

159.9  
C 36

MARIANA CERNIȚANU, CONSTANTIN EȚCO

**DEZVOLTAREA  
MOTIVAȚIEI DE  
AUTOACTUALIZARE  
A PERSONALITĂȚII**

**UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
„NICOLAE TESTEMIȚANU”**  
Catedra „Economie, Management și Psihopedagogie în Medicină”

**UNIVERSITATEA LIBERĂ INTERNACIONALĂ din  
MOLDOVA, catedra „Psihologie”**

**MARIANA CERNIȚANU, CONSTANTIN EȚCO**

**DEZVOLTAREA  
MOTIVAȚIEI DE AUTOACTUALIZARE A  
PERSONALITĂȚII**

**(monografie)**

692470

Universitatea de Stat de  
Medicină și Farmacie  
„Nicolae Testemițanu”

**Biblioteca Științifică Medicală**

sl

Chișinău 2009

## **CZU:**

Recomandată spre editare de Comisia de problemă „Medicină Socială și Management” a Ministerului Sănătății la 20 martie 2009 și Consiliul Profesoral al Facultății „Psihologie și Asistență Socială”, la 24 martie 2009.

Autori: **Mariana Cernițanu**, dr. în psihologie, lector superior  
**Constantin Ețco**, dr. hab. în medicină, profesor universitar

Recenzenți: **Petru Jelescu**, dr. hab. în psihologie, prof. univers., decanul Facultății „Pedagogie” a UPS „I. Creangă”  
**Victoria Gonța**, dr. în psihologie, conf. univers., sef catedra „Asistență Socială”, ULIM.

Monografia reprezintă o analiză profundă a conceptelor *motivație de autoactualizare și persoană autoactualizantă*. Prin cercetarea experimentală realizată printre studenții-medici și medicii-practicieni au fost puse în evidență anumite trăsături și calități ale persoanelor ce au drept scop realizarea de sine.

Această cercetare empirico-științifică este destinată mediului academic (psihologi, profesori, studenți), precum și cercului larg de cititori interesați de creșterea personală și profesională.

Redactor: Larisa Erșov

Asistență computerizată: Nicolae Cernițanu

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Dezvoltarea motivației de autoactualizare a personalității:

(Monografie)/Mariana Cernițanu, Constantin Ețco;

Univ. de Stat de Medicină și Farmacie

„N. Testemițanu”, catedra Economie, Management și

Psihopedagogie în Medicină. -Ch. 2009, 220 p.

(Tipogr.”Primex Com”SRL). 220 p.

Bibliogr.: p.189-194 (77 tit.) – 150 ex.

ISBN: 979-99759610-4-2

**© M. Cernițanu, C. Ețco, 2009**

## *MULTUMIRI*

Lucrarea este rezultatul unei strînse colaborări profesionale între autori și catedrele cu aspect psihologic de la USMF „N. Testemițanu”, UPS „I. Creangă” și ULIM. Autorii aduc mulțumiri membrilor acestor catedre pentru ajutorul acordat în realizarea studiului.

Cu profundă recunoștință, menționăm contribuția dlui *Ion Negură* – șef de catedră „Psihologie”, UPS „I. Creangă”, în pregătirea cărții de față, prin ideile și sugestiile științifice prețioase acordate. La fel, entuziasmul și răbdarea dumnealui ne-au motivat pe tot parcursul lucrului asupra monografiei.

*Autorii*

## *Cuprins*

<b>Preliminarii.....</b>	<b>5</b>
<b>Capitolul I. <i>Natura psihologică a motivației de autoactualizare</i></b>	
1.1    Problema motivației umane în psihologia contemporană.....	11
1.2    Definirea conceptului <i>motivație de autoactualizare</i> .....	31
1.3    Dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare și conduita care favorizează autoactualizarea.....	41
1.4    Caracterizarea psihologică a persoanelor autoactualizante.....	49
Concluzii.....	58
<b>Capitolul II. <i>Studiul teoretico-experimental al autoactualizării în contextul activității de învățare la studenți</i></b>	
2.1    Caracterizarea psihologică a personalității studentului .....	61
2.2    Motivația activității de învățare a studenților.....	68
2.3    Factorii psihologici ce influențează motivația de învățare.....	82
2.4    Motivația de autoactualizare a studenților ca formă de motivație intrinsecă de învățare.....	92
Concluzii.....	105
<b>Capitolul III. <i>Strategii de stimulare a dezvoltării motivației de autoactualizare a studenților</i></b>	
3.1    Problema și metodologia cercetării.....	110
3.2    Prezentarea datelor experimentale și a concluziilor statistice .....	138
3.3    Factorii psihologici ce determină dezvoltarea motivației de autoactualizare a studenților.....	148

## **Capitolul IV. Strategii de stimulare a dezvoltării motivației de autoactualizare a persoanelor adulte**

4.1 Cercetarea motivației de autoactualizare a medicilor.....	165
<b>Concluzii generale și recomandări.....</b>	<b>183</b>
<b>Bibliografie.....</b>	<b>189</b>
<b>Adnotare(engl, rus).....</b>	<b>195</b>
<b>Anexă.....</b>	<b>201</b>
<b>Glosar.....</b>	<b>217</b>

## Preliminarii

Se spune că frumusețea va salva omenirea. Cu referire la frumusețea internă, sufletească, A. Maslow, fondatorul teoriei autoactualizării, a spus același lucru, dar prin alte cuvinte: „Când se aleg pentru studiere persoane excelente prin bunătate, sănătate psihică și fizică, creativitate și onestitate, în rezultat se ivește o altă viziune asupra omenirii, alimentată de întrebările: *Cît de mare poate fi omul? și Ce poate deveni ființa umană?* [19, pag. 89].

Aceste teze, lansate în discuție cu jumătate de secol în urmă, necesită și în prezent analiză detaliată, deoarece noi, astăzi, nu ne putem lăuda cu progrese mari în *arta de a fi Om*. Raționalismul și practicismul sunt valorile care domină în epoca noastră. Uneori ne mai dorim ceva (ceea ce Maslow numește „metatrebuințe”), însă în goană după succes și prestigiu ajungem să le ignorăm prezența lor.

Prăbușirea Uniunii Sovietice și, ca urmare, dezintegrarea structurilor economice, cu tot lanțul de consecințe negative ca inflația, șomajul, creșterea prețurilor, dar mai ales răsturnarea valorilor, au lovit din plin societatea noastră. Cunoscut pentru studiile sale în domeniul social, R. Merton sesiza, încă în timpul său, că pe fundalul crizei politice, economice, sociale și morale, riscul apariției și multiplicării unui comportament deviant crește foarte mult. Acest lucru se referă mai ales la generația tânără care, din motivul labilității psihoemoționale și a orientărilor valorice slab conturate, pot fi ușor supuși influențelor dominante în societate.

În acest context, capătă o actualitate deosebită *problema dezvoltării motivației de autoactualizare*, a poziției active față de propria viață. Este important ca acest lucru să fie conștientizat de generația tânără, deoarece anume tinerii alcătuiesc potențialul intelectual și valoric al oricărei societăți. În cadrul activității de învățare studenților li se oferă cele mai bune oportunități pentru a-și valorifica potențialul intelectual, psihosocial și moral.

Actualitatea și oportunitatea acestei teme sunt condiționate de schimbările esențiale din societatea noastră. Dinamismul acestor schimbări cere adaptări prompte din partea fiecărui dintre noi.

Nevoia studierii motivației umane și a formelor ei se face resimțită din ce în ce mai puternic. Aceasta se datorează creșterii considerabile a volumului de cunoștințe care, la rîndul său, cere o personalitate aptă de a le poseda și a opera cu ele. La momentul actual, societatea are nevoie de potențialul creativ al fiecărui individ, la fel și de realizarea subiectivității sale unice.

Prin urmare, cerințele sunt înaintate în primul rînd față de sistemul de instruire, căruia i se reclamă ca cerință - *formarea unei personalități integre, orientate spre autoactualizarea potențialului său uman de dezvoltare*. De altfel, și în „Legea învățământului din Republica Moldova” (1996) se optează clar pentru *nevoia formării persoanelor libere, creative și performante în activitate* – adică ceea ce include în sine autoactualizarea ca proces.

În acest context, C. Cucoș menționează: „Avem nevoie nu de genii, ci de oameni armonioși din punct de vedere psihocomportamental și moral, care sunt capabili de responsabilitățile cele mai înalte” [9, pag. 26].

Astfel, pentru a deveni o personalitate autentică, omul de rînd cu capacitatele sale intelectuale și profesionale, trebuie să-și dezvolte și calități sufletești ca: bunăvoița, onestitatea, hărcia, amabilitatea, toleranța, empatia etc. Atunci cînd omul lucrează plenar asupra dezvoltării tuturor acestor calități în ansamblu, el devine deosebit de mulți alții care-l înconjoară. Prin orientările sale valorice și principiile de viață, ceilalți îl apreciază ca personalitate adevărată sau *Om cu literă mare*.

Analiza literaturii de domeniu ne permite să afirmăm că intîietatea în cercetarea motivației de autoactualizare îi aparține lui A. H. Maslow, renumit psiholog american. Preocuparea lui de acest subiect acoperă anii '50-'79 ai secolului trecut, iar lucrările publicate rămîn a fi de referință și pentru generația contemporană.

Pe parcurs, ideile despre existența unui potențial de realizare în fiecare dintre noi (inițiate de A. Maslow, K. Goldstein, K. Rogers și alții), continuă să fie pe larg dezvoltate în lucrările psihologilor contemporani, printre care se evidențiază: Amabile Tereza, M., 1997; Ouspensky P., 1998; Rene de Lassus, 1999; Bouillerce B., 2000;

Rousseau Fr., 2000; Robbins A., 2001 și a. Fiecare dintre acești autori vine cu o viziune proprie (care se bazează pe date experimentale realizate pe parcursul amai mulți ani) asupra procesului de autoactualizare. În cercetarea noastră, ne-am permis să utilizăm la maximum rezultatele obținute de ei. La fel, ne-am folosit și de experiența pe care ei o au în studierea autoactualizării personalității, considerînd-o valoroasă pentru alcătuirea unui program de stimulare a dezvoltării motivației de autoactualizare.

În literatura de limbă rusă, autorii studiilor experimentale despre autoactualizare ca proces (Калмыкова М., 1998; Магомед-Эминов М., 1998; Мартынов Б., 1999; Пископпель А., 2001; Рябикина З., 2001; Чеботарева Н., 2001; Шамионов Р., 2002 și a. a.) accentuează primordial nevoia formării aspectului spiritual-valoric al personalității prin reflectarea asupra sensului vieții umane.

În literatura de limbă română, motivația de autoactualizare (fiind mai frecvent interpretată în termeni de *realizare de sine și împlinire de sine*) este abordată primordial ca o structură psihologică ce asigură înaintarea spre perfecțiune, prin promovarea cunoașterii de sine drept condiție primă pentru autoactualizarea proprie (Bunescu A.; Brazdău O.; Mânzat I.; Catalina I.; Negură I.; Silvestru A.; etc.). În acest context, vom menționa lucrarea Stelianei Toma despre procesul de autoeducație și diverse preocupații autoformative ca: autoinstruirea, autoperfecționarea, educația permanentă și a.

În Republica Moldova, la etapa actuală unele aspecte ale procesului de autoactualizare a personalității au fost cercetate în procesul efectuării lucrărilor de licență și masterat, sub îndrumarea lui I. Negură. În particular, se evidențiază lucrarea despre concepțiile de viață ale personalității și nivelul ei de autoactualizare, în care este postulată ideea de bază precum că un nivel superior de autoactualizare a personalității condiționează o organizare superioară a vieții și destinului ei. Or, aceste cercetări au un caracter sporadic și un nivel de calitate corespunzător statutului pe care-l au. De aceea, putem afirma cu toată certitudinea că în Republica Moldova, pînă la momentul actual, nu au fost realizate cercetări științifice de

anvergură, care ar aborda și soluționa științific problema autoactualizării persoanei sau, cum ar spune Noica, *problema devenirii întru ființă* [24, pag. 167-184].

Mai mult ca atât, nu s-a încercat stimularea pe cale experimentală a dezvoltării structurii psihologice date în contextul activității de învățare a studenților, care ar constitui un indice clar al faptului promovării la noi a învățământului cu adevărat formativ.

Fiind preocupăți de promovarea valorilor perene sănătoase în societatea în care trăim, în cercetarea dată am decis să punem în evidență importanța dezvoltării motivației de autoactualizare la studenți. Suntem de părere că dezvoltarea aspectului moral și celui spiritual al personalității va spori dezvoltarea culturii societății noastre în general.

Problema științifică pe care ne-am propus s-o rezolvăm prin studiul nostru este *problema condițiilor psihologice ale dezvoltării motivației de autoactualizare a personalității*.

În calitate de repere conceptuale pentru cercetare am utilizat:

- teoriile psihologului umanist A. Maslow despre ierarhia trebuințelor umane („piramida trebuințelor”) și persoanele autoactualizante (Maslow, 1968).
- teoria lui E. Deci cu privire la motivația intrinsecă versus motivația extrinsecă (Deci, 1985),
- concepția lui Rene de Lassus despre persoanele desăvîrșite (Lassus, 1999).
- concepția lui I. Mânzat cu privire la procesul împlinirii Sinelui (Mânzat, 2000).
- ideile savanților T. M. Amabile, B. Bouillerce, F. Rousseau despre modalitățile de stimulare a motivației intrinseci și a creativității (Amabile, 1997; Bouillerce, Rousseau, 2000).
- concepția Stelianei Toma despre conținutul intențiilor autoeducative (Toma, 1983).

În opinia noastră, valoarea aplicativă a cercetării date constă în următoarele:

1. Instituțiilor de învățămînt superior din Republica Moldova le sunt oferite date și aprecieri despre potențialul de autoactualizare al

studenților.

2. Programul psihologic de dezvoltare, elaborat în baza rezultatelor experimentului de constatare, poate fi aplicat de cadrele didactice universitare în vederea stimulării motivației de autoactualizare a studenților.

3. Persoanelor interesate de realizarea sinelui li se oferă strategii și tehnici adecvate de autoeducare a cunoașterii de sine, orientărilor valorice, simțului responsabilității și a spiritului creativ. La fel, li se oferă multiple idei și reflecții asupra dezvoltării personale și profesionale.

**Termeni-cheie:** piramida trebuințelor; motivație intrinsecă; motivație extrinsecă; motivație de învățare; potențial de autoactualizare; motivație de autoactualizare; dezvoltarea motivației de autoactualizare; persoană autoactualizantă; cunoaștere de sine; orientări valorice ale personalității; creativitate; responsabilitate.

## **CAPITOLUL I. Natura psihologică a motivației de autoactualizare**

### **1.1. Problema motivației umane în psihologia contemporană**

Motivația determină nemijocit activitatea noastră zilnică, însă ca fenomen este destul de dificil de cercetat. Motivația este „responsabilă” de modul în care acționăm, deci ea este un determinant (intern sau extern) al conducei.

Dependența omului de ceva - fie ca necesitate, fie ca interes, produce direcționarea spre obiectul respectiv. În caz de lipsă sau obstacole în satisfacerea trebuinței sau curiozității, omul simte încordare, frustrare - stări de care tinde să se elibereze cît mai repede. De aici i-a naștere o tendință dinamică difuză, care se transformă în motiv, pe măsură ce se clarifică obiectul spre care este îndreptată atenția. Din momentul cînd ne putem pune întrebarea conștient *Ce și de ce vrem?* sau *Ce și de ce ne interesează ceva?*, putem vorbi despre prezența motivului în activitate. Iar întregul proces este considerat o **motivație**.

Aria definirii motivației este, în general, largă în literatura de specialitate, definițiile propuse de diversi autori subliniind unul sau altul dintre aspectele considerate esențiale. O simplă analiză abordează *motivația* ca fiind studiată în diferite aspecte, și anume: determinată de trebuințe (Maslow, 1968, 1991); aspect psihosocial (Jung, 1971); generată din interior (intrinsec) (Deci, 1985); condiționată de autoconcepere (Snyder & Williams, 1982; Sullivan, 1989); proces ce lămurește scopul activității (H. Heckhausen, 1986); formațiune ce cuprinde sistemul de mecanisme autoreglatoare (Bandura, 1991).

D. Dysberry scria că noțiunea de *motivație* se folosește ca un coș de resturi pentru diferiți factori umani, natura cărora nu-i clar definită [apud 52, pag. 17]. Autorul numește acești factori, spunând: „Motivația este asociată cu necesități, tendințe și motive, viziuni ale omului despre sine și lume, particularități personale și așteptări din mediu”.

M. III. Магомед-Еминов definește *motivația* ca sistem

psihodinamic reglativ al personalității, care organizează activitatea de realizare a motivelor. În scopul clarificării calitative a noțiunii, autorul delimită funcțiile motivației umane. Respectiv, motivația:

- Realizează atitudinile personalității față de viață.
- Controlează și orientează atingerea scopului.
- Provoacă și inițiază acțiunile, activitatea și comportamentul uman.
- Determină selectivitatea proceselor psihice.
- Condiționează alegerea scopurilor, metodelor și mijloacelor de realizare.
- Direcționează activitatea spre scop.
- Condiționează și menține tenacitatea, perseverența etc.
- Substituie o activitate cu alta în caz de obstacol sau condiții noi.
- Întrerupe, frînează sau finalizează activitatea. [60, pag. 39-47].

O tratare mai detaliată a motivației o întâlnim la A. Roșca, care definește *motivația* ca totalitatea mobilurilor interne sau externe ale conduitei sau activității, fie că sunt înăscute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte [34, pag. 87]. În termeni similari motivația este definită de către A. Bogdan Tucicov și alții: *motivația* este un ansamblu de mobiluri, trebuințe, tendințe, afecte, interes, intenții, idealuri care susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini [6, pag. 148]. Accesibilitatea și plenitudinea acestei noțiuni ne-a făcut să o acceptăm ca definiție de lucru pentru cercetarea noastră.

Abordarea motivației este inadmisibilă fără examinarea „piramidei Maslow”, considerate în special de psihologii umaniști drept subiect-cheie în interpretarea conduitei umane.

Importanța contribuției lui Maslow și a Școlii umaniste în privința cunoașterii omului constă în explorarea aprofundată a trebuințelor umane, explorare care s-a soldat cu descoperirea organizării ierarhice a acestor trebuințe. Observind că oamenii au trebuințe care pot fi considerate „secundare” și care nu-și fac apariția decât atunci când trebuințele acestora sunt relativ satisfăcute, Maslow a reprezentat această legitate printr-o piramidă, idee care s-a dovedit a fi destul de reușită. Sintagma „piramida lui

Maslow” a devenit celebră, iar concepția ce o exprimă constituie și în prezent un instrument de prima referință în tentativele de cunoaștere a sinelui și a celorlalți.

Aici se cer unele concretizări de concepte. În literatura de specialitate, cel mai des se operează cu termenii de „trebuință” și „nevoie”, ca fiind sinonime. Astfel, trebuința sau nevoia reprezintă o stare internă, biologică sau cognitivă, de deprivare care are nevoie de corecție [Bourne L. s.a., apud 27. pag. 21].

În dicționarul enciclopedic de psihologie (coord. U. Șchiopu), autorii fac o delimitare între trebuință și nevoie, definind trebuința ca expresie psihică a energiei nevoilor și necesităților înăscute și dobândite (culturale) ale omului.

În cercetarea noastră, am decis să utilizăm termenii de *trebuință* și *nevoie* ca fiind sinonime.

Scara motivațională a lui Maslow, în forma ei inițială, cuprindea următoarele niveluri ale nevoilor: *Nevoi fiziologice*; *Nevoi de siguranță și securitate*; *Nevoi de apartenență socială și dragoste*; *Trebuințe de afirmare și recunoaștere socială*; *Trebuințe de autoactualizare*. Pe parcurs, această scară a fost completată spre etajele ei superioare cu alte nevoi (cognitive și estetice, care culminează cu o nevoie de tip *stadiu* a omului integrat, între dimensiunile conative, cognitive afective și motorii [19, pag. 211].

În prezent, în scop aplicativ, mai des se operează cu varianta inițială a piramidei (B. Boullece; Fr. Rousseau; T. Amabile; A. Robbins; E. Ильин; H. Heckhausen, McCarthy & Hatcher etc.). Din rațiuni de comoditate, noi am adoptat această variantă a piramidei, ca instrument de lucru în studiul nostru (*figura 1*).

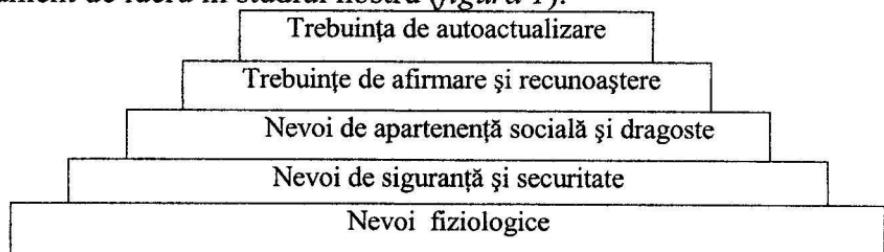


Figura 1. *Piramida nevoilor (după Maslow A.)*.

## **1. Nevoi fiziologice**

Ființa umană are mai întâi nevoie să supraviețuiască (necesitatea de aer, de somn, de protecție contra fenomenelor naturale, de hrană, de băutură, de reproducere a speciei etc.). Dintre nevoile umane, nevoile fiziologico-organice sunt cele mai intense și nu admit abandonare. Conform teoriei lui Maslow, ele constituie premisele fundamentale pentru proiectarea nevoilor superioare.

## **2. Nevoi de siguranță și securitate**

Aceste nevoi de asemenea reflectă scopul de supraviețuire. Pentru ființa umană este vital să-și organizeze viața în aşa fel încât să-și asigure o oarecare stabilitate și organizare socială, securitate de boli, de frică și haos.

## **3. Nevoi de apartenență socială și dragoste**

Suportul de bază în satisfacerea acestor trebuințe sunt relațiile interumane. Pentru om – ca ființă socială - acest lucru are importanță deosebită. Conform ideilor lui Maslow, dragostea reprezintă condiția fundamentală în dezvoltarea armonioasă a omului.

## **4. Trebuințe de afirmare și recunoaștere**

Omul simte nevoia de a se afirma prin competență, încredere în sine, realizări personale, independență, libertate etc. La fel, el dorește să primească de la anumite persoane din anturajul său semne de recunoaștere pozitive. Satisfacerea nevoii de respect generează încrederea în sine și conștientizarea faptului că omul este util și necesar. Maslow a presupus că nevoia de a fi stimat atinge nivelul maxim la maturitate, apoi cu vîrstă își micșorează intensitatea (Maslow, 2003). Faptul dat ar avea două cauze. Prima: persoanele mature își cunosc realmente valoarea și nu simt nevoie stringentă de apreciere din partea cuiva. A doua: majoritatea maturilor deja au experiență de stimă și recunoaștere personală și aceasta le permite să se ridice spre nivelurile mai înalte ale dezvoltării lor. Aceste cauze parțial lămuresc ideea lui Maslow, precum că o autoactualizare autentică o putem întâlni doar la o vîrstă înaintată.

## **5. Trebuința de autoactualizare**

Este dorința de a-și afirma într-o manieră personală caracterul său absolut unic, de a-și realiza potențialul, aptitudinile; de a pune în tot ceea ce face amprenta personală creativă. Persoana care a atins acest nivel tinde să-și folosească pe deplin capacitatele și aptitudinile sale. De altfel, a te autoactualiza, după Maslow, înseamnă a deveni ceea ce poți deveni, atingând apogeul propriului potențial.

Ideea evoluției motivaționale se distinge prin condiționarea trecerii de la o etapă de dezvoltare a personalității la alta, superioară, în aşa fel încât satisfacerea nevoilor primare de ordin fiziologic permite orientarea spre cele superioare de ordin social. După Maslow, această ierarhie a nevoilor este aceeași pentru toți oamenii și cu cât mai sus se poate ridica omul în această ierarhie, cu atât mai multă individualitate și sănătate psihică el va demonstra. În același timp, Maslow admitea faptul că unii oameni (îndeosebi creatorii și inventatorii) își pot dezvolta talentul în pofida obstacolelor materiale sau sociale.

A. Maslow a presupus că zilnic, în mediu, omul își satisfac nevoile în următorul raport: 85% fiziologice, 70% de siguranță, 50% în dragoste, 40% în respectul față de sine, 10% de autoactualizare [61, pag. 75].

În caz de conflict între trebuințele de diferit nivel, Maslow inițial spunea că va cîștiga cea de nivel inferior. Mai tîrziu însă, sub presiunea evidenței el a admis situațiile în care intrarea în funcțiune a unor niveluri superioare nu este precedată obligatoriu de satisfacerea tuturor nivelurilor motivaționale inferioare. Acest aspect al scării motivaționale umane, împreună cu altele, a trezit mult interes și discuții. O analiză bine fundamentată a aspectelor pozitive și a celor negative ale „piramidei Maslow” întîlnim la C. Mamali. Din șirul de critici pe care autorul le prezintă detaliat, aducem spre discuție doar câteva considerate de noi ca cele mai bine justificate:

1. Caracterul atemporal și spațial ai ierarhiei motivaționale, ea fiind presupusă ca identică pentru orice epocă și orice cultură.
2. Caracterul static al scării motivaționale. Modelul propus presupune o lume statică „aici și acum”, o lume în care nevoile

pot să fie real satisfăcute într-o ordine „secvențială” și „abandonate”.

3. Caracterul unideterminat al trecerii de la un nivel la altul. Trecerea de la un nivel motivațional inferior la altul superior este condiționată doar retroactiv, nu și proactiv. Adică, trecerea spre nivelurile motivaționale superioare nu conduce la o restructurare a relațiilor dintre toate nivelurile piramidei, deci la o evoluție a structurii motivaționale în ansamblul ei.
4. Analiza evoluției motivaționale a personalității face total abstracție de relațiile sociale ale acesteia. Persoana este urmărită pe un drum solitar de satisfacere a propriilor nevoi. La fel, modelul nu lămurește care este valoarea evolutivă a interacțiunii persoanei cu alte persoane aflate la diferite stadii de dezvoltare motivațională.
5. Modelul motivațional nu intrevede posibilitatea ca printr-un anumit mod de satisfacere a nevoilor bazale să fie satisfăcute parțial sau total unele nevoi superioare, și invers. Un exemplu banal îl constituie satisfacerea pe căi nespecifice a nevoilor de apartenență și recunoaștere socială prin consumul „în societate” al alcoolului.
6. Scara motivațională nu sugerează posibilitatea unor căi motivaționale individualizate. La fel, ea nu explică de ce două sau mai multe persoane care și-au satisfăcut în același grad nevoile se comportă diferit. Unele rămân la același nivel motivațional, mărindu-și doar pretențele privind modul de satisfacere a nevoilor respective, iar alte persoane trec spre nivelurile superioare [C. Mamali, 1981, pag. 55-59].  
Este adevărat că un mare număr dintre contemporanii noștri par să dorească să se „agațe” de satisfacerea dorințelor situate pe primele patru trepte. Satisfacerea lor duce la detensionare și relaxare, spre deosebire de satisfacerea dorinței de autoactualizare care, după K. Goldstein, se deosebește prin *plăcerea tensionării*.

În pofida multiplelor viziuni critice asupra piramidei Maslow, ea continuă să fie utilizată în cercetările motivației umane, deoarece explică structura și dinamica dezvoltării motivelor individului. Astfel,

utilizînd scara motivațională a lui Maslow, M. Лисина și alți psihologi au stabilit că la copilul de 6 ani se amplifică trebuința de cunoaștere a obiectelor din mediu; către 9 ani devine importantă aprecierea de alții; la 15 ani devin fundamentale nevoile de dezvoltare a capacităților și acumularea abilităților teoretice și practice; la 15-17 ani se proiectează și se dezvoltă trebuința de realizare a potențialului său [apud 52, pag. 199].

O particularitate imanentă a firii omenești e că omul mereu dorește ceva. A. Maslow în lucrările sale a descris omul ca o „ființă cu aspirații și dorințe”, care destul de rar atinge satisfacția deplină. Starea de satisfacere totală a dorințelor și nevoilor este o experiență deosebită, „o experiență de vîrf”, de exemplu, nirvana – o stare supremă cu o durată extrem de scurtă.

Cu toate că ierarhia nevoilor sau trebuințelor este aceeași pentru toți oamenii, fiecare om are modalitatea sa proprie de manifestare a acestor nevoi. A. Maslow accentuează ideea precum că persoana care vrea să evolueze nu poate să o facă decît realizînd, în interiorul ei însăși, ceea ce se numește „realizarea Ființei profunde, a Sinelui”. Dar această realizare nu se face „de la sine”, nu este suficient să „ne lăsăm purtați” de la un nivel la altul al piramidei lui Maslow, pentru a ajunge automat la realizarea sinelui. Din lucrările aceluiași autor transpare un studiu provocator al celui mai ridicat nivel al aspirației umane: *autoactualizarea sau realizarea de sine*. Maslow definește acest concept prin relatarea caracteristicilor esențiale ale persoanei care a atins acest nivel, menționînd în particular că această persoană:

- își acceptă ființa și și-o exprimă așa cum este ea;
- tinde să se autoactualizeze în permanență prin toate mijloacele și posibilitățile de care dispune [apud 31, pag. 53].

Dezvoltînd concepția organizării ierarhice a trebuințelor, Maslow a stabilit două categorii globale de motive umane: *motivele deficitare și motivele de creștere* (Maslow, 1968). Motivația deficitară sau deprivațională este orientată preponderent spre ameliorarea condițiilor indezirabile, cum ar fi trăirea nevoilor fiziologice și de siguranță. De altfel, ele constituie motivația de „supraviețuire” a speciei și se situează la baza piramidei

motivaționale. A. Maslow atribuie nevoilor deficitare un caracter homeostatic, afirmând că omul nu întotdeauna tinde spre creștere – o parte a vieții sale el o consacră diminuării presiunii vitale.

*Motivele de creștere* sau metatrebuințele presupun scopuri majore, legate de tendința de a-și autoactualiza potențialul, și cuprind nivelul superior al „piramidei”. Studentul care, pe lîngă disciplinele de specialitate, mai frecventează cursuri și activități extracurriculare pentru a-și lărgi orizontul demonstrează o motivație de creștere. A. Maslow afirmă că motivele de creștere devin actuale după ce sunt satisfăcute motivele deficitare. Această idee este pe larg criticată de mai mulți psihologi pentru lipsa de criterii certe privind condițiile de apariție și dominare a metatrebuințelor.

Spre deosebire de motivația deficitară, orientată preponderent spre diminuarea presiunii, motivația de creștere presupune, dimpotrivă, o oarecare tensionare legată de căutare, de cunoaștere a nouului, necunoscutului. Cele mai importante metatrebuințe, după Maslow, sunt: *Integritatea, Perfecțiunea, Activitatea, Bogăția sufletească, Frumusețea, Adevărul, Sinceritatea, Bunătatea, Unicitatea, Relaxarea, Satisfacția, Onestitatea, Independența, Finalizarea* etc. [62, pag. 108-115].

Satisfacerea motivelor superioare îmbogățește lumea interioară, favorizînd apariția sentimentelor de bucurie și fericire. A trăi la un nivel mai înalt al trebuințelor înseamnă eficacitate psihologică maximă, însă cu cât e mai înalt nivelul trebuințelor, cu atât ea este mai puțin vitală pentru supraviețuirea nemijlocită. Pe lîngă aceste caracteristici, motivele de creștere sunt de natură fină, se blochează și se diminuează ușor sub presiunea condițiilor sociale.

Pentru a lămuri natura metatrebuințelor, Maslow a expus o ipoteză conform căreia ele, ca și motivele deficitare, sunt înnăscute. Deci, trebuie satisfăcute, dacă omul vrea să-și păstreze sănătatea psihică și să-și realizeze pe deplin potențialul. Ce le încurcă, deci, majorității oamenilor să devină metamotivați? Maslow presupune că ei sunt preocupați preponderent de menținerea statusului lor vital și nu le trezește interes căutarea continuă sau zbuciumurile sufletului. Satisfacerea metatrebuințelor generează creșterea tensionării psihice,

pe cînd nevoile deficitare, dimpotrivă, o micșorează. Deprivarea metatrebuințelor nu întotdeauna este conștientizată, însă nesatisfacerea lor lezează „creșterea” personalității și poate provoca suferințe sufletești. Maslow a caracterizat aceste suferințe ca *metapatologii* (Maslow, 1968). Omul simte că ceva în viață nu-i ajunge, dar nu întotdeauna își dă seama ce anume. După Maslow, stilul de viață orientat spre acaparare și consumare conține în sine simptome de metapatologie. Unele dintre ele, cu care ne întâlnim zi de zi, sunt: egoismul, tendința de a trăi doar cu ziua de azi, indiferența față de valorile umane perene, comportamentul dezorganizat. Ca exemple de metapatologii Maslow numește: *Neîncrederea în sine și în alții, Cinismul, Scepticismul, Aroganța, Antipatia, Nerăbdarea, Furia, Vulgaritatea, Depresia, Lipsa interesului față de viață, Pierderea sensului vieții* etc. [ 62, pag. 108-115].

În continuare, A. Maslow susține că metapatologiile ar fi responsabile și pentru denaturarea dezvoltării valorice umane. Mulți oameni nu pot aprecia la justă valoare, ce este corect și bine și ce nu este (de exemplu, alcoolismul, narcomania, războiul etc.), pentru că ei sunt lipsiți de metatrebuința perfecționării, a binelui și onestității.

Stilul de viață metamotivat îl face pe om mai concentrat, mai creativ și mai receptiv la schimbări. El implică momente de trăiri intense de ordin existențial, deosebite prin satisfacție și împlinire a eului propriu [61, pag. 209].

Ideea lui A. Maslow despre faptul că viața multor oameni este motivată deficitar este actuală. Astfel, persoana care lucrează sau învață duce un mod monoton de viață, ocupîndu-se mai mult de lucruri ușoare și plăcute, se conformează cerințelor de la locul de muncă sau instruire, ocupînd o poziție de menținere a „ceea ce este”. Fericirea ei constă în trăirea sentimentului de siguranță și stabilitate, respectiv și scopurile care și le pune servesc consolidării poziției de viață ocupate.

În general, viziunile lui A. Maslow despre viața motivată deficitar și metaviață sunt destul de interesante și captivante și noi le-am utilizat cu destulă râvnă în lucrare. Pentru cercetarea noastră, această delimitare a motivelor va facilita, într-o oarecare măsură,

operarea cu multitudinea de concepte caracteristică domeniului cercetat.

În fond, sătem diferiți și avem diverse resorturi de motivare, pe care le mobilizăm pentru a ne satisface nevoile [4, pag.18]. În diferite activități sătem conduși de nivelul de aspirații, de amorul propriu, de recompensă, de interes, pasiune etc. De altfel, cînd ne simțim motivați de nivelul de aspirații, amorul propriu sau aşteptarea recompensei putem spune că avem o *motivație extrinsecă*, iar motivarea prin interes sau pasiune denotă o *motivație intrinsecă*.

Pentru început, chiar și nefiind inițiați mult în problemă, ne putem da seama că motivația intrinsecă apare din interior (intrinsec), iar cea extrinsecă din – exterior (extrinsec). Cu toate acestea, specialiștii în domeniu nu se grăbesc să elaboreze concepte definitive pe marginea acestor forme de motivație. Mai mult ca atât, pînă în 1975 (fapt atestat de H. Heckhausen, 1986, pag. 235-239) nu existau nici criterii clare de diferențiere a motivației intrinseci și celei extrinseci. Analiza întreprinsă de H. Heckhausen asupra tratării acestor concepe a scos în evidență șase teorii pe care autorul le analizează minuțios. Comun pentru toate aceste teorii este înțelegerea comportamentului motivat intrinsec ca *proces care se realizează pentru el însuși*.

Oamenii săi motivați extrinsec atunci cînd fac ceva pentru a-și atinge un scop apreciat social, și nu de dragul activității însăși – de exemplu, pentru a cîștiga bani, a cuceri un premiu, a deveni recunoscut, a evita o pedeapsă, a respecta termenul de executare a unei lucrări, sarcini și a.

Pentru realizarea scopului cercetării noastre, aceste teorii joacă rol complementar și de aceea le vom enumera în continuare, accentuînd faptul cum este abordată forma intrinsecă de motivație.

1. Motivația intrinsecă ca gen de conduită care nu presupune satisfacerea trebuințelor de supraviețuire și care poate fi „învățată”.
2. Motivația intrinsecă ca orice activitate fără scop care decurge pentru activitatea în sine (P. McReynolds, 1971).
3. Motivația intrinsecă ca reglator al divergenței dintre informația

obținută și un oarecare standard (filtru) intern (J. McV. Hunt, 1965; 1971).

4. Motivația intrinsecă ca tendință de autoafirmare, de a fi cauza propriilor acțiuni și a simții propria eficiență (R. DeCharms, 1968; E. Deci, 1975).
5. Motivația intrinsecă ca o trăire a acțiunii, savurarea „plăcerii de la activitate” (M. Csikszentmihalyi, 1975).
6. Motivația intrinsecă că acțiune cu scop „omogen”; de altfel, scopul acțiunii se conține în conținutul și rezultatul ei (H. Heckhausen, 1976).

Unele dintre teoriile descrise au servit ca suport pentru gîndul deosebit al T. Amabile, formulat sumar în următorii termeni: „A fi motivat intrinsec în ceva înseamnă a face *primul și cel mai important pas spre autoactualizare*” [2, pag. 84].

Care sunt criteriile de determinare a motivației intrinseci și a celei extrinseci? Urmînd recomandările T. Amabile, o cale eficientă este răspunsul sincer la întrebarea: „Ve-ți îndeplini cutare muncă/activitate, dacă pentru ea nu se preconizează nici o recompensă sau pedeapsă pentru neîndeplinirea ei?”. Dacă răspunsul este afirmativ, atunci motivația D-voastră e de caracter intern sau intrinsec, iar în cazul în care răspundeți cinsti că nu o ve-ți îndeplini, sănăti motivat extern sau extrinsec [2, pag. 86].

În aprecierea predominanței tipului de motivație trebuie să mai ținem cont și de faptul că viața cotidiană este determinată de un sir de motive interne și externe. În acest caz, activitatea umană, ca o formă integră de acțiune superioară, presupune un echilibru între aceste două forțe dinamogene. Analiza mai detaliată a acestor două tipuri de motivație scoate în evidență valoarea diferită a lor, prioritate avînd motivul intrinsec pentru care este specifică o formă mai complexă de manifestare și stimulare. Motivația intrinsecă este termenul-cheie în cercetarea noastră, de aceea vom încerca să desfășurăm acest concept. Astfel, motivul este intern sau intrinsec atunci cînd omul „*are satisfacție de la activitate însăși*”. Spre deosebire de motivul extrinsec, el se manifestă în trăire nemijlocită, apare întotdeauna ca rezultat al interacțiunii omului cu mediul și nu există înaintea sau în

afara activității (Maslow, 1968; Deci, 1985; Heckhausen, 1986; Amabile, 1997).

În opinia noastră, dintre teoriile care tind să lămurească natura motivației intrinseci, teoria lui Edvard Deci se deosebește prin accesibilitatea expunerii sensului ei. Astfel, *motivația internă sau intrinsecă* – după E. Deci – este o *tendință de a înfăptui o activitate, accentuând procesul sau modalitatea, nu rezultatul ei, recompensa fiind „trăirea momentului mai înălțător ca existența cotidiană* [12, pag. 56]. Sîntem de acord cu această tratare a conceptului dat și tot în acest sens îl vom utiliza în cercetarea noastră, pe parcurs.

Urmărind scopul de a lămuri natura motivației intrinseci și a celei extrinseci, la sfîrșitul anilor '60 în SUA ai sec. XX s-au efectuat un sir de experimente, scopul cărora era verificarea următoarei ipotezei: stimularea externă a comportamentului respondenților duce la scăderea motivației intrinseci. Acest fapt contravenea teoriilor motivaționale clasice existente. Psihologul american Edvard Deci a confirmat experimental ideea că stimularea externă (de exemplu, plata pentru munca executată) duce la diminuarea interesului față de această ocupație. Fenomenul dat pe parcurs a fost numit „*efect de diminuare a motivației intrinseci*” cu legitatea că stimularea externă scade motivația internă (12, pag. 62-69). Pe parcurs, alți autori au stabilit faptul că stimularea materială, comparativ cu stimularea verbală și cea simbolică, „inhibă” cel mai mult indicii motivației intrinseci. La fel, a fost stabilit faptul că lauda stimulează, iar dojana slăbește motivația [R. Anderson, S. T. Manogian, J. S. Reznick, 1976, apud 65, pag. 65-72].

Psihologul american M. Ksikzentmihalyi a stabilit că natura și specificul stărilor ce alcătuiesc motivația intrinsecă implică o serie de caracteristici care persistă stabil la orice categorie vîrstnică, în orice fel de activitate, nu depind de apartenența rasială sau culturală, socială sau profesională. Printre cele mai evidente particularități ale motivației intrinseci autorul numește:

- Senzația unei captivări totale de activitate și chiar pierderea simțului de realitate.
- Concentrarea atenției și gîndurilor doar spre obiectul acțiunii.

- Senzația unei clarități depline în scopuri și acțiuni.
- Conștientizarea profundă a legăturii dintre operațiile și acțiunile ce duc spre realizarea scopului.
- Lipsa anxietății față de eventualele greșeli sau insucces.

Starea în care persistă aceste caracteristici M. Ksikzentmihalyi a numit-o „*senzația de obsedare*” (*flow*), [apud 65, pag. 168]. A. Maslow a numit această stare „*trăire de vîrf*” (*peak experience*) și susținea că persoanele ce se autoactualizează simt des extazul și încîntarea ei. Această stare apare la om de fiecare dată cînd el trăiește o satisfacție intensă de la activitatea pe care o realizează, indiferent de specificul ei. Această stare are un potențial larg de manifestare la diferite persoane și în diferite activități. Datele experimentale obținute de M. Ksikzentmihalyi arată că 87% din respondenți destul de rar simt această senzație specifică, 13% cred că niciodată n-au simțit ceva asemănător, iar 10% din respondenți au indicat că în fiecare zi simt, într-o măsură oarecare, această stare [apud 64, pag. 168]. Aici se cere să amintim statistica oferită de Maslow despre persoanele autoactualizante, care în opinia autorului alcătuiesc aproximativ 1-2% din toată populația unei țări. În orice caz, nu putem afirma că datele obținute de M. Ksikzentmihalyi sunt o argumentare a teoriei lui A. Maslow. Ele sunt mai degrabă o completare a discuției despre fenomenul de autoactualizare.

Unele studii empirice asupra sportivilor de elită în 12 genuri de sport au arătat că momentele de victorie pe care ei le trăiesc seamănă mult cu „*trăirile de apogeu*” descrise de Maslow. Au fost cercetați 20 de sportivi. Descriind momentele de record, 100%, (adică toți cei 20 de sportivi) vorbeau despre lipsa friciei, 95% – despre o atenție și concentrare maximală, 90% – despre o ușurință neobișnuită [Ravizza, apud 51, pag. 243-252].

În urma analizei acestor date, întrebarea care prezintă interes pentru noi este: De ce depinde apariția și manifestarea *senzației de obsedare sau trăirii de vîrf*? Clarificarea acestei întrebări ne-ar ajuta esențial la identificarea strategiilor de stimulare a motivației de autoactualizare atât pentru studenți, cât și pentru persoanele adulte.

F. Heider ipotetic, iar M. Ksikzentmihalyi și experimental,

lămureau apariția acestei stări ca rezultat al unui echilibru între cerințele activității (ceea ce trebuie de realizat) și capacitatele omului, adică ce omul poate face. În cazul cînd cerințele nu sunt mai mari decît capacitatele și, respectiv, capacitatele decît cerințele, se formează condițiile necesare pentru apariția motivației intrinseci, pe care omul o trăiește ca pe o „senzație de obsedare”. Deci, *echilibrul dinamic dintre cerințe și capacitați este condiția și caracteristica de bază pentru apariția senzației de obsedare sau a motivației intrinseci*. Anume în aceasta psihologie văd deosebirea principală dintre *senzația de obsedare* și altele două stări subiective umane – *plictiseala și anxietatea*. În primul caz, cerințele expuse sunt mai joase decât capacitatele persoanei (e situația cînd persoana îndeplinește o sarcină ușoară în raport cu potențialul său), în al doilea caz e situația cînd cerințele expuse sunt mai înalte decât capacitatele persoanei [apud 50, pag. 118-123]

În cazul în care persoana este implicată în învățămîntul superior, dacă potențialul ei coincide cu complexitatea materialului predat, indicele interesului și al satisfacției crește în progresie aritmetică. Situație opusă se creează atunci cînd materialul este dificil de asimilat. Golurile apărute în cunoștințe cu fiecare zi devin tot mai mari, fiind cauzate și de apariția neîncrederii în sine, în forțele proprii, și, în fine, apare negativismul. Dacă pe acest fundal se dezvoltă structurile principale de personalitate (perioada de adolescență), atunci, citîndu-l pe A. Maslow, se va stabili o persoană „deficitară”, și nu una autoactualizantă.

Cu certitudine însă, putem spune că dificultatea în asimilarea materialului nu este unica cauză de proiectare a unei asemenea personalități. Nu trebuie să neglijăm rolul și influența mediului. Un mediu academic stimulativ are un impact esențial în autoactualizarea personalității.

Datele experimentale obținute de Б. Кулько și Т. Цехмистрова mărturisesc că prin prezența la elevi doar a abilităților reproductive de învățare, în jumătate de cazuri se observă o atitudine indiferentă față de proces, la aproximativ o treime vedem un interes situativ, iar la ceilalți – motivație negativă. În cazul în care persistă unele

elemente de creativitate, atitudinea negativă este esențial diminuată, iar atunci cînd elevii sănătățile implicați în situații de a depista singuri problema și a găsi răspunsul, stabilim doar interesul de gen situativ sau intense și stabile [apud 52, pag. 356].

Cunoscînd veșnică aspirație a omului de a afla ceva nou, de a-și pune întrebări și a căuta răspunsul la ele, putem presupune că aceeași legitate este respectată și de studenți, ba chiar într-o măsură mai mare. Experiența noastră profesională ne permite să afirmăm că doar *învățarea preponderent creativă și personalizată* le poate menține și dezvoltă motivația intrinsecă de învățare. Iar aceasta, la rîndul ei, este premisa de bază în dezvoltarea motivației de autoactualizare.

Motivația în sine este o puternică forță de stimulare a creativității individuale și sociale. Ea este una dintre cele mai puternice structuri socioenergizante, care declanșează, amplifică și întreține forțele vitale creative ale indivizilor și grupurilor. După Tereza M. Amabile, spiritul creativ se manifestă în toată plenitudinea cînd oamenii sănătățile motivați în primul rînd de interesul, bucuria și satisfacția activității respective, și nu de presiuni externe. Acest lucru autorul îl numește *principiul motivației intrinseci în creativitate* [2, pag. 84].

Dintre toate caracteristicile oamenilor recunoscuți pentru creativitatea lor, T. Amabile menționează *independența* și *pasiunea* ca cele care apar constant în diferite domenii și la diferite generații. Autorul susține că pasiunea este acea motivație intrinsecă de a face un lucru de dragul de a-l face, adică motivația de a-ți asuma realizarea unei activități pentru că este interesantă, plăcută, plină de satisfacție sau provocatoare. „În cultura noastră, menționează autorul, se acordă o atenție deosebită inteligenței, talentului, deprinderilor și perseverenței în muncă. Desigur, toate aceste aspecte sănătățile importante. Dar ele nu reprezintă decît două treimi din rețeta modului creativ de viață, ultima treime fiind *motivația intrinsecă*. Specificul acestui gen de pasiune, după T. Amabile, constă în faptul că implică în sine impulsul care îi conduce pe unii oameni spre o activitate creativă, chiar dacă trăiesc în condiții nefavorabile” [2, pag. 82]. Ar fi interesant și provocator să trăim într-o societate în care fiecare să fie

motivat intrinsec de munca sa. Tabloul descris seamănă în multe privințe cu *Eupsiheea* lui Maslow. Credem că mai realistă și mai oportună este ideea, ca oamenii, prin motivația extrinsecă (salariu, apreciere), să-și mențină și să-și dezvolte motivația intrinsecă. Cercetările mai multor autori nu confirmă faptul că genialitatea înflorește în condiții de privațiuni fizice, mai corect ar fi spus că înflorește în pofida lor. Însă permanent avem de a face cu intercorelarea acestor factori, astfel încât doar dorința arzătoare poate menține constanța motivației și perseverența spre scop. De aceea, condițiile nefavorabile și criza socială (pe care le putem observa în societatea de azi) nu ar trebui să ne facă să ne „conservăm” potențialul pentru timpuri mai bune.

Motivația intrinsecă a unei persoane poate varia puternic de la o sarcină la alta. Ea depinde de interesul pentru activitatea respectivă, dar și de influența contextului social. Astfel, T. Amabile consideră *interesul, competența și autodeterminarea* drept semne distinctive ale motivației intrinseci la orice persoană [2, pag. 84].

Pe lîngă criteriile de stabilire a motivației intrinseci descrise mai sus, o analiză minuțioasă a acestei condiții subiective umane mai cere și răspunsuri la alte întrebări ca de exemplu: Cum simțim motivația intrinsecă? Ce spune și ce face o persoană care are o motivație intrinsecă? Cum și prin ce metode putem menține motivația intrinsecă?

În încercarea de a face unele constatări asupra acestor întrebări, considerăm necesar a aduce un fragment din lucrarea Terezei M. Amabile „Creativitatea ca mod de viață”, [2, pag. 88], în care prin descrierea interviului cu John Irving, autoarea face o caracteristică amplă a motivației intrinseci ca parte componentă indispensabilă procesului de creație.

Prima întrebare adresată scriitorului a fost: *De ce scrie?*

«*Elementul nemărturisit este pasiunea. Motivul pentru care pot să muncesc așa de mult cînd scriu este acela că nu-l consider o muncă. Sau, cum am spus mai înainte, munca este, pentru mine, o placere. Muncesc și am muncit întotdeauna obsesiv. Nu pot să scriu patru-cinci ore și apoi să dau carteala o parte. Mă trezesc în toiul*

*nopții și mă apuc de scris.».*

Acest tip de pasiune, menționează autorul, resimțit deseori ca o obsesie se regăsește, și la fizicianul Arthur Schawlow, laureat al Premiului Nobel, care folosește aproape aceleași cuvinte ca și Irving pentru descrierea oamenilor de știință creativi: «*Este important să muncești cu drag. Oamenii de știință care se bucură de reușită nu sunt cei mai talentați, ci aceia mînați de curiozitate. Cei care trebuie să știe răspunsul*».

