, este gradul de familiaritate al stimulilor: în raport cu stimulii familiari, valoarea volumului atenției va fi mai mare, iar în raport cu cei nefamiliali aceasta va fi semnificativ mai mică.

Concentrarea este, posibil, dimensiunea cea mai importantă a atenției, ea exprimând gradul de activare selectă și intensitatea focarelor dominante la nivelul structurilor și zonelor cerebrale implicate în realizarea procesului sau activității psihice specifice. Ea poate lua astfel valori diferite atât de la un subiect la altul, cât și la unul și același subiect, de starea sa internă (motivațională, afectivă, odihnă – oboseală etc).

Continuumul ei valoric, în plan funcțional, se întinde între extremele cunoscute în patologie – fixitatea, care se întâlnește în schizofrenie, și difuzitatea, care apare în sindromul frontal și în oligofrenie. În stare normală se poate vorbi de niveluri de concentrare – *slab*, *mediu*, *înalt*. Calitativ, concentrarea va fi exprimată în corectitudinea răspunsurilor la probele specifice de tip Bourdon, Anfimov, Kraepelin, probe de tip cod. Iar corectitudinea se evaluează prin raportarea numărului de răspunsuri corecte (N_c) la numărul de erori (bifări, greșeli+omisiuni). Dacă $N_c = N_c' / [N_c = \text{nr. absolut de răspunsuri corecte}; N_c' - \text{valoarea raportului } N_c / (O+E)]$ corectitudinea este maximă și ea indică o concentrare puternică; atunci când $N_c = (E+O) \cdot$ avem de-a face cu o concentrare medie; când $N_c < (E+O)$, avem de-a face cu o concentrare slabă.

Profunzimea (intensitatea) concentrării poate fi apreciată și după rezistența la acțiunea factorilor perturbatori, distractivi: cu cât frecvența și intensitatea acestora, la care atenția poate rezista, sunt mai mari, cu atât concentrarea este mai profundă. Scăderea concentrării atenției poate fi luată ca indicator psihofiziologic obiectiv al oboselii.

Stabilitatea exprimă durata, în decursul căreia atenția se poate menține aproximativ la același nivel. Întrucât, în mod obișnuit, rezolvarea sarcinilor, cu care suntem confrunțați, reclamă un timp relativ îndelungat, de la câteva minute până la câteva ore, nu e suficient simplul fapt de a atinge nivelul cerut de concentrare a atenției, dar și menținerea acestui nivel cât timp este necesar pentru finalizarea activității începute. Performanțele mari în orice gen de profesie sunt facilitate, printre altele, și de stabilitatea atenției.

Stabilitatea, ca și concentrarea, se poate educa și dezvolta prin exercițiu, subiectului cerându-i-se să rezolve sarcini cu durate din ce în ce mai mari, și prin întăriri adecvate. Ea este însă condiționată și de anumite premise naturale, cum ar fi forța, mobilitatea și echilibrul proceselor nervoase fundamentale.

Mobilitatea (comutarea) reprezintă calitatea atenției de a se transfera rapid, la nivel optim de concentrare, de la o situație la alta, de la o secvență sau verigă a activității la alta, menținând totodată controlul (prin programul comportamentului conștient) asupra ansamblului. Grație

acestei calități, elementele și secvențele particulare se leagă într-o organizare spațio-temporală unitară. Prin aceasta, mobilitatea se deosebește și se opune simplei *fluctuații sau oscilații*, care reprezintă, în genere, o trăsătură negativă.

În timp ce mobilitatea este solicitată de desfășurarea normală a activității și se bazează pe ea, *oscilația (fluctuația)* se produce spontan și împotriva cerințelor obiective ale activității; dacă mobilitatea presupune menținerea nivelului optim al concentrării, oscilația afectează, în primul rând, concentrarea și se traduce ca scădere semnificativă a acesteia.

Distribuirea se referă la posibilitatea atenției de a permite realizarea simultană a două sau mai multor activități diferite. Aceasta este discutabilă. Unele date par a pleda în favoarea existenței reale a distributivității, altele împotriva. În formularea răspunsului se cere, așadar, prudență și să ținem seama de legea neurofiziologică obiectivă a exclusivității, potrivit căreia, într-un moment dat de timp, nu putem efectua decât o singură activitate principală. Acolo, unde se vorbește de distributivitate și de simultanietate, avem de-a face cu o comutare foarte rapidă.

Ca și celelalte dimensiuni ale atenției, și distribuirea poate fi educată, iar modelarea ei cea mai semnificativă se realizează în cadrul profesiei. Există profesii, cum sunt cele executiv-motorii, de pilotare a autovehiculelor, de conducere, pedagogică etc., care solicită din plin distributivitatea sau cel puțin comutarea rapidă între mai multe acțiuni sau verigi diferite.

În plan neurofiziologic bazal, distributivitatea este favorizată de mobilitatea și echilibrul proceselor nervoase și îngrădită de inerție și dezechilibru.