Deci, relatează în continuare Tereza A. Amabile, o fațetă a motivației intrinseci este **pasiunea**, uneori luînd chiar forma unei obsesii. O componentă a acestei pasiuni este devotamentul absolut de a munci cu perseverență.

J. Irving obiectează la afirmația că unii oameni sunt “scriitori înnăscuți”, și că nu au trebuit niciodată să “transpire”: «*Așa numitul “scriitor înnăscut” prin sine nu va face față. Într-un fel, singurul mijloc de a asigura terminarea lucrurilor este munca de șapte-opt ore pe zi, timp de doi-trei ani de zile, și strădania de a progresă în continuu...».*

Astfel, **devotamentul**, care combină efortul, autodisciplina și perseverența, în opinia T. Amabile, este o a doua fațetă care indică prezența motivației intrinseci. În continuare ea întreabă: *Este un simț placut să fii motivat intrinsec? Simți mai degrabă că muncesti sau că te joci?*

«*Și una, și alta. Este o adevărată aventură să fii în stare să faci ce doresc cu viața ta. Întotdeauna scrisul mă aduce într-o stare de epuizare, făcîndu-mă fericit și dîndu-mi un sens. În unele zile simt mai curînd jocul, iar acest aspect ludic pe care îl conține este cel mai bun din cîte se poate imagina; alteori te concentrezi mai puternic asupra acelui aspect pe care alții l-ar identifica drept partea serioasă. Dar totul este și seriozitate, și joacă.*».

Respectiv, a treia fațetă a motivației intrinseci, ca simțămînt, este această **combinație între muncă și joacă**. În același timp, motivația intrinsecă este marcată de concentrarea asupra activității însăși și exclude totalmente alte griji neesențiale.

Astfel, în urma interviului realizat, T. Amabile a stabilit că

persoana motivată intrinsec dispune de patru caracteristici principale:

1. **pasiune**
2. **dăruire sau obsesie**
3. **aprecierea muncii ca pe un joc**
4. **concentrarea asupra activității însăși** [2, pag. 89-91].

La rîndul său, autodeterminarea sau posibilitatea de a face singur alegere în legatură cu o sarcină cauzează o motivatie puternica. Autodeterminarea duce oare la sporirea creativitatii? Un experiment realizat de Amabile T. M., și Gitomer J. pe un grup de copii de la grădiniță a dat un răspuns pozitiv la aceasta intrebare. Creativitatea manifestată de copii în realizarea colajelor, cu materialele alese independent, a fost evaluată mai înalt decât la copiii cărora li s-au repartizat materialele [2. pag. 91]. Un experiment similar, în care s-a aplicat principiul autodeterminării, a realizat și M. Zucherman în 1978. Studenții de la un colegiu au lucrat cu un puzzle cu blocuri de lemn tridimensionale, din care ei trebuiau să compună diferite figuri. Ca urmare, rezultatele din subgrupul studenților care se bucurau de o autodeterminare mai mare au fost mai mari, ei petrecând mai mult timp liber compunând în continuare figuri, față de studenții din celălalt subgrup, care au fost constrâniți în alegere. Cînd au fost întrebați dacă s-ar întoarce în laborator să mai facă și alte figuri, studenții „cu autodeterminare” au fost mult mai dispuși să o facă. De altfel, ei erau motivați intrinsec mult mai puternic pentru efectuarea activitatii, după ce li se dăduse dreptul de a alege cum să-și desfășoare activitatea [apud 21, pag. 87-88].

În urma celor expuse concluzionăm că, în general, motivația și creativitatea pot fi inhibate prin diminuarea posibilității de alegere. Controlul și restrîngerea excesivă în alegere subminează spontaneitatea și independența personalității, calități vizate de Maslow ca trăsături specifice ale persoanelor autoactualizante.

Dat fiind faptul că unul dintre eșantioanele cercetate sunt studenți antrenați în activitatea de învățare, ar fi util să concretizăm ce factori mai pot influența devastator motivația intrinsecă anume în contextul activitatii de învățare.

În lucrarea T. Amabile „Creativitatea ca mod de viață” găsim o

analiză demnă de atenție a unora dintre acești factori. Astfel, susține Amabile, *așteptarea evaluării* poate inhiba creativitatea și, respectiv, motivația intrinsecă. Chiar și lauda o face pe persoană mai puțin liberă și creativă, dacă această laudă o determină să se concentreze asupra felului în care îi va fi evaluată munca.

În continuare T. Amabile aduce un sir de date experimentale care demonstrează faptul că pînă și sentimentul de a fi urmărit în timpul lucrului poate diminua spiritul creativ al personalității, probabil din cauza că supravegherea îi face pe oameni să se simtă evaluați.

Alt factor de influență asupra motivației intrinseci, după T. Amabile, este **recompensa**. Majoritatea oamenilor cred că recompensa pentru un comportament va duce la ameliorarea acelui comportament. Dar există multe represuni ascunse pe care le presupune recompensa; unul este înăbușirea motivației intrinseci, de aici drept consecință – reducerea creativității. Spre confirmarea celor spuse cităm fragmentul: „Două genii literare ne pot servi ca exemple pentru forța negativă a recompensei. Unul este T. S. Eliot, care a suferit de o depresie gravă cînd a aflat că a obținut Premiul Nobel pentru literatură. La scurt timp după decernarea premiului, Eliot s-a întîlnit pe stradă cu un prieten. Acesta i-a întins mîina spunîndu-i: «Felicitare pentru premiu, bătrîne! Era și timpul, aş spune». Morocănos, Eliot i-a răspuns: «Cam prea devreme, aş spune eu. Nobel-ul înseamnă că te îndrepți către propriile funeralii. Nimeni nu a mai făcut nimic după ce l-a cîștigat». Cunoscînd și alți laureați ai Premiului Nobel, Eliot s-a convins că această uriașă recompensă a devenit cumva motivul lor de a exista, motivul de a scrie. Si aceasta, credea el, le-a înlăturat pe loc imboldul personal, motivația intrinsecă de a scrie” [apud 2, pag. 104].

În aceeași ordine de idei, T. Amabile spune despre romancierul rus F. M. Dostoevski care a fost paralizat de același fel de recompensă, în acest caz fiind vorba de un stimulent financiar pentru scrierea unui roman. Astfel, într-o scrisoare către un prieten, el se plîngea: „Am lucrat și m-am simțit torturat. Știi ce înseamnă să compui? Nu, slavă domnului, nu știi! Cred că nu ai scris nici o dată din obligație, „la metru”, și nu ai trecut nici o dată prin această tortură

diabolică. Să primești în avans atîtea bani de la Russki vestnik...,[2, pag. 105-106].

**Competiția**, ca factor ce poate inhiba motivația intrinsecă, este mai complexă decât evaluarea și decât recompensa luate separat, pentru că le conține pe ambele. Cel mai adesea competiția apare atunci când oamenii simt că performanțele lor vor fi evaluate în raport cu performanțele altora și că cel mai bun va primi o recompensă. Este un fapt cotidian și frecvent utilizat astăzi pentru educarea copiilor, cît și în viața persoanelor mature. Sîntem deja 6 miliarde de oameni și fiecare tinde să-și manifeste individualitatea; ne pomenim fără să vrem într-o situație de competiție. T. Amabile consideră că competiția este la fel un factor ce poate diminua creativitatea și motivația intrinsecă a persoanei. Spre confirmarea afirmațiilor sale, autorul aduce exemplul vieții lui A. Einstein. „Albert Einstein credea cu tărie că învățarea și creativitatea nu pot fi cultivate cu forță. El fusese un copil a cărui fascinație în fața științei apăruse la cinci ani, când tatăl său i-a arătat o busolă. Fusese un copil care, lăsat în pace, avea o poftă nelimitată de a învăța și a medita la chestiuni științifice. Totuși, când a fost forțat să învețe și să se gîndească într-un mediu care îi impunea restricții deosebite, pînă și interesul lui ieșit din comun a fost zdruncinat. Astfel, și-a descris sentimentele trăite după o perioadă de examene finale deosebit de joase: «Această constrîngere a avut un efect atât de descurajant asupra mea, încît, după ce am trecut examenul final, orice problemă științifică m-a umplut de dezgust un an întreg» [2, pag. 104-112].

Din dorința de a-i ajuta să se realizeze cît mai bine, mulți părinți și îndreaptă copiii spre domenii care le sănătățile multe ori absolut indiferente lor. Pe parcurs, performanțele acestor copii pot fi destul de bune, ei pot obține rezultate deosebite, dar ei nu vor fi, probabil, fericiți, deoarece nu îndeplinesc activități cu adevărat creative. Succesele pe care ei le ating nu le provoacă satisfacție deplină și sentimente de împlinire a sinelui.

## **1.2. Definirea conceptului *motivație de autoactualizare***

Societatea contemporană îl somează pe om să evolueze și să se perfecționeze mereu. Pentru a se putea realiza, persoana trebuie să posede un anumit nivel al cunoașterii de sine și al potențialului său. Satisfăcîndu-și treptat nevoia de autorealizare prin diferite forme de activitate, personalitatea își realizează scopurile, își stabilește locul său în sistemul de relații sociale, urcînd tot mai sus ierarhia valorică. Aceasta este un proces de durată și dinamică continuă.

În același timp, se știe că o realizare deplină a capacităților omului e posibilă prin realizarea unor activități sociale însemnate. Însă înfăptuirea acestor activități se cere să fie determinată nu numai de societate (factorul extern), dar și de dorința personalității însăși. În acest caz, activitatea personalității devine creativă, iar realizarea capacităților ei capătă caracter de ***autoactualizare***.

S. Freud a fost printre primii specialiști care a încercat să vadă în instințele dominante ale omului trebuința de autoactualizare sau autorealizare. „Autorealizarea, scria el, este localizată în nivelele inconștiente ale psihicului și se manifestă în *tendența spre plăcere*, prezentă la om de la naștere. Acestei necesități instinctoide i se opun cerințele imperitive ale culturii (norme, tradiții, reguli etc.), funcția de bază a căror este cenzura inconștientului” [48, pag. 128].

De studierea unor aspecte ale motivației de autoactualizare a fost preocupat și E. Fromm, tratînd-o ca *nevoie a omului de identitate și integritate*. „Omul, spunea Fromm, se deosebește de animal prin aceea că vrea să cunoască mai mult decît îi trebuie pentru supraviețuire, tinde spre a cunoaște sensul vieții și esența eului său. Această autorealizare se atinge de individ printr-un sistem de orientări comunicative” [48, pag. 33-49]. Nevoia de realizare de sine sau autoactualizare, după Fromm, este o tendință existențială, veșnică și dinamică în esența sa. Condițiile sociale pot doar schimba mijloacele de satisfacere a acestei nevoi: ea poate găsi ieșire atât în creație, cât și în distrugere, în dragoste sau în crimă etc.

În timp ce Freud accentua rolul atracțiilor pentru declanșarea motivației, iar Fromm considera drept factor declanșator al autoactualizării nevoia de identitate și integritate, pentru K. Rogers

noțiunea de motivație implica în sine o tendință supremă – *autorealizarea* sau *autoactualizarea*. În lucrările sale el abordează frecvent ideea precum că organismul posedă o singură tendință fundamentală – de a se autoactualiza, păstra și dezvolta pe sine însuși. În 1970, fiind adeptul curentului psihologic umanist, Rogers tratează autoactualizarea personalității ca pe o aspirație continuă spre perfecțiune, spre nivelele superioare de dezvoltare. K. Rogers consideră că tot ce-i legat de diminuarea tensionării prezintă aspecte secundare în comportamentul omului, trecînd în prim-plan autoactualizarea ca motiv fundamental al activității umane [73, pag. 29-44].

Tendința omului spre realizări este un mijloc de perfecționare a potențialului intern. Actualizarea, după Rogers, presupune întotdeauna prezența scopului, fie el în cercetare, schimbare, creație, fie în joc. Ea direcționează persoana spre autonomie și împlinire de sine. De altfel, autorul apreciază întreaga practică de viață după poziția pe cît de bine ea servește autoactualizării. Trăind-o ca pe o tendință constructivă biologică, el susținea că autoactualizarea este specifică pentru toate formele de viață.

Pentru om, Rogers consideră autoactualizarea ca proces de realizare a potențialului uman pe întreaga viață, cu scopul de a deveni personalitate complexă și desăvîrșită. În preocuparea dată, omul trăiește o viață plină de căutări și descoperiri, simțind satisfacție de la fiecare moment al existenței sale.

„Omenirea, spunea Rogers, după natura sa este activă și autoactualizatoare. Dar autoactualizarea în sine nu este o stare finală a desăvîrșirii. Nici un om nu devine autoactualizator în măsura în care să fie mulțumit total de sine. El are întotdeauna motive pentru a se mai dezvolta sau perfecționa. Putem însă vorbi despre persoane care au atins un nivel mai înalt de autoactualizare decât alții”.

Împreună cu alte teorii de ordin umanistic, ideile lui K. Rogers făceau parte din mișcarea pentru potențialul uman, care a fost numită „puterea a treia” prin opoziția sa psihanalizei și behaviorismului. Aceste teorii sunt actuale, fiindcă reflectă preponderent problemele contemporane, cotidiene ale omului (frustrarea, plăcerea, lipsa

sensului vieții, etc.). În general, ele descriu procesele de autoactualizare, realizarea potențialului și crearea activă a vieții proprii. Părtaș al acestor poziții poate fi considerat și K. Goldstein – psihiatru și neurolog german. În contextul acestor discuții prezintă interes unele idei pe care el le-a expus analizând practica lui Freud: „Freud a greșit ignorând aspectele pozitive ale vieții și socotind ca fenomen principal al vieții procesul necontenit de adaptare la mediu; el știa doar plăcerea detensionării, dar nu știa plăcerea tensionării” [63, pag. 241].

La fel ca și K. Rogers, K. Goldstein credea că principalul motiv al omului este *autoactualizarea*. El considera că toate aspectele funcționării umane sunt condiționate de acest motiv și ele se pot manifesta în diferite activități – de la cele mai simple pînă la cele mai complexe, cum ar fi procesele de creație divină. Astfel, autoactualizarea, în accepția lui Goldstein, se manifestă prin o tendință continuă a personalității de a crește și de a se dezvolta plenar [19, pag. 240-241].

R. Assajoly folosește termenul de autoactualizare pentru marcarea conștiinciozității înalte a persoanei. Aceasta presupune, de asemenea, autofăurirea, adică creșterea și progresarea psihologică a personalității și activarea capacităților ei latente [51, pag. 29].

Teoriile umaniste expuse mai sus, în special cea a lui K. Goldstein, la timpul lor au servit ca punct de pornire pentru ideologia lui A. Maslow despre *autoactualizare*, pe care el o consideră ca *scop suprem* spre care tinde orice om. În lucrările științifice ale renumitului psiholog american motivația de creștere este tratată sub cîteva denumiri ca *metamotivatie*, *actualizare* și/sau *autoactualizare*. Pe măsură ce autorul se aprofunda în cercetarea acestei formațiuni superior umane, el opera primordial cu termenul de *autoactualizare*. Astfel, în lucrarea sa „Motivation and personality”, A. Maslow definește *motivația de autoactualizare ca o sumă de factori în care rolul primordial îl joacă propriul efort cu scop bine precizat, stimulat de un mediu favorabil, de a valorifica întregul potențial cu care persoana a venit pe lume*. În continuare, autorul relatează că autoactualizarea nu este ceva ce se reduce la o sumă de procedee sau

etape și despre care s-ar putea spune că se înglobează într-o anumită durată de timp. Cei care au scopul realizării de sine urmează un drum lung, începînd cu descoperirea vocației lor prin muncă asiduă, asumarea responsabilităților, regim dur de muncă acceptat benevol [19, pag. 119-121].

Personalitatea ce se autoactualizează își folosește din plin potențialul, dezvoltîndu-se pînă la nivelul adecvat al capacităților sale. Dezvoltînd ideile sale asupra perfecționării umane, A. Maslow menționează că autoactualizarea este un proces continuu de dezvoltare a potențialului prin folosirea capacităților sale fizice și psihice *de a face bine ceea ce dorești să faci*. În alte definiții, Maslow apreciază autoactualizarea drept o schimbare în real sau actual a ceea ce persoana este deja, deși într-o formă potențială, sau ceea ce un om poate să fie, el trebuie să fie [19, pag. 45-95].

A. Maslow și alți psihologi umaniști din generația sa aveau o viziune optimistă asupra naturii umane. Ei subliniau originea înăscută al potențialului pozitiv-constructiv a personalității, fiind ferm convinși de realizarea lui în condiții sociale favorabile. De asemenea, ei presupuneau că majoritatea oamenilor sunt captivi ai diferitelor circumstanțe, care uneori le încurcă să se autoperfecționeze. Dacă, însă, oamenii doresc autoactualizarea, ei trebuie să treacă peste limitele sociale, asumîndu-și responsabilitatea de a deveni optimă acea personalitate care ar putea fi.

Validarea acestor concepții pînă în prezent, însă, se bazează preponderent pe lucrările lui Maslow. Ideea fundamentală a acestor lucrări este înglobată în concepția autorului precum că, în toate ființele umane există o voîntă activă de sănătate, un impuls spre creștere și spre realizare a potențialului uman. Chiar și inconștientul (cîți indivizi au și astăzi o teamă exagerată față de propriul lor inconștient) găsește iertare în ochii lui: „Inconștientul este o sursă de creativitate, de bunătate, de bucurii, de fericire” [18, pag. 93].

Pronunțîndu-se un adept al teoriei despre existența potențialului de dezvoltare la fiecare om, A. Silvestru pune în discuție ideea precum că fiecare om obișnuit are în germene tot ceea ce are și omul de geniu. „Natura, spune A. Silvestru, a depozitat în fiecare dintre noi

un potențial colosal de forțe intelectuale. Dar, pentru că omenirea deocamdată nu posedă „secretul” trezirii lui la viață, aceste premise se șterg, se „defectează”, își pierd din forță afirmativă, astfel încât doar un procent infim dintre copiii nou-născuți capătă, prin intermediul contactului cu oamenii din jur, acea doză necesară de imbolduri favorabile, care aprinde în ei scânteia genialității” [36, pag. 75].

Procesul creșterii personale necesită permanent căutare, schimbare și risc. Pentru aceasta este nevoie de curaj și voință-calități pe care persoana trebuie să și le educe în mod special, individual.

Căutarea sensului vieții și a autenticității este destul de dificilă. Mai ales în timpul unor schimbări sociale radicale, cînd convingerile vechi de viață nu mai sunt actuale sau de folos. Atunci omul își satisfac preponderent trebuințele „deficitare” de siguranță și apartenență socială. Dacă un timp îndelungat se ignoră nevoile de creștere, persoana se pierde în mulțime și devine, evident, un anume „indice statistic”. În acest caz, omul își trăiește viața supunîndu-se cerințelor societății, preferă ceea ce prețuiesc prietenii, apropiatii și mediul. Prin urmare, el se teme să facă singur alegere cu ce să-și împlinească viața sa.

După V. Frankl, a fugi de responsabilitate față de viața sa înseamnă a o trăda. Omul, spunea el, trebuie să-și asume răspunderea conștientă doar pentru o singură viață, a sa proprie, și rezultatul nu se va lăsa așteptat [47, pag. 128]. Astfel, persoana care nu are scopul creșterii personale și ignoră chiar și un mic potențial de dezvoltare ratează șansa de a-și îmbogăți viața sa cu sens unic și autentic.

Noi trăim în mediul care cere maximă activitate și responsabilitate, respectiv trebuie să dispunem de o conștiință și autoconștiință prin care am putea face față cerințelor înaintate. Nivelul dezvoltării conștiinței și autoconștiinței, la rîndul său, decurge din capacitatea de autodezvoltare a personalității care, după părerea personologilor umaniști (A. Maslow, C. Rogers, A. Adler, și a.), trebuie să fie tendința supremă a tuturor eforturilor personalității.

La prima vedere, postulatele liderilor mișcării pentru potențialul

uman par a avea caracter religios sau mesianic. Dar, în același timp, ei vorbesc despre ceea ce-i preocupa pe oameni mai devreme sau mai tîrziu – despre viața lor.

Ulterior, o sinteză teoretică asupra procesului de autoactualizare este prezentată de O. Brazdău. Autorul operează cu conceptul de *împlinire a Sinelui*, pentru a desemna mai bine (în opinia autorului) esența procesului de transformare încă unitate a ființei umane [7, pag. 239].

Procesul de autoactualizare sau autorealizare a fost (și este) subiect de analiză nu numai pentru psihanalisti și umaniști. La timpul său, gînditorii materialiști priveau autorealizarea ca avînd geneză filogenetică, nu instinctivă, ea existînd datorită prezenței la om a conștiinței, limbajului și activității de muncă. Această teorie, însă, nu și-a găsit adepti înflăcărăți, rămînînd la stadiul de analiză teoretică.

În ultimele decenii, mai intens pare a fi tratată *problema cunoașterii de sine* din presupunerea avansată precum că anume aceasta este fundamentele realizării de sine și a reușitei în viață. Acest subiect este pe larg reflectat în lucrările umaniștilor (A. Adler, 1996; P. Ouspensky, 1997; A. Robbins, 2001; I. Mânzat, 2000; O. Brazdău, 2000 etc.).

Despre rolul și însemnatatea autocunoașterii ne vorbește și L. Cuznețov – pedagog cu renome în arealul științific al republicii noastre. Considerînd cunoașterea de sine drept o capacitate a omului de a ține dialog cu sine însuși, autorul susține ideea lansată de unii psihologi umaniști precum că cunoașterea de sine este o condiție indispensabilă a procesului de autoactualizare.

În contextul ideii despre autoactualizare, P. Ouspensky dezvoltă *problema autenticității* și menționează că este un fapt tot mai puțin întîlnit la contemporanii noștri. „De ce nu pot toți oamenii să se dezvolte și să devină ființe autentice? Pentru că ei nu doresc acest lucru. Pentru a deveni o ființă autentică, omul trebuie să dorească foarte mult aceasta și pentru o lungă perioadă de timp. Evoluția omului depinde de înțelegerea sa privind ceea ce va primi și ceea ce va da în schimb. Dacă omul nu dorește acest lucru sau dacă nu-l dorește destul de puternic și nu face eforturile necesare, el nu se

va schimba niciodată” [25, pag. 9].

Ce înseamnă o ființă autentică? Prin termenii care o caracterizează, la Ouspensky ea este *ființă diferită și autentică*, la Allport – *matură*, la Rogers – *actualizantă*, la Maslow – *autoactualizantă*, la Rene de Lassus – *desăvîrșită*. Nota comună însă, a acestor concepte este *creșterea psihologică a omului, pe calea cunoașterii optime a eului și valorificarea pe deplin a potențialului propriu*.

Dezvoltarea personalității nu poate să înceapă fără ca ea să-și cunoască calitățile pe care le posedă. Munca continuă de studiere a propriului „eu” va conduce la schimbarea gradată a personalității, năzuința finală a acestor stăruințe fiind obținerea controlului asupra ei. „Când ţi-ai educat personalitatea, când a ajuns să se supună scopurilor tale, doar atunci ești pe calea cea bună și ai dobândit unitatea autentică a eului”, spune P. Ouspensky [25, pag. 41].

Unul dintre cei mai recunoscuți personologii americanii, G. Allport, a identificat 17.953 de trăsături de personalitate, dintre care 4.505 au fost considerate ca autentice. Reunind aceste trăsături autentice de caracter, Allport a obținut „o personalitate matură care stăpînește, controlează activ mediul de viață, are o unitate a personalității și este capabilă să percepă corect lumea și pe sine însăși [3, pag. 117]. Printre cele mai importante caracteristici ale personalității mature, autorul enumeră:

1. Extinderea sensului de sine: individul nu este dominat de impulsuri biologice, de nevoie de securitate, ci e interesat de toate laturile existenței sale umane;
2. Relaționare caldă cu ceilalți;
3. Acceptare de sine;
4. Percepții realiste;
5. Intuivitate și spontaneitate;
6. Filosofie unificatoare a vieții;
7. Autonomia funcțională a motivelor;
8. Conștiința de imperativul „trebuie” (adică de căutarea compulsivă a afecțiunii, puterii, prestigiului, posesiunilor);
9. Personalitate tolerantă. [3, pag. 177-189].

Gradul de prezență la persoană a motivației de autoactualizare determină autenticitatea ei. În condițiile de azi este destul de important să poți să fii autentic și să-ți păstrezi integritatea eului personal. În continuare, vom aduce o caracteristică mai detaliată a *autoactualizării* ca *proces*, adică ce pași trebuie să întreprindă persoana pentru a fi autoactualizantă. În accepția lui A. Maslow, a te autoactualiza înseamnă a deveni acel care, în mod optim, ai putea fi, ați realiza pe deplin potențialul pe care-l posezi. „Astfel, muzicienii trebuie să cînte, pictorii să picteze, poetii – să compună poezii, dacă doresc să fie în pace cu ei însăși. Oamenii trebuie – să fie aşa cum pot ei fi, păstrînd fidelitate naturii lor... . A-și autoactualiza potențialul poate oricine, fie el părinte, muncitor, fie învățător sau student, fiind motivat întrinsec de activitatea în care este implicat. Autoactualizarea este o muncă treptată, o permanentă adiționare de rezultate și practică reușită” [19, pag. 46].

Într-una dintre primele lucrări ale sale în acest domeniu, „Spre o psihologie a Ființei”, Maslow numește unele criterii de diferențiere a autoactualizării: „Dacă realizarea de sine se poate defini în diferite feluri, s-a stabilit un consens asupra următoarelor afirmații:

- acceptarea și exprimarea centrului interior sau a sinelui, realizarea capacitațiilor și potențelor latente, „deplina funcționare” și valorificarea interiorității umane și personale;
- un minimum de dificultăți fizice, de diminuare a capacitațiilor umane fundamentale, de nevroză.” [19, pag. 112].

Ce ar însemna aceasta? Fiecare, punîndu-și această întrebare, răspunde în felul său, mai bine zis, aşa precum și la ce nivel concepe el realizarea proprie. Propunem un „model de autoactualizare” în argumentarea lui René de Lassus – psiholog umanist francez: „Persoana care atinge nivelul desăvîrșirii de sine se acceptă aşa cum este, ca ființă umană, dotată cu liberul arbitru. Ființa umană ia în considerare, ca sarcină, ca responsabilitate, natura sa umană, realitatea sa biologică, apartenența sa geografică, istorică și socială. În această responsabilitate de acceptare a speciei naturale figurează recunoașterea pulsuinilor sale primare (mai ales pulsuinile agresive, dorințele de acaparare etc.). Deplina conștiință a *liberului arbitru*

cere ca persoana să-și educe pulsiunile fie referindu-se la principii morale laice, religioase, fie să se încreadă în propria sa experiență (ceea ce este o mare tentație, puțin încununată de succes în istoria umanității). Persoana își exprimă propria realitate, fără complexe, în toată originalitatea sa. Această persoană reușește mai mult decât majoritatea oamenilor să fie ea însăși chiar și în gânduri, cuvinte și acte cu caracter public. Evoluția sa o conduce mai ales să reexamineze exigențele sociale” [32, pag. 47].

Pentru Rene de Lassus termenul *persoană autoactualizantă* este sinonim cu: *persoană desăvîrșită; persoană interesată în descoperirea sinelui; persoană care a atins sau care dorește să atingă vîrful piramidei lui Maslow; persoană interesată de dezvoltarea ființei sale profunde; persoană care dorește să deschidă în ea dimensiunea spirituală*. Psihologul francez apreciază persoana ca desăvîrșită dacă ea trăiește real pe ultimul nivel al piramidei lui Maslow. De altfel, această persoană a atins în viața ei ceea ce trebuie să se numească „nivelul înalt de reușită”, exprimat într-o deosebită artă de a trăi.

În continuare, Rene de Lassus descrie unele reguli de viață, numite „reguli de înțelepciune”, după care s-ar conduce aceste persoane. Acestea sînt:

- Un echilibru emoțional optim;
- Puritatea obiectivelor vieții și a sentimentelor care le susțin;
- Un angajament responsabil într-o activitate, care garantează venituri cinstite;
- Un respect fundamental de sine, referindu-se la modul de a-și considera propriul corp, psihicul său, gîndurile sale, de a-i privi cu respect pe ceilalți;
- Atitudinea voluntară de dezvoltare a potențialului său;
- Atitudinea de deschidere spre Ființa Lumii [32, pag. 125-126].

În afara considerațiilor asupra respectului și dragostei, persoana care tinde spre dezvoltarea sa, spre propria sa înflorire, spre realizarea sa se caracterizează de asemenea prin tendința sa privind dezvoltarea sa spirituală precum și centrarea asupra Celuilalt și asupra Lumii.

După Rene de Lassus, ceea ce o deosebește cel mai mult pe

persoana desăvîrșită este *capacitatea ei de a fi mulțumită de ea însăși, cu condiția că în ea sălășuese o permanentă tendință spre autoîmplinire*.

Dar care sunt şansele umanității de a se autoactualiza? Cîți dintre cei 6 miliarde de oameni, care trăiesc pe pămînt, vor ajunge personalități autoactualizante? A. Maslow susține că majoritatea oamenilor tind spre autoactualizare, însă fiecare în măsură diferită. O autoactualizare deplină ating doar aproximativ 1-2% din toată populația. Drept cauze ale acestui fapt autorul numește:

1. Oamenii pur și simplu nu-și conștientizează potențialul;
2. Se tem de capacitatele lor sau le ignoră prezența;
3. Nu înțeleg utilitatea autoperfecționării;
4. Îi deranjează inovațiile și adoptă poziții de securitate personală;
5. Manifestă lipsă de voință, căzind în plasa influențelor sociale nefavorabile pentru dezvoltarea autodezvoltării;
6. Își risipesc potențialul și energia vitală cu lucruri mărunte și neimportante.

Omul, ca ființă dotată cu rațiune și conștiință, e responsabil pentru realizarea cât mai deplină a posibilităților pentru dezvoltarea sa. Numai îndeplinind această condiție, el va trăi cu adevărat. Respectiv, autoperfecțiunea este unica valoare-scop care are rost să o atingi [61, pag. 208-220].

A. Maslow conștientiza pe deplin că autoactualizarea nu o putem privi ca pe o stare în care sunt înlăturate toate conflictele și persistă o unicitate internă deplină. Pentru a lămuri această afirmație, autorul propune înțelegerea autoactualizării ca pe un nivel de dezvoltare a personalității, care îl eliberează pe om de problemele deficitare și neurotice ale vieții (sau infantile, imaginate, false și nefolositoare), astfel încât el își poate îndrepta privirea spre cele „adevărate”, existențiale și care necesită rezolvare prin permanentă căutare și perfectare. „Deci, conchide Maslow, *autoactualizarea nu este lipsa problemelor; ea este trecerea de la problemele neesențiale spre cele cu adevărat importante*” [Maslow, 1968].

### **1.3. Dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare și conduită care favorizează autoactualizarea**

Analiza conceptului motivației de autoactualizare din subcapitolul precedent ne-a făcut să înțelegem că preocuparea de a explica autoactualizarea ca proces își are începutul încă de la dezideratul lui Socrate „Cunoaște-te pe tine însuți”. Mai mult ca atât, această preocupare este specifică oamenilor distinși; ei se interesează de autoactualizare fiind nemijlocit implicați în acest proces. Psihologii, viziunile cărora le-am analizat anterior (G. Allport, K. Robbins, A. Maslow, V. Frankl, A. Robbins, Rene de Lassus, P. Ouspensky, A. Maslow) rămân a fi persoane remarcabile prin monografiile lor în arta desăvîrșirii umane. Fiecare a încercat să explice în felul său procesul de autoactualizare, reiesind în primul rînd din experiențele și viziunile lor proprii asupra acestui fenomen.

Autorii citați, însă, abordează procesul de autoactualizare ca pe un fapt deja stabilit, analizînd persoane care fie s-au remarcat prin calitățile lor deosebite, fie dispun de un potențial vădit de realizare personală. Pe lîngă aceasta, însă, pe noi ne interesează și dinamica dezvoltării acestui proces în plan social. Adică, cum începe și de ce factori sociali este condiționată dezvoltarea motivației de autoactualizare. Știm deja că, în plan individual, motivația de autoactualizare se dezvoltă conform ierarhiei motivaționale descrise pe larg de A. Maslow. Noi intenționăm să clarificăm esența socială a motivației de autoactualizare, adică care sunt premisele sociale de stabilire la persoană a motivației de autoactualizare.

Un început de rezolvare a acestei probleme îl găsim la G. Allport, – autorul vorbește despre dezvoltarea conștiinței de sine în perioada de adolescență (14-19 ani), care permite și totodată stimulează declanșarea preocupărilor de auoperfecționare. În fapt, spune autorul, este perioada trecerii de la un comportament dictat de imperitivele autorității la un comportament motivat de valori morale; de la conștiința lui „*trebuie*” la conștiința lui „*ar trebui*”. Prin acest postulat, Allport înaintează ideea că anume la această vîrstă apar preocupările autoeducative la tineri.

Pentru *procesul de autoeducație*, S. Toma consideră ca

definitorii următoarele trăsături: activitate conștientă, constantă, sistematică, direcționată spre perfecționarea propriei personalități; scop în baza unei decizii personale; activitate de autoangajare și depunere a unui efort propriu. Condițiile necesare pentru realizarea oportună a acestei activități sînt: cunoștințe și modalități de gîndire cu valoare instrumental-operatorie, tehnici ale muncii intelectuale, priceri și deprinderi de muncă independentă, conștiință de sine, motivație interioară, persistență, calități volitive, autocontrol, capacitate de analiză și reglare a propriei activități, însușirea criteriilor de distingere și ierarhizare a valorilor social-morale și a criteriilor de autoapreciere. Se mai cer următoarele capacități: de selectare: de a fixa un ideal de viață mobilizator; de a evalua critice diferite sugestii, idei și posibilități: de autoanaliză; de concretizare a valorilor dorite și de elaborare a unui program de acțiuni imediate; de automobilizare; de a depune efort personal, maturitate fizică și psihologică, energie morală și voință pentru a rezista diferitelor tentații; de a acționa potrivit unor norme proprii de muncă și viață; de a formula principii morale care să ghideze activitatea și comportamentul persoanei [38, pag. 20].

În continuare, S. Toma menționează că problema autoeducației a fost prezentă în scrierile românești încă din secolele trecute. Astfel, în 1907, la București, Garabet Aslan deschide pentru studenți un curs sistematic de autoeducație care cuprindea 14 prelegeri despre educația prin sine însuși. În accepția lui, educația prin sine însuși „este aceea pe care și-o face omul singur, cînd a ajuns în stare să-și dea seama de ce este și ce trebuie să fie, de faptele și datorile sale”. Condițiile necesare autoeducației, după Aslan, sînt: existența unui ideal de viață și cunoașterea împrejurărilor concrete de viață. Autorul atrage atenția și asupra particularităților autoeducației, spunînd: aceasta este „*o operă lungă și anevoieasă, durează totă viața și nu trebuie pierdută din vedere nici o secundă*”. Nu-i de ajuns ca omul să cunoască binele pentru a-l realiza, mai e nevoie să lupte cu deprinderile rele și să-și formeze alte deprinderi bune [ibidem. 38. pag. 29].

Dezvoltînd acest subiect, S. Toma menționează că autoeducația

reprezintă o angajare conștientă pentru o anumită direcție de dezvoltare. Ea se desfășoară potrivit unui scop și se bazează pe gîndirea și anticiparea rezultatelor. Scopul, însă trebuie să fie suficient de înalt și atrăgător pentru a mobiliza și întări eforturile care nu-s deloc mici în munca îndreptată spre propria perfecționare. *Autoeducația* se definește prin existența unei motivării intrinseci. Scopul ei este trăit de individ ca ceva propriu, acceptat și dorit, nu ca ceva exterior și impus.

S. Toma subliniază faptul că perioada de maximă importanță pentru realizarea educației de sine este considerată **studienția** [38, pag. 29]. Împărtășind ideea lui Allport despre momentul de apariție a necesității de autoeducație, S. Toma spune: „[...] pragul marcat de apariția necesității de autoeducație ar fi acela în care mecanismele spontane de reglare și influențele educative exterioare săn progresiv înlocuite cu mecanismele conștiente de organizare și de elaborare a proprietelor strategii de intervenție și autoreglare” [38, pag. 45].

Referitor la factorul declanșator sau motivul acțiunii autoformative, S. Toma îl caracterizează prin deliberare și responsabilitate. Astfel, pe fondul unei stări emoționale specifice, mai mult tensionată decât relaxată, se pot semnala chiar situații conflictuale, ce intensifică operațiile de filtrare și selecție a informației despre sine (autoevaluare), despre idealul propriu, despre cerințele exterioare, despre parametrii acțiunii și efectul ei; se dezvoltă procedee evoluate de analiză și sinteză, se apreciază natura obstacolelor care țin de sine și de exterior.

Concluzionînd cele spuse despre autoeducație, vom menționa că: individul, avînd un scop bazat pe existența unui ideal sau model de viață, se angajează conștient pentru o anumită direcție de dezvoltare (care poate include și eliberarea de anumite neajunsuri sau complexe, de asemenea dezvoltarea unor calități dorite). Acest proces S. Toma îl numește *autoeducație*.

Pentru realizarea scopului cercetării noastre este important să clarificăm următoarele întrebări: Care sunt principalele deosebiri și asemănări între procesul de autoeducație și procesul de autoactualizare? Care este punctul de delimitare între aceste două

procese sau, poate, ele decurg unul din altul? Pentru a da răspuns lămuritor la aceste întrebări, ne adresăm iarăși lucrării S. Toma, unde ea vorbește despre procesul de *educație permanentă*. „Educația permanentă” spune autorul, cuprinde educația indivizilor de toate vîrstele în cadrul școlar și extrașcolar, pe toată durata existenței lor și în totalitatea mediului lor de viață. Educația permanentă este impusă și de faptul că ritmurile dezvoltării lumii de azi fac ca socializarea individului să nu se termine cu instrucția formală, ci să devină un proces permanent de integrare socioprofesională nelimitindu-se la primii ani de activitate în profesiunea practicată. Pregătită și stimulată de educație, autoeducația îi conferă acesteia atributul de permanentă, pentru că este asigură condițiile esențiale ca motivație, capacitate, deprinderi, tehnici” [38, pag. 33-40].

Deci, paralel cu procesul de autoeducație, individul pe parcursul vieții este implicat și în procesul de educație permanentă, exercitată în primordial de instituțiile sociale respective.

După ce am urmărit dinamica influențelor sociale cărora este supus individul în decursul vieții. (1. educație – „trebuie”; 2. autoeducație – „ar trebui”; 3. educație permanentă.), vom încerca să lămurim întrebările puse mai sus, prin următoarele **constatări**:

1. Procesul de autoeducație este o condiție fundamentală a procesului de autoactualizare, deoarece printr-o angajare conștientă pentru o anumită direcție de dezvoltare individul începe să-și realizeze idealul sau modelul său de viață.

2. Procesul de autoactualizare decurge din procesul de autoeducație, dar se deosebește de el prin complexitate și nivel de prezentare. Putem afirma cu certitudine că autoactualizarea este cel mai înalt nivel al autoeducației; persoana are o vizionare deosebită despre sine (își cunoaște și își acceptă micile neajunsuri) și despre lumea împrejur (tinde spre a se integra cu umanitatea și natura). Scopul major al persoanei ce se autoactualizează este valorificarea optimă a potențialului său pozitiv, fiind motivată întrinsec pentru dezvoltarea personală și profesională.

În viața cotidiană există și sînt posibile de realizat conduite

autoactualizatoare, dacă nu întocmai, apoi aproape de modelele descrise de Maslow. Pentru aceasta este nevoie de adoptat un anumit mod de viață și de întreprins unele acțiuni pregătitoare, pe care Maslow le numește „*căi ce duc spre autoactualizare*”. „Ce înseamnă autoactualizarea într-un comportament real cotidian?” Răspunsul la această întrebare autorul l-a sistematizat în felul următor:

**1. Autoactualizarea înseamnă trăirea din plin a evenimentelor de fiecare zi.** O trăire vie, deschisă printr-o concentrare optimă, astfel încât adîncindu-se în ceva, omul să-și uite „chinestezia” corpului și a eului său. Cheia acestor trăiri este lipsa avidității. Oamenii noștri suferă de aviditate, complexare și îngîmfare excesivă. Însă în momentele trăirii din plin a evenimentelor, la ei putem observa ceva din naivitatea copilărească, ceva proaspăt și inocent.

**2. Este important a primi viața ca pe un proces de alegere continuă.** Orice eveniment ne oferă posibilitatea de a alege, fie mișcarea spre siguranță și stabilitate, fie mișcarea spre depășire și creștere. A alege depășirea în loc de frică de zece ori pe zi înseamnă a alege de zece ori autoactualizarea. De altfel, autoactualizantă va fi doar alegerea „creșterii” pozitive a personalității.

**3. Însuși termenul „autoactualizare” presupune prezența eului,** care se poate autoactualiza. Omul nu e *tabula rasa*; el are de la naștere un anumit temperament, tip de metabolism etc. Are și un „eu” al său care, deși nu-i știm bine natura și istoria, joacă rolul determinant în stabilirea principiilor de viață ale personalității. Majoritatea dintre noi asimilăm automat postulatele vieții promovate de părinți, societate și mediu, fără a le conștientiza pe deplin și a le trece prin prisma propriilor viziuni. Doar atunci cînd persoana își poate expune elocvent gîndurile și opiniile proprii (uneori în pofida celorlalte existente), putem vorbi despre prezența la ea a eului autentic.

**4. Autoactualizarea mai înseamnă responsabilitate.** A te adresa și însuși după răspuns înseamnă a fi responsabil. De fiecare dată cînd persoana își asumă responsabilitate, ea se autoactualizează. Pînă acum dispunem de puține date despre această capacitate de a da socoteala pentru faptele sale, însă cu toții înțelegem necesitatea unor

studii minuțioase în domeniul dat, precum și nevoia de dezvoltare la persoană a acestei abilități superioare umane.

5. Onestitatea și sinceritatea persoanei care tinde spre autoactualizare o face să fie **nonconformistă**. A putea să urmezi propria cale sau să gândești propriile idei este un pas important spre autoactualizare. Persoana nu va face alegeri bune în viață dacă nu va asculta vocea sa interioară. Nonconformismul (nu în sensul încăpătinării sau negării nejustificate) întărește și menține „lumea lăuntrică” a persoanei.

6. Autoactualizarea nu este o stare finală, ci un **proces continuu de actualizare a posibilităților**. Aceasta poate și dezvoltarea capacitaților intelectuale prin intermediul exercițiilor de logică sau depășirea unei perioade dificile de ordin personal. De altfel, se pretează la autoactualizare și activitățile de rutină. Important este faptul de a efectua aceste activități cât mai bine posibil. A deveni un medic de calificare medie nu este o cale potrivită pentru autoactualizare. Omul trebuie să tindă spre realizarea maximală a potențialului său. Individualitatea sa îl face să se deosebească de ceilalți. De obicei, aceasta presupune a fi în ceva mai bun decât alții. A fi cel mai bun năzuesc doar cei cu aspirații înalte, încredere în sine și voință dezvoltată.

7. Autoactualizarea este însotită de „**trăirile de vîrf**”. Aceste trăiri de extaz sunt uimitoare pentru cine le-a simțit. Re-trăirea lor este în puterea fiecăruia, trebuie doar să avem dorința respectivă. Printre trăirile de vîrf „cotidiene” se socot: contemplarea frumosului, îngînarea melodiei preferate, dispoziția jucăușă etc. Unele persoane nu le analizează sau le ignoră din motivul că sunt prea neobișnuite. Ei preferă menținerea statutului obținut decât căutarea altor orizonturi, demonstrând o motivație „deficitară”, și nu una „de creștere”.

Maslow spunea: „Dacă mie îmi place Beethoven și percep în sonata lui ceva deosebit, cum să vă învăț să simți și voi aceeași? Sunetele voi le auziți, dar cum să vă fac să auziți frumusețea? Cred că în aceasta constă *principiul de bază în instruire și nicidcum în asimilarea oarbă a cursului sau programei disciplinare*”.

8. Autoactualizarea ca un proces de cunoaștere continuă,

neapărat începe de la **cunoașterea și analiza eului propriu**. A te (re)găsi pe tine însuți, a-ți conștientiza imaginea de sine, valorile și principiile, scopul spre care tinzi și motivele ce-l alimentează – aceasta necesită o analiză serioasă și obiectivă a propriului univers interior. A avea curajul să-ți depistezi, apoi să-ți depășești proiecțiile este un pas demn de apreciere. Cercetările psihanalistilor ne-au demonstrat că și alte mecanisme de apărare a eului, ca intelectualizarea, compensarea sau refularea, nu sunt cele mai bune mijloace de rezolvare a problemelor personale [20, pag. 23-69].

Este evident faptul că aceste opt căi de autoactualizare, descoperite și descrise de Maslow, nu și-au pierdut actualitatea nici în prezent. Mai mult ca atât, ignorarea lor afectează valoarea omului ca personalitate.

Jacques Castermane a spus: „Omul de azi este în criză de conștiință și criză de responsabilitate”. K. Jung încă în 1938, accentua faptul că evoluția psihică a omului nu reușește să meargă în pas cu dezvoltarea lui intelectuală; de asemenea, dominanța raționalului suprimă etica, morala, denaturîndu-le esența lor primară.

Tot în acest context, R. Assajoly menționează: „Introversiunea este stringent necesară omului contemporan din motivul extraversiunii exagerate a civilizației noastre. Reprezentantul ei tipic „normal” trăiește în afara „eului său”. Această noțiune, care în trecut arăta spre o tulburare sufletească, astăzi descrie starea omului din societatea noastră – a omului care caută sensul vieții oriunde, numai nu în sine”. Despre nevoia cunoașterii de sine, A. Maslow a scris astfel: „Marea descoperire a lui Freud este, fără îndoială, aceasta: cauza majoră a celor mai multe dificultăți de ordin psihologic este frica de a ne cunoaște; de a ne cunoaște emoțiile, impulsurile, amintirile, posibilitățile; de a ne cunoaște destinul” [32, pag. 118].

Nivelul înalt de dezvoltare intelectuală a omului a făcut creșterea lui spirituală mai dificilă. Omul contemporan este excentric în plin sens al cuvântului, deoarece trăiește ignorîndu-și partea sa lăuntrică. În trecut persoana pentru „a-și deschide conștiința”, făcea o adresare sinceră și recunooscătoare *Creatorului*. Astăzi, însă, noi avem de a face cu o multitudine de manifestări interioare ale eului propriu,

care se cer a fi concordate între ele. Acestea sunt: motivațiile, sentimentele, emoțiile, voința, principiile și intelectul, relațiile lui interpersonale și cele sociale. Multitudinea de obligații pe care le are omul contemporan îl plasează într-o continuă „luptă a motivelor”, între ceea ce trebuie și ceea ce vrea. Cu certitudine, această viață externă activă trebuie pusă în echilibru cu cea internă. Este necesar periodic de a reveni „*la sine*”. Omul trebuie să-și studieze lumea sa interioară cu aceeași osârdie ca și pe cea exterioară. Orice acțiune a omului este provocată de o cauză internă. Este firesc să cunoaștem aceste cauze, pentru a le putea dirija constructiv.

O particularitate distinctă a autorealizării sau autoactualizării constă în faptul că satisfacerea ei deplină este imposibilă. De aceea, ar fi o utopie de postulat un model unic de autoactualizare, asemenea Eupsiheei lui Maslow. O autorealizare sau autoactualizare – ca scop final – nu există. Diferiți oameni practică diferite forme, metode și mijloace de autoactualizare. Iată de ce, vorbind despre o personalitate multilateral și armonios dezvoltată, trebuie să accentuăm nu numai diversitatea capacităților și aptitudinilor ei, ci și a trebuințelor ei, satisfacerea cărora face posibilă progresarea acelorași capacități, aptitudini și însușiri ale personalității.

Stabilitatea și intensitatea motivației de autoactualizare depind de *stabilitatea și intensitatea idealurilor* („*Eul*” *ideal*) și a *autoaprecierii* personalității. Stabilirea unui program de activitate proprie, imediată, care să facă posibilă o anumită evoluție viitoare – ca o primă caracteristică a procesului de autoeducație – presupune totdeauna selecție, structurare, opțiune și alegere între valori. Această raportare conștiene, critică și activă la norme și valori se concretizează în modelele și idealul de viață. Considerăm că idealul autoformativ îndeplinește funcția de proiectare și de orientare a muncii cu tine însuți, de adaptare creatoare a acesteia la schimbările de situație și de optimizare a performanței [38, pag. 53].

În urma autoaprecierii, subiectul depistează unele neajunsuri care pot avea, după L. Рувинский și A. Соловьева natură diferită. De exemplu, ele (neajunsurile) pot fi sub norma stabilită de societate sau pot fi sub norma comparată cu cea ideală, proprie subiectului dat.

În ultimul caz „neajunsul” nu este văzut de alții de aceea rolul hotărîtor în „depășirea” lui, va apartine numai subiectului [74, pag. 226].

#### **1.4. Caracterizarea psihologică a persoanelor autoactualizante**

Preocuparea de sănătatea psihică devine o problemă stringentă și importantă în societatea contemporană. Dat fiind faptul că cercetările în acest domeniu sunt destul de dificile, are importanță orice teorie sau studiu care, într-o măsură sau alta are referință la domeniul dat. Printre ele, interes deosebit îl prezintă observările și cercetările efectuate de A. Maslow. Fiind preocupat primordial de dezvoltarea sa morală și intelectuală, el, în baza cercetării unor oameni „sănătoși”, a stabilit anumite legități psihologice de creștere personală care, în pofida unor neajunsuri de validare, sunt discutate și dezvoltate în studiile personologice pînă în prezent.

Teoria lui despre autoactualizare s-a fundamentat pe o cercetare neformală a unui eșantion de 48 de oameni împărțiti în trei grupuri: grupul persoanelor autoactualizante; grupul persoanelor în curs de autoactualizare și grupul celor cu potențial vădit de autoactualizare. Toate aceste persoane erau considerate de către Maslow etalon al sănătății psihice și fizice. Potrivit normelor de dezvoltare umană de atunci, acești oameni se părea că au atins culmea realizării de sine, prezintîndu-se ca personalități împlinite și alcătuind crema sau „elita speciei umane”.

De altfel, acești oameni au atins un nivel mai superior de dezvoltare personală dispunînd de un potențial comparabil cu cel care persistă în fiecare dintre noi. Însă, fiecare om își autoactualizează potențialul de dezvoltare disponibil în felul său. Nu putem deveni autoactualizatori urmînd „rețetele” experților. Aceasta e un proces de durată și deloc ușor. De aceea, orice încercare de a aprecia nivelul de realizare a personalității trebuie analizată după criteriul individualității și al nivelului de aspirații al omului. A. Maslow, în lucrarea sa fundamentală „Motivația și personalitatea”, spunea „Deocamdată nu știm în ce măsură datele noastre despre

autoactualizare pot fi raportate și la tineri. Însă cert este că, dacă alegem pentru cercetare persoane dintre cele mai deosebite, rezultatele vor fi de cel mai înalt nivel” [19, pag. 187].

Ne solidarizăm în totalitate cu autorul acestei fraze și pledăm pentru ideea că omul trebuie să învețe să fie pe cât posibil de bun și demn de specia umană din care face parte. La fel, suntem de acord cu faptul că o autoactualizare deplină o putem întâlni doar la vîrste înaintate. De aceea, în lucrarea noastră nu am urmărit scopul de a scoate în evidență nivelul dezvoltării motivației de autoactualizare la persoanele cercetate. Ne-am axat mai degrabă pe dorința de a găsi strategii eficiente de stimulare a acestei achiziții deosebite. Astfel, pentru persoanele interesate de dezvoltarea personală, cele 15 caracteristici fundamentale ale persoanelor autoactualizante pot servi mai degrabă ca repere de referință în calea creșterii personale.

Considerăm util în continuare să prezentăm caracterizarea persoanelor autoactualizante (întocmită de A. Maslow), pentru a stabili în ce măsură acest portret este relevant omului contemporan. Astfel, în accepția autorului, persoanele autoactualizante dispun de următoarele trăsături distinctive de personalitate:

## **1. O percepție superioară a realității**

Persoanele autoactualizante percep lumea înconjurătoare corect și adekvat. Văd realitatea aşa cum este ea, și nu aşa cum ar vrea ele să o vadă. Sunt mai obiective și mai puțin emotive. Sunt mai tolerante la incertitudini și surprize negative. Datorită aprecierii adecvate, aceste persoane pot ușor observa falsitatea ori simularea. Nu au frică de probleme dificile. Sunt întotdeauna deschise către nou și necunoscut. Acceptă instabilitatea ca mijloc de obținere a noilor experiențe de viață și de activitate.

## **2. O mai mare acceptare a celorlalți, a naturii și a lui însuși**

Persoanele autoactualizante se acceptă aşa precum sunt. Nu sunt excesiv de critice la adresa cusururilor și slăbiciunilor lor. Nu se lasă chinuite de sentimente inutile de vină, rușine sau anxietate. Persoanele autoactualizante își percep natura lor fiziologică cu împăcare sau chiar plăcere, simțindu-se aproape de natură și lume. De asemenea, privesc ca ceva firesc procesele biologice și nu-și fac griji

pe seama lor. Îi judecă cu îngăduință pe ceilalți și lumea în întregime. Nu simt nevoie stringentă de a învăța sau controla pe cineva. Acceptă slăbiciunile altora și nu se necăjesc prea mult cu gândul despre imperfecțiunea umană.

### **3. Spontaneitate, simpatie și naturalete**

Comportamentul persoanelor autoactualizante se deosebește prin simplitate și lipsa dorinței de a provoca efect sau de a uimi pe cineva. Lumea lor interioară nu acceptă limite sau restricții, este clară, nemijlocită și poartă caracter spontan în manifestare. Prin aceste particularități ei nu au scopul de a fi mai sus decât ceilalți. Dimpotrivă, uneori se conformă celor din jur pentru a nu-i ofensa, îndeplinind formalitățile și ritualurile acceptate în societate. Persoanele autoactualizante, de regulă, sănătatea față de procesul de instruire existent, însă îl pot și condașa dacă îl găsesc plăcătitor sau inutil. Fără multă ezitare ele pot respinge și unele norme sociale, cînd acestea le complică viața. Toate acestea persoanele autoactualizante le fac pentru că dispun de voință dezvoltată și o orientare clară spre scop.

#### **4. Centrare pe probleme**

Persoanele autoactualizante se interesează viu de problemele filosofice și etice. Ei lucrează, străduindu-se să facă ceva însemnat mai mult pentru alții, decât pentru sine. Acest stil de viață semnalează prezența la aceste persoane a capacitatei de a delimita importantul de trivial.

## **5. Nevoia de intimitate și independentă**

Persoanele autoactualizante au nevoie de singurătate și

respectarea intimității lumii lor interioare. Ele nu sunt adepte ale unei prietenii strânse și dependente, preferînd relații ușoare cu cei din jur, neîmpovărate cu obligații și sacrificii. Uneori această tendință spre autonomie a firii lor nu întotdeauna este acceptată sau înțeleasă corect de apropiati. În sfera comunicării sociale ceilalți le pot socoti indiferente, nesociabile, reci și cu aere de superioritate. Aceasta însă nu le afectează deloc, deoarece nevoile lor în legături sociale și dragoste le sunt satisfăcute. Cum a spus un respondent a lui Maslow: „Cînd sunt singur, sunt cu prietenul meu cel mai bun”.

Persoanele autoactualizante sunt mai intens nevoie de singurătate cînd trăiesc insuccese personale. Maslow lămurește aceasta prin faptul că ele analizează minuțios cele întîmplate și meditează mult asupra lor. Din orice eșec persoanele autoactualizante neapărat vor învăța ceva util pentru viitor. Aceste persoane emană multă putere mobilizatoare și demonstrează nivel înalt de responsabilitate pentru deciziile care le adoptă.

## 6. Autonomia

După caracteristicile descrise mai sus, putem deduce că persoanele autoactualizante demonstrează autonomie și independență stabilă în acțiuni, uneori chiar în pofida condițiilor sociale nefavorabile. Spiritul lor de autonomie este alimentat de potențialul lor psihomoral. De exemplu, studentul care are motivația de autoactualizare nu simte necesitatea unui mediu special pentru a învăța. El va învăța în vacanță, în week-end și chiar în orele de agrement, pentru că dezvoltarea personalității sale e miza lui cea mare. Putem deduce cu ușurință că acest student este o persoană autonomă, cu un nivel înalt de autoconducere și voință.

Persoanele autoactualizante sunt active, autodisciplinate și responsabile, adică stăpîni ai propriei lor vieți. Sunt destul de ferme și perseverente și nu se conformă ușor părerilor și influențelor altora. Ele nu tind spre prestigiu, spre popularitate sau statut înalt considerînd aceste realizări drept externe și mai puțin importante decît creșterea personală.

## 7. Bogăția reacțiilor emoționale

Persoanele autoactualizante dispun de capacitatea de a observa

și a reacționa viu la orice eveniment cotidian, trăind de fiecare dată prospetimea lui. De exemplu, apariția unui curcubeu le trezește sentimente de admirație și surprindere ca și prima dată, iar plimbarea în pădure le provoacă placere de mare intensitate emoțională.

Spre deosebire de cei care așteaptă fericirea ca ceva binemeritat, persoanele autoactualizante prețuiesc soarta binevoitoare, trecând cu răbdare momentele ei nefaste. Aproape deloc nu se plâng de viață plăcitoare și neinteresantă, deoarece ele sunt preocupate mereu de a-și umple existența cu fapte și evenimente favorabile dezvoltării lor. Ele se disting și prin faptul că dispun de o experiență psihoafectivă foarte bogată. În fiecare zi din viață se produc evenimente captivante și semnificative pentru asemenea oameni. Altfel spus, ei savurează din plin orice clipă a vieții lor și acest lucru constituie principalul element al stilului lor de viață.

## **8. Trăirile sau experiențele de vîrf**

Studiind procesul de autoactualizare, Maslow a descoperit la mulți dintre respondenții săi trăiri deosebite pe care el le-a numit „de vîrf”. În interpretarea autorului, aceste trăiri prezintă momente de mare intensitate sau, dimpotrivă, de relaxare și satisfacție totală. Sunt stări deosebite, asemănătoare cu momentele culminante ale dragostei, intimității sau insight-ului creativ. A. Maslow sublinia că în aceste momente oamenii trec peste limitele eului lor, trăind sentimentul de armonie cu întreg pămîntul. Ei pierd controlul timpului și al locului, simțindu-se în același timp și mai puternici, și mai slabî în fața Divinității. De altfel, ei trăiesc un zbor al sufletului în eternitate.

Maslow admitea că trăirile de vîrf pot modifica esențial natura omului. Prezența lor în viață cotidiană a persoanei vorbește despre faptul că ea (persoana) manifestă dragoste supremă față de viață și disponibilitatea ei de a o trăi la parametrii maximi. Trăirile de vîrf reprezintă principalele cauze de schimbări importante în viața celor care au hotărît să urmeze calea lor individuală de dezvoltare și perfecționare.

## **9. „Identificarea” înaltă cu umanitatea**

Persoanele autoactualizante, chiar și în momentele când suntdezamăgite de imperfecțiunea speciei umane, trăiesc de aproape

cusururile celor ce-i încunjoară. Îi compătimesc și le oferă căldura și afecțiunea lor. În această acțiune ele sănt conduse preponderent de dorința de a-i ajuta pe ceilalți să „crească” și să se îmbogătească sufletește. Deseori această atitudine preia forma unei griji a celui mai mare față de frații sau surorile mai mici. A. Adler a numit acest gen de grijă „grija fratelui mai mare” (Adler, 1996).

Deoarece interesul față de altul este mai mare decât cel orientat spre propria persoană, asemenea oameni manifestă nevoia de a se autorealiza și a se autodepăși încontinuu. Maslow afirmă cu toată tăria: cu cât o persoană este mai capabilă să se intereseze de problemele exterioare ei însăși, cu atât ea este mai angajată în propria dezvoltare.

## **10. Relații profunde interpersonale**

Persoanele autoactualizante demonstrează tendințe specifice în relațiile interpersonale. De obicei, cei cu care întrețin prietenie sănt mai aproape de autoactualizare ca ceilalți. Adică persoanele autoactualizante stabilesc relații mai strînse cu acei care au caracter, capacitate și principii de viață asemănătoare cu a lor. Cercul lor de prieteni nu este larg, deoarece relațiile prietenești în stil autoactualizant necesită anumit efort și timp. A. Maslow spunea că acești indivizi, alcătuind elita, își aleg prieteni tot din elită, fiind o elită de caracter, capacitate și talent, dar nu de vîrstă, nume, slavă ori putere.

Prin spontaneitatea lor nemijlocită, persoanele autoactualizante simt apropiere și gingăsie deosebită față de copii și ușor contactează cu ei.

## **11. Caracter democrat**

Maslow afirma că persoanele autoactualizante sănt cei mai democrați oameni. Ei respectă pe alții independent de indicii de statut ai acestora, cum ar fi, originea și statutul social, religia, profesiunea sau vîrsta. Considerînd viața asemenea unui proces continuu de cunoaștere, ei sănt gata să învețe de la alții, fără a manifesta tendințe de orgoliu sau îngîmfare. Se deosebesc prin stilul de gîndire lipsit de prejudecăți, care la rîndul său este rodul unor anumite principii și norme morale proprii.

## **12. Delimitarea scopurilor și metodelor de acțiune**

Fiind comparate cu ceilalți oameni, persoanele autoactualizante par mai ferme și mai obiective în ceea ce privește aprecierea lucrurilor și evenimentelor: ce este corect și ce nu, ce este bine sau rău. Ele fac această evaluare în conformitate cu propriile lor norme etice și morale, care par unora rigide și imposibil de respectat.

În acest context Maslow a observat la respondenții săi și un mod deosebit de delimitare a scopului și metodelor de realizare a lui. În cazul dat ei par a fi preocupăți mai mult de procesul realizării scopului, și nu de rezultatul final. Autorul concretizează că această particularitate exprimă caracterul predominant intrinsec al motivației respondenților.

## **13. Un simț filosofic al umorului**

O altă caracteristică distinsă a persoanelor autoactualizante este felul lor de a privi lumea cu un pregnant umor filosofic. De obicei, omul de rînd se amuză de glumele care derid cusrurile concrete ale cuiva, în timp ce persoana autoactualizantă preferă umorul care scoate la iveală stupiditatea sau absurditatea întregii generații sau omenirii. Umorul filosofic, de regulă, trezește doar zîmbete, nu rîsete cu poftă, de aceea persoanele autoactualizante, chiar și fiind de natură vesele și receptive la umor, par serioase și rezervate.

## **14. Creativitate înaltă**

La toate persoanele studiate, Maslow a observat o năzuință persistentă spre creativitate. Însă potențialul lor creativ se manifestă altfel decît la oamenii talentați în vreun domeniu. În cazul lor mai degrabă putem vorbi despre prezența unei creativități spontane și naturale, care se reflectă permanent în activitatea lor. În particular, creativitatea persoanelor autoactualizante își găsește aplicare fie în arta de pregătire a unui fel de mîncare, fie în alegerea modalității neordinare de a explica un lucru cuiva etc.

Pentru a deveni creativ, omul nu trebuie neapărat să scrie cărți, să compună muzică, să picteze tablouri sau să facă alte lucruri deosebite. Este suficientă o atitudine creativă față de ceea ce face în fiecare zi. Prin urmare, A. Maslow spunea că într-o supă de calitate superioară în totdeauna este mai multă creație decît într-o poezie

mediocră.

## 15. Rezistență la influențele mediului cultural imediat

Persoanele autoactualizante se conformează culturii lor, păstrând în același timp o independență internă față de ea. Datorită încrederii în sine și autonomiei personalității lor, gîndirea și comportamentul lor sunt la minimum influențate de mediul social. Toate influențele mediului sunt trecute prin filtrul intern al persoanei, fiind acceptate sau respinse, în funcție de faptul dacă servesc sau nu creșterii ei personale. Însă prin această rezistență internă acești oameni nu-și pun scopul să se afirme ca nonconformiști aprigi. Tot ce nu are importanță esențială pentru ei (de exemplu: ritualurile de alegere a hainelor, a hranei sau a stilului de comportament într-un mediu anumit etc) sunt considerate drept fapte ordinare de viață cotidiană. Însă dacă aceste formalități complică sau încurcă scopurilor mai importante, ele sunt abandonate cu ușurință. Pentru aceste persoane pe primul loc întotdeauna vor sta valorile și scopurile majore de creștere personală.

În linii mari, persoanele orientate spre autoactualizare se împacă cu gîndul despre imperfecțiunea lumii înconjurătoare și se stăruiesc prin ce pot să o schimbe spre bine, spre „creștere” [19, pag. 190-207].

Caracterizarea psihologică a persoanelor autoactualizante prezentată mai sus ne conduce spre ideea prezenței la aceste persoane a stilului carismatic de personalitate. După Stroe Marcus, stilul carismatic reprezintă constantă unei conduite bazate pe însușiri de personalitate de excepție, care se sprijină pe o bună automonitorizare a comportamentului expresiv și are ca efect nemijlocit influențarea conduitei celorlalți [20, pag. 127].

Vorbind despre autoritatea liderului charismatic, Serge Moscovici evidențiază o anume dualitate a ei. „Carisma, spune el, realizează coincidența contrariilor în persoana unui singur individ. El (individul) lasă impresia că este în același timp „deasupra celorlalți” și „asemeni celorlalți”. De la această dualitate se originează fascinația irezistibilă a persoanei carismatice, conchide autorul. Pe de altă parte, aceasta îi permite fiecărui individ din multime să-și imagineze că se află în contact direct cu omul pe care-l admiră” [20, pag. 23].

Portretul psihologic al persoanelor autoactualizante, prezentat mai sus, creează impresia că ei sănt suprăoameni pentru care nu există nici o problemă irezolvabilă și care sănt aproape desăvîrșiți în îscusință de a-și trăi viața. Maslow însă anulează această idee provenită din gîndirea comună, spunînd: „Fiind imperfecte după natura lor umană, persoanele autoactualizante, asemenea celorlalți, pot avea deprinderi inutile și neconstructive. Uneori pot fi încăpătinate, irascibile, egoiste sau deprimate. Pot manifesta izbucniri de temperament, mîndrie sau orgoliu. La fel, ele nu sănt libere de sentimentele de vinovătie, anxietate, mîhnire sau ezitare. Fiind mai serioase decît ceilalți nu le plac replicile formale sau pălavrăgeala, din care motiv pot ignora sau abandona discuția. De asemenea, pot spune și face lucruri care uneori îi ofensează sau șochează pe alții” [18, pag. 208].

În pofida neajunsurilor menționate, Maslow aprecia persoanele autoactualizante ca modele excelente de sănătate psihică. „Oamenii care corespund criteriilor mele de autoactualizare, spunea el, înaintează cu pași înceți, ascultîndu-și permanent glasul interior, sănt onești, nu fug de responsabilitate și lucrează mult” [19, pag. 109].

În aceeași ordine de idei, A. Silvestru menționează următoarele despre calitățile persoanelor deosebite: „Omul e mare doar atunci cînd urmărește impetuos un singur scop, cînd nu se consumă cu afecțiuni mărunte sau ambiții ieftine, cînd tot ce face este orientat mereu spre ceea ce constituie predestinarea sa” [34, pag.120].

Acele 1-2% din populație, presupuse de Maslow că ar alcătui persoanele autoactualizante, posedă în măsură diferită trăsăturile descrise mai sus, însă toți, în esență, dispun de putere și bogătie lăuntrică deosebită. Aceasta pentru că sănt pentru ei însiși *izvor de căldură și lumină sufletească*. A fi generator de energie psihică este mult mai dificil decât a fi consumator. Formarea acestei calități necesită muncă asiduă la dezvoltarea propriei personalități și practică bogată de viață.

A. Maslow spunea că o autoactualizare autentică se întîlnește numai la vîrstele mature. Același gînd îl întîlnim și la A. Einstein într-o formulare memorabilă, preluată de R. Dilts: „Nu este oare

plăcut să gîndești că viața omului, fiind limitată de început și sfîrșit, spre apusul ei poate deveni adevărată creație?” [46, vol. II, pag. 157].

Conform datelor psihologilor americanii, odată cu înaintarea în vîrstă la persoane crește interesul față de lumea lor internă și le scade preocuparea pentru relații sociale. Înaintarea în vîrstă nu influențează interesul acestor persoane față de învățatură și hobby-uri, ba dimpotrivă, ele învață fiind deplin conștiente de valoarea sau utilitatea cunoștințelor obținute, iar hobby-urile deseori poartă caracter creativ și sunt bine fundamentate de cunoștințele acumulate.

Pînă nu demult se considera că pentru persoanele de vîrstă înaintată principalul motiv de existență este „*teamă de eșec*”, care provoacă la ele pasivitate și nedorința de a schimba starea de lucruri existentă ori poziția socială de moment. Cercetările ultimilor ani, însă, au stabilit că la persoanele de 70-80 de ani cu studii superioare „motivul de autorealizare” este aproape la același nivel ca și la studenții de 20 ani. Diferențe se atestă doar în direcționarea motivației: tinerii sunt mai mult orientați spre partea externă a activității (realizări, rezultate, aprecieri etc.), iar persoanele în vîrstă – spre cea internă (calitatea, utilitatea, satisfacția de la procesul de activitate) [52, pag. 197].

În **concluzie**, despre natura motivației umane, în general, și a celei de autoactualizare, în particular, putem menționa următoarele:

**1. Motivația umană** este un ansamblu de mobiluri, trebuințe, tendințe, afecte, interese, intenții, idealuricare susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte și atitudini.

**2. Motivația de autoactualizare** este o sumă de factori în care rolul primordial îl joacă propriul efort cu scop bine precizat, stimulat de un mediu favorabil, de a valorifica întregul potențial cu care persoana a venit pe lume. Autoactualizarea presupune o implicare a personalității pînă la edurata întregii vieți. A. Maslow definește autoactualizarea drept un proces continuu de dezvoltare a potențialului prin folosirea capacitaților sale fizice și psihice, „de a face bine ceea ce dorești să faci”. În alte definiții, Maslow apreciază autoactualizarea drept o schimbare în real sau actual a ceea ce persoana este deja, deși într-o formă potențială, sau „ceea ce un om

poate să fie, el trebuie să fie". Oricum ar defini cercetătorii persoanele care tind spre realizarea potențialului lor „autentice”, „diferite”, „mature”, „actualizante” sau „desăvîrșite”, ideea comună a acestor concepte este creșterea psihologică a personalității, pe calea cunoașterii optime a eului și valorificarea pe deplin a potențialului său. Dacă oamenii doresc să se autoactualizeze, ei trebuie să treacă peste trebuințele lor deficitare, peste obstacolele sociale, asumîndu-și responsabilitatea de a deveni ceea ce pot deveni la modul potențial.

**3.** Din punct de vedere social, motivația de autoactualizare are următoarea dinamică: inițial subiectul este supus *educației* din partea diferitelor structuri sociale (familie, grădiniță, școală etc.). Odată cu înaintarea în vîrstă, dezvoltarea conștiinței de sine și a altor structuri de personalitate condiționează apariția la individ a *nevoii de a se autoeduca*. Astfel, pe fondul unei stări emoționale specifice, se intensifică operațiile de filtrare și selecție a informației despre sine (autoevaluare), despre idealul propriu, despre cerințele exterioare, despre parametrii acțiunii și efectul ei: se dezvoltă procedee evolute de analiză și sinteză, se apreciază natura obstacolelor care țin de sine și de exterior. Deci, autoeducația reprezintă o angajare conștientă pentru o anumită direcție de dezvoltare, persoana fiind motivată întrinsec pentru această activitate. Deopotrivă cu preocupările autoeducative, persoana este supusă unei *educații permanente* din partea societății, cerute de specificul și ritmul vieții cotidiene.

Sumar, **dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare** ar putea fi redată în următoarea schemă:

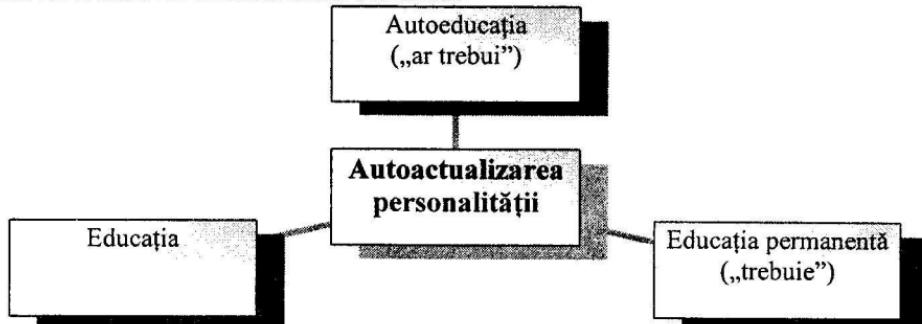


Figura 2. Dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare

Prin urmare, dacă individul este implicat (și se implică pe parcurs) în mod activ în aceste etape evolutive, fiind la momentul potrivit (de vîrstă) motivat intrinsec de profesiunea sa, probabilitatea ca această persoană să devină „autoactualizantă” crește considerabil.

4. În baza cercetărilor realizate pe subiecți „sănătoși”, adică pe persoane cu un grad ridicat de dezvoltare personală, A. Maslow alcătuiește portretul persoanei autorealizate sau autoactualizante, atribuindu-i următoarele dintre **trăsăturile distinctive**: *Percepție superioară a realității; O mai mare acceptare a celorlalți, a naturii și a lui însuși; Spontaneitate, simpatie și naturalețe; Centrare pe probleme; Nevoia de intimitate și independență; Autonomia; Bogăția reacțiilor emoționale; Trăirile sau experiențele de vîrf; „Identificarea” cu umanitatea; Relații profunde interpersonale; Caracter democrat; Delimitarea scopurilor și metodelor de acțiune; Un simț filosofic al umorului; Creativitate înaltă; Rezistență la influențele mediului cultural imediat.*

Oamenii care au servit pentru A. Maslow drept model în elaborarea portretului psihologic al persoanelor autoactualizante erau de vîrstă mature și cu anumite realizări însemnate în viață. Totodată, el a menționat că rămîne de cercetat în ce măsură trăsăturile de autoactualizare sunt proprii și persoanelor tinere și care este potențialul lor în arta autoperfecționării.

Considerînd provocatoare ideea de a cerceta persoanele tinere orientate spre autoactualizare, noi am format primul eșantion de studiu din studenți, susținînd ideea că mediul în care ei activează le favorizează în mod optim dezvoltarea motivației de autoactualizare.

## **CAPITOLUL II. Studiul teoretico-experimental al autoactualizării în contextul activității de învățare a studenților**

### **2.1. Caracterizarea psihologică a personalității studentului**

Eșantionul de studenți cercetat de noi a fost alcătuit din tineri cu vîrstă cărora între 19 și 24 ani. Această perioadă, numită de U. Șchiopu și E. Verza „adolescență prelungită”, este una de tranziție, pe durată căreia se manifestă atât caracteristici ale adolescenței, și caracteristici noi ale tinereții, ale stării de adult tînăr.

Pentru a ne forma o imagine cît mai adekvată și completă despre studenți ca subiecți ai cercetării noastre, considerăm util să aducem în discuție unele păreri și sugestii ale specialiștilor în psihologia vîrstei tinere.

Cunoscutul psiholog I. Koh numește perioada vieții de la 16 la 25 de ani *tinerețe* - în care persoana parcurge calea de la adolescent deseoar complexat de neîncrederea în sine pînă la adevărata maturitate. „În tinerețe, spune I. Koh, omul își alege și-și ierarhizează orientările sale valorice. Apar și se dezvoltă principiile, deprinderile și aspirațiile, care destul de repede iau un caracter stabil și ferm. Persoana tinde să-și formeze poziția față de sine („Cine sănătă?” „Cum trebuie să fiu?”) și față de alții („Cum sunt ei?”). Ea este profund preocupată de categoriile fundamentale umane (valori, principii, orînduirea socială), elaborînd anumite atitudini față de ele. În continuare, autorul meditează asupra modelării la această vîrstă a întregii personalități, opinînd că în tinerețe procesul de creștere a organismului culminează cu „înflorirea” lui” [58, pag.75-76].

Considerînd dezvoltarea autoconștiinței și stabilirea rolului social ca particularități psihosociale fundamentale ale perioadei studențești, I. Koh le îmbină sub termenul de *autocunoaștere* care include: *elementul cognitiv* (descoperirea sinelui), cel *noțional* (închipuirea despre sine, a esenței și a calităților sale) și *elementul de apreciere* (autoaprecierea, respectul față de sine). „Dezvoltarea autocunoașterii, spune I. Koh în continuare, sub formă de deducții și

aprecieri a propriilor trăiri, senzații, și gînduri condiționează ceea ce reprecizează și o analiză minuțioasă a valorilor și a sensului vieții. De altfel, sensul vieții este formațiunea cea mai importantă care începe să se determine în această perioadă". Însă nemijlocit în perioada de studenție sensul vieții este pus în legătură directă cu planificarea și realizarea scopurilor legate de procesul de studii [57, pag. 83]

Eric Erikson caracterizează vîrsta tinereții ca fiind dominată de amplificarea identității sociale și de angajare, implicarea pe acest plan făcîndu-se prin sarcini sociale. E. Ельконин menționează că dezvoltarea conștiinței și autoconștiinței sunt astfel de procese umane care, stabilindu-se în tinerețe, trebuie să devină prioritare pe parcursul vieții persoanei [52, pag. 211-243].

Recunoscut în special prin studiile sale în pedagogie, I. Drăgan menționează despre vîrsta tînără următoarele: „Întreaga conduită a lor (tinerilor) rămîne dominată de eforturi de învățare practică productivă și de o puternică dorință de autoafirmare, de aspirații de aport social și productiv” [15, pag. 82].

I. Drăgan consideră perioada de la 20 la 24 de ani, cea a adolescenței prelungite. Ea reprezintă o trecere, pe durata căreea se manifestă caracteristici ale adolescenței și caracteristici ale tinereții ale stării de adult tînăr. În același timp, autorul menționează că la 18-20 de ani tînărul posedă destulă voînță, tenacitate, luciditate și simț al măsurii să poată îndeplini cu succes exigențele procesului de autoeducație. Rolul educatorului se încheie (ar trebui să se încheie) la această vîrstă, pentru că tînărul s-a obișnuit să lucreze, să gîndească și să decidă prin el însuși [15, pag. 81].

I. Drăgan menționează despre vîrsta adolescentă următoarele: „Varietatea și complexitatea activităților desfășurate de adolescenti precum și cerințele mereu crescîndice ce decurg din noul status social asigură și pretind totodată noi niveluri în dezvoltarea lor psihică. Perfectionîndu-și procedeele de învățare rațională, adolescentii ajung să-și formeze un stil propriu de muncă intelectuală, important atât pentru perioada școlară, cât și pentru restul vieții. Din punct de vedere afectiv, în adolescentă emoțiile puternice și încă confuze fac loc sentimentelor precis orientate spre obiecte concrete sau imaginare. La

această etapă ei trebuie ajutați însă să înțeleagă că viața nu se reduce numai la fapte ieșite din comun, celelalte – cele lipsite de „farmec” – putind fi ignorate. Înarmați cu principii, convingeri și sentimente morale, adolescenții ajung treptat la o conștiință etică stabilă, care le va orienta conduită și activitatea” [15, pag. 79- 80].

Despre vîrstă tinereții I. Drăgan spune: „Tinerețea se caracterizează deci prin intensificarea sinuoasă a identității profesionale și a integrării diferențiate în rolurile și statutele sociale, pe care le cuprinde viață la un moment dat. Vîrstă tinereții pune probleme mult mai variate decât celelalte vîrste, datorită, în primul rînd, varietății de statusuri, roluri și relații sociale în care sunt incluși indivizii [ibidem, 15, pag. 88].

Modificările structurii personalității intervenite în perioada tinereții sunt niște porniri calitative în dezvoltarea ei ulterioară. Ele se caracterizează prin reliefarea unor noi particularități ale proceselor, stărilor și însușirilor psihice. Ating, de asemenea, și structura personalității: interesele, aptitudinile, caracterul etc. Un șir de experimente demonstrează că tinerii de 20-25 de ani au un indice mai mare de neurozitate și extravensiune, și unul mai mic la bunăvoieță și conștiinciozitate, comparativ cu persoanele trecute de 30 de ani. În medie, tinerii au mai multe dificultăți legate de autoapreciere și aprecierea de către cei din jur (indice înalt la neurozitate), ei petrec mai mult timp în discuții cu prietenii (indice înalt la extravensiune), manifestă atitudine mai critică, uneori chiar cinică față de societate (bunăvoieță mai puțină) și deseori sunt mai puțin responsabili și conștiincioși decât s-ar presupune (conștiinciozitate joasă) [51, pag. 294-295].

Tinerețea implică perioade de căutări intense, zbuciumare, sentimente puternice (adesea hiperbolizate), ele fiind trecute prin prisma „*totul sau nimic*”. Ea caută să se afirme în ispite și ardoare, în luptă și înfrângere, în cădere și înălțare, adică în intensitatea și diversitatea vieții spirituale umane. De rezultatele acestor experiențe depinde modul în care omul își va organiza și-și va trăi toată viața ulterioară. Aplicarea și stabilirea poziției interne față de evenimentele vieții este o muncă destul de dificilă, deoarece acestea

presupun anumite decizii și responsabilități pe care nu oricine este gata să și le asume. În linii mai mari, prin obținerea acestei poziții interne persoana alege calea conștientă de creștere multilaterală.

Pentru unii formarea personalității în tinerețe este o creștere spirituală prin identificarea cu idealul, pentru alții sensul vieții se reduce la imitarea „idolului”, acest fapt având însă deseori consecințe negative. Doar spre sfîrșitul vîrstei tinere persoana începe să-și dirijeze eficient conduită, știe ce vrea și spre ce tinde. Iar prezența la persoană a independenței, responsabilității, voinei și a spiritului întreprinzător presupune un anumit nivel de maturitate psihosocială. Apreciindu-și în mod realist capacitatele și potențialul, ea decide cum se va realiza pe viitor.

Formînd un grup social deosebit, studenții se evidențiază prin dinamism și entuziasm, ceea ce este caracteristic întregii vîrstelor tinere. Deseori ei par pierduți printre diversitatea valorilor umane, fiind totodată preocupati permanent de afirmarea de sine, sau par a fi niște „strengari” și totodată „idealiști clasici”, după cum menționează A. Maslow. El spune că ei ar fi în căutarea valorilor cărora li se vor dedica, slăvindu-le și cultivîndu-le. Acești tineri, nesiguri încă de pozițiile și principiile lor de viață, fac în fiecare moment alegere între a se mișca înainte sau înapoi, între autoactualizare sau păstrarea statutului obținut anterior.

Este normal și plauzibil faptul ca în societate să circule valori demne de urmat, ca să nu avem divergențe (cum se întîmplă deseori) între valorile pe care le adoptăm și le propagăm și cele care realmente circulă. În realitate, însă, tinerii de azi cred prea puțin în valori și mai ales în cele morale. Mulți dintre ei se simt dezorientați și dezamăgiți chiar de exemplul părintilor, care de cele mai dese ori nu au orientări valorice bine stabilite. În relațiile cu copiii ei nu întotdeauna promovează o linie educativă consecventă, de aceea copiii lor nu ascultă nici de un alt om matur, îndeosebi dacă acest matur folosește cuvinte și fraze ce seamănă cu cele ale părintilor și care contravin faptelor reale.

Divergența dintre valorile proprii și cele ale părintilor, precum și ambiguitatea principiilor acestora condiționează formarea la tineri

a unor conduite dedublate, cu mască. La prima vedere, acești tineri par siguri și „împovărați de practica vieții”, însă peste un anumit timp se poate observa că ei poartă mască, adevăratul „eu” al lor fiind dezorientat și nesigur. În esență lor, măștile sunt un mecanism de apărare a eului. De cele mai dese ori, tinerii care poartă mască își arogă rolul de persoană încredințată în sine și fără nici un fel de complexe. Ei știu că anume de aceste calități au nevoie pentru a fi apreciați în societate, ceea ce corespunde trebuinței lor dominante la această vîrstă.

Sensibilitatea psihică a tînărului aflat în plin proces de dezvoltare a eului său și conștiinței de sine îl face sugestibil la influențele din mediu. De aceea, aparținând concomitent mai multor microgrupuri sociale (familiale, academice, neformale, de muncă etc.), studenții sunt influențați nemijlocit de valorile propagate sau de scopurile urmărite în microsociumele respective. Fiecare dintre ele modelează, într-o măsură mai mică sau mai mare, personalitatea studentului, însă prioritate are microsociumul care constituie grupul său de referință.

Studenții vin în instituțiile de învățămînt superior fiind deja personalități marcate de influențele mediului în care s-au aflat. În scopul modelării constructive a influențelor respective, profesorul școlii superioare trebuie să favorizeze cât mai mult îmbogățirea spirituală a acestor personalități. Uneori este suficientă o privire sugestivă sau un gînd mobilizator, pentru a modifica principiile și chiar stilul de viață al studentului. Profesorul motivat întrinsec de munca sa poate face minuni, influențînd și contaminînd tinerii cu entuziasmul propriu. Cu regret, însă, puțini profesori sunt capabili și disponibili de a face astfel de investiții în dezvoltarea personalității studentului. Faptul că la ora actuală numărul de cadre didactice cu o atitudine creatoare față de profesiunea lor este în descreștere generează o problemă serioasă în învățămîntul contemporan mediu și în cel superior (В. Я. Ляудис etc., 1989; Т. М. Amabile, 1996). Această stare de lucruri este favorizată, mai întîi de toate, de situația socioeconomică și, nu în ultimul rînd, de valorile care circulă în societate. A. Maslow spunea că dacă trebuințele de bază nu sunt

satisfăcute atunci subiectul nici nu se va preocupa de satisfacerea trebuințelor situate ierarhic superior. De exemplu, remunerarea mică a profesorului diminuează sau chiar reduce la zero atât motivația de autoactualizare a acestuia, cît și motivația intrinsecă față de profesie.

Din cauza că structurile de personalitate ale studenților nu sunt încă pe deplin consolidate, ei recurg la preluarea lor prin imitare de la persoanele lor de referințe. Toate influențele pe care le suportă ei în perioada de studenție le servesc pe parcurs la formarea modului în care percep propria persoană și lumea. În acest sens, este important ca exemplele preluate să fie reale și accesibile pentru imitare. Un exemplu viu acționează mult mai eficient în edificarea personalității decât studierea a zeci de cărți. Totodată, mass-media contemporană promovează o serie de idoli, „monștri sacri” (actori, cîntăreți, sportivi, manechine și. a.), care le servesc drept etaloane de viață și personalitate. Tinerii, văzind doar fațeta luxoasă a vieții lor, încearcă să-i imite, fără a lua în munca enormă pe care aceștia au depus-o pentru a atinge nivelul la care au ajuns. Cei care înțeleg corect îndemnul latinilor „*Per aspera ad stellam*” și sunt gata de a se angaja în realizarea unor proiecte de realizare a propriei personalități vor obține succesele la care aspiră.

Astăzi, în cercul persoanelor tinere se face simțită tot mai mult tendința de a învăța mai puțin și a cîștiga mai mult. În alegerea profesiunii tinerii se conduc preponderent de criteriul de prestigiu al specialității, iar diploma o consideră un factor important în realizarea carierei. Aceste directive de viață ale tinerilor nu ar fi fost deloc susținute de Fihe care, la timpul său încă, cerea ca studentul să fie *stimulat doar de dragostea pentru știință și profesia sa*, nu de alte interese cum ar fi prestigiul, bunăstarea materială și. a. Analizînd însă realitatea cotidiană, noi trebuie să recunoaștem că pentru a face față cerințelor societății contemporane, persoana trebuie să dispună de un nivel suficient de bunăstare materială, să se bucure de prestigiu, să-și facă o carieră sănătoasă etc. Toate acestea favorizează autoactualizarea personalității în general. Însă preocuparea abuzivă de aceste condiții sociale face ca persoana să fie obsedată și conduce spre deformarea valorilor general umane.

Fiind în permanență antrenați în activitățile studenților și cunoscând îndeaproape preoccupările lor, observăm că an de an imaginea studentului din instituția superioară se schimbă simțitor. Contingentul predominant al studenților din anul I îl alcătuiesc absolvenții „proaspeți”, pentru care statutul de student se reduce la faptul că el a schimbat instituția de învățămînt și la sentimentul de mîndrie că este student. De regulă, ei dispun de un nivel înalt al dezvoltării proceselor psihice (memoria, gîndirea etc.), însă creativitatea și morala lor derivă mai mult din calitatea de student, dar nu din practica de viață, care, evident, nu e suficientă.

Fiind la anul întâi, studenții de cele mai multe ori efectiv nu pot conspecta, nu știu a consulta literatura și nici nu sunt în stare să formuleze un răspuns deplin și coerent la o întrebare științifică. Cîndva, însă, încă Humbold socotea că școala trebuie să învețe a învăța. Pentru el, elevul este pregătit pentru studii în instituția superioară dacă el a învățat atât de mult de la alții, încît acum este în stare să învețe singur. Humbold vedea sarcina instruirii universitare în *formarea aptitudinii de cercetare* și accentua că profesorul poate doar să dirijeze și să stimuleze activitatea independentă a studentului. Cu regret, aceste rigori nu mai sunt respectate în măsură cuvenită; studentul venit în instituția de învățămînt superior direct de pe băncile școlii prelungește, de cele mai dese ori să se comporte cum să a obișnuit, fără a conștientiza obligațiile noului său statut. Prin urmare, profesorul instituției superioare, asemenea celui de la școală, folosește o bună parte a orei pentru a da indicații educative și lămuriri detaliate la temă. În general, putem afirma că studentul din anul I nu este pregătit pentru o activitate instructivă independentă și de aceea profesorul nu are ce dirija sau stimula (după cum credea Humbold), el poate doar instructa pas cu pas activitatea de învățare a studentului. Unii absolvenți preferă anume asemenea instituții superioare, în care profesorii sunt îngăduitori, iar întregul proces de studii nu cere mult efort din partea lor. Acești studenți nu sunt interesați de procesul de studii, ci de rezultatul lui (obținerea diplomei), demonstrînd prin aceasta o motivație de învățare predominant extrinsecă.

## **1.2 Motivația activității de învățare a studenților**

N. Mitrofan spunea despre activitatea de învățare a studenților: „Fiind un proces nu numai a celui ce învață (studentul), ci și a celui care instruiește (profesorul), învățarea ca interacțiune constituie modalitatea fundamentală de relație eficientă între profesor și student. Ea reprezintă calea prin care studentul interiorizează modelele cognitive, socioculturale și comportamentale, transformîndu-le în achiziții proprii, în instrumente psihologice, necesare rezolvării problemelor ivite. Prin acțiune individuală și psihosocială se obiectivizează potențialul creativ al studentului, se construiesc progresiv structurile personalității, reflectîndu-se în indicele maturizării și dezvoltării psihico-intelectuale și sociale” [21, pag. 27].

C. Рубинштейн înțelege *învățarea* ca o cale de devenire a personalității. În mai multe lucrări ale sale, el menționează faptul că motivul de bază al învățării conștiente este tendința de a deveni om destoinic, de a trăi pentru a munci și a crește ca personalitate.

Afirmația precum că motivația constituie unul dintre factorii esențiali în realizarea activității de învățare este cunoscută și demonstrată pe larg de В. Г. Леонтьев, Л. Б. Божович, I. Drăgan, I. Negură, A. K. Маркова, П. М. Якобсон, В. Ю. Якунин și alții. Constituind condiția de bază a reușitei academice, motivația de învățare este evocată tot mai mult în documentele despre reformele sistemului de instruire. În acest fel, ea astăzi a devenit o adevărată provocare pentru orice profesor.

Un bun cunoscător al fenomenului învățării, В. Леонтьев, afirma că *motivația de învățare* asemenea altor forme de motivație, este sistemică, direcționată, durabilă și dinamică. Conform cercetărilor socio-psihologice, ea depinde de unii factori ca: particularitățile individuale ale studentului (Якунин, 1994), nivelul de dezvoltare psihologică a colectivului, condițiile mediului etc. (Маркова, 1990).

A. Маркова afirmă că *motivația de învățare* se constituie din mai multe laturi dinamice și interdependente: idealuri personale și sociale, sensul și motivele învățării, sfera emoțională și interesele

personalității. „De aceea, menționează în continuare autorul, studierea motivației de învățare a unei persoane implică cercetarea datelor în:

- sfera cognitivă (nivelul de instruire, capacitatea de învățare);
- sfera motivațională (tendența și motivele de a învăța);
- sfera emoțională și volativă (scopurile și trăirile pe parcursul învățării).

Rezultatele analizei acestor date trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- Care este atitudinea persoanei față de procesul de învățare?
- Ce factori o îndeamnă spre învățare, ce scopuri își pune și cum le realizează?
- Care este nivelul abilității de învățare a persoanei? [65, pag. 8-11].

Rezumînd teoriile descrise mai sus despre motivația de învățare, putem afirma că majoritatea autorilor în domeniu concep **motivația de învățare ca formațiune psihologică ce include în sine toate mobilurile, toate cauzele psihologice ce declanșează, stimulează și conferă sens actelor de învățare** [ 51, pag. 253]. Doar înglobînd toate acestea putem vorbi despre specificul de manifestare a motivației de învățare la o persoană anumită. Noi ne solidarizăm cu această interpretare a noțiunii date și în acest sens o vom folosi în prezența cercetare.

Studierea motivației de învățare presupune ca obiectiv primar determinarea nivelului ei real existent și a perspectivelor ei de dezvoltare ulterioară. Л. Божович menționează faptul că în studierea motivației unei persoane e important de a orienta atenția nu spre particularitățile motivaționale depistate, ci spre *zona lor proximă de dezvoltare*. În acest caz, rezultatele cercetării vor servi optimal formării și dezvoltării sistemului motivațional al personalității [apud 51, pag. 259-262]. Autorul menționează în continuare că un studiu de valoare asupra motivației de învățare poate fi obținut doar prin observarea nemijlocită a formării ei.

În sens particular, *formarea motivației de învățare presupune asigurarea anumitor condiții pentru apariția mobilurilor interioare (motivelor, scopurilor, intereselor) pentru învățare și conștientizarea*

*lor de către subiect, în scopul realizării unei învățări eficiente.* Altfel spus, a forma motivația de învățare la o persoană nu înseamnă a-i oferi motive și scopuri de-a gata, ci înseamnă a-i crea acestei persoane oportunități și condiții speciale în care ea însăși să și le dezvolte.

Încă I. Kant, în lecțiile sale filosofice (anii 1765-1766), a avansat ideea potrivit căreia studenților le-ar fi mai utilă nu metoda audierii pasive a cursului, ci *metoda propriilor analize și deducții*, care favorizează dezvoltarea gîndirii independente și a creativității.

Studierea motivației de învățare pune în evidență diferite nivele de implicare a studentului în procesul de studiere. Fiecare nivel presupune o anumită atitudine a studentului față de procesul de instruire, care se proiectează în indicii de reușită și frecvență, conștiințiozitate și stabilitate a intereselor studentului etc. Este firesc că fiecare nivel presupune diferite motive și scopuri de învățare, care reflectă capacitațiile și aspirațiile tînărului.

În acest context, A. Mapkova menționează că atitudinea studenților față de o disciplină este condiționată în special de:

- importanța disciplinei date pentru pregătirea lor profesională;
- interesul față de domeniu și față de disciplină ca o parte componentă a lui;
- stilul de predare al profesorului;
- gradul de dificultate al disciplinei;
- relațiile cu profesorul [65, pag. 162 ].

Analizînd factorii enumerați, autorul afirmă că ei pot interacționa și exercita influență asupra întregului proces de studii. În același timp, cu cât mai mulți factori condiționează activitatea de învățare, cu atât mai mare este intensitatea motivației de învățare a studentului.

Cercetările relativ recente asupra activității de învățare a studenților promovează ideea potrivit căreia dinamica și amplituda implicării lor în activitatea de învățare sunt favorizate preponderent de diferențele lor psihointividuale și de particularitățile mediului social. Cert este și faptul că eficiența conștientizării cunoștințelor

predate depinde de nivelul interesului manifestat față de ele. Interesul cognitiv, de altfel, induce dinamică tuturor actelor de învățare.

И. Стефановик, А. Маркова, В. Ляудис etc. consideră că, din perspectiva psihosocială, eficiența învățării crește la student atunci cînd profesorul poate crea o atmosferă socio-afectivă echilibrată, consonantă între el și grup; un mediu socio-cognitiv stimulativ. Consonanța socio-afectivă, la rîndul său, se datorează prezenței la cadrul didactic a unor dimensiuni psihice precum: cunoașterea de sine și de altul, aptitudinea de interrelaționare care să poată genera o „apropiere psihologică” față de fiecare membru al grupei, oferirea de șanse egale fiecărui de a se valorifica pozitiv [apud 52, pag. 214-220].

Un cadru didactic universitar eficient, după P. Golu și N. Mitrofan, se deosebește prin erudiție, cunoștințe solide de specialitate, prin capacitate empatică, comunicabilitate didactică, prin pricperea de a relaționa cu studentul și grupul de studenți, inteligență și tact în adoptarea deciziilor etc. (Golu, 1985; Mitrofan, 1988). Aptitudinile și atitudinea lectorului pun amprenta asupra atmosferei din grup, în sens stimulator sau drenator, sensibilizînd fiecare membru al grupului și grupul deopotrivă. Formulînd anumite sarcini și cerințe studenților, profesorul trebuie să țină seama de nivelul dezvoltării lor psihice, vizînd „zona proximă de dezvoltare” a lor. De altfel, P. Golu menționează că dezvoltarea înseamnă tocmai reducerea decalajului, restabilirea echilibrului printr-un proces de perfecționare a caracteristicilor psihice ale personalității în funcție de noile cerințe.

Cele spuse mai sus despre personalitatea cadrului didactic direct sau indirect alcătuiesc un anumit *stil de predare al profesorului*. Е. Ильин crede că diferite stiluri de predare ale profesorilor formează diferite motive de învățare la studenți. De exemplu stilul de predare autoritar formează motivația preponderent externă (extrinsecă) de învățare, blochează formarea celei intrinseci și fixează (întărește) motivul de „evitare a eșecului”. Stilul democratic-creativ al pedagogului, dimpotrivă, favorizează dezvoltarea motivației intrinseci iar stilul liberal scade în general motivația de învățare,

formînd și stimulînd motivul „norocului” [51, pag. 264].

H. Курдюкова vine cu alte sugestii asupra stilului de predare și afirmă că profesorii cu stilul de predare autoritar cel mai des micșorează nota; cei cu stilul liberal o măresc, iar cei cu stilul democratic par mai obiectivi însă au tendințe de a mări notele. Abordînd același subiect, И. Стефановик menționează că, personalitatea cadrului didactic, apreciată de studenți ca model dezirabil, are un rol stimulativ și motivant pentru studenții cu reușita înaltă. Acest lucru, însă, nu este valabil pentru studenții cu reușita joasă și atitudinea negativă față de procesul de studii. În același timp, studenții din ambele categorii apreciază pozitiv personalitatea profesorului care practică un stil de predare democratic și creativ [apud 52, pag. 264- 279].

După Kelman, studentul sau grupul adoptă trei modele comportamentale pozitive în raport cu profesorul, ca sursă autorizată de cunoaștere: a) **aprobare**, b) **internalizare** și c) **identificare** [apud, 77. pag. 148-169]. Prin **aprobare** persoana se conformează sursei influente doar în plan comportamental, fără a-și modifica viziunile sale fundamentale. Studentul învață mai mult datorită solicitărilor profesorului sau părinților. De fapt, procesul de studii nu-i produce satisfacție, însă îl urmează deoarece conștientizează avantajele produselor lui (diploma, studii superioare, prestigiu etc.). În cazul **internalizării**, subiectul își modifică opiniile, principiile și, în general, conduită, fiind convins de validitatea celor spuse de sursa influentă. Studentul începe a învăța temeinic după ce conștientizează valoarea cunoștințelor predate de profesor pentru dezvoltarea personalității sale. Internalizarea, de altfel, constituie un prim pas în instalarea motivației înrinseci la student. Prin **identificare** persoana vizată își modifică atitudinea, viziunile și comportamentul în urma influenței „pătrunzătoare” din partea sursei autorizate, care este apreciată ca fiind demnă de încredere, respect și admiratie. În acest caz, studentul începe serios să învețe sau să facă sport, pentru a fi la fel ca profesorul sau antrenorul considerat exemplu sau idol.

Pe lîngă aceste trei modele comportamentale pozitive, studentul sau grupa adoptă și alte modalități de reacție la influențele și acțiunile

instructive ale profesorului. E. Ильин menționează că, în funcție de natura și tipologia motivațională atât a unui student, cît și a întregii grupe se observă următoarele reacții la acțiunile didactice ale profesorului: *apărare, evitare, agresivitate, supunere, retragere, competiție, nonconformism*. [52, pag. 245-248].

Pentru cercetarea noastră, importanță prezintă unele opinii privind diferențele dintre motivele de alegere (a instituției de învățămînt) de către reprezentantele sexului feminin și, respectiv, de bărbați. Astfel, E. Ильин afirmă că fetele țin cont mai mult de importanța socială a profesiunii, de utilitatea și sfera largă de aplicare a ei, de remunerarea progresivă și de posibilitatea de a lucra în centre specializate sau în orașe. Pe cînd reprezentanții sexului masculin dau prioritate următoarelor motive: interesul și atracția față de profesiune, tradițiile familiei sau posibilitatea creșterii profesionale.

Pe lîngă motivele de alegere a instituției de învățămînt numite E. Ильин mai enumera următoarele:

- dorința de a se afla în mediul studențesc;
- importanța și utilitatea largă a profesiunii;
- corespunderea profesiei cu interesele și aptitudinile persoanei [52, pag. 264-265].

Este recunoscut faptul că multe dintre condițiile sociale influențează decisiv motivele de alegere a profesiei. De altfel spus, între condițiile sociale și învățămînt există o interdependență în care, pe de o parte, învățămîntul contribuie la formarea societății, iar pe de altă parte, nivelul dezvoltării societății determină nivelul de dezvoltare a învățămîntului. La fel ca și celalte țări ex-socialiste, Republica Moldova trece printr-o serie de modificări a orientărilor social-valorice. Instabilitatea condițiilor sociale, în general, și a sistemului de învățămînt, în special, determină apariția unor *motive „specifice” de alegere a profesiunii*. Investigația realizată de C. Бобровицкая (Rusia) a arătat că doar 43% din studenții din anul I al Institutului Pedagogic au indicat ca motiv de alegere a profesiunii de pedagog, însușirea ei. Dintre acești 43% de studenți doar jumătate au menționat că le place să lucreze cu copiii, cealaltă jumătate au ales această cale pentru a-și ridica nivelul său intelectual sau pentru că le

place vreun obiect. Al doilea grup de studenți (57%), alegînd instituția dată de învățămînt, nu aveau ca scop însușirea profesiunii și nu planificau să lucreze în acest domeniu. Motivele lor de alegere variau între: ușurința relativă de înmatriculare, posibilitatea de a se afla în mediul studențesc, posibilitatea de a evita serviciul militar (la băieți) și prestigiul de a avea diplomă de studii superioare [apud 51, pag. 265].

Ultimul motiv indicat arată o devalorizare a cunoștințelor. Cu alte cuvinte, contează actul despre studii, nu studiile propriu-zise. Evident, această stare de lucruri este determinată de influența unor factori specifici sociali. Epoca civilizației tehnologizate în care trăim optează preponderent pentru valori și performanțe externe, cum ar fi bunăstarea socială și cea materială. Prosperitatea culturală a unei societăți este apreciată după nivelul de dezvoltare a științelor exacte și în funcție de ele. De multe ori „vîrful” aspirațiilor unei persoane rezidă într-o atitudine pur utilitară față de viață: ea învață pentru a avea specialitate, ea lucrează pentru a avea sursă de existență și cît mai multe bunuri. Iar sensul autentic al existenței sale persoana deseori nu-l conștientizează cu adevărat, considerînd ca valori majore niște scopuri efemere și utilitare (automobil de lux, îmbrăcămînt la modă, relații prestigioase etc.).

Avînd ca scop primordial formarea unei personalități care să răspundă optimal cerințelor societății, sistemul de învățămînt este menit să favorizeze, printr-un sistem de discipline, dezvoltarea aptitudinilor personalității. Fiind însă în iureșul unui secol tehnicizat, cadrele didactice au cam lăsat în umbră formarea și dezvoltarea individului ca personalitate autentică.

În acest context, Iu. Mercurieva menționează că, în pofida tendințelor de performare a scopurilor fundamentale ale învățămîntului, însuși procesul de învățămînt rămîne a fi inert din motive de insuficiență de cadre didactice înalt competente și de insuficiență de asigurare materială. Această „*criză în învățămînt*” devine în ultimul timp o problemă de proporții, în special pentru țările postsovietice. Consecințele „*crizei*”, menționează Iu. Mercurieva, se manifestă în specificul dezvoltării conștiinței celor

implicați în procesul de studii. La ei se observă progresarea evidentă a raționalului și retardarea moralei și eticii [66].

Cert este faptul că în toate timpurile instituția de învățămînt superior a avut rolul de educare a inteligenției, rolul de creator al cadrelor apte de a forma și a perfecționa cunoștințe și valori noi. Însă această funcție socială a ei, după cum menționează și A. Asmolov, și-a pierdut actualitatea, cedînd metodei birocratice de producere la conveier a „subiecților cu rațiune”. A. Robbins numește această preocupare “pregătire mai mult a animalelor de concurs”, pregătire pentru a aduce glorie școlii, dar nu a utiliză cunoștințele dobîndite. În opoziție cu această tendință, Robbins recomandă anumite direcții de orientare celor care, într-o măsură sau alta, sunt implicați în procesul de studii. El spune: „Pentru a ne dezvolta, nu e suficient să dobîndim, să „înmagazinăm” în creierul nostru o sumedenie de cunoștințe noi. Este mult mai important să însuflăm cunoștințele noastre deja achiziționate, care sînt deseori prea „encyclopedice”. Pentru aceasta este necesar să ne dăm seama de modul în care ele, în cea mai mare parte a timpului, s-au „instalat” în creierul nostru. De asemenea, este important să reexaminăm pertinența, justețea a ceea ce se cauță să ni se inculce” [33, pag. 152]. Astfel, Robbins cheamă persoanele implicate în procesul de studii să conștientizeze cît mai deplin valoarea cunoștințelor pe care le dobîndesc, să devină specialiști în domeniul ales și într-un fel să se bucure aidoma lui Socrate care, văzînd la piață o mulțime de lucruri, a spus vesel: „Cît de multe lucruri sînt pe lume de care eu nu voi avea nevoie niciodată”.

Sistemul de învățămînt tradițional necesită reformare fundamentală, deoarece el nu respectă principiul dezvoltării multilaterale a personalității. În prezent, aparatele administrative ale instituțiilor de învățămînt mediu și superior sînt preocupate preponderent de problemele pregătirii cadrelor de „înaltă calificare”, conducîndu-se după asemenea parametri formali ca: indicele cantitativ și cel calitativ al reușitei, indicele frecvenței și gradul de implicare în activitățile sociale. Aprecierea personalității doar în baza acestor indici înseamnă ignorarea unui fapt axiomotic precum că: „[...] omul nu este un produs pe care-l poți fabrica, ci o personalitate,

tendențele primordiale ale căreia sînt autoreglarea, independența și libertatea”[33].

Recunoscînd, în același timp, principiile umanizării și democratizării învățămîntului, *instituția superioară insistă, în continuare, asupra memorării mecanice a unei cantități mari de informație, asupra executărilor oarbe și a respectării indicațiilor metodice respective, însă nu se ocupă în măsură suficientă de calitatea celor asimilate conștient.* Dezvoltarea spirituală a studentului, a lumii lui interioare se presupune că se va produce în urma executării indicațiilor sus-numite. În general, pragmatismul exagerat al timpului nostru depreciază latura etico-morală a personalității și înaintează ca scop final al autoactualizării personalității doar realizarea optimă a capacităților profesionale.

Sub ghidarea acelorași opinii despre caracterul utilitar al timpului nostru, la Sankt Petersburg au fost efectuate unele cercetări privind atitudinea față de procesul de învățămînt a persoanelor care aspiră să-și facă studii [65]. În urma anchetării, eșantionul din 500 de persoane a fost divizat în 4 grupuri, în funcție de gradul de interes manifestat. Respectiv, 24,8% dintre persoane învățau cu interes (grupul „captivaților”); 54,8% depuneau străduință dar nu aveau interes (grupul „pragmaticilor”); 11,9% nu au știut ce să răspundă (grupul „indiferenților”); 8,5% învățau din obligație (grupul „negativiștilor”).

Modul în care au fost interpretate rezultatele respective merită atenție. Autorul presupune că anume persoanele din grupul pragmaticilor vor manifesta pe parcurs o atitudine pur utilitară față de viață, deoarece ei se afirmă deja ca un fel de consumatori ai produselor societății, decît ca furnizori sau creatori. Mai mult ca atât, prevalența lor în eșantion vorbește clar despre valorile distribuite în mediul persoanelor supuse cercetării, iar în viitorul apropiat – și în microsociumul pe care ele îl vor alcătui [66].

În scopul analizei preliminare a situației din sistemul nostru de învățămînt superior, noi am realizat o cercetare analogică celei efectuate de Iu. Mercurieva. Considerînd că *interesul studenților pentru procesul de instruire constituie o premisă fundamentală a*

*dezvoltării motivației intrinseci de învățare*, noi am fost interesați să aflăm care este atitudinea studenților față de procesul de învățămînt. Pentru a constata adevărul, am considerat suficient să punem o singură întrebare: *Învățați din....?* și patru variante de răspuns: 1) *din interes*; 2) *din motive pragmatice (studii superioare, diplomă etc)*; 3) *din obligație*; 4) *încă nu m-am edificat*.

Anchetarea eșantionului din 200 de studenți, anul II de studii la USMF „N. Testemițanu”, s-a finalizat cu următoarele date:

- **33,6%** din studenți învață cu interes (grupul „captivaților”);
- **47,3%** depun străduință, dar nu manifestă interes (grupul „pragmaticilor”);
- **6,7%** nu au știut ce să răspundă (grupul „indiferenților”);
- **12,4 %** învață din obligație (grupul „negativiștilor”).

Dintre datele obținute merită mai multă atenție numărul relativ mic al celor „indiferenți” (**6,7%**), care poate fi interpretat astfel: în anul doi de studii, studenții aproape că și-au clarificat poziția față de procesul de învățămînt și și-au definit planurile lor pentru anii apropiați, formîndu-și o imagine mai mult sau mai puțin reală despre rolul lor în societate. Unii dintre ei și-au ales singuri profesiunea fiind conduși de o motivație predominant intrinsecă (**33,6%**), alții însă au plasat pe prim-plan motive externe (**47,3%**), iar ceilalți s-au conformat pur și simplu sfaturilor părintilor și cerințelor înaintate de societate (**12,4%**).

Predominanța grupului pragmaticilor (**47,7%**) în cercetarea noastră, confirmă concluziile cercetării efectuate de Iu. Mercurieva cu privire la scăderea interesului studenților față de însuși procesul de instruire și orientarea lor preponderent spre produsele lui finale (diplomă, prestigiu, carieră). Altfel spus, studenții demonstrează față de procesul de studii o motivație mai mult extrinsecă, decît intrinsecă.

Diminuarea interesului față de procesul de studii, determinată de scăderea nivelului de motivație intrinsecă a studenților, poate inhiba dezvoltarea ulterioară a lor ca personalități autentice, deoarece, precum susține T. M. Amabile, a fi motivat intrinsec înseamnă a face primul și cel mai important pas spre autoactualizare.

Formarea și menținerea interesului față de învățătură, cultivarea atitudinii pozitive față de ea și favorizarea dezvoltării pasiunii pentru cunoștințe, ca scopuri fundamentale ale pedagogiei, se conțin în aspirația permanentă a pedagogilor *de a forma și a menține motivația pozitivă față de instruire*. Acestui obiectiv îi sînt subordonate toate acțiunile de provocare a interesului față de procesul de studii. Rezultatele acestor acțiuni ar trebui să se fructifice în modificări constructive în personalitatea celui supus instruirii, acestea constituind anumite impulsuri în creșterea sau actualizarea personalității.

Obiectivul pedagogic de a forma și a menține motivația pozitivă față de instruire poate servi drept premisă pentru autoactualizarea personalității în cadrul activității de învățare. Dat fiind faptul că acest obiectiv are o legătură directă cu tema cercetării noastre, considerăm că este necesar să dezvoltăm cele mai importante aspecte ale motivației pozitive pentru învățătură, pentru a ne îmbogăți cunoștințele despre autoactualizarea personalității în contextul activității de învățare.

Ca subiect de discuție, motivația pozitivă față de învățătură este tratată pe larg în lucrările mai multor autori: Golu P.; Dragan I.; Negură I.; Махмутов М.; Непомнящий А.; Маркова А.; Леонтьев, В.; Гареев, В. etc. Un bun cunoșcător al psihologiei învățării, A. Ghebos, a identificat cele mai importante *condiții de formare la studenți a motivului pozitiv pentru învățătură*. Ele presupun:

- Conștientizarea de către studenți a scopurilor apropiate (proxime) și a celor finale ale instruirii.
- Conștientizarea de către studenți a importanței teoretice și a celei practice a cunoștințelor.
- Menținerea unei forme emotive de predare a cunoștințelor de către profesori.
- Organizarea unor discuții active asupra perspectivelor de îmbogățire și aplicare în practică a cunoștințelor din domeniul ales.
- Orientarea profesională a activității de învățare.
- Prezența în structura materialului didactic a exercițiilor

problematice și provocatoare.

- Menținerea de către pedagogi a interesului și a „climatului psihologic cognitiv” în grupă [apud 52, pag. 266].

Ideea despre dezvoltarea motivației pozitive pentru învățătură figurează în diverse cercetări psiho-pedagogice, realizate de mai mulți autori. Momentul comun pentru aceste studii a fost stabilirea unui fapt interesant și provocator: ***pentru reușita academică factorul motivational este mai important decât cel intelectual.*** În acest context, M. Дворяшина demonstrează elocvent ideea că succesele la învățătură nu depind direct de nivelul intelectual al studenților, raportul de dependență alcătuind 56% la sexul feminin și 35% la cel masculin. Diferențe se pot atesta însă între nivelurile de motivare. Studenții cu motivația de învățare înaltă manifestau tendința de a asimila cunoștințe profesionale trainice și a cunoaște profesiunea la nivel superior. Iar cei cu motivația de învățare joasă manifestau un comportament de adaptare la procesul de studii (învățau pentru a evita critica sau eventualele neplăceri etc.) și nu planificau serios să lucreze în domeniul dat [51, pag. 268].

Un adept al dezvoltării motivației pozitive pentru învățătură este considerat A. Pean. El susține că motivația înaltă pentru învățare poate îndeplini rolul de factor compensator în cazul unor capacitați mediocre și că nici cel mai înalt nivel al capacitaților nu poate compensa lipsa interesului sau a motivului de învățare și respectiv nu conduce spre succese deosebite la învățătură.

***O strategie motivatională bine aleasă este garanția reușitei academice.*** Realizarea acestei strategii este proporțională cu gradul de succes obținut. De altfel, ea conține formula succesului nu numai în activitatea de învățare. Într-un context asemănător, П. Якобсон menționează că realizarea scopului depinde de voință, de maturitatea psihico-emotională, de conduită etc.

O particularitate indispensabilă a motivației pozitive pentru învățătură este caracterul ei intrinsec, care se manifestă preponderent prin interesul persoanei pentru procesul de studii ca atare. De altfel, în literatura de specialitate termenul *motivație intrinsecă de învățare* este utilizat în sensul de ***motivație pozitivă pentru învățătură*** (T. M.

Amabile, H. Hechausen, E. Ильин etc.). Însă caracterul predominant extrinsec al motivației de învățare nu presupune aprecierea de către persoană a activității date ca fiind negativă. Aici mai degrabă vom observa alte tipuri de comportament, cum ar fi: orientarea persoanei spre rezultate, spre performanțe, distincții etc., ea fiind interesată preponderent de scopul final al instruirii. Însă preocuparea excesivă de produsele instruirii conduce la mărirea „ponderii cantității în defavoarea calității”. Doar îmbinându-se cu un anumit interes față de procesul de studii, motivația extrinsecă de învățare își demonstrează eficacitatea sa.

În situațiile de învățare, motivația intrinsecă corelează nemijlocit cu cea extrinsecă, care-și are sursa în contextul psihosocial, în produsele învățării și în stimulele pe care le aşteaptă subiectul din partea mediului social [50, pag. 118-145]. Și, dimpotrivă, unele studii experimentale descrise de E. Ильин pledează pentru ideea precum că motivația intrinsecă de învățare își are originea în modalitatea de implicare a subiectului în activitatea de studiere și în specificul interrelațiilor lui cu profesorul și colegii. De aici, motivația cognitivă intrinsecă nu se formează decât atunci cînd studentul percep sarcina de învățare ca fiind atrăgătoare, interesantă prin ea însăși, o apreciază pozitiv, chiar dacă activitatea dată implică o anumită monotonie sau dificultate.

Reamintind ideile lui И. Кон precum că perioada de studenție este timpul în care persoana își stabilește imaginea despre sine și lume, își stabilește principiile și rolul său în mediul social, noi reproducem (după А. Маркова) descrierea unor manifestări specifice vîrstei date care, în opinia autorului, ar stimula motivația intrinsecă de învățare a studenților. Aceste particularități sunt:

- tendința persoanei de a-și cunoaște sensul existenței sale, de a conștientiza și autodetermina poziția sa de viață;
- nevoia în conștientizarea de sine ca personalitate integră, în aprecierea calităților și capacitaților proprii;
- nevoia de independență și autonomie;
- selecția mai pronunțată a motivelor și scopurilor, ea fiind dictată de interesele și preferințele personalității;

- gradul mai mare de stabilitate a intereselor [65, pag. 80-87].

Evident, în circumstanțe normale, profesorul va ține cont de particularitățile sus-numite pentru realizarea unei relații (conlucrări) optime profesor-student, scopul final al căreia este autoactualizarea atât a studentului, cât și a profesorului.

Menționând că motivele cognitive de învățare se formează nemijlocit pe parcursul activității respective, A. Маркова se pronunță pentru corectitudinea activității date și numește un sir de factori pedagogici care pot influența eficient motivația intrinsecă de învățare. Printre ei se enumără:

- stilul democratic de predare al profesorului;
- posibilități de autodeterminare;
- diminuarea rolului notei;
- caracterul productiv-creator al activității de învățare;
- relații constructive profesor-student și student-student [65, pag. 58].

Așadar, dezvoltarea motivației intrinseci de acumulare a cunoștințelor la studenți este favorizată de mai mulți factori sociali și psihologici, cei mai importanți fiind cei de ordin psihologic. Analizând lucrările psihopedagogilor A. Маркова, Б. Лядис și ale altora despre factorii psihologici care influențează dezvoltarea motivației intrinseci de învățare, am încercat să găsim elementele care exprimă cel mai bine natura acestei motivații.

Pentru început, recunoscînd faptul că motivația intrinsecă presupune în esență un anumit interes față de activitatea de învățare ca proces, noi considerăm că *interesul persoanei față de procesul de studii* este cel mai promițător indiciu de dezvoltare a motivației intrinseci de învățare. Firește, *posibilitatea acțiunilor creative*, precum și *autodeterminarea sau posibilitatea de alegere* de asemenea favorizează eficient dezvoltarea motivației intrinseci de învățare. O valoare stimulativă la fel de importantă o are și *sursa autorizată (profesorul)*. Stilul de predare al profesorului, precum și personalitatea sa influențează direct sau indirect formarea calităților de personalitate ale studenților. În seria factorilor psihologici care pot stimula eficient motivația intrinsecă de învățare se înscrie, pe bună

dreptate, și *atmosfera pozitivă din grupă*. Relațiile constructive și stima reciprocă dintre membrii grupului favorizează cel mai bine climatul psihico-affectiv pozitiv și sănătos. Pe lîngă acestea, membrii grupelor trăiesc zilnic un bogat spectru de emoții și sentimente, care formează la rîndul lor un fond psihemoțional al personalității. В. Г. Леонтьев (1975, 1984) afirmă că emoțiile influențează nemijlocit derularea oricărei activități, inclusiv a celei de învățare. El subliniază faptul că uneori în diverse activități emoțiile pot avea și aspecte negative. Este firesc cazul cînd starea de confort emoțional a studentului (la obținerea unor succese) poate corela cu un relativ disconfort de căutare a noilor soluții la problemele de moment. Însă emoțiile specifice procesului de studii nu trebuie să se intensifice în măsura în care să dezorganizeze activitatea de învățare a studentului, provocîndu-i stres sau nervozitate.

### **2.3. Factorii psihologici ce influențează motivația de învățare**

Analiza realizată pînă acum a factorilor psihologici care favorizează dezvoltarea motivației studenților de a acumula cunoștințe nu este suficientă pentru a înțelege întregul fenomen de dezvoltare la ei a motivației de autoactualizare. În contextul activității de învățare, motivația intrinsecă corelează nemijlocit cu cea extrinsecă; mai mult ca atât, stimularea motivației intrinseci prin intermediul celei extrinseci pare să fie, în viziunea unor specialiști, cel mai eficient raport de colaborare (А. Маркова, З. Калмыкова, N. Hekhausen, I. Dumitriu, I. Dragan). Dominarea uneia dintre aceste forme de motivație se resimte asupra întregii activități de învățare. În acest caz, studentul este motivat intrinsec sau extrinsec pentru activitatea de învățare. În această ordine de idei, în continuare încercăm să punem în discuție cei mai importanți factori psihopedagogici care influențează întreaga motivație de învățare. Odată cu analiza acestor factori, vom încerca să depistăm impactul lor asupra dezvoltării motivației de autoactualizare.

Pentru început, trebuie să recunoaștem că puterea motivelor

(inclusiv a celor de învățare) depinde mult de interesele personalității și de nivelul de conștientizare a scopului pus. Odată acceptat, acest lucru ne va permite să înțelegem mai bine capacitatea personalității de a-și influența viitorul său.

E. Ильин afirmă că printre factorii de bază care influențează puterea motivelor se înscriu: *lauda și mustrarea; premierea; stimularea materială; pedeapsa și lipsirea de privilegii; provocarea (afectarea) amorului propriu; provocarea interesului prin neobișnuința obiectului sau fenomenului; stimularea spiritului competitiv; experiența anterioară; climatul socio-psihologic; prezența perspectivei clare* etc. [52. pag. 268-315].

Un factor care afectează motivația de învățare este și statutul sociometric hipo- sau hiperbolizat al persoanei. După Schmuck, între aceste variabile există o relație, și anume: studenții care au un statut sociometric scăzut și sînt conștienți de aceasta, își folosesc mai puțin capacitatea lor intelectuală decît cei conștienți de statutul lor înalt, iar studenții cu un statut sociometric periferic, care se autoapreciază în mod eronat, precum că au o poziție preferențială în grupă își vor folosi mai intens capacitatele în activitatea de învățare.

Fiecare factor amintit mai sus are influență diferită asupra motivelor de învățare. În contextul activității de învățare are importanță folosirea optimă a arsenalului stimulator al acestor factori, diminuîndu-le sau activizîndu-le proprietățile după necesitate.

Experiența pedagogică de care dispunem ne permite să presupunem că în sistemul nostru de învățămînt superior vor avea pondere în dezvoltarea personalității, mai întîi următorii factori: *lauda și mustrarea, stimularea spiritului competitiv, climatul socio-psihologic din grupă, interesul față de cunoștințe și evaluarea cu notă*. Vom face în continuare analiza acestor factori, urmărind scopul de a aprecia rolul și influența lor în dezvoltarea motivației intrinseci de învățare, care alcătuiesc, la rîndul ei, premisa dezvoltării motivației de autoactualizare.

### **Lauda și mustrarea**

Datorită efectului momentan pe care îl au, lauda și mustrarea sunt considerate cele mai frecvente forme de acțiune asupra motivelor

de învățare. În opinia psihologilor, lauda și mustrarea au rolul de „ancorare” pozitivă sau negativă a personalității. În diferite etape de cercetare a acestor forme de influență, unii autori susțineau că lauda este un stimul mai puternic decât mustrarea, alții însă erau de părere inversă, iar ceilalți demonstrau eficiența atât a laudei, cât și a mustrării. De exemplu, conform rezultatelor cercetării realizate de П. Журавлев, după laudă și-au intensificat străduințele 94% din elevi, iar după mustrare—81%. Dojana neînsemnată a stimulat străduința pînă la 92% din elevi, pe cînd lauda excesivă sau mustrările aspre le slăbeau interesul și perseverența. T. Amabile, cercetînd rolul laudei și al mustrării în procesul de studii, a constatat următoarele: lauda și dezaprobaarea excesive submină motivația intrinsecă și, respectiv, interesul pentru învățare.

Cercetarea realizată de З. Калмыкова completează cunoștințele despre aceste forțe de acțiune asupra activității umane. Ea a stabilit că mustrarea influențează mai des în mod negativ asupra persoanelor cu sistemul nervos slab, acestea fiind prea sensibile față de orice obiecție la adresa lor. Asupra persoanelor cu sistemul nervos puternic mustrarea are un efect stimulativ neînsemnat, fiindcă ele obișnuiesc să aibă opinia proprie despre starea de lucruri existentă [apud 52, pag. 69-81].

B. Леонтьев, studiind acțiunea acestor factori asupra persoanelor cu tipul introvertit și cu cel extrovert de caracter, susține că introvertitul își mărește eficiența activității sale în urma laudei sau încurajării, pe cînd extravertitul își intensifică străduința în special la mustrare sau dojană.

B. Маркелов a stabilit că lauda și mustrarea au efect stimulativ dacă sunt repetate nu mai mult de patru-cinci ori pentru o activitate. La fel, autorul presupune că apelarea la acești factori diminuează străduința persoanei și, în general, acționează negativ asupra dezvoltării ei.

Datele experimentale prezentate mai sus (precum și altele de același fel) ne obligă să recunoaștem că lauda și mustrarea pentru activitatea de învățare pot fi atât forțe stimulative, cât și dăunătoare. Deci, are importanță utilizarea lor numai în măsura cuvenită și cu

luarea în considerare a particularităților psiho-individuale ale celor implicați în activitatea de învățare.

Pentru a înțelege mai bine efectul acestor factori, considerăm util să punem în discuție unele date experimentale despre reacția persoanelor la lauda și la mustrarea publică. De exemplu, A. Ковалев, afirmă că oamenii preferă o apreciere publică a activității lor, dacă simt că ea va fi pozitivă. Își invers, nu ar dori să li se discute public greșelile sau insuccesele [apud 52, pag. 345].

Lauda în public este apreciată și preferată de oameni, pe cind ironizarea publică le provoacă sentimente dintre cele mai negative. Această atitudine, după părerea mai multor autori, este dictată de tendința de a-și păstra imaginea agreabilă în fața celorlalți. Ironizarea sau mustrarea publică afectează orgoliul persoanei și, cu siguranță, nu o stimulează pentru redresarea situației. Pe cind mustrarea persoanei (t`ete-a-t`ete), după E. Ильин, acționează eficient asupra a mai mult de jumătate din respondenți. Aplicarea negativă a activității sau a comportamentului unui subiect poate avea efect stimulativ doar în cazul în care ea este expusă cu tact și e pe deplin justificată. În general, însă, fiecare om are nevoie de o apreciere pozitivă pentru a se afirma ca individualitate. J. W. Goethe spunea că atunci cind ne comportăm cu oamenii în mod negativ, precum merită la moment, le facem doar mai rău. Comportându-ne cu ei mai bine decât ar merita-o, noi îi facem să devină mai buni [apud 76, pag. 89].

În sistemul de învățămînt superior lauda și mustrarea, ca forțe de stimulare a activității de învățare, au particularități specifice de manifestare. Cu certitudine, în contextul activității de învățare evaluarea trebuie să fie cât mai adecvată reușitei persoanei. Însă, în unele cazuri se cere să se apeleze la laudă și pentru unele succese neînsemnante. Persoanele străduită, dar nu prea sigure de forțele lor, sau cele cu capacitate mediucre au cel mai mult nevoie de această stimulare. În acest sens, A. Маркова susține că lauda sau mustrarea abuzivă provoacă, de regulă, la studenți indiferență, uneori chiar o atitudine negativistă față de obiect sau de o anumită activitate. De aceea, atunci cind se apelează la aceste măsuri, se cere să se țină cont de particularitățile psiho-individuale ale studenților.

Totuși, lauda și mustrarea rămîn a fi factori stimulativi de cea mai înaltă frecvență în activitatea de învățare. Însă aplicarea acestor „remedii” pentru dezvoltarea motivației de autoactualizare cere mult tact și șicură. Prin lauda excesivă, cadrele didactice riscă să inhibe spiritul întreprinzător al studentului, iar prin mustrări frecvente—să distrugă orice urmă de motivație de învățare. Cel mai bun lucru pe care îl poate face profesorul oricând este să ofere studenților cunoștințe trainice și posibilitatea de liberă alegere, pentru ca fiecare student să decidă singur în ce măsură își va actualiza potențialul.

### **Stimularea spiritului competitiv**

Competiția ca metodă de stimulare a motivelor de învățare se folosește în pedagogie din cele mai vechi vremuri. Însă stimularea activității de învățare prin competiție cere o abordare cumpănătă și o analizămeticuoasă a condițiilor. Această metodă nu admite şablonare sau conformism. Utilizarea ei presupune o bună cunoaștere a particularităților tipologice individuale a persoanelor implicate în procesul competitiv.

În contextul activității de învățare, competiția implică dinamică, adică schimbarea permanentă a situației, și conduce spre rezultate simțitoare. Aceasta contribuie într-o anumită măsură la dezvoltarea întregii personalități. Cercetând particularitățile de manifestare a spiritului competitiv la diferite tipuri de temperament, E. Ильин a stabilit că, în condiții de concurs, persoanele cu sistemul nervos puternic sunt mai active decât cele cu sistemul nervos slab. Iar persoanele orgolioase și cele cu nivelul de aspirații înalt „se aprind” și demonstrează rezultate mai înalte decât în situații obișnuite. Prezența altor persoane în calitate de spectatori (efect de auditoriu), de asemenea, poate influența rezultatele celor implicați în concurs. „La prezența auditoriului, menționează autorul, tipul anxios reacționează de regulă negativ, demonstrând rezultate mai slabe ca de obicei” [52, pag. 306]. Studenții cu acest tip al sistemului nervos primesc note mai joase la examenul oral sau se pierd cu firea cînd li se oferă cuvînt în fața colegilor. Iar unii studenți sunt cuprinși de emoții negative doar la auzul cuvîntului *concurs*. Apariția acestor reacții se află în relație directă cu succesele la concursul de

înmatriculare, apoi la numeroasele testări și evaluări pe parcursul anului. Citirea în voce tare a anumitor rezultate ale concursului de asemenea îi pune pe studenți în situație dificilă, de aceea nu fiecare poate rezista cu demnitate în asemenea situații. Competiția nu influențează direct realizarea potențialului autoactualizator al studenților și nici nu joacă un rol semnificativ în adoptarea stilului respectiv comportamental. Aportul competiției la dezvoltarea motivației de autoactualizare a studenților este puțin însemnat, pentru că în esență lor competiția și autoactualizarea sunt complet diferite. Prima presupune afirmarea de sine, realizări externe și apreciere din partea celor din jur, a doua, însă, vizează interesul pentru cunoașterea eului său, dorința de a crește ca personalitate și de a-și actualiza pe deplin potențialul propriu.

### **Climatul socio-psihologic al grupei**

Una dintre condițiile fundamentale pentru menținerea motivației optime într-o grupă este satisfacerea nevoilor în afecțiune și celei de stimă a fiecărui membru din grupa dată. Pe parcurs, specificul și gradul de satisfacere a acestor nevoi va influența direct sau indirect modalitatea de afirmare, stabilirea nivelului de aspirații și chiar apariția unor trăsături specifice de caracter la membrii grupului. Omul este, în primul rând, o ființă socială și dezvoltarea lui depinde în mare măsură de mediul în care el se află.

Importanță deosebită pentru stimularea motivului de acțiune are unicitatea sau omogenitatea orientărilor valorice ale colectivului. Se presupune că, dacă majoritatea membrilor grupului este orientată spre învățare temeinică, aceasta îi va influența pe ceilalți. Ei (cei rămași) încep să percepă învățarea ca pe o formă stabilă de relații cu colegii sau ca pe o formă de afirmare la nivelul „cuvénit”. Însă ipoteza dată uneori nu se confirmă, deoarece persoanele rămase în urmă mai pot adopta și alte reacții comportamentale, cum ar fi, de exemplu indiferență, negativismul sau ignoranța. Aceasta se poate întâmpla mai ales în grupele de studenți în care nevoia de afirmare și cea de recunoaștere socială stă pe primul plan. Studenții manifestă interes primordial pentru activitățile care le accentuează individualitatea. Spre deosebire de elevi, ei sunt mai puțin sensibili și simpla imitare a

unei persoane, de exemplu, a profesorului nu le pare suficientă pentru progresarea lor ca personalități autentice. Nevoile lor (destul de pronunțate la această vîrstă) de autodeterminare și independență îi fac în mod impetuos pe profesori să abordeze diverse căi sau metode *creative* de lucru. Pentru desfășurarea eficientă a procesului de studii este destul de important și faptul pe cît de iscusișt sănătatea și valorificate de profesori interacțiunile din cadrul grupului. Aplicate corect și constructiv, acestea pot contribui esențial la dezvoltarea motivației intrinseci de studiere.

Ca metodă stimulativă, climatul socio-psihologic din grupă influențează în anumită măsură formarea și menținerea motivației de autoactualizare a studenților. În ierarhia motivelor (piramida Maslow), satisfacerea nevoilor studenților în afecțiune și în recunoaștere (apreciate ca fiind dominante la vîrstă tînără de И. Кон) presupune și actualizarea altor nevoi de nivel mai superior. Deci, satisfacerea trebuințelor studenților privind legăturile sociale, stima și considerația oferă o posibilitate reală de împlinire sau realizare a eului lor autentic.

Metaforic vorbind, climatul socio-psihologic pozitiv din grupă este pentru o persoană orientată spre autoactualizare ca o vreme bună. Dar, odată pornită pe calea autoactualizării ea (persoana) nu trebuie să se sperie de ploaie sau de vînt, ci să meargă încrezut spre destinație.

### **Interesul pentru activitate**

Atunci când este în căutarea soluției vreunei probleme, omul trăiește senzații, deseori plăcute, de concentrare și tenacitate, care au ca rezultat creșterea puterii și stabilității motivului care determină activitatea respectivă. Efect contrar se observă însă în cazurile în care activitatea în cauză este simplă, monotonă sau chiar enervantă. În aceste situații apare plăcerea, indiferența și chiar repulsia față de activitatea dată [52, pag. 297-312].

Activitatea de învățare este provocatoare prin problemele și sarcinile ei incitante. Cercetările recente în domeniul interesului arată că pentru perioada de studenie este specifică manifestarea interesului selectiv față de motivele cognitive. Acest fapt este condiționat în mod

prioritar de alegerea profesiunii. În acest caz crește interesul pentru acumularea cunoștințelor în domeniul ales, se dezvoltă esențial motivele și metodele de autoinstruire. Studentul tinde să-și formeze un stil propriu de acumulare a cunoștințelor, prin analiza deprinderilor și aptitudinilor sale. În acest sens, Л. Божович menționează faptul că pentru formarea interesului față de conținutul instruirii este indispensabilă posibilitatea de manifestare a independenței și a inițiativei. „Învingerea greutăților, spunea el, este o condiție primă (sine qua non) pentru menținerea interesului pentru activitatea de învățare desfășurată atât de elevi, cât și de studenți. O problemă defel ușoară este să convingi pe cineva de necesitatea unor noi cunoștințe, sau de folosirea celor vechi în condiții noi. Însă este important ca solicitarea de eforturi pentru înnoirea cunoștințelor să fie bine dozată, pentru că, în caz contrar, interesul va scădea, oferind loc indiferenței sau negativismului”. Prin urmare, realizarea şablonată sau monotonă a orelor de curs provoacă plăcerea studentului, chiar dacă de la început el a fost interesat sau motivat întrinsec pentru activitatea dată.

În procesul de studii, prin reușită se evidențiază două grupuri de studenți: cei care învață din interesul față de științele respective și cei care sunt mobilizați de un scop ce stă în afara acestor științe. În acest sens, primul grup este motivat mai mult întrinsec, iar al doilea – mai mult extrinsec. Treptat, însă, motivele profesionale devin forțe dominante în modelarea personalității studentului. Interesul față de un obiect este condiționat preponderent de valoarea lui practică. Însă un practicism exagerat (ceea ce în prezent observăm la studenți tot mai mult) poate afecta în mod negativ dezvoltarea personalității favorizând apariția indiferenței și a egocentrismului.

Interesul pentru un anumit gen de activitate are un rol determinant în alegerea profesiunii. Pe măsură ce studenții învață profesiunea, ei cunosc din ce în ce mai multe despre ea. А. Колденкова, afirmă că studenții din anul V posedă o informație despre viitoarea lor ocupație de două ori mai mult decât cei din anul I. După datele mai multor autori, în urma acestei cunoșteri „pe viu” a profesiunii, 30-50% din studenți ar dori spre sfîrșitul anului I să-și

schimbe specialitatea. Cu regret, doar puțini dintre ei se decid să facă acest pas. Н. Фетишкіна menționează că doar studenții cu trăsături specifice ale caracterului sau ale sistemului nervos se hotărăsc să facă aceste schimbări radicale, care demonstrează fermitatea lor. Hotărîrea de a-și schimba rolul social mai este înlesnită de amorul propriu și de autoaprecierea echilibrată a studentului.

Interesul pentru un anumit gen de activitate poate fi considerat pe drept elementul component principal al motivației intrinseci față de ea. Iar aceasta, la rîndul ei, este una dintre condițiile fundamentale ale dezvoltării motivației de autoactualizare. Așadar, reiese că prin menținerea interesului față de activitatea de învățare putem favoriza dezvoltarea motivației de autoactualizare la studenți. Este simplu, dar nu întotdeauna ușor de realizat.

### Evaluarea cu notă

Despre rolul motivant al evaluării cu notă este nevoie de spus mai multe. În sistemul nostru de învățămînt mediu sau superior, notarea este instrumentul principal de apreciere a gradului de asimilare a cunoștințelor. Prin ea se face posibilă trecerea dintr-o clasă în alta, dintr-un an în altul. În pofida multiplelor inovații pentru evaluarea cunoștințelor, parvenite de peste hotare (evaluarea fără note, lauda sau stimularea, audierea liberă a cursului etc.), evaluarea cu notă se păstrează ferm în toate instituțiile noastre de învățămînt. Una dintre cauzele posibile ale acestui fapt ar fi spiritul conservator al unor cadre didactice, dar și faptul că „metodele noi” încă nu au fost suficient testate în timp și adaptate la condițiile societății noastre.

În contextul acestui subiect, A. Mapkova și alții cercetători pun în evidență unele aspecte ale evaluării cu notă, care pot bloca sau modifica (într-un fel sau altul) motivația de învățare. La prima vedere, ele par a nu avea importanță, însă acțiunea lor manifestată zi de zi are efect vizibil. Spre exemplu: notarea repetată și accentuarea rezultatelor obținute formează, atât la elevi, cât și studenți, motivul de a primi note bune ca scop în sine. Respectiv, are loc transpunerea motivației de la acumularea cunoștințelor spre obținerea notei (de dorit, cât mai înaltă). Ca rezultat, studentul este preocupat nu de conștientizarea maximă a celor învățate, ci de problema: „cum să

obțină o notă mai mare?”. Pe parcursul procesului de studii, aceasta conduce spre diminuarea motivului cognitiv de învățare. Mai mult ca atât, „vitrina” unei permanente și bune reușite subminează efectiv motivația intrinsecă a studentului, determinându-l în viitor spre performanțe preponderent externe. Cauza dominantă a acestui comportament este imperativul *trebuie*. În cazul dat activitatea de învățare este privită prin prisma pragmatismului personal. Studentul învăță doar ceea ce crede că îi va folosi la viitoarea profesiune sau carieră. Pentru celelalte discipline el aplică diferite strategii de obținere a notei bune (învățarea pe de rost; scrierea referatelor, tezelor; participarea la conferințe, la cercuri științifice etc.). Prin urmare, studentul acceptă și se conformează întregului proces de studii din motivul că trebuie să obțină diplomă, să facă carieră etc. Însă aceste cerințe mereu crescînd, în cazul în care interesul lipsește, pot declanșa chiar și un dezechilibru al stării lui psihoemoționale, marcat prin indiferență sau chiar prin repulsie față de viitoarea profesiune.

Observările nemijlocite a comportamentului acestor studenți pragmatici ne creează impresia că ei sunt preocupati permanent de gîndul de a nu cheltui mai multă energie, emoții, potențial intelectual și timp pentru un lucru „inutil” pentru ei. Probabil, acestei categorii de studenți (în viitor, specialiști) le va fi destul de dificil să înțeleagă gîndul umanistului K. Goldstein despre *plăcerea tensionării* și cu totul le-ar fi străine *trăirile de vîrf* descrise de Maslow.

Cu toate neajunsurile sale, aprecierea cu notă este actualmente cea mai răspîndită și mai recunoscută formă de evaluare din instituțiile de învățămînt naționale. Analizînd însă meritele ei ca factor stimulativ al motivației intrinseci de învățare, vom susține că ea are nevoie de unele completări și perfecționări. De la bun început, evaluarea prin notă poartă caracter extrinsec de motivare, deoarece vizează produsul sau rezultatul activității de învățare. Accentuarea în procesul de instruire a rolului notei și a evaluării în general conduce direct spre stabilirea motivației extrinseci de învățare. Ca mijloace de redresare a situației create, A. Маркова propune:

➤ schimbarea accentului de la notă spre procesul de studii;

- schimbarea valorii notei spre indicele calitativ de cunoștințe;
- accentuarea și stimularea momentelor progresiste ale studenților, dar nu a celor neconstructive;
- elucidarea cauzelor nereușitei, nu doar atestarea prezenței lor [65, pag. 47-49].

Observînd în practică influența factorilor enumerați mai sus, noi credem că ar fi fost mai corect ca analiza lor să fie realizată prin prisma particularităților de vîrstă a studenților, despre care am discutat în subcapitolul anterior. De asemenea, noi credem că doar preocuparea de activitățile care corespund intereselor persoanei poate menține cel mai eficient confortul acesteia.

## **2.4. Motivația de autoactualizare a studenților ca formă de motivație intrinsecă de învățare**

Pentru a progrăsa în continuu și eficient, o societate trebuie să includă membri care ei însăși tind spre propriul progres. Se cere manifestarea din plin a potențialului creativ al fiecărui individ, la fel și realizarea optimă a individualității lor. În acest sens, devine importantă studierea multilaterală a personalității, pentru a elabora tehnici cât mai eficiente de educare a stilului de personalitate ce tinde spre autoactualizare. Prin urmare, expectanțele sunt înaintate sistemului de instruire, ultimului înaintate *formarea unei personalități integre, motivată spre actualizarea potențialului său creativ*. Legea Învățământului din Republica Moldova (1996) optează clar pentru *necesitatea formării persoanelor libere, creative și performante în activitate*. Din punct de vedere psihologic, acest proces de formare s-ar egala cu autoactualizarea personalității sau împlinirea de sine.

În pofida acestor recomandări, pînă la momentul actual în studiile științifice autohtone această formațiune psihologică (autoactualizarea) este discutată preponderent la nivel teoretic. Unele cercetări recente asupra autoactualizării au fost realizate sub conducerea lui I. Negură, I. Racu și O. Stamatin.

Trăim într-o epocă deosebită în care deopotrivă cu

tehnologizarea, crește rolul și importanța valorilor umane autentice. Pentru a dezvolta motivația de autoactualizare a studenților este nevoie de întreprins anumite acțiuni practice bine precizate, care să faciliteze optimal dezvoltarea întregii personalități a studentului.

În instituțiile de învățămînt superior, se consideră că în urma studierii disciplinelor preconizate studentul va deveni personalitate multilateral dezvoltată și autoactualizantă. Ca rezultat, însă, studentul poate deveni un bun specialist, dar nu și personalitate de nivel tot atât de superior. Experiența ne demonstrează faptul că fără metode speciale de dezvoltare a calităților distinctive de personalitate ca bunăvoiță, corectitudinea, responsabilitatea etc., puțini dintre studenți ajung să răspundă cerințelor înaintate de societate.

Analizînd faptul pe cît de familiarizate sunt instituțiile superioare cu procesul de autoactualizare, putem afirma că la noi acest proces se află la etapa inițială. Ca suport teoretic de bază pentru cunoașterea modului autoactualizant de viață rămîn a fi lucrările fondatorului acestei teorii A. Maslow, de asemenea, abordările realizate de G. Allport, C. Rogers, Rene de Lassus. În literatura științifică, noi la fel nu avem studii experimentale care să faciliteze implementarea acestui mod de viață.

Dacă să facem referință la experiența altor țări cu privire la nivelul de cercetare a procesului de autoactualizare, unele date experimentale recente, putem întîlni în literatura de limbă rusă (Г. Абрамова, Б. Мартынов, М. Калмыкова, Б. Гершунский, А. Пинт. ș.a.), în care se accentuează importanța formării aspectului spiritual valoric al personalității și se optează pentru păstrarea individualității fiecărui om.

În literatura științifică de limbă română, autoactualizarea sau realizarea de sine este abordată promordial în sensul unei capacitați ce asigură înaintarea spre perfecțiune, acest proces fiind numit „*împlinire de sine sau maturitate*”. Condiția primă pentru autoactualizare este considerată cunoașterea de sine a personalității (A. Bunescu, I. Mânzat, O. Brazdău, ș.a) și autoeducația (S. Toma, V. Popescu).

Motivația de autoactualizare – ca formăjune de nivel superior –

poartă caracter complex și cumulativ. Dorința de autoactualizare sau realizare de sine apare în primul rînd în urma satisfacerii nevoilor mai inferioare și este alegerea conștientă a personalității de a se perfecționa în permanență.

Un studiu experimental recent asupra procesului împlinirii sinelui, realizat de Ovidiu Brazdău, a arătat că lotul românesc de studenți (57 persoane) au un nivel de împlinire a sinelui de 68,7% , spre deosebire de lotul de studenți din SUA, care au obținut 63,3% [apud 7, pag. 235-272]. Totuși, menționează autorul, rezultatele obținute nu pot fi generalizate, deoarece proba de cercetare care a fost utilizată nu a fost încă etalonată pe populația română.

Făcînd o concluzie asupra abordărilor teoretice și practice actuale ale procesului de autoactualizare, vom spune că *dezvoltarea motivației de autoactualizare în plan experimental (prin intermediul unor ședințe de training) este un fapt util și oportun*. Conștientizînd faptul că realizarea unui asemenea training necesită cunoașterea relativă a eșantionului experimental, am inițiat un **experiment de constatare**, în care am aplicat un set de probe cu ajutorul cărora am cercetat sfera motivațională și cea valorică a studenților supuși experimentului.

În special, ne-a interesat particularitățile motivației studenților pentru activitatea de învățare și nivelul de maturitate psihică a lor, deoarece considerăm că anume aceste criterii reflectă cel mai bine nivelul motivației de autoactualizare la studenți.

Dat fiind faptul că motivația de autoactualizare este o structură umană superioară, cercetarea ei presupune analiza în complexitate a datelor despre personalitatea subiectului cercetat. Cu acest scop, am înaintat **ipoteza** precum că *studenții motivați intrinsec ar putea obține la probele de evaluare a orientărilor lor valorice și de personalitate rezultate superioare celor obținute de către studenții motivați extrinsec*. În scopul realizării obiectivelor propuse, am organizat și am realizat *o cercetare experimentală cu caracter de constatare a particularităților potențialului de autoactualizare al studenților*.

Eșantionul de subiecți supuși cercetării a inclus 200 de persoane selectate în mod aleatoriu dintre studenții anului II de studii, de la

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „N. Testemițanu”. Eșantionul dat alcătuiește **0,57%** din numărul total de tineri care-și fac studiile la USMF „N. Testemițanu”. Selectarea eșantionului de cercetare din contingentul anului II de studii are ca justificare faptul depășirii de către studenți a perioadei de adaptare la noul lor statut social. În al doilea an de studii, studenții deja încearcă să facă față cerințelor înaintate de către instituția de învățămînt. Vîrsta lor (19-24 de ani) le oferă avantaje prin curiozitatea sănătoasă și liberă de prejudicii în cunoaștere, iar mediul academic oferă oportunități pentru satisfacerea acestor nevoi. De rînd cu creșterea nivelului profesional, studenții își dezvoltă și își perfecționează calitățile lor de personalitate, demonstrînd prin aceasta tendință spre autoactualizare. În acest sens, se deosebesc studenții care sunt pasionați de profesie și (după Tereza M. Amabile) sunt motivați intrinsec.

Trebuie să menționăm că specificul de cercetare a motivației de autoactualizare presupune cercetarea studenților într-un spectru de manifestare cât mai larg posibil. Nu putem studia motivația de autoactualizare a personalității fără a analiza interdependența sau corelația ei cu procesele, stările și însușirile ei psihice. Este necesar de a studia domeniul de activitate, comportamentul și orientările valorice ale personalității la momentul studiului.

În corespondere cu aceste condiții, am selectat următoarele *probe de cercetare* pentru cunoașterea potențialului de autoactualizare al studenților:

- Pentru cercetarea tipului de motivație intrinsec sau extrinsec am aplicat proba *Tipul de motivație I/E*, propusă de Tereza M. Amabile.
- Pentru stabilirea gradului de preocupare de motivația de autoactualizare a studenților am apelat la proba *Scala ierarhiei motivelor a lui Russell*.
- Pentru cercetarea motivelor de învățare ale studenților motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec am utilizat proba de cercetare *Motivele de învățare*, elaborată de A. A. Pean și B. A. Якунин.
- Pentru stabilirea orientărilor de valoare la studenții din cele

două grupe am utilizat proba de cercetare *Orientările valorice*, propusă de M. Rokeach.

Descrierea desfășurată a probelor de cercetare utilizate este prezentată în *anexa I*.

Prelucrarea statistică a datelor a fost efectuată cu pachetul de programe *SPSS versiunea 10.0*.

Reactualizând afirmația Terezei M. Amabile precum că *a fi motivat intrinsec înseamnă a face primul și cel mai important pas spre autoactualizare*, vom spune că motivația de autoactualizare, fiind abordată în cercetarea noastră în contextul activității de învățare, preia specificul de manifestare caracteristic tipului de motivație predominant intrinsec. Anume prin dorința intrinsecă de a învăța, de a se dezvolta și a „crește permanent”, studentul va fi considerat ca fiind motivat spre autoactualizare.

Din analiza literaturii recente despre procesul de autoactualizare, noi am stabilit a aborda motivația de autoactualizare în următoarele componente:

***Motivația de autoactualizare = motivația intrinsecă de învățare + dorința continuă de a crește ca personalitate.***

Prin urmare, vom aprecia studentul ca dispunând de motivație de autoactualizare dacă el va demonstra un interes profund față de procesul de studii și se va arăta preocupat de dezvoltarea sa personală.

Pentru început, am fost interesați să stabilim câți dintre studenții cercetați sănătății sunt preocupăți de nevoia sau dorința de a se autoactualiza, la fel și ce importanță atribuie ei altor nevoi mai inferioare (vezi tabelul 1.).

Tabelul I. *Analiza statistică descriptivă a rezultatelor obținute la proba Scala Russel.*

Niv. de motive	Nr.	Media		Deviația Standard
	Statist.	Statist.	Er. std.	Statist.
<b>Niv.I - fiziologice</b>	200	18,1750	1,1486	16,2439
<b>Niv.II –de securitate</b>	200	21,9500	,8265	11,6889
<b>Niv.III – ap. socială</b>	200	19,7750	,7454	10,5418
<b>Niv.IV –de respect</b>	200	25,2150	,8409	11,8914
<b>Niv.V – de autoact.</b>	200	14,8750	1,0648	15,005

Pentru a vedea ilustrativ care este ierarhia motivelor (piramida Maslow) a studenților cercetați prezentăm în continuare diagrama respectivă. Pentru fiecare nivel de motive a fost calculat numărul de studenți în (%) pentru care nivelul dat de motive este dominant (figura 3).

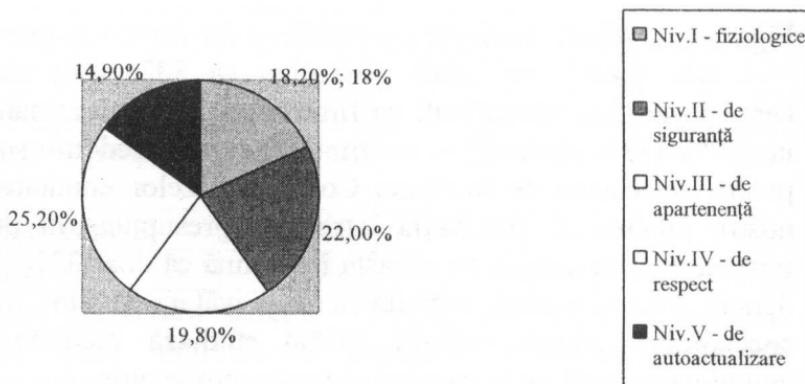


Figura 3. Ponderea nivelurilor de motive la studenți.

Din figura 3 vedem clar că cei mai mulți dintre studenți (25.5%) consideră cele mai importante motivele de respect și considerație (nivelul IV de motive după piramida Maslow). De satisfacerea primordială a nevoilor fiziologice, de siguranță și de apartenență socială sănătății respectiv: 18.2% (niv. I); 22% (niv. II) și 19.8% (Niv. III). Pe cînd de tendință de autoactualizare sunt

preocupați doar 14.9% dintre studenții cercetați.

Pentru a stabili numărul studenților motivați intrinsec și extrinsec pentru activitatea de învățare, am aplicat proba de cercetare *Testul de motivație I/E* și am împărțit eșantionul în două loturi (figura 4).

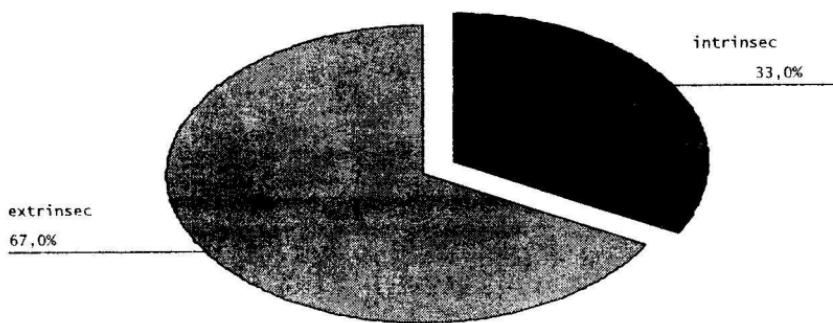


Figura 4. Studenții motivați predominant intrinsec sau extrinsec.

Din figura prezentată observăm că 33% (66) din studenții cercetați au fost identificați ca fiind motivați predominant intrinsec, iar 67% (134 studenți) – ca fiind motivați predominant extrinsec pentru activitatea de învățare. Conform tezelor enunțate în studiul nostru precum că motivația intrinsecă presupune, în primul rînd, *pasiune pentru activitate*, aceasta înseamnă că doar 33% din studenți denotă interes pentru activitatea de învățare și sînt pasionați de specialitatea aleasă, ceilalți (67%) studiază medicina așteptînd anumite distincții ce le va oferi viitoarea profesiune.

Pentru a vedea dacă studenții motivați intrinsec ar putea obține la probele de evaluare a orientărilor lor valorice și de personalitate rezultate superioare celor obținute de către tinerii motivați extrinsec, noi am decis să cercetăm *motivele de învățare* ale studenților din aceste două loturi și, respectiv, *orientările lor valorice*.

Mai jos propunem valorile *notei Z* pentru motivele de învățare ale studenților cercetați (tabelul 2).

Tabelul 2. Nota Z și pragul de semnificație pentru motivele de învățare ale studenților motivați predominant intrinsec/extrinsec (testul Mann-Whitney).

Motivele de învățare	Mann-Whitney	Wilcoxon W	Z	Prag de semnif.
Studii superioare	4182,5	13227,5	-,626	,531
Specialist bun	3877,0	6088,0	-1,423	,155
Menținerea statutului	4344,0	13389,0	-,203	,839
Dezvoltare multilaterală	4157,5	6368,5	-,691	,489
Voia parinților	4167,0	13212,0	-,666	,506
Să fiu primul	4322,0	13367,0	-,261	,794
Cunoștințe trainice	4405,5	13450,5	-,043	,966
Note bune	3953,5	6164,5	-1,222	,222
Îmi demostrez mie ce pot	4302,0	6513,0	-,313	,754
Îmi place procesul de studii	3656,0	5867,0	<b>-2,000</b>	,045
Autoritate printre colegi	4288,0	13333,0	-,349	,727
Demonstrează altora ce pot	3612,0	12657,0	<b>-2,113</b>	,035
Realizarea potențialului	4321,0	6532,0	-,263	,792
Să obțin respectul profesorilor	4103,5	13148,5	-,933	,405
Satisfacție intelectuală	4346,0	13391,0	-,198	,843
Evitarea pedepselor	4324,0	13369,0	-,259	,795

În urma prelucrării datelor obținute, am semnalat diferențe semnificative între motivele de învățare la studenții motivați predominant intrinsec și la cei motivați predominant extrinsec la următoarele variabile: *Îmi place procesul*, cu valoarea notei Z (-2,001) la pragul de semnificație 0,04; *Demonstrează altora ce pot*, cu valoarea notei Z (-2,113) la pragul de semnificație 0,035.

Astfel, studenții motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec se deosebesc promordial prin gradul de importanță acordată motivelor: *Îmi place procesul* (mai important pentru cei motivați predominant intrinsec) și *demonstrează altora ce pot*

(mai important pentru celălalt lot de studenți) (figura 5).

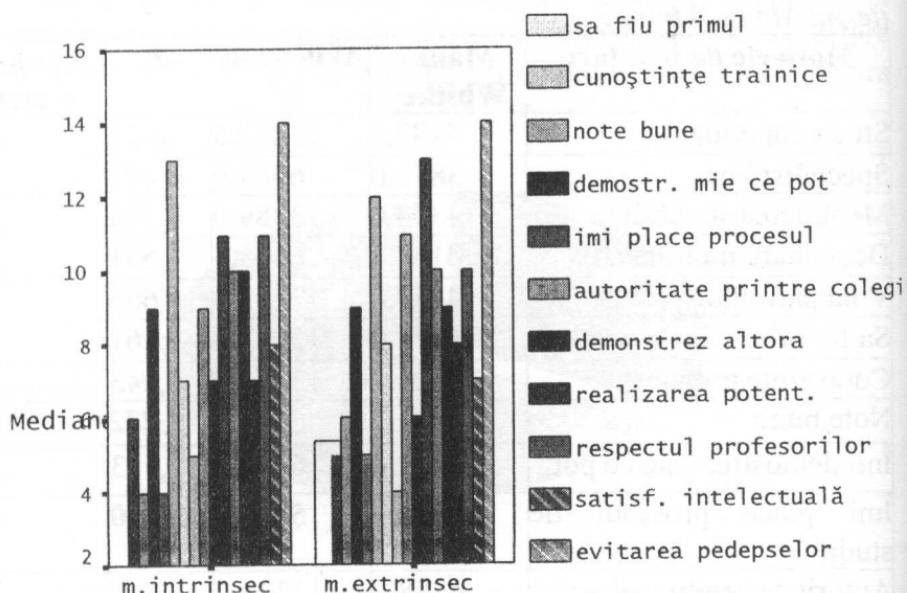


Figura 5. Tendința centrală a valorilor motivelor de învățare ale studenților motivați predominant intrinsec/extrinsec.

Din analiza tendinței centrale a valorilor obținute la motivele de învățare ale studenților motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec putem extrage unele concluzii preliminare despre ierarhia valorică a motivelor lor de învățare. Astfel, vom constata următoarele:

- Studenții ambelor loturi consideră importante următoarele motive de învățare: *a obține studii superioare, a deveni specialist bun, a se dezvolta multilateral, a obține cunoștințe trainice și a-și demonstra și însuși ce poate*. Această constatare o putem face din valoarea medie mică a rangurilor variabilelor menționate.
- Studenții motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec se deosebesc semnificativ în tendințele de *a demonstra altora ce poate și în atitudinea lor față de procesul de studii*. În special, tendința de a demonstra altora ce poate este mai pronunțată

la studenții motivați predominant extrinsec, iar tendința de a avea satisfacție de la procesul de studii este mai mult specifică pentru studenții motivați predominant intrinsec. Aici trebuie să menționăm și un alt aspect al atitudinii studenților față de procesul de studii. După cum reiese din figura 5, studenții ambelor grupuri cercetate nu au plasat motivul *imi place procesul de studii* printre cele mai principale motive de învățare (valoarea tendinței centrale înaltă).

➤ Studenții loturilor examineate apreciază relativ diferit motivele de *a deveni bun specialist* (Nota Z=-1,42 la p=0,15), și *obține a note bune* (Nota Z=-1,22 la p=0,22), (vezi tabelul 2 și figura 5).

➤ Pe lîngă diferențele mai mult sau mai puțin pronunțate atestate între motivele de învățare, studenții ambelor grupuri cercetate apreciază aproape similar unele motive dintre care se evidențiază: *studii superioare, să fiu primul, menținerea statutului, cunoștințe trainice, autoritate la colegi și evitarea pedepselor*. Întrebarea replică la replică ultimul enunț ar fi următoarea: dacă ambele grupuri de studenți (motivați predominant intrinsec/extrinsec) acordă aproape aceeași importanță acestor motive de învățare, ar însemna aceasta că însuși procesul de studii în general, poartă caracterul acestor motive, „propagîndu-le” sau „inhibîndu-le” indirect? Oricare ar fi situația, credem că clarificarea ei cere mult mai multă rigurozitate, decît noi îi putem acorda în contextul cercetării date.

Testarea *Orientărilor valorice (scopuri și instrumentale)*, care a pus în evidență anumite valori și le-a diminuat pe altele (tabelul 3 și figura 6).

Tabelul 3. *Valorile notei Z și a pragului de semnificație la orientările valorice scopuri ale studenților motivați predominant intrinsec/extrinsec.*

<b>Valorile scopuri</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	<b>Wilcoxon W</b>	<b>Z</b>	<b>Prag de semnif.</b>
Viată activă	4145,0	13190,0	-,722	,470
Înțelepciunea vieții	4159,5	6370,5	-,685	,494
Serviciu interesant	3851,5	12896,5	-1,486	,137
Trăirea frumosului	4349,0	13394,0	-,191	,849

Dezvoltare intelectuală	4375,5	6586,5	-,121	,903
Dezvoltare culturală	4292,0	13337,0	-,339	,735
Creativitate	3916,5	12961,5	-1,320	,187
Dragoste, apropiere	3704,5	5915,5	-1,873	,061
Prietenii buni	3931,5	6142,5	-1,280	,201
Viață productivă	4241,0	6452,0	-,472	,637
Fericirea altora	4374,5	13419,5	-,124	,901
Familie fericită	4348,0	13393,0	-,193	,847
Sănătate fizică și psihică	3795,5	6006,5	-1,647	,100
Autoritate, apreciere	4286,5	13331,5	-,353	,724
Independență și libertate	3915,0	12960,0	-1,322	,186
Armonie și încr. în sine	4251,5	6462,5	-,444	,657
Distracții	4084,0	13129,0	-,882	,378
Bunăstare materială	4025,0	6236,0	-1,035	,301

Din analiza valorilor notei Z și a pragului de semnificație la testul *Mann-Whitney*, putem concluziona că nu sînt diferențe semnificative între *orientările valorice scopuri* la studenții motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec.

Studenții loturilor cercetate apreciază relativ diferit următoarele dintre *valorile scopuri*: *serviciu interesant* (nota  $Z=-1,486$ , la  $p=0,137$ ), *creativitate* (nota  $Z=-1,32$  la  $p=0,187$ ), *dragoste și apropiere sufletească de persoana iubită* (nota  $Z=-1,873$ , la  $p=0,061$ ), *prietenii buni* (nota  $Z=-1,28$ , la  $p=0,201$ ), *sănătate fizică și psihică* (nota  $Z=-1,647$ , la  $p=0,1$ ) și *independență și libertate în acțiuni* (nota  $Z=-1,322$ , la  $p=0,186$ ). În același timp, observînd mediana rangurilor din figura 6, putem spune că studenții ambelor grupuri cercetate apreciază ca importante următoarele dintre valorile scopuri: *dragoste și apropiere cu persoana iubită*, *sănătate fizică și psihică*, *prietenii buni*, și *dezvoltare intelectuală*.

Cele mai nevalorificate valori-scopuri (media rangurilor mare) pentru ambele grupuri cercetate sunt: *contemplarea frumosului în natură și artă*, *dezvoltare culturală*, *creativitate și distracții* (figura 6).

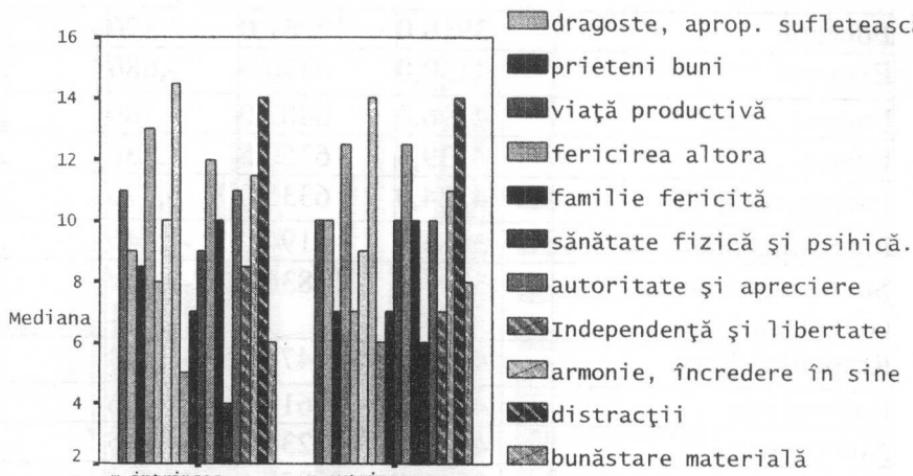


Figura 6. Tendința centrală a orientărilor valorice scopuri la studenții motivați predominant intrinsec/extrinsec.

În continuare am calculat *media rangurilor* și *nota Z* pentru *orientările valorice instrumentale*. Conform valorilor *notei Z* și a pragurilor de semnificație obținute prin aplicarea *testului Mann-Whitney*, diferențe semnificative între orientările valorice instrumentale la studenții motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec, nu au fost depistate. În același timp, studenții menționați denotă diferențe relative în aprecierea unor valori instrumentale ca: *educație*, (nota  $Z=-1,32$ , la  $p=0,18$ ), *studii superioare și cultură generală* (nota  $Z=-1,654$ , la  $p=0,09$ ), *spirit întreprinzător* (nota  $Z=-1,588$ , la  $p=0,12$ ), *voință* (nota  $Z=-1,626$ , la  $p=0,1$ ) și *onestitate* (nota  $Z=-1,932$ , la  $p=0,05$ ) (vezi tabelul 4).

Tabelul 4. *Valorile Notei Z la orientările valorice instrumentale ale studenților motivați predominant intrinsec/extrinsec.*

Valori - instrumentale	Mann-Whitney	Wilcoxon W	Z	Prag semnif.
Acuratețe	4290,5	13335,5	-,343	,732

Educație	3916,0	12961,0	-1,320	,187
Exigență	4159,0	6370,0	-,686	,493
Energie vitală	4196,0	6407,0	-,589	,556
Executivitate	4139,5	6350,5	-,736	,461
Interdependență	4124,0	6335,0	-,776	,438
Intransigentă	3983,0	6194,0	-1,146	,252
Studii superioare și cultură generală	3791,0	12836,0	-1,654	,098
Responsabilitate	4263,5	6474,5	-,413	,679
Raționalism	4400,5	6611,5	-,056	,955
Autocontrol	4186,0	13231,0	-,615	,539
Spirit întreprinzător	3812,5	12857,5	-1,588	,112
Voință	3798,0	12843,0	-1,626	,104
Toleranță	4263,0	6474,0	-,415	,678
Viziuni largi	4034,5	13079,5	-1,010	,312
Onestitate	3680,0	5891,0	-1,932	,053
Eficacitate	4163,5	6374,5	-,673	,501
Delicatețe	4351,0	13396,0	-,186	,853

Astfel, pentru a-și realiza *valorile-scopuri* (depistate anterior), studenții motivați predominant intrinsec și cei motivați predominant extrinsec consideră importante următoarele condiții sau valori instrumentale: în primul rînd, să obțină *studii superioare și cultură generală*; în al doilea rînd, să-și dezvolte *exigența* și, în al treilea rînd – *acuratețea*.

Cele mai puțin importante *valori instrumentale* pentru studenții cercetați sînt: manifestarea *delicateței*, a *toleranței* și a *intransigentei* (în sens de rigiditate și neînduplecare) (figura 7).

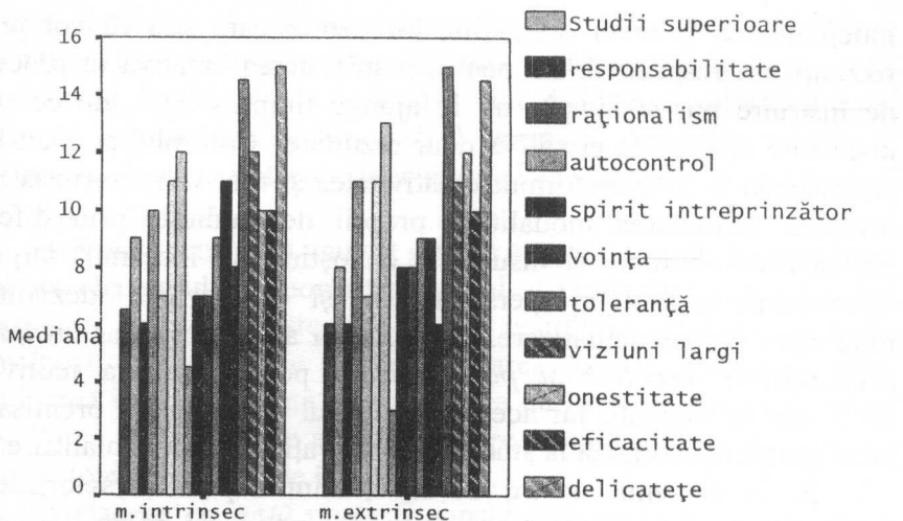


Figura 7. Tendința centrală a orientărilor valorice instrumentale la studenți.

În **concluzie** la capitolul II – *Autoactualizarea în contextul activității de învățare a studenților*, vom menționa următoarele momente:

1. Modificările structurii personalității intervenite în perioada tinereții sănătățile porniri calitative în dezvoltarea ei ulterioară. Toate influențele pe care le suportă tinerii în perioada de studenție le servesc pe parcurs la formarea modului în care percep propria persoană și lumea înconjurătoare. În acest sens, este important ca exemplele preluate să fie reale și accesibile pentru imitare. La fel este important ca pedagogul să fie pentru studenți un exemplu de motivație intrinsecă pentru profesiunea sa. Astfel, crearea în instituțiile de învățămînt a mai multor oportunități pentru conștientizarea importanței autoactualizării și valorificării potențialului nativ, de care dispune orice student, ar spori perspectiva reală de amplificare și generalizare a fenomenului *persoană autoactualizantă*.

2. Specificul **motivației de învățare** se manifestă la studenți prin următoarele particularități: studenții sănătățile pe deplin preocupăți să

îndeplinească la nivel obligațiile lor pentru care știu că vor primi recompensa respectivă, iar pentru manifestarea creativă în procesul de instruire pur și simplu nu le ajunge timp; și-apoi, de ce să o manifeste cînd de la ei se cer doar rezultate? Controlul și evaluarea permanentă le afectează mult creativitatea și motivația intrinsecă de învățare. Stimularea modalității proprii de studiere, prin diferite mijloace de abordare și însușire a cunoștințelor, înseamnă lărgirea orizontului creativ al personalității și favorizarea dezvoltării motivației de autoactualizare. Astfel, vom afirma că doar *învățarea preponderent creativă și personalizată* poate dezvolta motivația intrinsecă la studenți. Iar aceasta, la rîndul ei, formează premisa de bază pentru dezvoltarea la studenți a motivației de autoactualizare.

3. În sistemul nostru de învățămînt superior, factorii care influențează primordial puterea motivelor intrinseci de învățare sunt: *lauda și mustrarea, stimularea spiritului competitiv, climatul socio-psihologic din grupă, interesul față de cunoștințe și evaluarea cu notă*.

**Lauda și mustrarea** pentru activitatea de învățare pot fi atât forțe stimulative, cât și dăunătoare. Utilizarea lor cere rezonabilitate și luarea în considerare a particularităților psihico-individuale ale celor implicați în activitatea de învățare. Lauda sau dezaprobarea excesivă submină motivația intrinsecă și, respectiv, interesul pentru învățare. Aplicarea acestor „remedii” pentru dezvoltarea motivației de autoactualizare cere mult tact și îscusință. Prin lauda excesivă cadrele didactice riscă să inhibe spiritul întreprinzător al studentului, iar prin mustrări frecvente – să distrugă orice urmă de motivație de învățare.

**Competiția** nu influențează direct realizarea potențialului autoactualizator al studenților și nici nu joacă un rol semnificativ în adoptarea stilului respectiv comportamental. În esență lor competiția și autoactualizarea sunt complet diferite. Prima presupune afirmarea de sine, realizări externe și apreciere din partea celor din jur, a doua însă, vizează interesul pentru cunoașterea eului său, dorința de a crește ca personalitate și de a-și actualiza pe deplin potențialul propriu.

**Climatul socio-psihologic din grupă** influențează în măsură

relativă formarea și menținerea motivației de autoactualizare a studenților. Pentru desfășurarea eficientă a procesului de studii, este important și faptul pe cît de icsusit săt dirijate și valorificate de profesori interacțiunile din cadrul grupei. Aplicate corect și constructiv, acestea pot contribui esențial la dezvoltarea motivației intrinseci de învățare.

**Interesul** pentru un anumit gen de activitate poate fi considerat pe drept elementul component principal al motivației intrinseci. Iar aceasta, la rîndul ei, este una dintre condițiile fundamentale ale dezvoltării motivației de autoactualizare. Așadar, reiese că prin menținerea interesului față de activitatea de învățare putem favoriza dezvoltarea motivației de autoactualizare a studenților. Este simplu, dar nu întotdeauna ușor de înfăptuit.

**Evaluarea cu notă** poate fi considerată un factor însemnat în declanșarea motivației de învățare. Însă folosirea abuzivă a ei conduce la supraestimarea notelor ca atare, adică a produselor finale ale învățării, și la devalorizarea procesului de studii. La fel, stimularea motivației de autoactualizare prin evaluare nu este eficientă, deoarece autoactualizarea ține în primul rînd de lumea interioară a fiecărui dintre noi și, prin urmare, nu are nevoie de afișare și apreciere publică. Persoana (în cazul nostru, studentul) trebuie să ajungă singură la dorința de a se autoactualiza; profesorii, însă, pot doar să-i arate posibilitățile de realizare a potențialului său.

**4.** Pornind de la portretul persoanelor autoactualizante elaborat de A. Maslow și de la cunoștințele pe care le-a dobîndit psihologia contemporană privind vîrsta tînără, noi ne-am pus scopul să studiem particularitățile autoactualizării studenților în contextul activității lor de bază— *activitatea de învățare*.

Conform datelor experimentale obținute, studenții-medici contemporani, în marea lor majoritate, nu demonstrează motivație intrinsecă de învățare, preocupările lor de bază situîndu-se în zona trebuințelor de respect, acceptare socială și securitate materială și financiară, acești indici fiind caracteristici motivației extrinseci de învățare. Rezultatele cercetării realizate ne permit să susținem că **motivația de învățare a studenților contemporani este predominant**

**de tip extrinsec** (67%, respectiv 134 de studenți). Motivație intrinsecă de învățare au demonstrat 33% (66) de studenți. Dintre aceștia, doar 14,9% sănătate și preocupați de motivul realizării de sine. În linii mari, putem menționa că 33% din studenți sănătate și pasionați de viitoarea profesiune, iar activitatea de bază a lor o consideră a fi activitatea de învățare, ceilalți (67%) studiază medicina din motivul unor posibilități de realizare personală sau alte facilități și privilegii pe care le poate oferi viitoarea profesiune.

➤ Analiza *motivelor de învățare* studenților motivați predominant intrinsec și ale celor motivați predominant extrinsec ne-a permis să constatăm *diferențe semnificative* la următoarele motive: *îmi place procesul și să demonstreze altora ce pot*. Astfel, în activitatea de învățare, studenții motivați predominant intrinsec manifestă mai mult interes pentru însăși procesul de studii, pe cind studenții motivați predominant extrinsec sănătate și preocupați în special să demonstreze altora ce pot.

➤ *Diferențe semnificative* între orientările valorice-scopuri ale studenților motivați predominant intrinsec și ale celor motivați predominant extrinsec *nu au fost stabilie*. Constatarea acestui fapt confirmă, într-o măsură oarecare, ideea lui A. Maslow, precum că autoactualizarea deplină a personalității o putem întâlni doar la vârstă adultă, cind ea – capătă orientări valorice autentice, principii și valori morale stabile, iar în întregime o orientare continuă spre dezvoltare și perfecționare

➤ În general, datele obținute la experimentul de constatare ne vorbesc despre faptul că studenții din experiment sănătate și preocupați de motivul realizării de sine sunt persoane cu tendință sau disponibilitate spre autoactualizare. Altfel spus, studenții sănătate și preocupați de motivul realizării de sine sunt *persoane autoactualizante în devenire*. În același timp, vom menționa că ei posedă un potențial de dezvoltare a motivației de autoactualizare orientat mai mult spre realizarea lor profesională, în defavoarea orientărilor valorice și morale. În cercetare am stabilit că ambele grupuri de studenți cercetați nu consideră importante așa valori ca *delicatețea și toleranța*, ceea ce este un rezultat neașteptat, ținând cont de faptul că eșantionul de tineri cercetați sănătate și preocupați de motivul realizării de sine reprezintă viitorii medici.

➤ Rezultatele experimentului de constatare confirmă ipoteza noastră despre influența mediului socio-economic asupra dezvoltării motivației studenților, aceștia, fiind practici și raționali, orientați preponderent spre rezultatul procesului de studii (note, diplomă și loc de muncă). Altfel, studenții sunt produsul social imediat al societății și de aceea nivelul dezvoltării lor ulterioare depinde direct de nivelul de dezvoltare și specificul orientărilor valorice ale societății concrete.

**5.** Ținând cont de influența mediului asupra dezvoltării personalității, am fost tentați să vedem în ce măsură putem reorienta studenții de la practicism și utilitarism spre tendința de a deveni creatori și distribuitori de valori autentice umane, formîndu-le competențe de autoactualizare în contextul activității de învățare.

Respectiv, ca încercare am organizat un *experiment formativ*, descrierea căruia îl aducem în capitolul următor.

## **Capitolul III. Strategii de stimulare a dezvoltării motivației de autoactualizare a studenților**

### **3.1. Problema și metodologia cercetării**

Sîntem obișnuiți deja cu faptul că realizarea cu succes a capacităților profesionale ale personalității este considerată criteriu cel mai important de autoactualizare a personalității. Autoactualizarea însă, în sensul său autentic, presupune o realizare mai complexă a propriului potențial. Omul, după cum spunea A. Maslow, trebuie să fie ceea ce el poate fi, pornind de la dezvoltarea calităților personale și aptitudinale. În continuarea acestei idei vom spune că perioada de studenție este timpul în care tinerii trebuie să-și cunoască potențialul lor de autoactualizare și să-și stabilească căile de realizare a lui. Prin realizarea potențialului se înfăptuiește împlinirea de sine a personalității în general. Privilegiile pe care le are omul (rațiune, cultură, educație etc.) spre deosebire de animale, asigură creșterea și perfecționarea continuă a personalității, alcătuind o treaptă logică în evoluția lui. Prin urmare, a trăi doar acomodîndu-te la condițiile mediului este un lucru sub nivelul *Omului*.

Prin capitolul dat urmărim scopul de a reorienta generația tînără de la utilitarismul și pragmatismul prezent spre valorile perene și universale ale omenirii. La fel, credem importantă reorientarea tinerilor de la poziția de consumator spre cea de creator sau de furnizor de bunuri materiale și spirituale. Considerăm că formarea competențelor de autoactualizare în perioada de învățare este oportună pentru dezvoltarea și devenirea ulterioară a personalității. În scopul cercetării acestei probleme și găsirii căilor de soluționare a ei, am inițiat un studiu formativ axat pe următoarea ipoteză: *Dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare ar putea fi determinată de următorii factori psihologici: cunoașterea de sine, orientările valorice, simțul responsabilității și spiritul creativ al personalității.*

Pentru a clarifica care este menirea generală a unui training, vom aminti o teorie a E. Сидоренко, precum că, ideea conceptuală de bază a unui experiment formativ sau a unui training este *formarea și/sau consolidarea unor calități sau dexterități menite să*

*îmbunătățească pînă la urmă existența umană* [76, pag. 178]. În cazul nostru, ar fi incorrect să vorbim de formarea motivației de autoactualizare, deoarece autoactualizarea în sine este un mod de viață. Formarea ei în plan experimental este aproape irealizabilă, pentru că noi nu putem dirija dorința omului de a deveni sau nu mai cultivat. La fel, nu-i putem inocula nici dorința de a crește permanent ca personalitate. Mult mai promițătoare pare ideea de a stimula această formățiune psihologică superioară, pornind de la gîndul lui Maslow, precum că fiecare om dispune de la naștere de un potențial autoactualizator, pe care trebuie să-l valorifice în decursul vieții. Astfel, condițiile activității de învățare ar constitui cel mai favorabil mediu pentru realizarea acestei idei. Iar studenții pot beneficia din plin de aceste condiții.

Factorii psihologici pe care se axează experimentul nostru (*cunoașterea de sine; valorile personalității; responsabilitatea și creativitatea*) asigură rezultatele acestuia. După trainingul propriu-zis, participanții trebuie să poată aplica cunoștințele dobândite. Succesul este asigurat de condițiile speciale ale ședințelor de training, la care participanții învață să-și perceapă resursele motivaționale proprii, pentru ca apoi să începe a le dirija, obținînd rezultatul dorit.

Firește că realizarea sarcinilor motivaționale nu este defel simplă, pentru că motivația există și decurge uneori după legitățile ei, care nu întotdeauna sunt accesibile și dirijabile. În opinia mai multor autori (М. Божович, А. Маркова, Н. Hekhausen, A. Maslow etc.), pentru a dezvolta o motivație înaltă către o activitate trebuie create condițiile respective care ar satisface nevoile. Cu alte cuvinte, munca trebuie transformată într-o activitate de satisfacere a nevoilor omului.

Un moment – cheie în realizarea experimentului formativ au alcătuit activitățile realizate cu scopul de a actualiza interesul și motivația intrinsecă la studenți pentru activitatea de învățare și de a valorifica potențialul de autoactualizare a lor.

Cunoașterea propriului potențial de autoactualizare le va permite studenților să-și organizeze mai efectiv procesul de învățare. Aceasta, prin urmare, le va putea oferi cele mai bune condiții de dezvoltare și perfecționare a personalității lor.

Despre autoactualizare se poate vorbi mult, cu nenumărate argumente în favoarea ei, însă să vorbim despre autoactualizarea proprie este cu mult mai greu, pentru că este nevoie de o bună cunoaștere a eului. Numai cunoșcîndu-se îndeajuns omul se poate hotărî la schimbări și perfecționare personală. De aici, credem că obiectivul major în stimularea motivației de autoactualizare trebuie să fie orientarea studentului spre *cunoașterea de sine*. În acest sens, a fi o personalitate autoactualizantă înseamnă a-ți cunoaște eul propriu într-atît de bine, încît să fii sigur de calea aleasă pentru realizarea personală în viitor.

Activitatea de bază a studenților este acumularea de cunoștințe. Studenții care demonstrează o motivație intrinsecă pentru această ocupație, par să fie mai aproape de autoactualizarea personalității sale decât ceilalți. La fel, putem afirma cu certitudine că studentul motivat intrinsec pentru activitate va obține performanțe mai mari atât în realizarea sa profesională, cât și în cea personală.

Important este ca studenții să înțeleagă că autoactualizarea nu presupune un proces finalizat prin devenirea unei personalități autoactualizante, ci este o creștere continuă pe parcursul întregii vieți. Astfel, este vorba mai degrabă despre un mod de viață decât despre o parte componentă a ei.

Prin urmare, dezideratul în urma ședințelor de training este de a-i face pe studenți să cunoască și să-și adopte acest mod deosebit de viață.

Eșantionul de subiecți supuși cercetării experimentale a inclus 12 studenți din cei 200 din anul II testați pentru experimentul de constatare. Amintim că rezultatele experimentului de constatare au demonstrat că eșantionul cercetat (200) dispune de un oarecare potențial de autoactualizare, fie că sînt motivați predominant intrinsec fie extrinsec pentru activitatea de învățare. Cei 24 de subiecți aleși în mod aleatoriu pentru experimentul formativ fac parte din acest eșantion.

În total au fost organizate 10 ședințe. Durata unei ședințe – 2 ore academice. Ședințele aveau loc o dată în săptămînă.

Prin desfășurarea, în același timp, a ședințelor de training și a

orelor de curs la disciplina *Psihologia generală* (în decurs de un semestru) am intenționat să atingem cît mai eficient obiectivele propuse.

Cele 10 ședințe au fost realizate după aceeași structură de conținut, care a cuprins etapele:

1. Discuția în grup, care presupunea o abordare teoretică a subiectului anunțat la început.
2. Exersarea practică.
3. Concluzii asupra subiectelor discutate.

În urma observărilor asupra studenților pe parcursul desfășurării experimentului formativ, am constatat faptul că studenții manifestau interes pentru problema dezvoltării motivației de autoactualizare. Mai mult ca atât, grupul lucra cu entuziasm, în pofida suprasolicitărilor zilnice la orele de curs. Acest fapt ne face să presupunem că le-a plăcut conținutul neordinar al ședințelor, care era în contrast cu celelalte ore de curs mult „șablonate” după program. Studenții se interesau de izvoare suplimentare pentru dezvoltarea diferitelor calități de personalitate ca: încrederea în sine, voința, creativitatea și autonomia. Direct sau indirect, aceste însușiri de personalitate figurează în *taxonomia* calităților persoanelor autoactualizante, descrise de Maslow. Prin urmare, putem concluziona că grupul subiecților experimentați au conștientizat într-o anumită măsură valoarea și importanța celor discutate pentru autodezvoltarea continuă.

În continuare prezentăm *programul ședințelor de training*, aplicat în cercetarea experimentală respectivă, în speranța utilității lui pentru psihologi, pedagogi și toate persoanele angajate în dezvoltarea personală.

### **Şedința I**

1. **Mesaj introductiv.** *Anunțarea scopului și obiectivelor trainingului.*
2. **Discuție în grup.** *Cunoașterea de sine.*

Scopul. *Inițierea în cunoașterea eu-lui propriu.*

Repere. Cunoașterea de sine și a lumii; Structura psihicului uman; Nevoile, dorințele, tendințele și interesele personalității; Inconștientul, preconștientul și conștientul; Eu-l real și Eu-l ideal;

Autoaprecierea: subaprecierea și supraaprecierea personalității;

### Surse bibliografice:

1. Adler, A. *Cunoașterea omului*. trad. Leonard Gavriliu. București: IRI, 1996, p. 41-50.
2. Allport, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981, p. 119-117.
3. Бернс, Р. *Развитие Я-концепции и воспитание*. пер. с англ. В. Пилиповского. Москва: Прогресс, 1986, 221 стр.
4. Братусь, С. *К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ. сер. 14, Психология*. Москва, 1980, №2, стр. 3-13.
5. Bunescu, Al. *Cunoaște-te pe tine însuți*. București: PACO, 1995, 287 p.
6. Данилова, В. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности*. Харьков: ИМП «Рубикон», 1994, 187 стр.
7. Годфруа, Ж. *Что такое психология?* В 2-х томах. Москва: Мысль, 1992.
8. Horney, K. *Autoanaliza*. trad. Aldea N., Roș V. București: Oscar Print, 1995, 223 p.
9. Кон, И. *В поисках себя: Личность и ее самопознание*. Москва: Политиздат, 1984, 175 стр.
10. Ouspensky, P. *Psihologia evoluției posibile a omului*. Ediția 2. trad. Aurelia Ungureanu. București: Prior pages, 1998, 131 p.
11. Rene de Lassus. *Descoperirea sinelui*. trad. Traiana Necșa. ediția 1. București:Teora, 1999, 203 p.

### **3. Exerciții. *Cine sănt? Cum sănt?***

Scopul: *Descoperirea sinelui*.

Sursa: Данилова, Вера. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности*. Харьков: ИМП «Рубикон». 1994. p. 19-29.

Instrucțiune. Puneți-vă întrebarea: „*Cine sunt?*” și scrieți primul răspuns care va venit în minte. Mai răspundeți o dată în scris la această întrebare, apoi încă o dată. Trasați o linie sub aceste răspunsuri, apoi răspundeți la această întrebare pînă cînd nu veți mai găsi subiecte corespunzătoare. În același mod răspundeți și la

întrebarea „*Cum sunt?*” folosind adjective. Rețineți ultimul cuvânt scris. Ce va făcut să vă opriți? Cite caracteristici pozitive și cîte trăsături negative ați depistat?

Prin realizarea acestor exerciții se presupune conștientizarea și acceptarea eului real al personalității, ea obținând prin aceasta noi posibilități pentru dezvoltarea proprie.

#### **4. Exercițiu: Conștientizarea gîndurilor.**

Scopul. *Cunoașterea sinelui.*

Sursa. Данилова, В. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности.* Харьков: ИМП «Рубикон». 1994, с. 33-37; с. 46-47.

Înstrucțiune. Pregătiți creion și foaie. Luați o poziție comodă, inspirați adînc și relaxați-vă. Concentrați-vă asupra respirației. Trageți aerul în abdomen și treptat lăsați-l să vă umple toată cutia toracică. Apoi începeți a-l expira pronunțînd un „s-s-s” moale, pentru a stabili cînd a ieșit aerul. Ușor și lin mai faceți încă o inspirație. Urmăriți ritmul respirației... aerul iese.....intră... însotit de sunetul „s-s-s”. Atrageți atenția la gîndul care v-a venit în minte. Numiți-l într-un fel, deschideți ochii și scrieți-l prescurtat. Alungați acest gînd, închideți ochii și iarăși concentrați-vă asupra respirației, pînă cînd vă va veni alt gînd sau imagine. Iarăși numiți-l și înscrieți-l. Și tot aşa timp de 20 min. Nu vă opriți la nici o idee, pentru acest exercițiu sînt importante doar schițele lor.

După aceasta analizați-vă înscrierile. Cîte dintre ele sînt senzații exteroreceptive (rază de soare, sunetul telefonului, zgomotul din stradă etc.), senzații proprioreceptive (respirația, căldura sau răceala corpului) și ce parte ocupă însesi gîndurile? Încercați să le analizați. Cîte dintre gîndurile voastre sînt de gen planificator, adică despre viitor, ce vreți sau trebuie să faceți? Cîte gînduri vă neliniștesc? Aveți gînduri de comparare, care provoacă invidie sau ofensă? Cel mai important este să identificați dacă ați avut gînduri obsedante care vă încurcau să îndepliniți instrucțiunea, insistînd la o analiză detaliată. Anume aceste gînduri au putere asupra D-voastră.

Acest exercițiu presupune antrenarea în conștientizarea

permanentă a gîndurilor proprii. În orice activitate pe care o îndepliniți trebuie să conștientizați pe deplin ce faceți, ce vreți să faceți, ce ați făcut și cu ce urmări ale acțiunilor voastre vă veți ciocni în viitor.

**Concluzii finale.** Procesul de autoactualizare a personalității include ca premisă fundamentală *cunoașterea de sine*.

## Sedința II

**1. Discuție în grup.** *Cunoașterea de sine și a potențialului său Scopul. Cunoașterea lumii interioare proprii și a potențialului de realizare personală.*

Repere. Cunoașterea de sine – premisa fundamentală pentru autoactualizarea personalității; Imaginea de sine a personalității; Percepția sinelui și a lumii înconjurătoare; Aspirațiile personalității; Nivel de aspirații – așteptările și revendicările unei persoane în realizarea unei sarcini date; Legea lui Yerkes-Dodson; Rolurile sociale ale personalității.

Surse bibliografice. lista precedentă.

### **2. Exercițiu. Manifestarea calităților personale**

Instrucțiune. Dintre caracteristicile personalității D-voastră alegeti una care vă place. Luați o poziție comodă, inspirați adînc și relaxați-vă. Cînd și în ce împrejurări ați constatat apariția ei în comportamentul D-voastră? Readuceți în memorie acest episod. Ce vedeați atunci? Ce auzeați? Ce senzații simțea corpul... mîinile... pielea? Adînciți-vă în contemplarea acestei situații. Momentele cele mai plăcute încercați să le trăiți din nou. Puteți rămîne în această stare cît doriți de mult.

Luați iarăși aer adînc și reveniți în prezent.

Amintirile și contemplările despre cum vă place și ați vrea să fiți sînt un potențial al dezvoltării personalității. Reproducînd aceste momente, D-voastră întăriți calitățile date, favorizînd astfel manifestarea lor pe parcurs.

Acum alegeti dintre caracteristicile D-voastră una care nu vă place. Cînd și în ce împrejurări ați constatat apariția ei în

comportamentul D-voastră? Închipuiți-vă că episodul pe care vi l-ați amintit acum a fost filmat de cineva și D-voastră aveți posibilitatea să vă observați dintr-o parte. Aranjați-vă comod, inspirați adînc și relaxați-vă. Închipuiți-vă un ecran și cîteva taste care vă dau posibilitatea să dirijați cu imaginea (modificînd contrastul, culorile, tembrul și tonalitatea vocii etc.). „Vizionați” filmul pînă la sfîrșit. Ce anume nu vă place în situația dată? Ce practică de viață ați căpătat prin ea? Ce ați învățat? Dacă ați fi nimerit în situația dată acum, cînd dispuneți de experiență și noi posibilități, cum și ce ați fi schimbat în comportamentul D-voastră? «Montați» filmul cu varianta care vă satisfacă mai mult. „Vizionați” filmul pînă la sfîrșit. Vă place? Dacă „da”, atunci intrați în primul cadru și închipuiți-vă că aceasta se întîmplă cu D-voastră în realitate. Ce ați vedea, auzi, simtî?

Prin acest exercițiu D-voastră ați făcut un alt pas în acumularea noilor posibilități de cunoaștere și dirijare a sinelui.

### **3. Exercițiu: *Invizibil pentru 24 de ore***

Instrucțiune. Auditoriul pregătește stilou și foaie, apoi ascultă instrucțiunea verbală: Imagineați-vă că aveți posibilitatea de a deveni invizibil pentru 24 de ore. Ce ați fi făcut în acest timp? Cu cine vă veți fi întîlnit? Unde ați fi mers? Cîte și ce întrebări ați fi rezolvat? Ce sentimente, emoții ați fi simțit la fiecare acțiune întreprinsă? Fiecare participant scrie ce ar fi realizat în timpul oferit.

Această tehnică oferă posibilitate fiecărui participant de a se cerceta pe sine mai profund. Toate gîndurile și acțiunile pe care el le va decrie pe parcursul acestor 24 de ore reprezintă dorințele și emoțiile lui ascunse sau refulate. Conștientizarea și reflectarea asupra lor (individual) le va permite participanților să se înțeleagă mai bine pe sine și pe alții.

## **Şedință III**

### **1. Discuție în grup: *Motivația personalității***

Scopul. Actualizarea și îmbogățirea cunoștințelor despre motivație.

Repere. Motivația – totalitatea mobilurilor interne și externe ale conducei și activității; Motivația ca rezultat al modificărilor

funcționale adaptive ale organismului; Motiv – mobil intern care declanșează, susține energetic și orientează acțiunea; Funcțiile motivației: de activizare generală, de declanșare, de direcționare a activității; Factorii componenți: trebuințele, impulsurile, intențiile, valența, tendințele. Formele: după polaritate (pozitivă/negativă), după sursa producătoare (intrinsecă/extrinsecă), după conținut (cognitivă/afectivă); Condițiile de formare a unei motivații pozitive pentru activitate, în general, și activitatea de învățare, în special; Factorii inhibitori ai motivației; Piramida Maslow; Motivația – elementul-cheie al reușitei personale; „Cele 6 lanțuri care împiedică realizarea viselor” (după Scott Steven, p. 37-98).

#### Surse bibliografice:

1. Bouillerce, B., Rousseau, Fr. *Cum să ne motivăm*. Trad. Speranța-Brîndușa Doboș. Iași: Polirom, 2000, 150 p.
2. Denny, Richard. *Încrede-te în tine insuți*. Trad. Ioana Alupoiae. Iași: Polirom, 2003, 210 p.
3. Годфруа, Ж. *Что такое психология?* В 2-х томах. Москва: Мысль, 1992.
4. Хекхаузен, Х. *Мотивация и деятельность*. В 2-х томах. пер. с нем. /под ред. Б. Величковского. Москва: Педагогика, 1986.
5. Ильин, Е. *Мотивация и мотивы*. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», серия «Мастера психологии», 2000, 512 стр.
6. Леонтьев, В. Г. *Психологические механизмы мотивации учебной деятельности*. Новосибирск, 1992, 267стр.
7. Маслоу, А. *Мотивация и личность*. 1-е изд. Санкт-Петербург: Евразия, 1999, 479 стр.
8. Scott, Steven K. *Pași simpli către vise imposibile*. trad. A. Ciorbaru. București: Curtea Veche, 2000, p. 38-98.
9. Ziglar, Zig. *Dincolo de vîrf*. Trad. Irina-Margareta Nistor. București: Curtea Veche, 2000, p. 110-135.

#### **2. Exercițiu. Spune-mi cu cine te însوtești ca să-ți spun dacă poți fi motivat.**

Scopul. Elucidarea influențelor suportate de subiect în urma inter-

*relațiilor cu cei din jur. Schimbarea stării de spirit.*

Sursă. Bouillerce, B. Rousseau, F. *Cum să ne motivăm.* București: Polirom. 2000. p. 30.

Instructiune. Gîndiți-vă la persoana cu care vă întîlniți cel mai des în viața profesională sau în viața particulară. Apoi răspundeți prin „Da” sau „Nu” la următoarele afirmații:

1. Vă vorbește frecvent de problemele sale de sănătate.
2. Vă vorbește întotdeauna de copiii săi sau de soțul său, care sunt bolnavi.
3. Are întotdeauna probleme cu administrația sau cu serviciile publice.
4. Se găsește întotdeauna acolo unde se întimplă ceva neplăcut, în orice caz are întotdeauna de povestit vre-o „catastrofă”.
5. Se află în trenurile care întîrzie.
6. Nu ia niciodată inițiativa.
7. Crede că face deja prea mult.
8. Consideră că nu trebuie să încerci să știi ce fac alții.
9. Își petrece mult timp pălăvrăgind.
10. Este refractar(ă), refuzînd *a priori* tot ce este nou.
11. Spune că este întotdeauna pregătit(ă) să facă un serviciu, dar nu poate niciodată să-l facă.
12. Nu are niciodată timp să facă ceva, este întotdeauna ocupat(ă) pînă peste cap.

Dacă ați confirmat cu „da” 8 afirmații, puneți-vă sincer întrebarea dacă aveți prin preajmă persoane de bună-credință, care vă dau sfaturi bune. De ce ați ales să contactați cu această persoană? Probabil pentru că vă face să vă simțiți încrezător și vă încurajează în imobilismul de care dați dovedă. Ea este ca și D-voastră și nu vă va ajuta să ieșiți din această fundătură. Deci, luați taurul de coarne, întoarceți-i spatele sau determinați-o să se schimbe, ajutînd-o să facă un pas spre „calea motivării”. În loc să căutați responsabilul pentru toate necazurile D-voastră, gîndiți-vă ce vreți să faceți.

### **3. Exercițiu. Cel mai nemotivant coleg pe care-l cunosc**

Scopul. Conștientizarea efectului negativ al impresiilor și

*presupunerilor noastre de moment.*

Sursa. Сидоренко, Е. Мотивационный тренинг. -Санкт-Петербург: Речь. 2000. с. 146-151.

Instrucțiune. Amintiți-vă vre-un coleg care vă pare cel mai puțin motivat pentru învățare. Descrieți-l cu ajutorul a unei scale cu 10 repere și, respectiv cu 10 puncte pentru fiecare. Încercuiți în dreptul fiecărei trăsături, numărul (punctul) corespunzător părerii D-voastră despre colegul respectiv.

1. Dezagreabil	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Agreabil
2. Rău	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Bun
3. Stabil	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Instabil
4. Naiv	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Deștept
5. Indiferent	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Pasionat
6. Distrat	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Concentrat
7. Concesiv	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Încăpăținat
8. Grosolan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Gingăs
9. Iresponsabil	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Responsabil
10. Fără noroc	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Norocos

Acum amintiți-vă un coleg care vă pare cel mai mult motivat pentru învățare. Descrieți-l cu ajutorul acelorași scale.

*Ultima etapă a exercițiului.* Se analizează portretele psihologice ale celor doi colegi și se stabilesc trăsăturile prin care ei se deosebesc.

Întrebări pentru discuție: Care dintre aceste calități nu se referă nemijlocit la motivație? De ce au nimerit într-o categorie? Ce cunoașteți despre „fenomenul de aureolă”. Ce impresii vă creează un coleg nemotivat pentru învățare și un coleg motivat pentru învățare?

Pentru tehnica dată este importantă etapa finală, care presupune discutarea rezultatelor, pentru ca studenții să înțeleagă sensul și puterea forței motivaționale a impresiilor și presupunerilor noastre momentane.

#### **4. Exercițiu: Monitorizarea motivației personale actuale**

Scopul. Analiza și coordonarea motivelor personale contradictorii (luptă motivelor).

Sursa. Сидоренко, Е. *Мотивационный тренинг.* Санкт-Петербург: Речь. 2000, с. 158-160.

Instructiune. Simțim deseori dorințe și impulsuri contradictorii. Uneori ne este dificil să înțelegem ce dorim mai mult și trăim o „luptă a motivelor”. Putem spune că avem o luptă a motivelor atunci cînd vrem să facem ceva, dar n-am făcut fiindcă în același timp vroiam încă ceva. Prin tehnica dată, vom încerca să folosim energia impulsului momentan pentru atingerea scopului pus. Pentru aceasta, amintiți-vă o situație în care ați simțit această luptă a motivelor.

Peste cîteva minute: Cine ar dori să povestească despre „lupta sa de motive”?

La început li se oferă cuvînt celor ce doresc să descrie cazul în detalii. Apoi instructorul alege o situație cu perspectivă de analiză optimă, propunînd grupului următorul algoritm de analiză:

*Algoritmul monitorizării motivației personale.*

Dacă aveți vreun scop pe care doriți să-l atingeți, însă contravine și vă dezorienteaază o altă dorință, analizati-vă starea motivațională, răspunzînd la întrebările:

1. Doresc eu să ating acest scop?
2. Doresc să mă ocup cu aceasta acum?
3. Ce doresc de fapt să fac?
4. Cum să îmbin aceasta cu ceea ce am hotărît să fac?

Rezolvarea exercițiului este considerată reușită dacă se va remarcă apariția la studenți a sentimentului de utilitate din îmbinarea tendințelor lor contradictorii și, respectiv, atingerea scopului scontat.

**Concluzii finale:** Motiv – mobil intern care declanșează, susține energetic și orientează acțiunea. Motivația – totalitatea mobilurilor interne și externe ale conducei și activității. Formarea și menținerea motivației pozitive pentru o activitate este un fapt real și realizabil.

## Şedinţă IV

### 1. Discuție în grup: *Trebuințele superioare ale omului*

Scopul. Identificarea și dezvoltarea căilor de dezvoltare a motivației intrinseci de învățare.

Repere. Trebuințele superioare ale omului: metatrebuințele și metapatologii; Motivația intrinsecă și cea extrinsecă; Motivația intrinsecă ca tendință de a înfăptui o activitate accentuând procesul sau modalitatea, nu rezultatul ei, recompensa fiind „trăirea momentului mai înălțător ca existența cotidiană”; Corelația formelor de motivație (intrinsecă/extrinsecă) în activitatea de învățare a studenților; Depistarea motivației intrinseci prin prezența unor caracteristici la studenți ca: pasiunea, devotamentul și perseverența, combinația dintre muncă și joacă, concentrarea asupra activității însăși; Motivația intrinsecă și interesul; Motivația intrinsecă și creativitatea; Motivația intrinsecă și autoactualizarea.

#### Surse bibliografice:

1. Allport, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981, p. 119-117.
2. Amabile, Teresa M. *Creativitatea ca mod de viață, Ghid pentru părinți și profesori*. - București: Editura Știință și tehnica, 1997, 251 p.
3. Bouillerce, B., Rousseau, Fr. *Cum să ne motivăm*. Trad: Speranța-Brîndușa Doboș. - Iași: Polirom, 2000, 150 p.
4. Bouillerce, B., Caree, Em. *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*. Ediția 2. trad. Iulian Moga. Iași: Polirom, 2000, 195 p.
5. Хекхаузен, Х. *Мотивация и деятельность* В 2-х томах. пер. с нем. / под ред. Б. Величковского. Москва: Педагогика, 1986.
6. Маслоу, А. *Мотивация и личность*. 3-е издание. Серия «Мастера психологии». Санкт-Петербург: Питер, 2003, 351 стр.

### 2. Discuție asupra întrebării: *Ce îi determină pe oameni să depună efort?*

Scopul. Conștientizarea motivelor reale de acțiune în diferite situații.

Sursa. Uspensky, P. *A patra cale*. Vol. I. Trad. Marius Petre. - România: RAM, 1997, 240 p.

**Întrebare:** Ce îi determină pe oameni să depună efort?

**Răspuns:** Două lucruri: cînd doresc ceva sau cînd doresc să scape de ceva anume. Doar că în condițiile normale, din lipsa cunoștințelor, ei nu știu la ce să renunțe și ce pot obține.

Pe parcursul discuției se stabilesc toți factorii care îi fac pe oameni să acționeze și să depună mai mult sau mai puțin efort.

### **3. Exercițiu: Raționament demotivant și raționament motivant**

Scopul. Identificarea și aplicarea în practică a raționamentului motivant.

Sursa. Bouillerce, B. Rousseau, F. *Cum să ne motivăm*. București: Polirom, 2000. p. 146-147.

#### Instrucțiune

1. Alegeți o situație dezagreabilă.

2. Folosiți mai întîi un raționament demotivant.

*Întrebări care decurg dintr-un raționament demotivant:*

- Ce nu merge bine?
- De ce am probleme?
- Ce este grav?
- A cui este vina?

3. Puneti în practică raționamentul motivant.

*Întrebări care decurg dintr-un raționament motivant:*

- Ce vreau să obțin?
- Cînd vreau să obțin?
- Care sînt mijloacele și resursele de care dispun pentru a obține acest lucru?
- Cum voi ști că am obținut un rezultat bun?
- În ce stare de spirit voi fi cînd voi avea ce îmi doresc?

Întrebările care corespund raționamentului demotivant se învărt în jurul lui *De ce?* Ele se învîrt în cerc și nu rezolvă nimic. Nu fac decît să ne blocheze într-un proces negativ. Ne aflăm într-o poziție în care aşteptăm ca mediul să se schimbe. *Sîntem dependenți de mediu.*

Întrebările care corespund raționamentului motivant se formulează începînd cu: *Cum să fac ca să...* Astfel, luăm situația în mîini, căutăm cu adevărat o soluție, arătăm că avem chef să găsim una, reflectăm în mod constructiv și pozitiv. *Sîntem dependenți de alegere.*

4. Mobilizați-vă pentru a vă motiva.

- Puneti-vă în poziție de reușită.
- Fiți rezonabili și realiști cînd vă fixați niște obiective și nu săriți peste etape.
- Nu confundați obiectivele cu mijloacele.
- Fixați întotdeauna o dată anumită pentru obiectivele D-voastră.
- Alegeți obiectivele SMART:

Simple

Măsurabile

Accesibile

Realizabile

în Timp.

**Concluzii finale.** Este important ca studenții să conștientizeze pe deplin valoarea raționamentului motivant și a celui demotivant, pentru a le aplica în practica lor cotidiană.

## Şedință V

**1. Discuție în grup. *Motivația de autoactualizare***

Scopul. Actualizarea potențialului autoactualizator al studenților.

Repere. Piramida Maslow; Autoactualizarea - proces continuu de dezvoltare a potențialului prin folosirea capacităților sale fizice și psihice; Trăsăturile distinctive ale persoanelor anutoactualizante; Autoactualizarea ca mod creativ de viață; Cunoașterea de sine ca prim pas spre autoactualizarea personalității. Orientările valorice umane – sisteme specifice de credință pe care le avem în legătură cu ceea ce este bine sau nu este bine să facem în viață. Responsabilitatea – răspunderea personală pentru faptele proprii.

Surse bibliografice

1. Amabile, Teresa M. *Creativitatea ca mod de viață. Ghid pentru*

- părinți și profesori.* București: Editura Știință și tehnica, 1997, 251 p.
2. Асаджоли, Р. *Психосинтез: теория и практика.* Москва: «Refl-book», 1994, 314 стр.
  3. Brazdău, O. *Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală.* // Culeg. „Psihologia sinelui”. București: Eminescu, 2000, p. 235 -312.
  4. Bunescu, Al. *Cunoaște-te pe tine însuți.* București: PACO, 1995, 287p.
  5. Маслоу, А. *Самоактуализация личности и образование / пер. с англ. Г. Балла.* Киев-Донецк, 1994, 274 стр.
  6. Маслоу, А. *Мотивация и личность.* 1-е изд. Санкт-Петербург: Евразия, 1999, 479 стр.

## ***2. Exercițiu. Cercul vieții***

Scopul. *Стимулarea dorinței de creștere și autoperfecționare a personalității.*

Sursa. Козлов, Н. *Истинная правда или учебник для психолога по жизни.* Москва: „Аст- Пресс”. 1997, с. 204.

Înstrucțiune. Pe rînd, cîte un participant stă în mijlocul cercului alcătuit din ceilalți participanți la training. După cerc e „viață”. Scopul celui din mijloc este să rupă cercul cu orice preț pentru „a intra în viață”. Dacă în 2 minute nu reușește să convingă cercul că el merită să trăiască, vrea și trebuie să trăiască, el „moare”. Astfel, pentru reușită este nevoie de o *dorință adevărată de a trăi și o putere de convingere irezistibilă.*

Instrucțiunea pentru „cerc” este de a nu elibera ușor persoana din mijlocul cercului, chiar dacă ea va folosi puterea. E important ca ea să depună străduințe sufletești și să aducă dovezi cît mai convingătoare pentru eliberarea sa.

## ***3. Exercițiu meditativ: Grădinarul***

Scopul. *Conștientizarea pe sine ca stăpin și făuritor al propriei sorți.*

Sursa. Козлов, Н. *Истинная правда или учебник для психолога по жизни.* Москва: „Аст- Пресс”. 1997, с. 208.

Instrucțiune. Relaxați-vă și luați o pozitie comodă. Ascultați textul și încercați să vă imaginați ceea ce auziți.

...Undeva departe de acest oraș și foarte aproape de sufletul vostru se află o grădină uimitoare. Aici orice sămîntă își găsește loc pentru a începe să crească și își îndreaptă spre soare frunzele și florile sale. Această grădină nu se teme de uscăciune, îngheț, omizi sau tăietori, fiindcă se află foarte aproape de sufletul vostru sau chiar în el și înflorește. Întotdeauna cînd vă este dor de ea, o vedetă vie și pătrunzător de frumoasă.

Cine-i grădinarul acestei grădini uimitoare? Bineînțeles că Voi. Voi sădî și aici flori și dați viață copacilor, îi creșteți în sufletul vostru cît doriți de mari și frumoși.

Cum este acum grădina voastră? Uitați-vă cu atenție la ea.

Grădina Voastră... Poate seamănă cu vreo grădină veche boierească, cu lac și bânci împrăștiate ici- colo, dar însă pare uitată de toți.

...Poate grădina voastră e misterioasă și provocatoare, unde poți întîlni rîulete, poiene ascunse și chiar peșteri.

...Poate grădina voastră, se deosebește prin stil strict englezesc, cu straturi de flori și copaci rețeați cu grijă.

...Sau poate voi vedea grădina voastră plină de flori și fluturași deosebiți, poiene largi cu cărărușe și scăunele între ele?

...Lăsați-vă pe una dintre bâncile sau pietrele grădinii Voastre. Încercați să ascultați zumzăitul albinelor și bondarilor, cîntecul greierașilor... Încercați să simțiți prospetimea aerului, undele de mirosuri ale florilor....

E frumoasă grădina voastră. E frumoasă anume prin aceea că Voi o faceți aşa. Dar cum apare aici în loc de iarba obișnuită, covorul de flori îmbătătoare? Cum faceți ca copacii să dea fructe frumoase și gustoase? Ce instrumente folosiți cînd mergeți în grădină? În sufletul vostru domnește *dragoste*, dar folosiți voi sapa, hîrlețul și grebla dacă este nevoie? În grădina voastră pot crește ierburi nefolositoare. Ce faceți Voi cu ele?...

**Concluzii finale.** E important ca studenții să conștientizeze

faptul că fiecare dintre ei posedă un potențial anumit pentru a-l realiza. Acest potențial trebuie să-l valorifice în decursul întregii vieți. Drept recompensă pentru munca depusă va fi împlinirea sinelui. Se va sublinia că fiecare dintre noi poate influența și direcționa viitorul său.

## Şedința VI

**1. Discuție în grup. Potențialul de autoactualizare al personalității Scopul. Relevarea potențialului de autoactualizare al studenților în cadrul activității de învățare.**

Repere. Autoactualizarea – o permanentă adiționare de rezultate și practică reușită. Căile de autoactualizare: trăirea din plin a evenimentelor de fiecare zi; acceptarea vieții ca pe un proces de alegere continuă; prezența eului care se poate autoactualiza; asumarea responsabilității; actualizarea continuă a posibilităților; prezența „trăirilor de virf”; cunoașterea și analiza eului propriu. Caracteristica persoanelor autoactualizante: perceperea mai adecvată a realității; acceptarea sinelui și pe alții; spontaneitate; centrarea pe problemă; independență; autonomie; intensitatea perceprii; trăiri de virf; angajament social; relații profunde interpersonale; caracter democrat; delimitarea scopurilor și metodelor de acțiune; simț filosofic al umorului; creativitate; rezistență la influența culturii.

### Surse bibliografice:

1. Абульханова-Славская, К. *Стратегия жизни.* Москва: „Мысль”, 1991, 302 стр.
2. Allport, G. *Structura și dezvoltarea personalității.* București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981, p. 119-117.
3. *Câmpul universitar și actorii săi.* / Coord. Adrian Neculau. Iași: Polirom, 1997, p. 5-21.
4. Франкл, В. *Человек в поисках смысла.* пер. с англ., / под ред. Гозманова Л. Москва: Прогресс, 1990, 360 стр.
5. Гершунский, Б. *Образование в третьем тысячелетии: гармония знания и веры.* Москва: „Мысль”, 1997, 298 стр.
6. Капони, Вера. *Как делать все по-своему или ассертивность в жизнь.* Санкт-Петербург: Питер, 1995, 188 стр.
7. Маслоу, А. *Мотивация и личность.* 3-е издание. Серия

- «Мастера психологии». Санкт-Петербург: Питер, 2003, 351 с.
8. Непомнящий, А. В. Самореализация, самоконтроль и саморегуляция в учебном процессе. Учебное Пособие. Таганрог: ТРТИ, 1989, 298 стр.

## 2. Exercițiu: *Împletire franceză*

Scopul. Folosirea energiei diferitelor evenimente sau dorințe pentru atingerea scopului scontat.

Sursa. Сидоренко, Е. Мотивационный тренинг. Санкт-Петербург: Речь, 2000. с. 160-161.

Instrucțiune. Instructorul împarte participanților foi cu algoritmul „împletirii franceze” și comentează îndeplinirea fiecărui punct.

### *Algoritmul împletirii franceze*

1. Formulați scopul pe care doriți să-l atingeți.
2. Stabiliți cum favorizează succesele colegilor Voștri realizarea acestui scop.
3. Stabiliți cum favorizează la realizarea acestui scop familia D-voastră.
4. Stabiliți cum favorizează realizarea acestui scop persoana iubită.
5. Stabiliți cum favorizează atingerea acestui scop orice eveniment ordinar din viața D-voastră.
6. Încercați să stabiliți ce fel de energie vă oferă evenimentele ordinare din viața D-voastră pentru atingerea scopului.

## Sedința VII

1. Discuție în grup: *Creativitatea și autoactualizarea personalității*
- Scopul. Conștientizarea rolului creativității în autoactualizarea personalității.

### Surse bibliografice:

1. Amabile, Teresa M. *Creativitatea ca mod de viață*, Ghid pentru părinți și profesori. București: Editura Știință și tehnica, 1997, 251 p.
2. Bouillerce, B., Rousseau, Fr. *Cum să ne motivăm*. Trad: Speranța-Brîndușa Doboș. Iași: Polirom, 2000, 150 p.

3. Bouillerce, B., Caree, Em. *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*. Ediția 2. Trad: Iulian Moga. -Iași: Polirom, 2000, 195 p.
4. Данилова, В. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности*. Харьков: ИМП «Рубикон», 1994, 187 стр.
5. Маслоу, А. *Мотивация и личность*. 1-е изд. Санкт-Петербург: Евразия, 1999, 479 стр.

## **2. Exercițiu. *Portretul chinezesc***

Scopul. *Cultivarea imaginației și a gîndirii creative.*

Sursă. Bouillerce, B., Rousseau, F. *Cum să ne motivăm*. Iași: Polirom 2000. p.103.

Instrucțiune. Antrenați-vă imaginația după modelul întrebărilor următoare:

Dacă aș avea 6 ani, ce i-aș cere lui Moș Crăciun? Dacă aș ști să proiectez mașini, cum ar fi modelul meu ideal? Dacă mi-aș schimba meseria, ce mi-ar plăcea să fac? Dacă mi-aș schimba locuința, cum ar fi noua mea casă?

Să ne dezvoltăm imaginația, evitînd să cîntărим prea mult ideile care ne vin în minte, căci aprecierea prematură împiedică nașterea ideilor. Să ne punem întrebări care încep cu: **Dar dacă...**

## **3. Exercițiu. „Dacă aș fi președintele țării” „Dacă aș fi rectorul universității”**

Scopul. *Cultivarea imaginației și a gîndirii creative.*

Sursă. Amabile, Teresa M. *Creativitatea ca mod de viață. Ghid pentru părinți și profesori*. București: Editura Știință și tehnica, 1997, 251 p.

Instrucțiune. Participanții vor scrie câte un eseu la fiecare din aceste teme. E important ca studenții să dea frîu liber imaginației pentru a-și afla mai bine aspirațiile și pe sine. Eseurile se discută după dorință și/sau se citesc unul –două anomine, pentru a face generalizarea temei.

**Concluzii finale.** Fiecare personalitate posedă de la naștere un potențial de abilități. Scopul nostru este să-l depistăm și să-l valorificăm în decursul întregii vieți.

## **Şedinţa VIII**

### **1. Discuţie în grup. Planificarea timpului şi a sarcinilor**

Scopul. Evaluarea competenţei în timp a studenţilor şi a capacitateii lor de a-şi planifica acţiunile.

Repere. Aprecierea trecutului, prezentului şi viitorului personal; Eul real şi eul ideal; Competenţă în timp; Planificarea acţiunilor zilnice; Eficacitatea realizării lor; Stabilirea şi realizarea scopului; Delimitarea sarcinilor importante de cele mai puţin importante; Controlul eficient al timpului personal; „Şapte paşi către valorificarea la maximum a resurselor D-voastră limitate” (după S. Scott, p. 286-294).

#### Surse bibliografice:

1. Бернс, Р. *Развитие Я – концепции и воспитание* пер. с англ. В. Пилиповского. Москва: Прогресс, 1986, 221 стр.
2. Мольц, Максуэлл *Я – это Я или как стать счастливым.* Москва: Прогресс, 1994, 292 стр.
3. Козлов, Н. *Истинная правда или учебник для психолога по жизни.* Москва: Аст- Пресс, 1997, 478 стр.
4. Сидоренко, Е. *Мотивационный тренинг.* Санкт -Петербург: Речь. 2000. 233 стр.
5. Scott, Steven K. *Paşi simpli către vise imposibile.* Trad. A. Ciorbaru. Bucureşti: Curtea veche, 2000, 314 p.
6. Завязкин, О. *Самоконтроль и саморегуляция.* Серия «Лицей здоровья». Днепропетровск: Сталкер, 1998, 320 стр.

### **2. Exerciţiu: Ce dorîti să obțineți?**

Scopul. Identificarea scopurilor majore în viaţă şi delimitarea lor de cele neesenţiale.

Sursa. Данилова, В. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности.* Харьков: ИМП «Рубикон». 1994. с. 94-97.

Înstrucţiune. Pe o foaie înscrieţi toate dorinţele D-voastră, fără a ţine cont de gradul de importanţă a lor. Astfel veţi obţine o listă a ceea ce vreţi să obțineţi, ce să faceţi şi cine să deveniţi. În listă de asemenea, includeţi ceea ce deja aveţi şi aţi dori să păstraţi. Când veţi simţi că

lista e finalizată, faceți pauză. Apoi recitați lista și excludeți ceea ce vă pareizar sau prea mărunt ca scop în viață. Împărțiți dorințele în trei categorii: A – *extrem de importante*, B – *foarte importante*, C – *importante*. Transcrieți dorințele din categoria A pe o foaie aparte. Închipuiți-vă plăcerea de la îndeplinirea fiecărei dorințe în parte. Ce veți simți când ele se vor împlini?

### **3. Exercițiu: *Proiectarea unui „eu” eficient***

Scopul. *Revizuirea calităților personale și proiectarea unei personalități eficiente.*

Sursa. Данилова, В. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности.* Харьков: ИМП «Рубикон». 1994. с. 83-85.

Înstrucțiune. Împărțiți foaia în două coloane. În prima coloană înscrieți *Calitățile pe care vreau să nu le am*; în a doua coloană înscrieți *Calitățile pe care vreau să le am*. Aranjați-vă comod și relaxați-vă.

În prima coloană enumerați (în scris) de ce calități vreți să vă debarasați. Înscrieți tot ce vă vine în minte, pînă când procesul se va încetini. Analogic procedați și cu coloana a doua. După aceasta, revedeți lista calităților de care ați dori să vă eliberați. Pentru fiecare dintre ele găsiți calitatea opusă, pe care ați dori să o aveți, și înscrieți-o în coloana a doua, iar calitatea negativă din prima coloană ștergeți-o. Ați obținut o listă cu calități pe care ați dori să le aveți. Analizați pe rînd fiecare calitate și stabiliți în ce măsură ele sunt importante pentru D-voastră, notîndu-le prin A (foarte importantă), B (importantă), C (relativ importantă). Revedeți încă o dată calitățile notate cu A. Dacă sunt mai multe, plasați-le după ierarhie (1,2,3,...). La fel procedați și cu calitățile B și C. Acum sănăti în posesia tuturor premiselor pentru a începe dezvoltarea calităților importante pentru D-voastră.

Proiectîndu-vă imaginea dorită, vă clarificați dorințele și interesele proprii, care vă vor servi pentru autoactualizare.

**Concluzii finale.** Abilitatea de a planifica eficient timpul și sarcinile factorul primordial pentru devenirea unei personalități

eficiente și cu reușită.

## Şedința IX

### 1. Discuție în grup: *Planificarea unui viitor dorit*

Scopul. Conștientizarea rolului personalității în modelarea viitorului personal.

Repere. Nevoi, dorințe, tendințe, aspirații, idealuri, valori, principii etc. – mobiluri cu ajutorul cărora ne proiectăm viitorul. Ingredientele fericirii. Planificarea rațională a viitorului. Un program al scopurilor: cheia unei reușite depline (după Z. Ziglar, pag. 203-226).

Surse bibliografice:

1. Bland, G. *Puterea minții. Secretele eterne ale marilor succese.* București: Amaltea, 1998, 213 p.
2. Bouillerce, B., Rousseau, Fr. *Cum să ne motivăm.* Trad. Speranța-Brîndușa Doboș. Iași: Polirom, 2000, 150 p.
3. Eysenck, Hans: Eysenk, Michel. *Descifrarea comportamentului uman.* București: Teora, 1998, pag. 129-135.
4. Козлов, Н. *Книга для тех кому нравиться жить или психология личностного роста.* Москва: Аст-Пресс, 2001, 346 стр.
5. Robbins, A. *Putere nemărginită. Șt-ța dezvoltării personale.* trad: Mihaela Mazilu. București: Amaltea, 2001, 236 p.
6. Scott, Steven K. *Pași simpli către vise imposibile.* trad. A. Ciorbaru. București: Curtea Veche, 2000, p. 314.
7. Ziglar, Zig. *Dincolo de vîrf.* Trad. Irina-Margareta Nistor. București: Curtea Veche, 2000, 304 p.

### 2. Exercițiu: *Viitorul personal*

Scopul. Proiectarea unei personalități de succes.

Sursa. Данилова, В. *Как стать собой. Психотехника индивидуальности.* Харьков: ИМП «Рубикон». 1994. с. 102, 106-113.

Înstrucțiune.

1. Descrieți cinci fapte care le realizați zilnic și care credeți că vă apropiie de viitorul pretins. Printre ele pot fi și chiar igiena zilnică a

dinților, fapt care vorbește despre dorința D-voastră de a avea dinți sănătoși și îngrijitoși.

2. Conștientizând folosul acestor fapte, stabiliți în ce măsură fiecare dintre ele influențează dezvoltarea calităților personale, care, la rîndul lor vă proiectează ca personalitate.

3. Închipuiți-vă viitorul pe care îl formați D-voastră, realizând zilnic aceste fapte. Apoi închipuiți-vă viitorul fără a realiza aceste fapte. Stabiliți și analizați aspectele nefavorabile ale acestui viitor.

4. În continuare, enumerați patru fapte pe care trebuie să le evitați pentru a nu vă ciocni de consecințe nefavorabile. Adică sănătiște mulțumit că nu le faceți ( excrocherii, consumul de alcool etc.).

5. Includeți în lista sus-numită unele fapte pe care le faceți, dar ați dori să le abandonați, considerîndu-le ca dăunătoare pentru dezvoltarea personalității D-voastră.

6. Închipuiți-vă viitorul D-voastră pozitiv ca urmare a evitării acestor fapte. Este important să conștientizați faptul că evitarea realizării acestor fapte vă apropie mult de viitorul pretins.

Ceea ce noi îndeplinim în fiecare zi ne determină, într-o oarecare măsură, imaginea noastră ca personalitate. Ar fi bine să completăm din timp în timp lista faptelor pe care le facem și de care ne abținem. Această evidență ne va stimula mișcarea spre viitorul pretins.

### **3. Exercițiu. *Algoritmul viitorului personal***

Scopul. *Cultivarea încrederii în sine și analiza posibilităților de influență a viitorului personal.*

Sursa. Сидоренко, Е. *Мотивационный тренинг*. Санкт-Петербург: Речь. 2000, с. 161-164

Instrucțiune. Participanții primesc cîte o foaie în care este înscris algoritmul viitorului personal și li se propune să completeze punctele lui.

Algoritmul viitorului personal

1. Stabiliți-vă scopul pentru viitorii 5 ani.
2. Imagineați-vă în detaliu viitorul vostru:  
- Ce veți fi peste 5 ani?

- Ce venit veți avea?
  - Cum vă veți simți?
  - Ce perspective vedeți mai departe?
3. Stabiliți clar ce trebuie să faceți pe parcursul acestor 5 ani, pentru a vă atinge scopul.
  4. Formulați-vă un scop pentru următoarele 3 luni, scrieți-l pe o foiță și purtați-o cu voi, pentru a o recita cînd simțiți descurajare sau dezorientare.
  5. Peste 3 luni formulați altă deviză
  6. Repetați punctele 4 și 5 de mai multe ori pînă vă deprindeți cu această planificare.
  7. La sfîrșitul anului comparați rezultatul obținut cu scopul vostru pentru un an și:
    - a) dacă ați atins scopul, stabiliți altul pentru anul viitor și acționați conform lui;
    - b) dacă scopul e realizat parțial, concretizați sarcinile pentru anul viitor și măriți responsabilitatea îndeplinirii lor prin diferite metode, de la asumarea unor obligații pînă la creditarea prin contract a diferitor obiecte de preț personale.

#### **4. Exercițiu: *Provocarea***

Scopul. Dezvoltarea ideii despre puterea motivațională a disconfortului.

Sursa. Сидоренко, Е. Мотивационный тренинг. Санкт-Петербург: Речь, 2000, стр. 164-165.

Instrucțiune. Încercați să depășiți starea de comfort în care D-voastră vă aflați la moment. Faceți ceva ce de obicei nu vă permiteți să faceți din motive că vi-i incomod sau vă temeți să nu fiți ridicol. Asemenea lui Munhausen, trebuie să vă ridicați „de păr” ca să ieșiți din mlaștină.

*Faceți aceasta acum.*

*Faceți aceasta întotdeauna.*

Acest exercițiu nu este obligatoriu de îndeplinit, important este ca instrucțiunea lui să fie conștientizată în sens de chemare spre acțiune.

*Disconfortul ne motivează.*

*Deci să ne bucurăm de discomfort.*

**Concluzii finale.** 1. E important să depăşim ideea că discomfortul e ceva negativ, deoarece acesta ne demotivează și ne inhibă spiritul creativ. 2. Să privim discomfortul ca pe o provocare. 3. Să fim curioși, să visăm și să ne proiectăm constructiv în viitor.

## Şedința X

### 1. Discuție. *Scopul și sensul vieții omului*

Scopul. Aprecierea scopului și sensului vieții personale.

Repere. Axiologia umană; Scopul și sensul vieții (V. Frankl); Metanecesitățile; Cariera; Banii; Aprecierea socială; Prestigiul social; Realizarea potențialului; Asumarea responsabilității; Caracteristica persoanelor orientate spre autoactualizare; Cările de autoactualizare în societatea noastră.

Surse bibliografice:

1. Brazdău, O. *Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală.* // Culeg. „Psihologia sinelui” București: Eminescu, 2000, p. 235 -312.
2. Bunescu, Al. *Cunoaște-te pe tine însuți.* București: PACO, 1995, 287 p.
3. Данилова, В. *Как стать собой.* Психотехника индивидуальности. Харьков: ИМП «Рубикон», 1994, 187 стр.
4. Франкл, В. *Человек в поисках смысла.* пер. с англ., / под ред. Гозманова Л. Москва: Прогресс, 1990, 360 стр.
5. Козлов, Н. *Философские сказки для обдумывающих житъе или веселая книга о свободе и нравственности.* Москва: „Аст – Пресс”, 1998, 425 стр.
6. Леви, В. *Цвет судьбы.* Санкт-Петербург, 1986, 253 стр.
7. Семке, В. *Умейте властствовать собой или беседы о здоровой и большой личности.* Новосибирск: Наука, 1991, 237 стр.

### 2. Exercițiu: *Liga Oamenilor*

Scopul. Stabilirea directivelor pentru creșterea personală și asumarea obligațiilor pentru realizarea lor.

Sursa. Козлов, Н. *Истинная правда или учебник для психолога по*

*жизни.* Москва: „Аст-Пресс”. 1997. с. 127-144.

Instrucțiune. Instructorul prezintă grupului o foaie cu titlul „Liga Oamenilor”, menționând că în „Liga Oamenilor” se înscriu (de sinestătător) acei care iau asupra lor obligația și munca de a fi „Om”. Prin asumarea acestei obligații, persoana își ia în totalitate responsabilitatea pentru viața sa. „Liga Oamenilor” o alcătuiesc acei care doresc și tind să fie mai buni, chiar perfecți în calea aleasă. În text se operează cu 7 feluri de obligații, marcate cu o culoare anumită. Fiecare care dorește să „crească”, își alege culoarea cu obligațiile respective.

*Roșu. „Dragoste”*

1. Învăț să fiu o personalitate atrăgătoare și agreabilă.
2. Persoana iubită nu-mi aparține, asemenea unui imobil. Îi voi demonstra dragostea mea prin străduința de a o face fericită, fără a cere ceva înapoi.

*Oranj. „Pozitiv-constructiv”*

Orice s-ar întâmpla (chiar și cele mai mari neplăceri), eu întotdeauna voi căuta partea pozitivă a vieții, punîndu-mi întrebarea: Ce pot face mai departe ca viața să fie mai plină și mai luminoasă?

*Galben. „Cultura în comunicare și interrelații”*

Învăț să comunic eficient și să mențin atmosfera de bunăvoieță. În interrelații – corectitudine, responsabilitate și delicatețe.

*Verde. „Sănătate”*

Sănătatea mea este potențialul care mi l-a dat natura și pe care eu trebuie să-l prețuiesc, pentru a face în viață mult bine. Dacă eu m-am îmbolnăvit, înseamnă că am dezamăgit un om (pe mine) și am ratat posibilitatea de a mai face ceva bun pentru alții.

*Albastru-azuriu: „Conștiință liberă”*

Îmi asum obligația de a-mi elibera conștiința de dogme, oricare ar fi și de unde ar fi: culturale, locale, religioase, familiale, pur personale – oricare. Vreau să obțin un indice înalt pentru o conștiință liberă.

*Albastru. „Banii”*

1. Eu trebuie să învăț să fiu bogat.
2. Banii nu sunt ai mei proprii. Banii mi-i dă Viața, pentru ai

folosi în mod optim acolo unde-i trebuie ei. Pentru mine eu folosesc doar necesarul și dacă va fi mai corect să dau cuiva acești bani, o pot face.

*Violet. „Slujire-ascetism”*

1. Eu trebuie să fiu bogat ca personalitate, pentru a fi de folos oamenilor.

2. Eu trăiesc pentru oameni. Nu dispun de timp personal și viață personală. Viața mea și timpul meu sunt pentru oameni. Orice distracție, emisiune TV, carte, sau pălăvrăgeală trebuie evitată în favoarea binefacerii pentru oameni.

### **3. Discuție finală despre scopul și obiectivele realizate în experimentul formativ.**

*Păreri. Sugestii. Concluzii.*

În urma ședințelor desfășurate studenții trebuie să conștientizeze că scopul și sensul vieții fiecărui om sunt unice. De aceea este important ca omul să-și stabilească clar scopul vieții sale (ce va face în viață) și sensul ei (pentru ce trăiește). Reflectarea asupra scopului și sensului vieții îi permite persoanei să-și analizeze faptele, comportamentul și principiile de viață, pentru a le subordona conștient scopului scontat. Prin urmare, meditarea asupra scopului și sensului vieții favorizează adoptarea unui mod de viață autoactualizator.

### 3.2. Prezentarea datelor experimentale și a concluziilor statistică

Pentru a stabili efectul produs asupra eșantionului experimental prin intermediul antrenamentului psihologic elaborat în mod special, subiecții au fost testați și retestați cu ajutorul probei de cercetare *Testul de autoactualizare* [„T. A”], varianta A și varianta B. Potențialul de autoactualizare al studenților a fost diagnosticat în grupul experimental și în cel de control (selectate prin metoda împerecherii).

Pentru a putea aprecia gradul de progres înregistrat la grupul experimental în urma realizării experimentului formativ, am calculat valoarea *notei Z* (*testul Wilcoxon*) (tabelul 5).

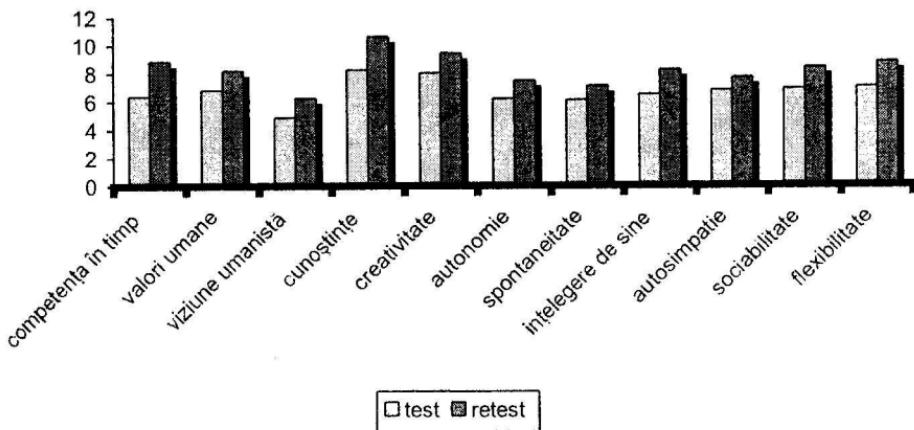
Tabelul 5. Rezultatele testului Wilcoxon pentru grupul experimental

Prag semnificativ	Z	Variabilele TA retest – test
,001	-3,176 <sup>a</sup>	Competența în timp -
,001	-3,176 <sup>a</sup>	Valorile umane
,009	-2,598 <sup>a</sup>	Viziune asupra naturii umane
,002	-3,153 <sup>a</sup>	Nevoia de cunoaștere -
,003	-3,017 <sup>a</sup>	Creativitate
,003	-3,017 <sup>a</sup>	Autonomie
,003	-2,972 <sup>a</sup>	Spontanitate-
,001	-3,213 <sup>a</sup>	Întelegerile de sine
,002	-3,051 <sup>a</sup>	Autosimpatie
,003	-2,972 <sup>a</sup>	Sociabilitate
,002	-3,071 <sup>a</sup>	Flexibilitate

Notă: a – în baza rangului negativ

Din tabelul mai sus observăm că toate valorile *notei Z*, calculate pentru variabilele TA, sunt mai mari decât 1,96 (nota standard Z) iar pragul de semnificație este mai mic de 0,05. Prin urmare, aceste date confirmă existența diferențelor semnificative între probele *test-retest* pentru grupul experimental. Mențiunea „în baza rangului negativ”, pentru *nota Z*, semnifică valori mai mari la proba *retest*, comparativ

cu proba *test*. Pentru a vizualiza diferența obținută la probele *test-retest* în *grupul experimental* vom ilustra rezultatele obținute în următoarea diagramă:



*Figura 8. Datele test-retest la grupul experimental.*

Observăm că în *grupul experimental*, în faza testării, frecvența absolută maximă o dețin datele încadrate în intervalele de frecvență 6-7, pe cind la faza retestării, după antrenamentul psihologic special, datele indică o creștere a scorului în medie cu 1-2 puncte.

*Grupul de control* a obținut progres mai puțin evident la *proba retest*. Cei mai mulți dintre studenți au avut aceleași rezultate la ambele probe *test-retest*. În mod „natural”, și fără a fi urmat vreo pregătire specială, jumătate dintre studenții grupului de control au conștientizat importanța obținerii cunoștințelor trainice și au progresat în dezvoltarea capacitatei de a-și organiza mai eficient timpul și de a fi mai sociabili.

Calculând valoarea *notei Z* (*testul Wilcoxon*), am putut aprecia în ce măsură studenții și-au dezvoltat calitățile enunțate în testul de autoactualizare, fără a fi urmat ședințele de training specializat (tabelul 6).

*Tabelul 6. Rezultatele testului Wilcoxon pentru grupul de control.*

Prag de semnif.	Z	Variabilele TA	retest – test
,014	-2,449 <sup>a</sup>	Competență în timp -	
,083	-1,732 <sup>a</sup>	Valorile umane	
,317	-1,000 <sup>a</sup>	Viziune asupra naturii umane	
,034	-2,121 <sup>a</sup>	Nevoia de cunoaștere. -	
,564	-,577 <sup>a</sup>	Creativitate	
,763	-,302 <sup>a</sup>	Autonomie	
,025	-2,236 <sup>b</sup>	Spontaneitate-	
,180	-1,342 <sup>a</sup>	Întelegerile de sine	
,180	-1,342 <sup>b</sup>	Autosimpatie	
,020	-2,333 <sup>a</sup>	Sociabilitate.	t
,564	-,577 <sup>a</sup>	Flexibilitate	t

Notă: a – În baza rangului negativ; b – În baza rangului pozitiv.

În *grupul de control*, rezultatele la probele *test-retest* nu diferă mult. Distribuția rezultatelor la retestare a devenit asimetrică, însă deviația de la valorile centrale nu este semnificativă. La fel, ca și pentru grupul experimental, la *grupul de control* vom observa diferență obținută la probele *test-retest* printr-o diagramă similară (figura 9).

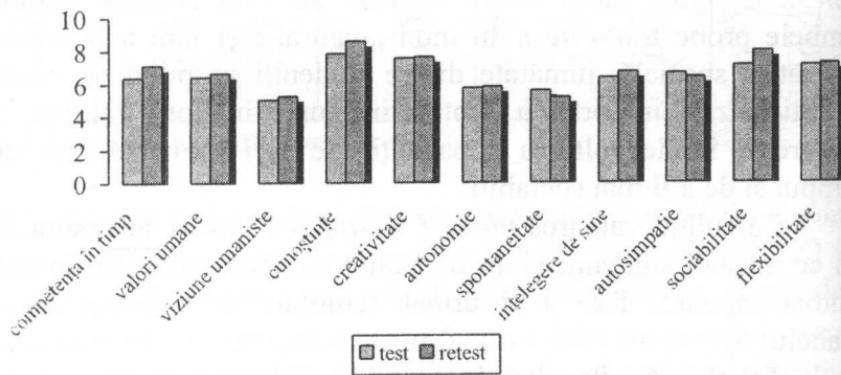


Figura 9. Datele *test-retest* la *grupul de control*.

În grupul de control, comparativ cu cel experimental, am atestat un regres al valorilor medii ale variabilelor *spontaneitate* și *autosimpatie*, fapt constatat și din valoarea *notei standarde Z* obținute (vezi tabelul VI).

Examinînd rezultatele grupului experimental și celui de control la probele *test-retest*, putem constata diferențe esențiale între aceste grupuri:

Studenții *grupului experimental* au înregistrat un nivel net superior în raport cu studenții grupului de control. La proba retest, primii au obținut un punctaj mediu de 8,26, iar ultimii de – 6,74.

Valorile semnificative ale *notei Z* (mai mari de 1,96) și valorile pragurilor de semnificație foarte mici ne permit să respingem *ipoteza de nul* și să recunoaștem prezența diferențelor semnificative între rezultatele probelor *test-retest* pentru grupul experimental.

Rezultatele obținute de către *grupul de control* nu sunt la fel de semnificative, ba chiar observăm un oarecare regres al valorilor variabilelor *spontaneitate* și *autosimpatie* (au indici mai mari la proba de testare), ceea ce înseamnă că studenții grupului de control, la faza de retestare, au demonstrat un oarecare regres în capacitatea de a fi spontani și de a se autosimpatiza.

Rezultatele descrise ne demonstrează faptul că atunci când studenții participă la un antrenament psihologic special de cunoaștere și dezvoltare a potențialului lor autoactualizator, ei obțin progrese vizibile în domeniul dat, fapt care influențează și activitatea lor de bază – cea de învățare, pe care o apreciază ca etapă inițială în realizarea personalității sale.

Pentru a confirma rezultatele expuse în tabelul de mai sus, prezentăm diagrama tendinței centrale a diferențelor medii (*test-retest*) pentru grupurile cercetate.

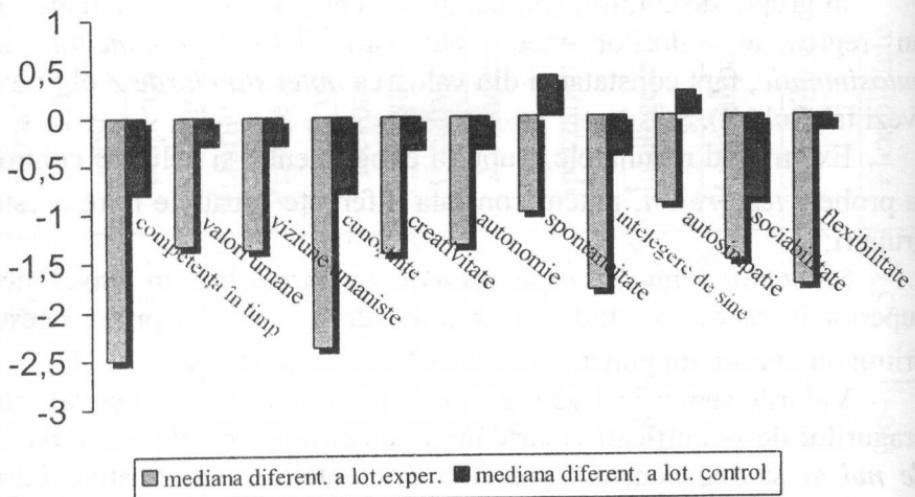


Figura 10. *Mediana diferențelor dintre valorile medii obținute de către grupul experimental și grupul de control.*

Rezultatele obținute în urma experimentului formativ (vezi figura 10) conduc spre concluzia că – *dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare ar putea fi determinată de următorii factori psihologici: cunoașterea de sine, orientările valorice, simțul responsabilității și spiritul creativ ale personalității.*

La fel, rezultatele experimentului formativ ne-au întărit convingerea că motivația umană (chiar și nivelul superior al ei – autoactualizarea) poate fi influențată, deoarece se află în relație directă cu dorința personalității de a „crește”.

Ținând cont de faptul că procesul de autoactualizare durează întreaga viață (pentru cei care au pornit pe această cale), am fost provocăți să prognozăm dezvoltarea acestei abilități la subiecții experimentați. Pentru acest scop, am ales să cercetăm grupul experimental, iar variabilele dependente – *creativitatea și spontaneitatea* – ca fiind principaliii indici ai autoactualizării, după A. Maslow.

Amintim că, în corespondere cu procedeul de aplicare a tehnicii

de pronostic *regresia liniară – multivariată*, pentru a putea fi important, un predictor trebuie să aibă *scorul (t)* mai mare decât +2 sau mai mic decât -2, la  $p <$  sau =0.05

Pentru variabila *creativitate*, predictor relativ important s-a dovedit a fi variabila *autonomia* cu  $t= 4,03$ , pentru  $p= 0,05$ . Astfel, între creativitatea și autonomia studenților cercetați există o legătură directă și interdependentă. Prin urmare, cu cât mai mult va crește gradul de autonomie al studenților cercetați, cu atât se va mări și gradul lor de creativitate.

Pentru a vedea mai precis valorile variabilei dependente (creativitatea), comparate cu valorile reale, prezentăm tabelul reziduurilor sau abaterilor modelului nostru de la realitate (tabelul 7).

Tabelul 7. *Tabelul reziduurilor statistice pentru variabila creativitatea– (retest).*

Variabila creativitate	Min.	Max.	Val. medie	Deviația std.	N/st.
Val. pronost.	7,9659	11,8699	9,4167	1,2037	12
Val. pronost. std.	-1,205	2,038	,000	1,000	12
Modelul residual	-,3824	,6598	-6,6613E-16	,2983	12

Analizînd tabelul, putem observa că valoarea medie pronosticată a variabilei *creativitate* pentru grupul experimental alcătuiește 9,41, valoarea minimă fiind 7,96 și cea maximă 11,86. Valoarea medie reziduală (a abaterilor de la realitate) foarte mică, egală cu  $-6,6^*cu\ 10$  la puterea ( $^{16}$ ) și abaterea standard aproximativ  $+ - 0,3$  ne permit să afirmăm că modelul nostru prezice destul de reușit progresul obținut.

Pentru variabila dependentă *spontaneitate*, predictori importanți nu s-au atestat. Tabelul reziduurilor sau abaterilor modelului nostru de la realitate ne oferă următoarea informație (tabelul 8):

Tabelul 8. *Tabelul reziduurilor statistice pentru variabila spontaneitatea– (retest).*

<b>Variabila - spontaneitate</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Valoarea medie</b>	<b>Deviația Std.</b>	<b>N/st.</b>
Valoarea pronosticată	4,9169	9,2287	7,0833	1,3606	12
Valoarea pronosticată std.	-1,592	1,577	,000	1,000	12
Modelul residual	-,2481	,5199	6,809E-	,2244	12

Din tabel se observă că valoarea medie pronosticată pentru *spontaneitate* în grupul experimental alcătuiește 7,08, minimul fiind 4,91 și maximumul 9,22. Media reziduală (a abaterilor de la realitate) foarte mică  $-6,8^*cu\ 10$  la puterea ( $^{15}$ ) și abaterea standardă aproximativ  $+/- 0,2$  ne permite să afirmăm că modelul nostru prezice destul de reușit datele obținute.

Concluzionînd în baza rezultatelor obținute, vom spune că pentru variabila *creativitate* predictor relativ semnificativ poate fi *autonomia* subiecților experimentați. Pentru variabila *spontaneitate* predictori semnificativi nu am determinat ceea ce vorbește despre influența mai multor factori asupra dezvoltării spontaneității la subiecții experimentați.

*Efectul psihologic al experimentului formativ* are anumite explicații, pe care le vom expune mai jos.

Cunoașterea particularităților psihologice ale vîrstei subiecților experimentați (19-24 ani) ne-a folosit la stabilirea principiilor de bază de care ne-am condus la elaborarea structurii trainingului, la dirijarea derulării lui și la evaluarea rezultatelor obținute.

Deja la anunțarea scopului și a modului de desfășurare a trainingului (ședință I), studenții s-au arătat interesați de posibilitatea cunoașterii de sine și a potențialului lor de realizare personală. Trebuie să menționăm că la început ei erau interesați mai mult de cunoașterea posibilităților de realizare proprie, pentru că, probabil, nu-și imaginau clar cum poti să te „cunoști pe sine”. Pe parcurs, însă, au conștientizat nevoia cunoașterii de sine, pentru a se realiza și

pentru a face față condițiilor dinamice ale vieții contemporane. Pe parcursul ședințelor, studenții și-au format o imagine despre sine, prin conștientizarea dorințelor și aspirațiilor lor prezente și a celor legate de proiectarea viitorului personal. La fel, și-au restructurat viziunile asupra valorilor umane și chiar au adoptat o percepere mai responsabilă a vieții și destinului lor, fapt care îl putem argumenta prin scorurile înalte obținute la proba retest, în special la variabilele *competența în timp, cunoștințe trainice și autonomie*.

Conținutul creativ al ședințelor, precum și discuțiile în grup despre modul creativ de viață, le-au provocat interesul pentru a se cunoaște mai bine și pentru a-și dezvolta potențialul de autoactualizare.

După primele ședințe și odată cu apariția unor schimbări progresive în cunoașterea și înțelegerea eului propriu, ei s-au mobilizat, implicându-se și mai activ în procesul trainingului. Ca urmare, s-au făcut simțite și anumite modificări în structura personalității studenților grupului experimental. În primul rînd, a crescut considerabil *nevoia de cunoaștere*, adică studenții au conștientizat pe deplin rolul și importanța cunoștințelor pentru realizarea personală în viitor. În al doilea rînd, s-a mărit indicele *competenței în timp*, care chiar la momentul testării s-a dovedit a fi printre cei mai înalți. Aceasta ne vorbește despre prezența unei viziuni pragmatice asupra vieții. Creșterea vădită a indicelui *flexibilității*, la proba retest, este plauzibilă, deoarece aceasta indică dispunerea studenților spre schimbare și progres, ceea ce în general presupune creșterea lor ca personalitate.

Cauza indicilor scăzuți obținuți la variabilele *spontaneitate și autosimpatie* (grupul de control) o putem presupune: la *spontaneitate*, e vorba de supraocuparea și planificarea maximă a timpului studentului-medic, trăirea după un regim cerut de viitoarea profesie. În mareea majoritate a timpului, studentul-medic este preocupat de îndeplinirea cerințelor și a programului universitar, ceea ce nu-i oferă deloc posibilitatea de a se manifesta spontan.

*Spontaneitatea* este factorul care alimentează autoactualizarea personalității, prin idei și viziuni multiple și nestandarde asupra

diverselor situații. Ea presupune o libertate internă în alegeri și decizii și este condiționată preponderent de educația primită. Indicele relativ mic obținut la variabila *spontaneitate* indică prezența conformismului la studenții cercetați în legătură cu cerințele și normele sociale. Acest gen de adaptare la societate poate fi moștenit din școală sau liceu, însă poate fi și rezultatul educației în familie. În orice caz, rezultatele comparativ joase obținute la indicele spontaneității erau de așteptat, fiindcă noi (societatea noastră) încă nu știm pe deplin, ce înseamnă să fii spontan părinții și profesorii nu dispun de suficiente cunoștințe practice pentru a educa această abilitate la generația tînără. Comparativ cu țările occidentale, societatea noastră nu posedă nivelul necesar de democrație și libertate în acțiuni. Este nevoie de timp pentru ca aceste valori sociale să prindă viață. Ecoul epocii comunismului, deopotrivă cu situația socioeconomică nefavorabilă, rețin dezvoltarea unei mentalități libere, democratice și, respectiv, spontane și creative.

Un indice relativ mic atestăm la variabila *viziune asupra naturii umane* (în ambele grupuri cercetate). Cu toate că în grupul experimental (în faza retest) observăm un anumit progres, totuși el este nesemnificativ comparativ cu valorile celorlalte variabile. Aceasta ne conduce spre ideea existenței unei atitudini rezervate a studenților, de neîncredere în oameni – calități deja formate și care nu pot fi reeducate într-un timp anumit, limitat.

Amintim însă că, potrivit tehnicii lui A. Maslow de selectare a persoanelor autoactualizante, noi am apreciat subiecții supuși experimentului formativ ca fiind *persoane cu potențial vădit de dezvoltare* (o autoactualizare autentică o putem întîlni doar la vîrstă mature, spunea A. Maslow). Aceasta ne oferă posibilitatea să presupunem că motivația de autoactualizare a studenților se va dezvolta pe parcurs, fapt care s-a făcut observat anterior, prin aplicarea testului statistic – *regresia liniară* la variabilele *creativitate* și *spontaneitate*. Prognoza de dezvoltare a creativității s-a dovedit a fi mai reală și mai evidentă, comparativ cu spontaneitatea. Creativitatea, asemenea altor capacitați umane, poate fi mai ușor modelată (educată) și dezvoltată, pe cînd spontaneitatea vine de la afirmarea

eului propriu, ea putînd fi dezvoltată doar în cazul cînd personalitatea se cunoaște încrănit de bine, încît poate fi spontană.

Trainingul a fost conceput în aşa fel încît să asigure implicarea plenară a fiecărui subiect în activitățile desfășurate, descoperindu-și potențialul creator și de performanță proprie. La fel de importantă a fost și asigurarea unei atmosfere de parteneriat, de încredere, stîmă și ajutor reciproc.

După training se mai poate constata o modificare a comportamentului studentului – de la cel impulsiv, uneori chiar inconștient, la cel obiectiv și pe deplin conștient de potențialul său autoactualizator pentru ceea ce vrea să obțină în viitor.

Sîntem dispuși să credem că anume cele menționate mai sus alcătuesc efectul pozitiv al antrenamentului psihologic special, elaborat și descris în lucrarea de față. Diferențele experimentale obținute, între grupul experimental și grupul de control confirmă acest lucru prin marca semnificației statistice respective.

### **3.3. Factorii psihologici ce determină dezvoltarea motivației de autoactualizare a studenților**

În urma analizei datelor experimentale obținute (de constatare și formative), punem în discuție următorii factori stimulativi ai motivației de autoactualizare a studenților:

- *cunoașterea de sine* – ca premişă fundamentală a autoactualizării personalității;
- *orientările valorice* – ca directive principale în alegerea căii proprii de realizare;
- *responsabilitatea* – ca una dintre valori care se impune astăzi tot mai mult și care presupune răspunderea personală pentru faptele proprii;
- *creativitatea* – ca una dintre cele mai valoroase componente ale autoactualizării, ea fiind percepță și ca un mod creativ de viață.

Prin valorificarea acestor factori putem ajunge la stabilirea unei motivații de autoactualizare autentice. În continuare, vom descrie acești factori mai detaliat, pentru a demonstra importanța și influența lor asupra potențialului de autoactualizare al studenților.

#### **Cunoașterea de sine**

Cunoașterea de sine poate fi numită pe drept condiția fundamentală a autoactualizării personalității. Filosoful La Fontaine spunea: „A învăța să te cunoști pe tine însuți este cea dintâi dintre grijile pe care înțelepciunea le impune fiecărui muritor”.

O adevărată cunoaștere de sine, după A. Adler, este o sarcină de o excepțională însemnatate, la cărei îndeplinire umanitatea lucrează chiar de la începuturile civilizației. Însă fără a o fi abordat cu o clară conștiință a scopului, în aşa fel încât vedem ieșind în față, ici-colo, numai cîțiva oameni mari, care au dispus de o mai bună cunoaștere a omului și, deci, o mai bună cunoaștere de sine, dacă ne conducem după vechiul postulat: cunoașterea celuilalt se începe de la *cunoașterea de sine*.

În continuare, același autor spune: „...Atingem aici un punct

sensibil: dacă verificăm pe neașteptate gradul de cunoaștere a omului într-un eșantion oarecare, constatăm că majoritatea subiecților își declină competența în această materie. Același lucru îl vom observa și la cunoașterea de sine. Se pare că lucrul cel mai greu pentru om este acela de a se cunoaște pe sine însuși și de a se schimba” [2, pag. 41].

Omul zilelor noastre se cunoaște pe atât, pe cât se poate conștientiza, luând ca repere fundamentale doar ceea ce este cunoscut despre el în mediul care îl înconjoară. Ceea ce noi de obicei numim „cunoaștere de sine” prezintă nu altceva decât o cunoaștere a psihicului, limitată și dependentă de factorii sociali. Eul propriu rămîne însă în multe camuflat și nevalorificat.

Accentuînd importanța deosebită a cunoașterii de sine, K. Iung spunea „Prin cunoașterea de sine, adică prin cercetarea sufletului, a spiritului propriu, omul elucidează asemenea puteri, care conțin în sine posibilitatea unei forțe constructive enorme”. Detașarea continuă de natura *eului* conduce la conflicte neprevăzute între conștient și inconștient, suflet și materie, credință și cunoaștere, de altfel, la dezmembrarea esenței umane [75, pag. 135].

*Cunoașterea de sine* și autoafirmarea adecvată constituie preocupările cele mai importante și, în același timp, cele mai dificile din viața omului. Cu toate acestea, ele sunt lăsate în seama actelor spontane, la voia întîmplării. Sistemul de instruire tradițional nu prevede activități speciale în vederea cunoașterii de sine, presupunîndu-se că aceasta se va realiza în urma predării disciplinelor respective.

Din incursiunea realizată de A. Bunescu cu privire la dezvoltarea cunoașterii de sine în diferite perioade de vîrstă, vedem că: în cursul micii școlarități, cunoașterea de sine apare ca activitate implicită și manifestată odată cu reflectarea lumii prin oscilația dintre *EU* și *NON EU*. În adolescență, o menționăm odată cu manifestările de autoobservare a propriei persoane, ca urmare a îmbogățirii relațiilor sociale și, în special, a preocupării conștiente de sine, prin autoapreciere și autocunoaștere. Stimulați de profesori prin studiile unor obiecte de învățămînt, precum și prin unele preocupări speciale la orele educative cu teme speciale, adolescenții sănătății în mod

expres în activitatea de cunoaștere de sine [8, pag. 242].

Același autor ne sugerează că, la finisarea studiilor în școală „...dacă l-am învățat pe elev ceva, însă nu l-am învățat cum să învețe singur și nu i-am format și dorința perpetuă de a continua cunoașterea de sine, atunci nu l-am învățat nimic”. Educația și instruirea trebuie desfășurate în aşa fel încât să devină autoeducație și autoinstruire, deoarece *omul este modelatorul propriei personalități* [8, pag. 242].

Pășind pragul instituției de învățămînt superior și respectiv, al vieții independente, adolescentul trebuie să posede la nivelul cuvenit aceste calități, pentru a răspunde cerințelor mediului ca personalitate formată și, totodată, în continuă realizare.

Cunoașterea în general se finalizează prin modificarea sau transformarea realității înconjurătoare. Cunoașterea de sine, de asemenea, duce în mod obligatoriu la dorința de autotransformare și autoperfecționare care, evident, cere o muncă intensă, dar captivantă prin faptul că îl face pe om să aibă trăiri deosebite de autoîmplinire, de unire cu natura însăși.

A. Robbins spunea că numai cunoșcindu-ne pe noi însine aşa cum suntem, cu limitele și deficiențele inerente făpturii umane în raport cu idealul, adică aşa cum ar trebui să fim, putem păsi pe linia năzuinței spre desăvîrșire. Însă cunoașterea de sine, ca activitate extrem de complexă și dificilă, nu poate fi concepută fără o prealabilă pregătire în sensul cel mai general, deoarece prezintă dificultăți mult mai mari decât cunoașterea de lume sau cunoașterea altuia. După părerea lui A. Bunescu, pentru a ajunge la această capacitate psihologică, este necesar să fie formate anumite *premise* încă din frageda copilărie. Acestea ar include:

1. Formarea cât mai timpurie a interesului, curiozității și deprinderii de a cunoaște cât mai exact obiecte și fenomenele din jur;
2. Formarea interesului față de sine, pentru a avea o ținută corectă, performanțe proprii în comparație cu semenii, pentru a fi angajat în competiții și pentru a raporta la propria persoană situațiile de studiere a altora;
3. Formarea amorului propriu, a interesului, a opiniilor față de

- sine, a sentimentului mîndriei elementare, a încrederei în sine, a demnității, libertății și responsabilității;
4. Formarea spiritului de inițiativă și a independenței, a voinței și creativității;
  5. Dezvoltarea psihică generală la nivelul unei depline normalități a vîrstei, capabile să înțeleagă faptele și să le aprecieze la justa lor valoare [8, pag. 18-39].

Îndeplinirea acestor premise nu este suficientă fără a recunoaște rolul excepțional al angajării nemijlocite a subiectului respectiv în activitatea de descifrare a personalității proprii, pentru că cel mai bine se cunoaște pe el însuși cel care se urmărește continuu de la începutul vieții sale.

Omul în sine este o ființă perfectibilă, spun de obicei psihologii umaniști, și indiferent pe ce treaptă a evoluției s-ar afla, el poate păși pe o treaptă superioară, dar pentru aceasta trebuie să aibă permanent în față o stea călăuzitoare, un ideal către care să-și îndrepte pașii. Condiția fundamentală pentru realizarea acestui scop rămîne a fi *cunoașterea de sine*, cu toate însușirile generale sau particulare pe care le posedă omul (A. Adler, T. Amabile A. Bunescu, A. Maslow, K. Iung etc). În acest context, V. Pavelcu adăugă: „Numai atunci știm cine suntem, cînd reușim să ne creăm pe noi însine, să ne făurim încontinuu propria noastră personalitate, astfel încît în fiecare zi din viață să cunoaștem câte ceva care ar servi desăvîrșirii noastre [apud 6, pag. 278].

Voința de a te cunoaște pe tine însuți a fost primul principiu și prima cerință a vechilor școli psihologice. Iar mijlocul cel mai eficient pentru aceasta este *autoobservarea*. Înînd cont de faptul că autostudiul este primul pas către evoluția omului, el va începe să distingă trăsături utile sau dăunătoare, plăcute sau neplăcute din punctul de vedere al posibilei sale dezvoltări și autocunoașteri. Însă autoobservarea nu poate fi nicidcum plăcitoare; ea este o speranță a celor care s-au hotărît a urma această cale. Ei, astfel, vor avea cel puțin satisfacția curiozității.

Sub aspect acțional, praxiologic, cunoașterea de sine trebuie concepută prin acțiunea creatoare de autotransformare, autorealizare

și autoperfecționare. „Omul nu este, omul devine”, amintește spusele înțelepților A. Bunescu și menționează că în fiecare clipă formula personalității omului se schimbă, iar în general el devine cum dorește și luptă pentru a deveni.

În concluzie, amintim un postulat al aceluiași autor, adresat tinerei generații:

„*Dragă tinere, tu ești propriul tău meșter. Stă în puterea ta să te modelezi așa cum dorești să fii.*

*Cunoaște-te pe tine însuți, ca să devii mai bun!*

*Cunoașteți-vă unii pe alții, ca să puteți conviețui!*

*Cunoașteți omenirea, ca să-i știți vrerile și năzuințele!*  
Așadar, tinere,

*dacă vrei să fii tu însuți, să pășești pe propria ta lungime de undă, să devii judecătorul, sfătuitorul și stăpînul tău, medicul și modelatorul spiritului tău.*

**CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI!** „ [8, pag. 366].

## Orientările valorice

Motivația conduitei studentului (și a omului în general) este o reflectare a orientărilor valorice, a concepțiilor și atitudinilor păturii sociale căreia el îi aparține.

Tineretul, ca grup social deosebit, se află permanent în focarul cercetărilor psihologice și sociologice, pentru că este un indiciu precis al schimbărilor sociale. De măsura în care sînt cunoscute orientările valorice ale tineretului de azi depinde eficacitatea elaborărilor metodologice în sfera instructivă, iar de aici și perspectiva de prosperare a societății în general.

Pentru L Grumberg, „valorile apar drept coordonate esențiale ale conduitei umane și ale devenirii ei, punîndu-se accent pe activitatea creatoare, pe proiectele umane, pe criteriile de ordonare și ierarhizare a scopurilor și pe mijloacele de atingere a lor”.

Anthony Robbins definește valorile ca sisteme specifice de credință pe care le avem în legătură cu ceea ce este bine sau nu este bine să facem în viață; ca judecăți pe care le emitem în legătură cu

lucrurile ce fac viața să merite a fi trăită.

Deși încă nu a fost formulată o definiție unanim acceptată a conceptului de „valoare”, fiecare individ, venind pe lume, găsește un sistem de valori, gata elaborat, specific culturii date, numite de Rokeach și colaboratorii săi *valori supraindividual*. În procesul dezvoltării, valorile supraindividual se însușesc, se interiorizează și devin valori individuale – un determinant al comportării, deciziilor și alegerilor omului. Orientarea la un anumit sistem de valori constituie un element în structura personalității alături de alte orientări valorice sau axiologice, care alcătuiesc *profilul valoric al personalității*. În această calitate, orientările se organizează conform evaluării personale și formează ierarhia valorilor.

La nivel individual, orientările valorice constituie unitatea reprezentărilor și atitudinilor față de sine și de lume, în trecut, prezent și viitor. Ele sunt un produs al procesului de socializare a personalității și se formează sub influența mediului natural și sociocultural (Ribot T., Rokeach M., Rubinsteïn S., Vîgotski L., Iadov V. etc.).

A. Kovalev a expus și a confirmat ipoteza conform căreia valorile umane suferă schimbări sub influența condițiilor sociale contemporane. Eșantionul alcătuit din 180 respondenți a fost împărțit în trei grupuri de vîrstă. Pentru grupul de vîrstă între 15 și 30 de ani predominante s-au dovedit a fi valorile: dragostea, sănătatea, prezența prietenilor, bunăstarea materială, viața dinamică activă. Un scor mai mic a revenit valorilor: egalitatea în drepturi, creație, situația generală în țară, contemplarea frumuseței în natură și artă.

Pentru grupul de vîrstă între 31 și 45 de ani scală valorilor prioritare include: sănătatea, bunăstarea materială, viața familială fericită, serviciul interesant. Un scor mai mic a revenit valorilor: egalitatea în drepturi, distracții, creație, contemplarea frumuseții în natură și artă.

Pentru grupul de vîrstă între 46 și 70 de ani predomină valorile: sănătatea, înțelepciunea, viața familială fericită, bunăstarea materială. Neesențiale s-au dovedit a fi valorile: distracțiile, creația, egalitatea în drepturi, cunoașterea.

Pornind de la aceste rezultate, A. Ковалев expune ideea că în societate are loc schimbarea (deplasarea) vădită a accentelor de la valorile spirituale sociale spre cele de supraviețuire personală. Manifestarea nevoii de apreciere și interesul la nivel de societate tot mai frecvent se reduc la nivelul grupului restrâns, cum ar fi familia și prietenii [apud 52, pag. 317-319].

O condiție fundamentală a formării personalității creative cu înalte aspirații spirituale este ca ea să-și determine orientările valorice. Carierele reușite ale personalităților notorii sunt întemeiate, în mare măsură, pe un simț împede al celor ce contează cu adevărat. Unii oameni însă nu au măcar o idee clară în legătură cu ceea ce este important pentru ei. Adesea ei nu știu de ce fac anumite lucruri, intuind doar că aşa trebuie să procedeze. Adesea se simt lezați și bănuitori vizavi de unele persoane ale căror valori diferă mult de ale lor. O mare parte a conflictelor pe care le au în viață acești oameni sunt cauzate de valori care se ciocnesc în anumite împrejurări.

Valorile diferă de la o țară la alta și de la un individ la altul, fiecare considerînd că unele din valorile sale sunt mai importante decât ale altora. Pentru unii, cinstea este mai presus de orice; pentru alții – prietenia. Unii oameni mint ca să protejeze un prieten, deși cinstea este importantă pentru ei.

Înțelegerea corectă a valorilor este unul dintre „secretele” principale pentru atingerea desăvîrșirii. Iar valorile constituie unul dintre instrumentele cele mai importante pentru a descoperi cum funcționează cineva.

Pentru a putea contacta cu oamenii, trebuie să știm ce este mai important pentru ei, care anume este ierarhia lor de valori. O persoană ar putea înțelege cu greu comportamentele fundamentale ale altor oameni sau motivațiile acestora, dacă nu înțelege importanța relativă a valorilor. „Odată ce îți cunoști propria ierarhie de valori, vei putea să găsești o soluție în orice relație sau pentru orice reprezentare interioară care îți provoacă stări conflictuale. Nu există succes adevărat, dacă nu ții seama de valorile tale fundamentale” [32, pag. 205].

## **Responsabilitatea**

Încă C. Iung în 1938, a expus ideea precum că evoluția psihică a omului nu reușește să meargă pas în pas cu dezvoltarea sa intelectuală, iar dominanța raționalului îi suprimă etica, morala, denaturîndu-le esența lor primară. Consecința acestor stări de lucruri este subaprecierea factorului psihic care, conform autorului, de obicei cere o plată dură, fiindcă nimic nu acționează în societate mai deprimant și devastator decât irresponsabilitatea și inactivitatea morală. De aceea sarcina primordială și cea mai importantă a timpului nostru este *responsabilitatea*, începînd de la propria soartă și terminînd cu cea de ordin social-uman.

Cu toată stringența actualității sale, responsabilitatea, ca una dintre valorile umane, este elucidată destul de sumar în literatura contemporană psihosocială. Probabil, are dreptate A. Maslow, spunînd că se vorbește puțin despre responsabilitate, fiindcă nu o putem studia pe șoareci de laborator. Oricum ar sta lucrurile, această calitate umană se cere tot mai mult pentru activitatea zilnică a personalității. Progresul social evident îl face pe fiecare dintre noi să corespundă cerințelor mediului, iar modalitatea cea mai sigură pentru această „ajustare” la mediu este posibilitatea de apreciere liberă a împrejurărilor și de adoptare a deciziilor.

Responsabilitatea este legată indisolubil de autoconducere, cutezanță și libertate în decizii, care necesită o permanentă evaluare. Aici însă apare un lucru paradoxal, după cum spunea P. Accаджоли: de rînd cu aspirația spre liberitate, omul în același timp se teme de ea. Prin urmare, este întemeiată ideea precum că prețul libertății este starea de veghe continuă. Pentru a fi liber, trebuie să lupti, să iezi barieră după barieră, și asta în fiecare zi sau poate în fiecare moment. Nu fiecare este gata a se antrena în această întrecere cu rezultate neprevăzute. Intuitiv, omul simte povara libertății și de aceea uneori renunță la ea. Această teamă este unul dintre motivele nedorinîtei de a deveni *matur* în sensul deplin al cuvîntului.

În această ordine de idei, ne exprimăm acordul cu punctul de vedere al cunoscutei cercetătoare A. Маркова, care vorbește despre una dintre sarcinile fundamentale ale pedagogiei – de a forma la

adolescenți dorința de a deveni maturi. După spusele ei, maturitatea în sensul conștientizării de sine și al responsabilității devine tot mai dificil de atins. Maturitatea puțin depinde de nivelul bunăstării socioeconomice ale țării. Drept confirmare a celor spuse, autorii menționează țările dezvoltate, cum ar fi Statele Unite ale Americii, Marea Britanie, Canada și altele, unde statistica privind minorii arată o creștere an de an a numărului sinucigașilor, al narcomanilor și al criminalilor.

Este important de menționat că maturitatea socială cu componenta sa principală – *responsabilitatea* – se formează doar în condiții corespunzătoare tendințelor personalității. Dezvoltarea responsabilității este direct legată de gradul de libertate și de alegere a deciziilor. Adică, cu cât mai înalt este gradul de libertate a persoanei, cu atât mai mare trebuie să fie nivelul de dezvoltare a responsabilității acesteia.

Când vrem să dezvoltăm responsabilitatea unei personalități, blocînd totodată dezvoltarea autonomiei și a libertății în alegerea deciziilor, noi învățăm omul să înnoate, dar ne temem să-i dăm drumul în apă. Cu regret, această practică este destul de răspîndită în sistemul nostru de învățămînt, inclusiv în cel superior. La întrebarea, dacă este stimulată independența și autonomia în procesul de instruire, profesorii ar trebui să răspundă mai mult „nu” decît „da”. Cercetările mai multor autori arată că disciplina și îngăduința la elevi, ca și la studenți, este prețuită de profesori mai mult decît independența.

Desigur, nu pledăm pentru ideea unei democrații și libertăți nedirijate în instituțiile de învățămînt. Însă dacă e cazul să ne referim la instituțiile de învățămînt superior, mai degrabă credem că în organizarea și realizarea procesului de învățămînt trebuie să se țină cont de particularitățile grupului de studiu, precum și de particularitățile psihoidividuale ale fiecărui student, percepîndu-l ca pe o personalitate deja formată, care nu trebuie condusă și căreia nu trebuie să i se spună ce și cum să facă, spunîndu-ise doar de ce are nevoie ca să-și realizeze potențialul.

## Potențialul creativ al personalității

Problema privind prezența la om a unui început creativ a fost și va fi actuală în toate timpurile. Capacitatea omului de a crea este un dar sau un rezultat al unei munci asidue asupra sa? Cu toată stăruința, nu vom găsi un răspuns clar și definitiv despre natura acestei capacitați umane.

Unii explică procesul creației prin nivelul gîndirii logice, alții vorbesc de influența unor factori de personalitate (motive, interese, atitudini), iar a treia categorie de cercetători diminuează sau chiar neagă importanța inteligenței, atribuind un rol hotărîtor doar imaginației. Cert este însă că fenomenul creativității cunoaște soarta marilor virtuți, a marilor calități umane; el nu este conceput decât fiind legat de „lucruri mari”.

La timpul său, despre fenomenul creației vorbea Immanuel Kant, spunînd că nici Homer sau Socrate nu pot arăta cum apar și se îmbină ideile în mintea lor, pentru că singuri nu știu aceasta și, respectiv, nu pot învăța aceasta pe nimeni. Dezvoltînd această idee acum, în zilele noastre, Brian Clegg și Paul Birch numesc creativitatea „un fel de îscusință în viață, care nu poate fi învățată, iar singura modalitate de a-i crește nivelul este practica” [11, pag. 5].

Cît despre natura de apariție a creativității, Ion Moraru menționează că, „ființa umană are în dotarea ei naturală predispoziția creativității care, prin educație și cultură, poate deveni capacitate efectivă de creație și trăsătură definitorie a personalității” [22, pag. 79].

Savantul român Anghel Rugină spune că munca, dacă este creatoare, îl înnobilează pe om, iar investiția în creativitate e una dintre cele mai rentabile dar, evident, pe termen lung.

Activitatea creatoare ca proces cuprinde modelarea realității și autoactualizarea personalității în procesul generării valorilor materiale și spirituale, a noilor forme avansate de conducere, de educare etc., astfel lărgind limitele posibilităților umane. Între procesul de creație și realizarea capacitațiilor omului este o legătură directă. Mai bine spus, creativitatea este condiția de bază a realizării potențialului uman. Dacă un om trăiește o viață creativă, înseamnă că

el a atins nivelul dezvoltării spirituale. E cazul ca ceilalți să-i observe comportamentul, fiindcă numai decit vor învăța ceva folositor și bun de la el.

Creația are un caracter dinamic și continuu. La oamenii-genii, o intuiție remarcabilă poate fi punctul de plecare al întregului proces de creație. La alții, iluminarea nu apare decit în urma unei intense pregătiri profesionale și personale.

Recunoașterea priorității creativității la om pare a fi cea mai importantă concepție a psihologiei umaniste. A. Maslow sublinia în lucrările sale faptul că creativitatea este una dintre caracteristicile fundamentale ale persoanelor autoactualizante. Descriind-o ca pe o calitate indisolubilă a naturii umane, Maslow consideră că creativitatea e prezentă la orice om chiar de la naștere. El recunoștea de asemenea că la majoritatea oamenilor această calitate se diminuează în urma „cultivării” sau influenței sociale, fapt condiționat mult de învățămîntul oficial. Ca urmare, doar persoane unice mai păstrează maniera de a privi lucrurile creativ și neordinar. Capacitatea de a fi creativ, după A. Maslow, nu necesită dezvoltare specială, anumite calități sau talent. Creativitatea, ca funcție universală a omului, se poate manifesta absolut în orice activitate umană. Cu alte cuvinte, pot fi creativi medicii, profesorii, managerii și chiar ...studenții (o dată ce suntem preocupați de unele aspecte ale dezvoltării lor ca personalități).

Componenta principală a creativității o constituie imaginația, dar creația de valoare reală mai presupune și o motivație, o dorință de a realiza ceva nou, ceva deosebit. Și, după cum astăzi ceva nou nu se obține cu ușurință, o altă componentă a creativității este voința, perseverența în a face numeroase încercări și verificări.

Actualmente, însă, toate sferele de activitate umană cer un anumit grad de creativitate, inclusiv o anumită cantitate de gîndire divergentă.

Creativitatea nu este produsul unei creșteri „de la sine”, ci o filtrare și o opțiune permanentă. Mediul sociocultural, moral și politic poate promova, întreține sau reduce calitatea și conținutul creației. Însă creația nu este determinată numai de mediul sau de climatul

creativității, ci și de anumite trăiri, cauze și efecte, care împreună alcătuesc componentele substanțiale ale omului creativ.

Distingând mai multe trepte calitative în creativitate și observând anumite eforturi de gîndire obișnuită, cel puțin în cazul unei persoane aflate într-un impas, astăzi nu mai facem o separare netă între omul obișnuit și cel creator. Orice om poate realiza o îmbunătățire în munca sa, o mică inovație sau inventie. Însă pentru a se ajunge la o asemenea „performanță”, e nevoie de preocupări și condiții favorabile dezvoltării imaginației.

Ce se poate face pentru stimularea creativității? Mai întâi, trebuie să fim conștienți de prezența ei și să înlăturăm anumite piedici sau blocaje din calea manifestării ei. Aceste blocaje I. Moraru le clasifică în:

- *blocaje culturale* (conformismul, aprecierea exagerată a logicii și deprecierea fanteziei etc.);

- *blocaje metodologice* (rigiditatea algoritmilor anterioar, fixitatea funcțională, critica prematură etc.);

- *blocaje emotive* (teama de a nu greși, graba, tendința exagerată de a-i întrece pe alții) [22, pag. 12-29].

O eminentă cercetătoare a capacității creative, Teresa M. Amabile, percepă creativitatea ca fiind sinonimă cu productivitatea și afirmă că orice persoană normală este capabilă de o activitate creativă într-un anumit domeniu, la un anumit moment. Astfel, ea menționează: „Posedăm cu toții un potențial creativ important, dar nu-l exploatăm în general, deoarece:

- îl ignorăm;
- nu știm să beneficiem de el;
- nu avem motivație suficientă;
- mai trăim conform regulilor unei educații orientate spre trecut, bazate pe modele prestabilite și sigure;
- preferăm atitudinea carteziană și sceptică ce tinde să îndepărteze riscurile de a propune sau de a-și propune idei originale.

În urma unor cercetări riguroase asupra procesului de creație,

T. M. Amabile a stabilit niște momente-cheie în abordarea creativității, relevante și în prezent. Astfel, ea susține că:

1. Unele elemente ale creativității sunt înăscute, unele depind de învățare și de experiență iar altele depind de mediul social.
2. Pentru a crea ceva, o persoană are nevoie de cunoștințe și deprinderi în domeniul respectiv; deprinderi de lucru și de gîndire creativă; motivație intrinsecă [2, pag. 68].

Educarea creativității presupune existența unui potențial creativ la subiect, manifestat în: receptivitate față de nou, curiozitate științifică, nonconformism, originalitate, capacitate de elaborare, fluență gîndirii, imaginație creatoare, inventivitate etc.

Actualmente, cînd automatele dirijate de calculatoare înfăptuiesc toate muncile monotone și stereotipe, omului îi revin mai mult sarcini de perfecționare, de înnoire, de aceea cultivarea gîndirii inovatoare a devenit un imperativ important în procesul de învățămînt.

Învățarea creativă se realizează prin învățarea euristică și problematizare, prin dialog euristic, descoperire, modelare. Esența învățării creative constă în asimilarea de către individ (și în grup) a strategiilor de căutare și aflare a noului, a originalului și valorosului. Obiectivele fundamentale ale învățării creative sunt: *căutarea, aflarea și aplicarea noului*. Aceste obiective se regăsesc atât în cercetările științifice, cât și în cele creative.

Învățarea creativă este o activitate umană bivalentă. Pe de o parte, ea este și va fi necesară tot mai mult în viitor, avînd ca rezultat formarea comportamentului creativ și fiind percepță ca o nevoie prioritară a societății. Pe de altă parte, învățarea creativă își găsește suport în necesitățile biofiziologice interioare ale organismului. I. Moraru compară acest fenomen cu un animal înmormînat care, găsind hrana, trăiește o stare de plăcere intensă. Cercetătorul care în sfîrșit găsește răspunsul la vreo problemă trăiește sentimente puternice de satisfacție, dar preponderent epistemic-valorice.

Învățarea creativă fundamentează teoretic și metodologic activitatea de asimilare a cunoștințelor prin înțelegere, asociere și combinare, astfel încît din cunoștințele asimilate să rezulte cunoștințe noi, originale și valoroase. Învățarea creativă are drept scop să

formeze sentimente și pasiuni pentru nou, pentru descoperirea științifică, înovația tehnică, creația artistică, înnoirea socială etc. Ea urmărește de asemenea să cultive, la nivel individual și de grup, un stil de muncă receptiv la nou, un comportament inovator, independent și dispus pentru a-și asuma responsabilități în vederea creării personalității sale.

Cele descrise mai sus despre importanța *cunoașterii de sine, orientărilor valorice, responsabilității și creativității* pentru autoactualizarea personalității pot fi utile pentru cei care au hotărât să urmeze calea realizării de sine.

Fiecare dintre noi este unic și irepetabil, și din acest motiv toate încercările de performare a personalității vor purta caracter de individualitate. În dorința de a crește ca personalitate, oamenii (după cum crede A. Robbins) pot, teoretic, să întreprindă orice atât timp cât găsesc resursele să credă că sunt în stare să treacă efectiv la fapte.

Sunt interesante și alte afirmații ale lui A. Robbins, bunăoară despre claritatea și previziunea „mișcărilor sufletești umane”, această sintagmă conținând o filosofie întreagă a vieții omenești: „În viața fiecărui bărbat și a fiecărei femei vine un moment de mare încercare, în care este testată fiecare resursă în parte. Un moment în care viața pare să fie nedreaptă cu noi. Un moment în care credința noastră, valorile în care credem, răbdarea noastră, compasiunea noastră, forța de a nu ne lăsa – toate sunt împinse dincolo de orice limită. Unii oameni profită de asemenea momente ca de niște ocazii pentru a deveni măcar în ceva mai buni, alții se lasă pur și simplu striviti de asemenea experiențe ale vieții” [33, pag. 67].

Din citatul de mai sus reiese că potențialul uman, întradevăr, se dovedește a fi fără limită. Atât timp cât omul va crede în sine și va avea bine stabilit scopul vieții sale, el va fi făuritorul sorții sale.

În prezent, există o mulțime de recomandări care ne învăță cum să devenim mai fericiți și să reușim mai bine în viață, realizîndu-ne potențialul. Formula succesului suprem, propusă de A. Robbins, nici nu a părut atrăgătoare prin simplitatea ei. O vom descrie în continuare deoarece dezvoltarea motivației de autoactualizare pare să includă tocmai aceste trepte:

1. Conștientizarea scopului și rezultatului (să-ți definești clar ceea ce vrei);
2. Acțiuni de realizare (în caz contrar dorințele vor rămâne în faza de vise);
3. Dezvoltarea acuității senzoriale pentru a putea recunoaște tipurile de răspunsuri și rezultatele pe care le obții în urma acțiunilor și a putea constata dacă aceste rezultate te apropie sau te îndepărtează de scopurile pe care le urmărești;
4. Dezvoltarea flexibilității în modelarea și schimbarea comportamentului, până cînd obții ceea ce dorești [33, pag. 205].

Pentru a ne schimba propriul comportament, trebuie să începem cu schimbarea convingerilor noastre. Dacă vrem să modelăm desăvîrșirea, trebuie să învățăm să modelăm convingerile celor care ajung la desăvîrșire. Legic, modelarea desăvîrșirii începe cu modelarea credinței. Pentru a modela anumite lucruri, este nevoie de timp, dar odată ce persoana poate citi, gîndi și auzi, ea poate modela convingerile celor mai realizați oameni de pe planeta noastră. Nu este de mirare, în consecință, că cei care „îndrăznesc să fie ei însiși” și să evolueze recurg la modelare.

Studiind fenomenul de modelare (imitare) a unor forme de comportament uman, Bandler și Grindler au constatat că există trei componente fundamentale care trebuie reproduse, pentru a ajunge la orice formă de desăvîrșire umană. Ele includ:

1. sistemul de convingeri al unei persoane (cea ce crede o persoană, ceea ce consideră că este posibil sau imposibil determină într-o mare măsură ceea ce poate sau nu poate acea persoană);
2. sintaxa mentală a unei persoane (modul în care se organizează și se exprimă gîndurile);
3. fiziologia (felul de a menține corpul, postura, expresia feței etc. determină în multe privințe calitatea și multitudinea reacțiilor comportamentale la persoană), [apud 33, pag.187-198].

Persoana care a realizat ceva important în viață se schimbă. Ea crește și se perfecționează, realizîndu-se în produsele muncii sale. Capacitățile omului se dezvoltă și se cizeleză prin ceea ce face el. În

măsura în care omul acumulează practica de viață, el realizează și o analiză profundă a calității vieții. Și în prezent este actuală ideea lui A. Bunescu precum că „ipostaza maximă a omului, ca ființă socială, este personalitatea armonioasă, creator de valori materiale și spirituale în vederea fericirii personale, în contextul fericirii generale, încît idealul fiecărui om ar fi: să devină o Personalitate pentru a crea valorile de cultură ale umanității [8, pag.21]. Altfel spus, personalitatea este persoana înălțată spre nivelul maxim de dezvoltare.

Capacitatea de a revizui viața în plan major, de a alege valorile adevărate, de a determina sarcinile și scopurile, astfel încât întotdeauna să știi unde mergi și pentru ce – aceasta este un dar al naturii, numită *înțelegere*.

Omul ajunge la o stare evoluată, trecind printr-o serie de faze de desăvârșire. El este o permanentă devenire, o necesitate și neconitență depășire de sine și este liber să-și traseze propria sa devenire. Prin toate acestea am desprins una dintre principalele aspirații ale omului conștient de viață sa: *libertatea în determinare și alegere a propriei deveniri*.

În **concluzie** la capitolul III – *Strategii de stimulare a dezvoltării motivației de autoactualizare a studenților* vom menționa următoarele momente:

1. Pornind de la postulatul precum că autoactualizarea nu presupune un proces finalizat prin devenirea unei personalități autoactualizante, ci este o creștere continuă pe parcursul întregii vieți, noi, în experimentul formativ realizat, am înaintat ipoteza precum că *dinamica dezvoltării motivației de autoactualizare ar putea fi determinată de următorii factori psihologici: cunoașterea de sine, orientările valorice, simțul responsabilității și spiritul creativ al personalității*.

2. Datorită condițiilor și principiilor de organizare a ședințelor de training, participanții au învățat să-și perceapă resursele motivaționale proprii, pentru ca apoi să învețe să le dirija, obținând rezultatul dorit. Cunoașterea propriului potențial de autoactualizare le

va permite studenților să-și organizeze pe viitor mai eficient procesul de învățare. Aceasta, le va putea oferi cele mai bune condiții de dezvoltare și perfecționare a personalității lor.

4. Examinînd rezultatele grupului experimental și celui de control în probele test–retest, am constatat diferențe esențiale între grupurile examineate; studenții *grupului experimental* au obținut un nivel net superior în raport cu studenții grupului de control.

5. Grupul experimental a obținut o creștere a scorurilor la majoritatea dintre variabilele probei de cercetare (*T A*), la proba retest, pe cînd progresul în grupul de control este puțin evident.

6. Rezultatele obținute de *grupul de control* sunt mai puțin semnificative. La proba retest, la studenții grupului de control am depistat un anumit regres în capacitatea de a fi spontani și de a se autosimpatiza.

7. Pentru variabila *creativitate*, predictor relativ semnificativ poate fi autonomia subiecților experimentați. Pentru variabila *spontaneitate*, predictori semnificativi nu au fost stabiliți ceea ce ne vorbește despre influența mai multor factori asupra dezvoltării spontaneității la subiecții experimentați.

8. În urma analizei datelor experimentale obținute (de constatare și formative), am pus în discuție următorii factori stimulativi ai motivației de autoactualizare a studenților:

- *cunoașterea de sine* – ca premisă fundamentală a autoactualizării personalității;
- *orientările valorice* – ca directive principale în alegerea căii proprii de realizare;
- *responsabilitatea* – ca valoare care presupune răspunderea personală pentru faptele proprii;
- *creativitatea* – ca o componentă fundamentală a autoactualizării, aceasta fiind și un mod creativ de viață.

## **Capitolul IV. Strategii de stimulare a dezvoltării motivației de autoactualizare a persoanelor adulte**

### **4.1. Cercetarea motivației de autoactualizare a medicilor**

Având în vedere că mediul în care trăim cu toții se schimbă rapid, cerințele se înmulțesc, iar așteptările devin din ce în ce mai ridicate, va trebui să conștientizăm că lucrul cel mai important pe care trebuie să-l facem este perfecționarea proprie. și pentru că activitatea fiecărui se desfăsoară în strînsă concordanță cu activitatea celor din jur, este important ca persoana să se înțeleagă pe ea însăși, pentru a-i putea înțelege mai bine pe ceilalți și a avea o colaborare armonioasă cu ei.

Motivarea interioară a fost întotdeauna forța ce a condus la succesele și realizările omului.

Istoria omenirii ne uimește cu tot felul de performanțe – de la remarcabilele rezultate în lumea sportului până la actele de eroism de pe cîmpul de luptă; de la succesul financiar al omului de afaceri până la triumful asupra bolilor sau sacrificiile personale făcute de unii pentru a le îmbunătăți viața altora.

Dar cum se face, totuși, că unii oameni trăiesc în spiritul acestor sacrificii, iar alții abia își pot satisface nevoile „deficitare”, de supravețuire? De ce același eveniment este apreciat de unii ca posibilitate, iar de – alții ca dificultate? Ce îi motivează pe oameni să acționeze într-un mod sau altul? Ce calități îi deosebesc pe unii de alții?

În opinia multor specialiști în domeniul motivării, *cunoașterea de sine și încrederea în forțele proprii* sunt factorii care joacă un rol important în disponibilitatea noastră de a ne motiva sau a ne demotiva. Astfel, a ne defini punctele forte și pe cele slabe este indispensabil pentru a ne putea dezvolta o motivare „controlată” și „realistă”. Adesea oamenii eșuează în realizarea proiectelor din cauza lipsei de obiectivitate în raport cu propria persoană. Pentru a ne cunoaște plusurile și minusurile, trebuie mai întîi să înțelegem și să

analizăm mecanismele pe care le punem în funcțiune atunci cînd eșuăm sau reușim: este vorba de atitudinea noastră față de cele întîmplate.

Un eminent specialist în știința dezvoltării personale, A. Robbins, accentuează în felul următor puterea atitudinii persoanei față de lucruri și evenimente: „Nu prin ceea ce ni se întîmplă se separă eșecurile de succese. Ceea ce contează este felul în care percepem și ceea ce facem legat de ceea ce ni se întămplă. Cei care reușec săn sigur dispuși să se schimbe și să fie flexibili pînă cînd își clădesc viață pe care și-o doresc, cultivînd puterea lăuntrică de care au nevoie ca să obțină rezultatele preconizate.

Lecția constă în faptul că oamenii pot, teoretic, să întreprindă orice, atîta timp cît gasesc resurse să credă că săn în stare și să treacă efectiv la fapte”[33, pag. 38-42].

Prin urmare, imaginea clară a scopului în viață și manifestarea unei atitudini pozitive și constructive față de evenimentele vieții săn indispensabile modului de viață autoactualizator.

În capitolele anterioare am pus în discuție trăsăturile distinctive ale persoanelor autoactualizante și principalele căi prin care persoana se poate autoactualiza. Fiind tentați să vedem în ce măsură aceste calități săn prezente la persoanele tinere (studenți), am realizat un experiment în urma căruia am depistat că studenții (medici), cu vîrstă între 19 și 24 de ani mai degrabă posedă un potențial de autoactualizare decît un anumit grad de perfecțiune proprie. Prin datele obținute am confirmat teoriile expuse de Maslow despre faptul că autoactualizarea ca proces se realizează la vîrsta adulță. Prin urmare, autoactualizarea presupune o bună cunoaștere de sine, o responsabilitate deplină pentru viața proprie și anumite orientări valorice, care să-i asigure persoanei posibilitatea „de a crește”.

În continuare, am fost interesați să vedem care este indicele de autoactualizare al persoanelor ce lucrează în domeniul medicinei. Subiecții din eșantionul de cercetare (58 de medici) au un stagiu de muncă între 8 și 36 de ani, avînd vîrstă între 35 și 65 de ani. Pentru a stabili indicele realizării de sine, am aplicat testul de autoactualizare, și am obținut următoarele date:

1. Indicele mediu de autoactualizare al medicilor alcătuiește 9,5 puncte, adică aproximativ 61%.
2. La această probă, rezultatele obținute de la medicii-practicieni interogați nu se deosebesc net de rezultatele prezentate de studenții-medici, indicele de autoactualizare a cărora a alcătuit 6,7 puncte, sau 44,6%.
3. În același timp, am obținut unele diferențe semnificative între variabilele testului de autoactualizare. Astfel, în comparație cu studenții-medici, medicii-practicieni au demonstrat scoruri mai înalte în special la variabilele „viziuni umaniste” (11,81), „autonomia” (9,44) și „sociabilitatea”(10,35).
4. La unele variabile ca „valorile umane”, „spontaneitatea”, „autosimpatie”, medicii interogați au prezentat aproape aceleași valori ca și studenții-medici. Concluzia care se cere a fi făcută este că aceste trăsături se dezvoltă mai lent la contingentul de subiecți cercetați. Prin urmare, presupunem că sfera medicală nu favorizează cel mai bine dezvoltarea unor trăsături de personalitate ca autosimpatia și spontaneitatea. Totodată, ambele eșantioane cercetate (studenți și medici) au obținut indice înalt la variabila „valorile umane”. Acest fapt este determinat preponderent de specificul activității profesionale a subiecților din experiment (figura 11).

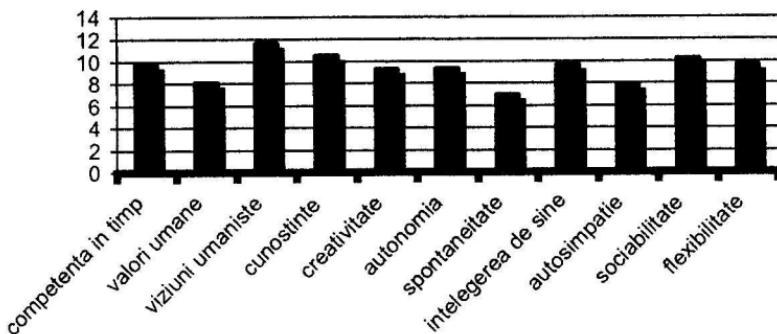


Figura 11. *Valorile variabilelor TA la medicii practicieni.*

Pentru a vedea în ce măsură subiecții interogați dispun de trăsături de personalitate autoactualizantă descrise de Maslow, am alcătuit o anchetă din 15 puncte, în care fiecare punct presupune o trăsătură distinctivă a persoanelor autoactualizante. Spre exemplu, prin întrebarea „Sînteți mulțumit(ă) de realizările și performanțele proprii?” am încercat să vedem cîți dintre subiecții intervievați sunt satisfăcuți de sine și de performanțele lor, în ce măsură își acceptă rolul social și profesional pe care-l îndeplinesc. Astfel, la întrebarea dată, 41 de respondenți (71%) au răspuns „da”, iar ceilalți 17 (29%) prin – „nu”.

Afirmația: „Orice problemă mă alarmează prin dificultățile și momentele ei de constrîngere și nu mă liniștesc pînă nu o rezolv”, 49 de respondenți (84%) au susținut-o prin „da”, iar 9 (16%) prin „nu”. „Da”, la această întrebare, poate fi interpretat din două aspecte: 1) prezența la respondenți a perseverenței și a orientării lor spre scopul final și 2) prezența unei tensiuni sau chiar a angoasei în legătură cu termenii sau condițiile de rezolvare a problemei apărute. Prin urmare, 84% din respondenți au recunoscut că, în primul rînd, văd dificultățile problemei, și nu perspectivele de rezolvare, ceea ce indică asupra prezenței unei tensiuni psihice atunci cînd se confruntă cu o anumită problemă. Din aceste considerente, ei tind să soluționeze problema fiind ghidați primordial de motivul evitării eșecului și restabilirii echilibrului psihic și mai puțin din motivul obținerii succesului.

Afirmația: „Îmi place mult ceea ce fac și cred că nu mă voi plătiși de munca mea niciodată” a fost susținută de 52 (90%).dintre respondenți. Aceasta ne demonstrează prezența pasiunii și dedicăției în activitatea profesională a medicilor intervievați. Profesiunea de medic, mai mult ca oricare alta cere dăruire și jertvire de sine. Din aceste considerente, în domeniul medicinei ajung să lucreze doar persoanele care simt pasiune și chemare pentru ceea ce fac. La rîndul său, pasiunea pentru activitatea profesională este una dintre condițiile autoactualizării personalității. Prin urmare, din răspunsurile obținute putem afirma că 90% din respondenți

îndeplinesc această condiție.

Prin afirmația: „În general, îmi folosesc o mare parte din potențialul de realizare profesională și personală” am urmărit scopul de a stabili în ce măsură subiecții intervievați își cunosc și își valorifică propriul potențial. Răspunsul afirmativ presupune că persoana dispune de o bună cunoaștere a calităților și a capacităților proprii și le poate pune în valoare. Astfel, 46 (79%) dintre respondenți consideră că își folosesc în mod optim potențialul. Deci, putem presupune că ei dispun și de o bună cunoaștere de sine, ceea ce este de asemenea una dintre condițiile autoactualizării personalității.

Cu ajutorul proverbului „Ce ți-i scris în frunte ți-i pus”, am identificat gradul de conformism normelor sociale al respondenților. Astfel, doar 22 (38%) dintre respondenți s-au arătat ca fiind conformiști și având o atitudine pasivă față de evenimentele vieții. Ceilalți 36 (62%) dintre ei au răspuns negativ, demonstrând o atitudine de „luptător” și făuritor a propriului destin.

Prin afirmația „Orice medic trebuie să aibă credință măcar în suflet”, am urmărit scopul de a stabili nivelul de credință al respondenților. Astfel, majoritatea 56 (96%) dintre respondenți au răspuns afirmativ. Este în natura profundă a omului de a avea credință. Credința într-un Creator al tuturor lucrurilor este reclamată de către tot mai mulți oameni de știință, aceasta în pofida teoriilor științifice despre originea vieții. Persoanele interesate de dezvoltarea proprie, se implică în cunoașterea de sine, adică a lumii lor interioare, își conștientizează pe deplin principiile, credințele și valorile personale, își stabilesc în mod calitativ scopurile de viață și mijloacele de atingere a lor. Pentru a menține un echilibru psihic intern, persoanele date pot exersa diferite tehnici de consiliere, autorelaxare și chiar de psihoterapie. Actualmente, în literatura de specialitate psihologică putem citi confesiunile unor psihologi-consilieri și psihoterapeuți, precum că aceste tehnici asigură rezultate dorite doar dacă sunt practicate sistematic. În același timp, credința în Ființa Supremă îl împlinește pe om și îl dezvoltă spiritual ceea ce nu pot oferi tehniciile științei psihoterapeutice.

O trăsătură a persoanelor autoactualizante este dorința de a

cunoaște lucruri noi. Prin afirmația „Îmi place să experimentez, să cunosc lucruri noi, chiar și din alte domenii”, am evaluat capacitatea medicilor de a fi deschiși pentru schimbări, pentru promovarea inovațiilor și practicarea lor în viața cotidiană. Tendința de a cunoaște lucruri noi trebuie să fie caracteristică pentru toți medicii, deoarece ea asigură în mare parte progresul științific în domeniul dat. Astfel, 53 (91%) dintre subiecții intervievați s-au propnunțat afirmativ asupra ideii de a experimenta și a cunoaște lucruri noi.

În același timp, la mai mulți dintre ei nu le place să ia hotărîri spontane și neordinare, considerind că asupra fiecărui fapt trebuie să mediteze un timp anumit, chiar dacă acesta nu este legat de activitatea profesională nemijlocită.

Afirmația „În măsura posibilităților, îmi place să fiu neconvențional, neordinar și spontan în luarea hotărîrilor”, a fost susținută prin „da” de 32 (55%) dintre subiecți, pe cînd 26 (45%) au spus „nu”. Profesiunea de medic cere de la persoană să fie convențională și prin această consecventă în acțiunile profesionale. Nemijlocit în domeniul profesional, medicul ar trebui să demonstreze mai multă convenționalitate decît spontaneitate, însă în activitățile cotidiene o anumită „doză” de spontaneitate îl va ajuta să privească lucrurile dintr-un nou unghi.

Capacitatea de a accepta neajunsurile altora și cele proprii este o trăsătură deosebită a personalității interesate de dezvoltarea proprie. A accepta ceva înseamnă a nu mai lupta împotrivă, a avea o atitudine pozitivă. Aceasta, la rîndul său, oferă persoanei posibilitatea de a acționa liber și constructiv. Dintre respondenții intervievați, mai puțin de jumătate sănă dispuși să accepte neajunsurile proprii și ale altora. Astfel, afirmația „Îmi este ușor să accept neajunsurile altora”, a fost apreciată pozitiv de 28 (48%) dintre respondenți, iar 30 (52%) s-au pronunțat negativ. În continuare, „Îmi este ușor să accept neajunsurile personale”, au afirmat 22 (38%) persoane, iar 36 (62%) – au susținut că „nu”.

Una dintre trăsăturile cele mai distinctive ale personalității autoactualizante este trăirea stărilor de satisfacție și de armonie interioară. Aceste trăiri pot surveni în orice moment, chiar și la

îndeplinirea obligațiilor cotidiene, dar întotdeauna atunci cînd persoana este ocupată cu ceea ce-i face plăcere. Asemenea stări de euforie au fost atestate la 46 (79%) de subiecți. Ceilalți 12 (21%) au menționat că niciodată nu au avut asemenea senzații.

La afirmația „Am principii și valori de viață bine stabilite și mă conduce întotdeauna după ele”, 47 (81%) dintre respondenți au răspuns afirmativ, ceea indică faptul că persoanele date au stabilite clar scopul și valorile de viață. Ei știu ce vor să obțină și știu cum vor face aceasta. Stabilirea priorităților în viață, ținând cont de principiile morale, cere o muncă asiduă. Drept recompensă survine claritatea și coerența în viața persoanei.

Prin fraza „Consider că pentru a reuși în viață în primul rînd este nevoie de noroc și de ajutorul persoanelor influente” am avut scopul să aflăm în ce măsură subiecții interviewați se bazează pe noroc și ajutorul celorlalți în realizările lor. 23 (40%) dintre respondenți au recunoscut că succesul lor se datorează, în primul rînd norocului, și ajutorului din partea persoanelor cu statut social mai înalt. Pe cînd 35 (60%) dintre ei consideră că succesul personal se datorează muncii și perseverenței lor în atingerea scopurilor.

Faptul că nu există oameni perfecti este cunoscut încă din Antichitate. La fel și faptul că toți tindem spre perfecțiune. Omul, singur, nu-și poate aprecia nivelul de dezvoltare personală, acest lucru o face societatea prin aprobarea sau dezaprobarea comportamentului și calităților persoanei date. Altfel spus, omul este considerat ca desăvîrșit odată ce el a atins desăvîrșirea în relațiile cu alți oameni. Afirmația: „Cînd greșesc în ceva sau față de cineva, îmi este greu să-mi recunosc vina și să-mi cer scuze” a avut drept scop elucidarea unor momente de interrelaționare a subiecților cu oamenii din jur și felul lor de a face față anumitor situații. Am constatat că, la 15 (26%) dintre subiecți le este dificil să-și recunoască greșelile și să-și ceară scuze. Ceilalți 43(74%) își cer scuze în funcție de situație.

Referitor la afirmația: „Consider că odată cu ieșirea la pensie, omul nu mai are şanse să se realizeze în domeniul profesional”, 25 (43%) de persoane sunt încrezute de acest lucru. 33 (57%) dintre respondenți consideră însă că persoana, chiar și aflîndu-se la pensie

are posibilități de a se manifesta și a-și valorifica potențialul pe deplin.

Pe lîngă analiza fiecărei afirmații/întrebări în parte a anchetei, am calculat și indicele general de autoactualizare. Respectiv, medicii interogați au obținut în medie 9,3 puncte din maximum 15 enunțate. Conform rezultatelor anchetei, cota procentuală a tendințelor de actualizare a medicilor investigați alcătuiește aproximativ 60%.

În continuare prezentăm cinci calități și tendințe, selectate de către medicii-practicieni (80-95%, vezi figura 12):

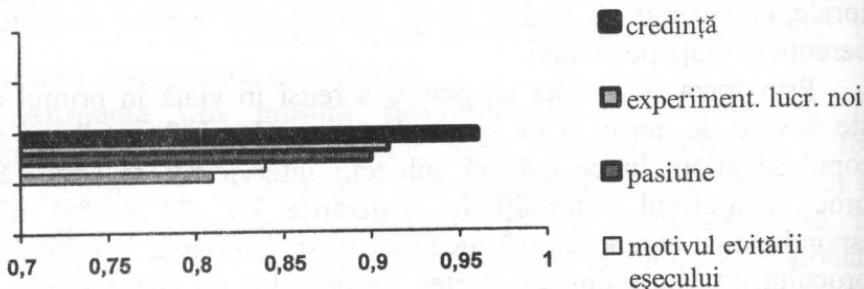


Figura 12. Calitățile și tendințele alese primordial de către medici.

Astfel, conform diagramei și datelor obținute, am determinat trăsăturile distinctive ale medicilor cercetați ca persoane autoactualizante. Ele includ: *credința* în suflet, *curiozitatea* prin experimentarea lucrurilor noi, *pasiunea* pentru ceea ce fac, *responsabilitatea* manifestată prin perseverența rezolvării problemelor și prezența unor *principii și valori de viață bine conturate*.

Rezultatele obținute la fiecare dintre probe ne conduc spre ideea că, chiar dacă oamenii au același scop în viață precum realizarea de sine, ei vor aplica strategii, valori și principii de viață diferite.

Amintim că scopul studiului nostru este de a identifica condițiile și factorii dezvoltării motivației de autoactualizare. Considerăm că pentru persoanele cercetate (medici-practicieni) cu anumite realizări în viață și experiență profesională vor avea pondere alți factori și condiții de dezvoltare a motivației de autoactualizare

decît cele descrise pentru studenți.

În continuare, vom descrie unii dintre acești factori și condiții, care, în opinia noastră, stimulează oportun „creșterea” personalității.

Fiecare om are un anumit potențial de calități și de energie pe care trebuie să-l exploateze. În cazul, însă, cînd suntem demotivați, ignorăm aceste resurse interne, lăsîndu-le inhibate în noi. Entuziasmul și perseverența sunt factorii care contribuie la dezvoltarea personalității, la valorificarea potențialului și evitarea descurajării. Pentru aceasta este important ca persoana să preia anumite strategii și atitudini de viață, cum ar fi:

### **1. Să-și dezvolte entuziasmul.**

Entuziasmul este un sentiment care trebuie dezvoltat, deoarece el joacă un rol esențial în construirea motivării. Cînd oamenii sunt entuziaști, ei radiază de bună dispoziție, de capacitatea de a acționa cu pasiune. Astfel, P. H. Whiting menționează: „Oamenii eșuează nu din cauza lipsei de inteligență, ci din cauza lipsei de pasiune”. Pasiunea este o condiție a reușitei. Atunci cînd suntem pasionați, ne implicăm în ceea ce facem și acționăm astfel încît să ducem la bun sfîrșit proiectele. Cînd sunt entuziaști, oamenii au capacitatea de a ține sub control neajusurile și problemele, iar optimismul îi face să reacționeze pozitiv, să uite mânia și tristețea și să privească cu încredere spre viitor.

Prin urmare, persoana motivată are poftă de viață și este o companie extrem de plăcută. Și, mai presus de orice, o persoană motivată este ceea ce am putea numi o persoană pozitivă, manifestând caracteristicile unei atitudini pozitive, motivate de un scop și orientate spre reușită.

În toate aceste cazuri, persoana motivată este descrisă ca disponind de o motivație internă, intrinsecă sau persoană automotivată.

### **2. Să-și cultive perseverența.**

Noțiunea de efort este indisolubilă de constituirea motivării. Atunci cînd iau o hotărîre sau fixeză un scop, oamenii se simt foarte motivați. Apoi, cînd întâlnesc anumite obstacole, ei trăiesc o perioadă de descurajare în care se demotivează. Astfel, dacă nu dau dovadă de

perseverență, ei nu vor putea duce la capăt proiectul propus.

### **3. Asumarea responsabilității pentru toate obligațiile.**

Motivația de a reuși în viață este o condiție ce reiese din orientarea persoanei spre scop și dorința ei de a se autoactualiza în plan profesional și personal. Mulți oameni care nu au realizări în viață amînă la nesfîrșit și lasă la o parte treburile importante sau neplăcute, nefiind pregătiți să-și asume vreun risc sau responsabilitate morală.

### **4. Dezvoltarea respectului față de sine.**

Fiind definit drept „sentimentul proprietății valorii”, el oferă persoanei respective credința că ceea ce face este bine și că poate să continue (sau că poate mai mult). Pe cînd persoanele cu o stimă de sine mai scăzută au mai puțină încredere în sine, se consideră mai puțin capabile și sunt expuse mai ușor influențelor venite din exterior. La rîndul lor, reacțiile și evaluările făcute de ceilalți în legătură cu persoana dată constituie un set de informații pe care ea le utilizează în legătură cu propria persoană, în legătură cu cunoașterea de sine. Astfel, dacă un copil este tratat într-o manieră care să-l jignească, va ajunge să aibă o imagine de sine defavorabilă; dimpotrivă, dacă este tratat cu respect, imaginea de sine a acestuia va deveni pozitivă și autoevaluarea pe care o va întreprinde va conduce la concluzii pozitive.

Imaginea de sine a personalității joacă un rol important în realizarea profesională și personală. O stimă de sine dezvoltată asigură resortul motivațional necesar pentru autoactualizarea personalității.

### **5. Apreciere socială pozitivă.**

Un alt factor de automotivare este *compararea socială*. Fiecare persoană se compară, mai mult sau mai puțin, cu cei din jur, apreciindu-și astfel propria eficiență și punerea în practică a calităților personale.

Compararea socială are o influență deosebită asupra modului în care individul se poate automotiva, pornind de la două perspective: *compararea ascendentă*, care presupune evaluarea în raport cu cineva mai bun într-o anumită arie de interes (aceasta oferă posibilitatea

creșterii dorinței de perfecționare), și *compararea descendentală*, care presupune compararea cu cineva mai puțin bun, aceasta oferind persoanei o stare pozitivă în ceea ce privește propria prestație și stimă față de sine. Analizând puterea de influență a acestor feluri de comparare socială, putem spune că fiecare dintre ele aduce un plus în aria automotivării, cînd nu există extreme. Astfel, în situația comparării ascendentene un individ își poate alege drept persoană-etalon pe cineva mult mai bun decît el în acel domeniu. Acest aspect aduce o motivare inițială pentru perfecționare, dar ulterior, din cauza eșecului de a atinge performanța modelului preluat, persoana respectivă începe să aibă o stimă de sine mai scăzută și să se subaprecieze. În situația comparării descendente, persoana se poate cantona în tendința de a se raporta doar la cei mai puțin buni decît ea, ceea ce va conduce repede la o lipsă de motivare.

#### **6. „Vizualizarea” rezultatului dorit.**

O strategie eficientă de stimulare a motivației este „vizualizarea” rezultatului. Astfel, cînd persoana nu este suficient de motivată pentru realizarea unui anumit lucru, i se va sugera să-și imagineze ce bine îi va fi cînd va atinge acel obiectiv, ce succese va avea și cum se va simți în acel moment etc. Pe lîngă planificarea detaliată în realizarea scopului, metoda vizualizării oferă posibilitatea pregătirii psihologice pentru rezultatul scontat.

#### **7. Gîndirea pozitivă.**

Starea de spirit a omului are consecințe importante asupra motivării. Prin urmare, adoptînd un punct de vedere pozitiv, ne creștem şansele de reușită. După cum menționează Richard Denny: „o persoană motivată vorbește despre viitor, despre ce face sau plănuiește să facă. Trecutul este folosit pentru experiența de a recunoaște ocaziile favorabile și de a le transforma în succese” [14, pag. 58].

Gîndirea pozitivă, reprezentată în special prin opiniile și atitudinile pe care oamenii le adoptă în legătură cu un eveniment sau altul, condiționează o automotivare eficientă. Prin urmare, este vorba despre încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de viață, despre ceea ce simt în legătură cu viitorul și cum reacționează față de trecut.

Norman Vincent Peale, în distincta monografie *Forța gîndirii pozitive* face o analiză profundă a mecanismelor de acțiune și dezvoltare a gîndirii „de bine”. Autorul menționează: „Felul nostru de a gîndi ne face să ne simțim siguri sau nesiguri pe noi însine. Dacă ne petrecem tot timpul prevăzînd evenimente cumplite, vom obține, drept rezultat, un sentiment continuu de nesiguranță. Și, ce e și mai grav, puterea noastră mentală e în stare chiar să dea naștere acelei realități de care ne temem atît..” [28, pag. 22].

În calitate de remediu eficient autorul propune abordarea unei atitudini încrezătoare, expunînd ideea în următorii termeni: „dacă sănăteți obsedat de nesiguranță și de neadaptare, asta înseamnă, cu certitudine, că ați permis prea multă vreme ca astfel de gînduri să pună stăpînire pe dumneavoastră. Trebuie să adoptați un sistem de idei pozitive; veți reuși acest lucru numai dacă vă veți lăsa dominat de idei care vă consolidează încrederea. Aglomerarea de activități, ce caracterizează existența cotidiană, necesită disciplinarea gîndurilor, dacă intenția dumneavoastră este să vă reeducați mintea și să o transformați într-o centrală producătoare de energie pozitivă. Chiar adîncit în munca de zi de zi, puteți să vă „bombardați” subconștiul cu gînduri generatoare de încredere. Deci, formați-vă deprinderea de a nutri gînduri încrezătoare, lăsați această deprindere să devină trăsătură de caracter și veți deveni atît de capabil, încît veți fi pregătit să învingeți orice pericol. Încrederea poate să contribuie la consolidarea forțelor dumneavoastră”[28, pag. 21-27].

Caracterul este format din obiceiuri, reflexe, tendințe, iar acestea vin din conținutul gîndurilor noastre. Precum suntem noi, aşa este și universul în care trăim; cum gândim, aşa este și percepția existenței noastre. Gîndirea pozitivă face ca lumea în care trăim să devină pozitivă. Propriul destin poate fi schimbat gîndind pozitiv. „Omul seamănă un gînd și culege o acțiune. Omul seamănă o acțiune și culege un obicei. El seamănă un caracter și culege un destin”. Cunoscînd acest mecanism, putem înțelege mai ușor de ce nefericirea este o stare care pătrunde în toate acțiunile celui care o generează sau o întreține prin gînduri.

Fiecare dintre noi este stăpîn pe gîndurile sale. Emitem negativ,

atragerem dezechilibre energetice și, deci, boala; emitem gînduri pozitive, primim starea de bine și sănătate. Gîndurile noastre sunt active și constituie semințele pe care le-am plantat. Subconștientul nu este interesat dacă gîndurile noastre sunt bune sau rele, el pur și simplu răspunde în deplină conformitate cu natura acestor gînduri. El nu ne va contrazice niciodată, ci va accepta mereu ceea ce afirmăm în mod conștient.

Pentru a avea o gîndire pozitivă, este necesar un antrenament intern susținut. Atitudinea și gîndurile nu se modifică peste noapte. Puterea gîndului este imensă și ea ne conduce, practic, viața. De aceea, vizualizați întotdeauna doar situații favorabile și benefice. Folosiți cuvinte pozitive în dialogurile D-voastră interioare sau atunci când vorbiți cu alții. Zîmbiți mai mult, pentru că acest lucru vă va ajuta să gîndiți pozitiv. Alungați lenea sau dorința de a vă da bătuți. Dacă refuzați să vă transformați într-o victimă și sunteți optimiști și încrezători, veți reuși să vă modificați treptat modul de gîndire și chiar întregul univers interior și exterior. Încercați să vedeți paharul pe jumătate plin și, în curînd, el se va umple pînă la refuz. Faceți acest lucru în mod conștient și, odată ce ați reușit, încercați să vă concentrați în permanență doar pe gîndurile benefice, frumoase și vesele. Circumstanțele nu au nicio importanță. Gîndiți pozitiv în mod autentic, aşteptați-vă doar la rezultate pozitive, iar circumstanțele se vor modifica în consecință. Gîndirea pozitivă nu spune că lumea este perfectă, ci spune că putem fi tari în fața imperfecțiunii lumii.

În contextul discuției despre motivația autoactualizantă, considerăm indispensabil subiectul despre factorii care inhibă automotivarea, și, respectiv, diminuează din forță realizării personale. Prin urmare, printre acești factori vom numi în primul rînd ***lipsa încrederii în forțele proprii***.

Lipsa încrederii în propriile forțe pare a fi una dintre marile probleme cu care se confruntă oamenii în zilele noastre, în pofida progresului vertiginos al științei. Chiar și fără sondaje speciale putem depista frecvent oameni nesiguri pe ei, care dau înapoi în fața vieții, care suferă cumplit dintr-un sentiment de neadaptare și nesiguranță și se îndoiesc de propriile lor forțe. Ei nu au încredere în capacitatea lor

de a face față responsabilităților sau de a profita de ocaziile care se ivesc. Ei nu cred că stă în puterea lor să fie tot ce își doresc, deci încearcă să se mulțumească cu mai puțin decât sînt în stare să o facă. Uneori, numărul mare de probleme și greutăți submină energia și descurajează oamenii. În aceste condiții, statutul real al forțelor de care dispune persoana este pus în umbră și prin urmare ea simte o descurajare nejustificată față de realitatea faptelor.

Abordarea tehniciilor de recăptare și/sau dezvoltare a încrederei în forțele proprii, cu certitudine necesită punerea în discuție a demersului psihoterapeutic al lui Norman Vincent Peale, care menționează: „Deci, dacă vă simțiți înfrînt sau credeți că v-ați pierdut încrederea în şansa dumneavoastră, stați jos, luați o foaie de hîrtie și întocmiți o listă nu a factorilor care vă sînt potrivnici, ci a celor care vă sînt favorabili. Dacă eu, dumneavoastră sau oricine s-ar gîndi mereu la forțele care par să ne stea împotrivă, le-am transforma într-o putere nejustificat de influentă. Vor căpăta o importanță covîrșitoare pe care în mod obiectiv nu o au. Dar dacă, din contra, vizualizați mental și reafirmați în mod constant calitățile de care dispuneți, concentrîndu-vă asupra lor, oferindu-le o amploare maximă, veți învinge orice obstacol care vă stă în cale. Va renaște forța dumneavoastă interioară și veți preschimba înfrîngerea în victorie”.[28, pag. 27].

Analizînd factorii ce favorizează lipsa încrederei în forțele proprii, autorul menționează **complexul de inferioritate**, care de obicei se proiectează din copilărie. Pentru eliminarea acestuia, Norman Peale, pastor după chemare și psiholog după profesiune, ne sugerează „...să ne umplem mintea, pînă la refuz, de credință... Credeți în Dumnezeu cu tot sufletul și astfel veți dobîndi o încredere moderată, dar totuși solidă în dumneavoastră însivă”. Cu toate astea, capacitatea de a avea și utiliza credința și de a dobîndi și a pune în valoare puterea pe care ea v-o poate oferi se constituie într-o artă. Ca orice artă, ea trebuie studiată; veți nevoie de exerciții pentru a dobîndi perfecțiunea”.

Tinînd cont de faptul că și persoanele autoactualizante sunt uneori influențate de anumite sentimente ce le pot afecta încrederea în forțele proprii și, respectiv, imaginea de sine a personalității,

considerăm necesar de a aduce în discuție și alte idei ale specialiștilor în domeniu, reflectarea asupra cărora va motiva realizările personale.

1. Prezentăm cîteva **postulate** care, în opinia lui B. Bouillerce și F. Rousseau alimentează autoactualizarea personalității:

„...Să ne dezvoltăm imaginația evitînd să cîntărîm prea repede ideile care ne vin în minte, căci aprecierea prematură împiedică nașterea ideilor. Să ne punem mai des întrebări care încep cu: *dar dacă...*”.

„...Să avem umor, să rîdem de noi însine și de ceilalți, de situațiile ambigue și grotești. Să ne destindem prin rîs. Rîsul este medicament, încurajează, chiar vindecă[...] Rîsul motivează, căci îți dă chef să faci ceva”.

„...Să ne asumăm riscuri, să facem greșeli, ca să fim pe calea cea bună a inovației. Creația și invenția sănătatea surse de motivație”.

„...Să considerăm jocul un instrument de lucru! Să considerăm munca și problemele niște jocuri! Jocul fertilizează mintea și îi motivează pe cei ce participă, deoarece, cel mai adesea, toată lumea „se pride în joc” pînă la urmă”.

„...Să fim curioși! Curiozitatea este indisociabilă motivării”.

„...Să visăm și să ne proiectăm în viitor! Visele, ca și proiectele, sunt evadări din cotidian, constituie acea combinație de realizabil și de imposibil, sănătatea exotică a motivării și sănătatea utile motivării”.

„...Să ne dezvoltăm o gîndire creativă. A avea o gîndire creativă înseamnă: să-ți rezervezi timpul de „a găsi alte căi”, să te îndepărtezi de datele concrete ale problemei pe care vrei să-o rezolvi, ca să poți reveni mai tîrziu asupra ei și să-o privești din alt unghi; să consideri că fiecare problemă admite un număr mare de soluții și că strîngerea unui număr mare de soluții crește probabilitatea unei noi rezolvări; să accepți orice idee de rezolvare, chiar dacă *a priori* ea pare total nepotrivită cu problema de rezolvat; să consideri că o imagine nu este niciodată evocată întîmplător și că este interesant să o descifrezi; să eviți să critici orice idee nouă”.

„...Să ne obișnuim să construim raționamente motivante nu demotivante. Întrebările care corespund raționamentului demotivant se învîrt în jurul lui *de ce*. Ele se învîrt în cerc și nu rezolvă nimic. Nu fac decît să ne închidă într-un proces negativ. Ne aflăm într-o poziție

în care aşteptăm ca mediul să se schimbe. Sîntem dependenți de mediu. Și invers, întrebările care corespund raționamentului motivant se formulează începînd cu: *cum să fac ca să...*. Astfel, ne luăm situația în mîini, căutăm cu adevărat o soluție, arătăm că avem chef să găsim una, reflectăm în mod pozitiv și constructiv”.

## **2. Unele convingeri care generează desăvîrșire** (după Anthony Robins):

- *Totul se întîmplă dintr-un motiv și cu un scop și ne este de folos.* (Orice potrivnicie conține sămînța unui beneficiu echivalent cu ea sau mai mare). Este nevoie de multă disciplină pentru a regîndî etapele și pentru a lua serios în calcul noi posibilități).

- *Nu există eșec, există numai rezultate.* (Oamenii de succes sunt cei care știu că dacă încearcă ceva care nu dă rezultate așteptate, cel puțin cîștigă o experiență din care învață. Cei care se tem de eșec crează dinainte niște reprezentări negative legate de ceea ce s-ar putea să nu meargă).

- *Orice s-ar întîmpla, asumați-vă răspunderea.* (Acționați din convingerea că Voi dețineți cauza și soluția problemei).

- *Nu este nevoie să înțelegeți totul pentru a folosi totul.* (Oamenii realizați extrag esența dintr-o situație, fără a se împotmoli în amânunte).

- *Oamenii constituie marea voastră resursă.* (Persoanele desăvîrșite, adică cei care obțin rezultate remarcabile au un respect extraordinar față de oameni).

- *A munci aşa, încît să te odihnești.* (M. Tven spunea „Secretul succesului este să faci din munca ta o vacanță”. Asta par să facă toți oamenii realizați).

- *Nu poți avea reușite de durată fără angajament de voință și perseverență.* (Să urmărești neobosit un singur țel – acesta este succesul succesului) [33, pag. 113-125].

## **3. Decalogul raționalității:** (adaptat de D. David):

1. Ar fi preferabil să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde de tine în acest sens, dar dacă nu reușești, nu înseamnă că ești

- fără valoare ca om, ci doar că ai avut un comportament mai puțin performant care, însă, poate fi îmbunătățit pe viitor.
- 2. Ar fi preferabil să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde de tine în acest sens, dar dacă nu reușești, amintește-ti că este doar rău, fără a fi însă catastrofal.
  - 3. Ar fi preferabil să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde de tine în acest sens, dar dacă nu reușești, poți tolera/suporta acest lucru neplăcut și mergi mai departe bucurîndu-te de viață, chiar dacă la început este mai greu.
  - 4. Ar fi preferabil ca toți ceilalți să se compore corect și/sau frumos cu tine, dar dacă nu se comportă aşa, nu înseamnă că tu sau ei sănăteți fără valoare ca oameni.
  - 5. Ar fi preferabil ca toți ceilalți să se compore corect și/sau frumos cu tine, dar dacă nu se comportă aşa, amintește-ți că este doar rău, fără însă să fie catastrofal.
  - 6. Ar fi preferabil ca toți ceilalți să se compore corect și/sau frumos cu tine, dar dacă nu se comportă aşa, poți tolera/suporta acest lucru neplăcut și mergi mai departe bucurîndu-te de viață, chiar dacă este greu la început.
  - 7. Ar fi preferabil ca viața să fie dreaptă și usoară, dar dacă nu este aşa, nu înseamnă că ești fără valoare ca om și/ sau că viața este nedreaptă.
  - 8. Ar fi preferabil ca viața să fie dreaptă și usoară, dar dacă nu este aşa, amintește-ți ca este doar rău, fără însă să fie catastrofal.
  - 9. Ar fi preferabil ca viața să fie dreaptă și usoară, dar dacă nu este aşa, poți tolera/suporta acest lucru și mergi mai departe bucurîndu-te de viață, chiar dacă este mai greu la început.
  - 10. Singurul lucru care trebuie este că nimic nu trebuie cu necesitate.

În contextul acestor idei, pentru menținerea sănătății psihice, D. David expune atenției *modelul triarcic al sanogenezei*, abordat și analizat de mai mulți specialiști în domeniul. Astfel, modelul sugerează:

- 1. Acceptă ceea ce nu se poate schimba.

2. Fă tot ceea ce este omenește posibil pentru a schimba ce se poate schimba, amintindu-ți însă mereu că uneori lucrurile nu trebuie să se întîmple cum vrei tu.
3. Fă diferență între 1 și 2. [Daniel David, *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*, 2006, pag. 375].

## *Concluzii generale și recomandări*

**Motivația de autoactualizare** este nivelul superior al motivației umane și cuprinde o sumă de factori în care rolul primordial îl joacă propriul efort cu scop bine stimulat de un mediu favorabil – de a valorifica întregul potențial cu care persoana a venit pe lume.

Persoana autoactualizantă este conștientă de faptul că este implicată într-un proces de dezvoltare personală, care durează de-a lungul întregii vieți. În lucrare am abordat autoactualizarea ca pe un proces continuu de dezvoltare a potențialului uman prin folosirea capacităților fizice și psihice „de a face bine ceea ce dorești să faci” (Maslow, 1968). Este important faptul că, odată hotărîși să meargă pe această cale, oamenii trebuie să treacă peste trebuințele lor deficitare, asumându-și responsabilitatea de a deveni ceea ce pot deveni la modul potențial. În literatura de specialitate, persoana care tinde spre realizarea potențialului său este numită *autentică, diferită, matură, actualizantă* sau *desăvîrșită*. Nota comună însă a acestor concepte este creșterea psihologică a personalității pe calea cunoașterii optime a eului și valorificarea pe deplin a potențialului său.

Dinamica socială a motivației de autoactualizare presupune implicarea activă a individului în fiecare etapă ontogenetică de dezvoltare a lui. Din punct de vedere social, condiția fundamentală de apariție și dezvoltare a motivației de autoactualizare este autoeducația persoanei. Doar printr-o angajare conștientă pentru o anumită direcție de dezvoltare individul începe a-și realiza idealul sau modelul său de viață. Procesul de autoactualizare derivă din procesul de autoeducație și se deosebește de el prin complexitate și nivel de funcționare. De altfel, autoactualizarea constituie cel mai înalt nivel al autoeducației; persoana are o viziune complexă despre sine (își cunoaște și își acceptă neajunsurile pe care le are) și despre lumea înconjurătoare (tinde spre a se integra cu umanitatea și natura).

Analiza rezultatelor științifice obținute de către psihologii

umanişti în problema autoactualizării persoanei ne-a permis să afirmăm că există o legătură directă între motivaţia de autoactualizare, motivaţia intrinsecă de învățare și creativitatea persoanei. Prin cercetarea motivaţiei de autoactualizare în contextul activităţii de învățare am pus în evidenţă anumiţi factori care pot avea influenţă, mai mult sau mai puţin negativă asupra structurilor psihologice menţionate. Aceşti factori sunt: *controlul şi restrîngerea excesivă în alegere, supravegherea ostentativă, aşteptarea evaluării, recompensa şi competiţia*. Impactul acestor factori este evident şi asupra motivaţiei de învățare în general, efectul lor fiind însă în acest caz mai puţin nociv.

Abordînd motivaţia de autoactualizare la studenţilor drept o structură compusă din motivaţia intrinsecă de învățare şi dorinţa continuă de a creşte ca personalitate, noi am cercetat ierarhia nevoilor şi a motivelor lor de învățare, la fel şi orientările lor valorice. Astfel, *premisele dezvoltării motivaţiei de autoactualizare* a studenţilor includ: motivele intrinseci de învățare, orientarea şi tendinţa spre nivelurile superioare de motive (piramida Maslow) şi existenţa la ei a unor valori şi principii de viaţă constructivă.

Prin urmare, am stabilit că studenţii-medici contemporani, în marea lor majoritate (66%), nu demonstrează motivaţie intrinsecă de învățare, preocupările lor de bază situîndu-se în zona trebuinţelor de stimă, acceptare socială şi securitate materială şi financiară, aceşti indici fiind caracteristici motivaţiei extrinseci de învățare. În consecinţă, putem afirma că ei studiază medicina primordial din motivul unor posibilităţi de realizare profesională sau alte beneficii ce le poate oferi viitoarea profesie. La fel, am stabilit că 33% din studenţi sunt pasionaţi de viitoarea profesie şi, prin urmare, sunt motivaţi intrinsec pentru activitatea de învățare.

Din eșantionul cercetat (200 de studenţi), doar 14,9% consideră realizarea de sine sau autoactualizarea drept cel mai important scop în viaţă. Cei mai mulţi dintre studenţii cercetaţi (25,2%) sunt preocupaţi de motivele de stimă şi consideraţie proprie. Pentru 21,9% satisfacerea nevoilor de securitate stă pe prim plan. Satisfacerea nevoilor de afirmare în planul social este importantă pentru 19,7%,

iar de satisfacerea primordială a nevoilor materiale sunt preocupați 18,1% dintre studenți.

Analiza *motivelor de învățare* în grupul de studenți motivați predominant intrinsec și al celor motivați predominant extrinsec ne-a permis să constatăm diferențe semnificative la variabilele: *îmi place procesul și să le demonstrez altora ce pot*. Astfel, în activitatea de învățare studenții motivați predominant intrinsec manifestă mai mult interes pentru însuși procesul de studii, pe cind studenții motivați predominant extrinsec sănătate și preocupați în special de faptul de a demonstra altora ce pot.

În opinia noastră motivația de învățare a studenților-medici este afectată mult de controlul și evaluarea continuă. Conform sistemului de instruire stabilit, de la studenți se cere în primul rînd respectarea obligațiilor („studentul trebuie”) și rezultate (note pozitive). Noi susținem însă, că doar învățarea preponderent creativă și personalizată poate dezvolta motivația de autoactualizare a studenților.

Cercetarea și compararea *orientărilor valorice* ale studenților motivați predominant intrinsec sau motivați predominant extrinsec nu a scos în evidență careva *diferențe semnificative*. Constatarea acestui fapt confirmă, într-o măsură oarecare, ideea lui A. Maslow precum că autoactualizarea deplină a personalității o putem întîlni doar la vârste adulte, cind ea (personalitatea) capătă orientări valorice autentice, principii și valori morale stabile, iar în întregime – o orientare continuă spre dezvoltare și perfecțiune.

În general, rezultatele obținute la toate probele de cercetare ne vorbesc despre faptul că studenții posedă un *potențial de dezvoltare a motivației de autoactualizare* orientat mai mult spre realizarea lor profesională, decât spre realizarea lor în plan psihomoral sau valoric.

Dacă comparăm rezultatele obținute la grupul de studenți motivați predominant intrinsec cu cele 15 trăsături definitorii ale persoanelor autoactualizante, descrise de A. Maslow, va trebui să calificăm studenții cercetați *ca persoane doar cu potențial autoactualizator de dezvoltare* sau *persoane potențial autoactualizante*, deoarece, conform analizei orientărilor lor valorice,

ei nu au dat dovedă că posedă toate aceste calități dezvoltate în măsură cuvenită.

În baza analizei literaturii de specialitate și a rezultatelor obținute prin experimentul de constatare, a fost elaborat și implementat un program de dezvoltare psihologică a studenților-medici. Astfel, problema de bază a cercetării privind stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare a studenților a fost soluționată printr-un experiment formativ, orientat spre dezvoltarea interesului lor de a se cunoaște pe sine și de a aprecia corect valorile, de a-și cultiva simțul responsabilității și spiritul creativ.

Ideea de a stimula această formațiune psihologică superioară pornește de la gîndul lui Maslow precum că fiecare om dispune de la naștere de un potențial de autoactualizare, pe care trebuie să-l valorifice în decursul vieții. Iar activitatea de învățare constituie cel mai favorabil mediu pentru realizarea acestei idei și studenții pot beneficia din plin de el.

Pentru a stabili efectul produs asupra grupului experimental prin intermediul antrenamentului psihologic special, grupurile experimental și de control, alcătuite din cîte 12 studenți și selectate prin metoda împerecherii, au fost testate și retestate prin *testul de autoactualizare*, variantele A și B.

La proba retest *grupul experimental* a obținut o creștere a scorurilor la majoritatea dintre variabilele identificate și măsurate prin testul de autoactualizare, în timp ce progresul în *grupul de control* este neînsemnat. Adoptînd ca teză ideea lui A. Maslow precum că *spontaneitatea* și *creativitatea* sunt principali indici de autoactualizare a personalității, am analizat în profunzime aceste trăsături la studenții din grupul experimental și din cel de control. În baza cercetărilor realizate am conchis că:

- Stimularea dezvoltării creativității (mai mult) și a spontaneității (mai puțin) în contextul activității de învățare este posibil de realizat.
- Dezvoltarea creativității și spontaneității depinde de mai mulți factori, atât externi (așteptarea evaluării, recompensa și competiția, climatul sociopsihologic în grup), cât și interni (dezvoltarea la

personalitate în primul rînd a înțelegерii de sine, a voinței și a autonomiei).

Rezultatele cercetării noastre vizează în mod direct cadrele didactice universitare și studenții instituțiilor de învățămînt superior cărora le oferă soluții adecvate și eficiente pentru problemele apărute în cadrul universitar. Programul psihologic de dezvoltare elaborat poate fi aplicat de cadrele didactice universitare, în vederea dezvoltării motivației de autoactualizare a studenților. Tinerilor interesați de realizarea sinelui li se oferă strategii și tehnici adecvate de autoeducare a cunoașterii de sine, a orientărilor valorice, a simțului responsabilității și a spiritului creativ, care constituie premisele valorificării potențialului lor de dezvoltare.

În contextul activității de învățare, realizarea obiectivului social despre *necesitatea formării unei personalități apte de autodezvoltare și autoperfecționare* noi o vedem în următorii pași:

- a) Programele de studii să fie alcătuite și perfecționate conform criteriului de implementare a celor postulate teoretic.
- b) Renunțarea la organizarea instruirii în care activitatea de învățare se reduce la procesul de asimilare a cunoștințelor disciplinare, iar evaluarea prin notă este apreciată drept „cel mai eficace mijloc de stimulare” a motivației de învățare.
- c) Stimularea modalității proprii de învățare a studenților, prin diverse metode interactive contemporane, fapt care va duce nemijlocit la creșterea indicelui de independență, responsabilității și a spiritului creativ, iar în general – și la dezvoltarea motivației de autoactualizare.

Analiza motivației de autoactualizare a persoanelor adulte (medici) a pus în evidență anumite trăsături de personalitate, condiționate în mare parte de specificul muncii lor. Astfel, majoritatea au obținut indice înalt la următoarele dintre valori: devotamentul; interesul pentru munca sa; dorința de a cunoaște mai multe, de a se dezvolta în plan profesional și personal. Ca urmare, eșantionul cercetat (58 medici-practicieni) a obținut un indice de autoactualizare egal cu 9,5 puncte, ceea ce alcătuiește aproximativ 61%.

Ancheta referitor la manifestarea tendințelor de autoactualizare ale medicilor-practicieni a stabilit un tablou de răspunsuri variate privind măsura în care medicii interogați sănătatea spre autoactualizare. Indicele general de autoactualizare obținut prin ancheta TA („Trăsăturile de autoactualizare”) este în medie de 9,3 puncte din maximum 15 enunțate. Conform rezultatelor anchetei, cota procentuală a tendințelor de actualizare la medicii investigați alcătuiește aproximativ 60%.

Trăsăturile distinctive ale medicilor cercetați, care s-au conturat din analiza rezultatelor anchetei, includ: *credința* în suflet, *curiozitatea* prin experimentarea lucrurilor noi, *pasiunea* pentru ceea ce fac, *responsabilitatea* manifestată în perseverența pentru rezolvarea problemelor și prezența unor *principii și valori de viață* bine conturate.

La fel, ca și în cazul studenților-medici cercetați, portretul psihologic al medicilor cu motivație de autoactualizare are anumite trăsături specifice, determinate în mare parte de factorii psiho-sociali și de mediul profesional nemijlocit. Cert însă e faptul că, dacă persoana a pornit pe calea autoactualizării, ea o va urma în continuu, pentru a-i da sens unic vieții sale.

**Finalizăm** lucrarea prin evocarea cuvintelor lui René de Lassus, care exprimă și crezul nostru: „Continuu să cred că evoluția personală este una dintre căile regale spre o lume mai dreaptă, mai umană și mai fericită” [32, pag. 17].

## BIBLIOGRAFIE

1. **Adler, A.** *Cunoașterea omului*. trad.: Leonard Gavriliu. București: IRI, 1996, p. 41-50.
2. **Amabile, Teresa M.** *Creativitatea ca mod de viață. Ghid pentru părinți și profesori*. București: Editura știință și tehnica, 1997, 251 p.
3. **Bland, G.** *Puterea minții. Secretele eterne ale marilor succese*. București: Amaltea, 1998, 213 p.
4. **Bouillerce, B., Rousseau, Fr.** *Cum să ne motivăm*. trad.: Speranța Brîndușa Doboș. Iași: Polirom, 2000, 150 p.
5. **Bouillerce, B., Caree, Em.** *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*. ediția 2. trad.: Iulian Moga. Iași: Polirom, 2002, 195 p.
6. **Bogdan-Tucicov, A., Chelcea, S., Golu, P.** *Dicționarul de psihologie socială*. București: Editura științifică și enciclopedică, 1981, p. 148-149.
7. **Brazdău, O.** *Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală*. // culeg. Psihologia sinelui. București: Eminescu, 2000, p. 235 -312.
8. **Bunescu, Al.** *Cunoaște-te pe tine însuți*. București: PACO, 1995, 287 p.
9. *Câmpul universitar și actorii săi*. / coord.: **Adrian Neculau**. Iași: Polirom, 1997, 315 p.
10. **Ceaușu, V.** *Autocunoaștere și creație*. București: Editura Militară, 1983, 187 p.
11. **Cleg, B., Birch, P.** *Creativitatea*. ediția 2. trad.: Dana L. Ilin. Iași: Polirom, 2003, 307 p.
12. **Deci, E., Ryan, R.** *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press, 1985, p. 56-139.
13. **Despois, D.** *Ghidul viitorului student*. București: Teora, 1998, p. 43-49.
14. **Denny Richard** *Încrede-te în tine insuți*. trad.: Ioana

- Alupoaei. Iași:Polirom, 2003, 210 p.
15. **Dragan, I., Parfenie, A.** *Psihologia învățării*. Timișoara: Editura Excelsior, 1997, 162 p.
16. **Dumitriu, Gh.** *Psihologia procesului de învățămînt*. București: Teora, 1997. 221 p.
17. **Golu, P.** *Învățare și dezvoltare*. București: Știința, 1985, p. 94-115.
18. **Maslow, A.** *Toward a psychology of Being*. New-York: Litton Educational Publishing, Inc., 1968, 279 p.
19. **Maslow, A.** *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Publishers, 1970, p.45-95.
20. **Marcus, St.** *Carismă și personalitate*. București: Societatea șt-ă și tehnica, 2000, 198 p.
21. **Mitrofan, N.** *Atitudinea pedagogică*. București: Editura Academiei, 1988, p. 30-39.
22. **Moraru, I.** *Psihologia muncii. Psihologia creativității*. ediția 1. București: Hiperion, 1993, 128 p.
23. **Neculau, A.** *Educația adulților. Experiențe românești*. Iași: Polirom, Seria științele educației, 2004, 219 p.
24. **Noica, C.** *Devenirea întru ființă*. București: Humanitas, 1998, p. 167- 184
25. **Ouspensky, P.** *Psihologia evoluției posibile a omului*. ediția 2. trad.: Aurelia Ungureanu București: Prior pages, 1998, 131 p.
26. **Pavelcu, V.** *Invitație la cunoașterea de sine*. București: Editura științifică, 1970, 365 p.
27. **Pânișoară, G., Pânișoară I.** *Motivarea eficientă: Ghid practic*. Iași: Polirom, 2005, 295 p.
28. **Peale N. V.** *Forța gîndirii pozitive*. Trad. Luiza Gervescu. București, 1999. 259 p.
29. *Psihologia sinelui. Un perelinaj spre centrul Ființei*. / coord. **Mânzat I.** Universitatea „Titu Maiorescu”. București: Editura Eminescu, 2000. 360 p.
30. **Popușoi, E.; Etco, C.** *Valori morale în medicină*. Chișinău: Centrul Editorial Poligrafic Medicina al USMF, 1999, p. 80-

89.

31. **Rășcanu, R.** *Psihologia sănătății*. // culeg. Psihologia la răspîntia mileniilor. – Iași: Polirom, 2001, p. 29-37.
32. **Rene de Lassus** *Descoperirea sinelui*. trad.: Tr. Necșa. ed. 1. - București: Teora, 1999, 203 p.
33. **Robbins, A.** *Putere nemărginită. Știința dezvoltării personale*. trad.: Mihaela Mazilu. București: Amaltea, 2001, 236 p.
34. **Roșca, A.** *Psihologia generală*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1992, 398 p.
35. **Silvestru, A.** *Ispita nemuririi*. Chișinău: Editura Museum, 2000, 264p.
36. **Silvestru, A** *Cunoaște-te pe tine însuți*. Chișinău Editura Lumina, 1983, 142 p.
37. **Scott, Steven K.** *Pași simpli către vise imposibile*. trad.: A. Ciorbaru. București: Curtea Veche, 2000, 314 p.
38. **Toma Steliană** *Autoeducația-sens și devenire*. București: Editura didactică și pedagogică, 1983, 129 p.
39. **Uspensky, P.** *A patra cale*. vol. I-II. trad.: Marius Petre. România: RAM, 1997, 240 p.
40. **Ziglar, Zig** *Dincolo de vârf*. trad.: Irina-Margareta Nistor. București: Curtea Veche, 2000, 304 p.
  
41. **Абрамова, Г.** *Психология человеческой жизни: Исследования геронтопсихологии*: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002, 223 стр.
42. **Абульханова-Славская, К.** *Стратегия жизни: Монография*. Москва: Мысль, 1991, 302 стр.
43. **Братусь, С.** *К проблеме развития личности в зрелом возрасте*. // Вестник МГУ. сер.14. *Психология*. Москва, 1980, №2, стр. 3-13.
44. **Бубнова, С.** *Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система*. // *Психологический журнал*. Москва, 1999, том-20, №5, стр. 44 - 45.

45. **Данилова, В.** *Как стать собой. Психотехника индивидуальности*. Харьков: ИМП «Рубикон», 1994, 187 стр.
46. **Дилтс, Р.** *Стратегии гениев*. В 3-х томах. Москва: Независимая фирма «Класс», 1998.
47. **Франкл, В.** *Человек в поисках смысла*. пер. с англ. / под ред. Гозманова, Л. Москва: Прогресс, 1990, 360 стр.
48. **Фромм, Э.** *Человек для себя. Иметь или быть*. Минск: ООО «Попурри», 1997, 367 стр.
49. **Гершунский, Б.** *Образование в третьем тысячелетии: гармония знания и веры*. Москва: Мысль, 1997, 298 стр.
50. **Хекхаузен, Х.** *Мотивация и деятельность* В 2-х томах. пер. с нем. / под ред. Б. Величковского. Москва: Педагогика, 1986.
51. **Хьюлл, Л., Зиглер, Д.** *Теории личности*. Серия: «Мастера психологии» Санкт-Петербург, 1999, 608 стр.
52. **Ильин, Е.** *Мотивация и мотивы*. Серия «Мастера психологии», Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000, 512 стр.
53. *Исследование мотивационной сферы личности*. // Меж. вуз. сб. научн. трудов. / ред. кол. **Леонтьев, В. Г.**, Новосибирск : НГПИ, 1984, 289 стр.
54. **Капони, В.** *Как делать все по-своему или ассертивность в жизнь*. Санкт-Петербург: Питер, 1995, 188 стр.
55. **Касьянов, Р.** *Курс практической психологии или как научится работать и добиваться успеха*. Екатеринбург 1996, 378 стр.
56. **Князева, М.** *Ключ к самосозиданию*. Москва: Знание, 1990, 212 стр.
57. **Кон, И.** *В поисках себя: Личность и ее самопознание*. Москва: Политиздат, 1984, 175 стр.
58. **Кон, И.** *Психология ранней юности*. Москва: Проспект, 1989, стр. 49-87.
59. **Козлов, Н.** *Книга для тех кому нравиться жить или психология личностного роста*. Москва: Аст–Пресс, 2001,

- 346 стр.
60. **Магомед-Эминов, М.** *Трансформация личности.* Москва: Психаналитическая ассоциация, 1998, 496 стр.
61. **Маслоу, А.** *Самоактуализация личности и образование /* пер. с англ. Г. Балла. Киев-Донецк, 1994, 274 стр.
62. **Маслоу, А.** *Дальние резервы человеческой психики.* Москва: Наука, 1999, 268 стр.
63. **Маслов, А.** *Психология бытия.* Москва: „Refl-book” & „Ваклер”, 1997, стр. 282-294.
64. **Мартынов, Б.** *О самоактуализации личности в современном мире.* // www. psychology/ referat. ru
65. **Маркова, А.** и др. *Формирование мотивации учения:* Книга для учителя. Москва: Просвещение, 1990, 192 стр.
66. **Меркульева, В.** *Отношение к учебной деятельности и кризис в учебной системе.* // w.w.w. psychology/ referat. ru
67. **Мольц, Макс.** *Я - это Я или как стать счастливым.* Москва: Прогресс, 1994, 292 стр.
68. **Непомнящий, А. В.** *Самореализация, самоконтроль и саморегуляция в учебном процессе.* Учебное пособие. Таганрог: ТРТИ, 1989, 298 стр.
69. **Перлз, Фр.** *Опыты психологии самопознания.* Москва: Гиль-Эстель, 1993, 250 стр.
70. **Пекелис, В.** *Твои возможности, человек.* Москва: Молодая гвардия, 1986, 213 стр.
71. **Пинт, А.** *Самоисследование – ключ к высшему Я.* Москва: ИИП, 2001, 247 стр.
72. **Реан, А. и др.** *О ценностно-мотивационной сфере студентов-универсалистов* // тезисы научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 1999, стр. 43-56.
73. **Роджерс, К.** *Взгляд на психотерапию: Становление человека.* Москва: Гиль-Эстель, 1994, 289 стр.
74. **Рувинский, Л. Соловьева А.** *Психология самовоспитания.* Москва: Просвещение, 1982, 303 стр.
75. **Семке, В.** *Умейте властвовать собой или беседы о*

*здоровой и больной личности.* Новосибирск: Наука, 1991, 237 стр.

76. Сидоренко, Е. *Мотивационный тренинг.* Санкт-Петербург: Речь, 2000, 233 стр.
77. Якунин, В. *Психология учебной деятельности студентов.* Москва – Санкт-Петербург, 1994, 215 стр.

## Annotation

To the book ***The stimulation of development person' self-actualization***

Authors: Mariana Cernitanu, Constantin Etco

**The self-actualization** implies a number of psychological factors, where a person's decision to realize his native potential plays the main role. The self-actualization process lasts the whole life.

Nowadays, the importance of the problem of self-actualization development and active attitude to one's life gets an importance. This is especially actual for the young generation as a society future.

The actuality of this topic is conditioned by the global social changes which are reflected in all fields. These changes require from us a proper attitude and optimal adaptation. Social concurrence growing up, the society needs total self actualization from every person.

A person who consciously decided to follow up the actualization way, uses the his potential fully, otherwise, he acts as an integrally functioning personality.

In this work the two basic concepts are analyzed: the self-actualization and the self-actualizing personality. By means of experimental data the fundamental conditions for students and doctors self-actualization development were determined. The formative experiment has a special importance. All the described techniques has the same goal: improvement of self-image and the stimulation of students and doctors self-actualization, as well as people interested in their psychological growth.

One of the aims of our research is gaining the scientific knowledge in the field of students' self-actualization. Having used the adequate methods of research for solving tasks, the author has determined the dominating type and level of motivation, hierarchy of educational motives and values of contemporary student. On the basis of the obtained data, the authors have drawn a conclusion about modern students: they possess only a potential for self-actualization. This state of cause was the first point and ground for psychological

training.

The hypothesis, concerning the possibility of students' self-actualization motivation, based on the principles, elaborated by the authors, was confirmed by the results, obtained in the process of experiment's performance.

One of the key moment in the research was the determination of stimulative factors, by means of which the student's self-actualizing motivation may be effectively developed. These factors are:

- **self-awareness or self-studying** – as a basic condition for self-actualization;
- **personal trends of personality** – as main tendencies in choosing the way for self-actualization;
- **taking care of responsibility** – as the most appreciating value in contemporary society, which implies caregiver for all events in personal life;
- **creativity** – as an important and essential condition for self-actualization.

The development of these factors may offer a real opportunity for an authentic personality developing and later for a genuinely self-actualizing personality.

In general, scientific knowledge of the nature and development of students' self-actualization, will serve for further research, and also for stimulation of intrinsic students' motivation.

Therefore, to become a harmonic personality, a human need to develop some of both intellectual and psychological treasures and qualities. For example: honesty, good wellness, hard working, patience, ability to forgive and understand the other opinion etc. As a self-actualizing personality, he must develop these qualities during all his life.

By studying doctors' self-actualizing motivation, the distinctive qualities were identified as: *faith*, expressed in *humanity, dedication to work* and *readiness to experiment*, *responsibility* expressed by everyday work decisions and *presence of permanent life's principles and values*.

The applied importance of these study concerns the following moments:

1. Higher education organization from Moldova are proposed the data of students' self-actualization.
2. The program of forming experiment, can be used by teachers and psychologists to develop the learning and self-actualized motivation.
3. All person interested in personal developing, are proposed special methods and strategies for self knowledge, responsibility fostering, creativity and positive thinking development. Moreover numerous theories and reflections about professional and personal becoming are proposed.

**Key terms:** the pyramid of needs; intrinsic motivation; extrinsic motivation; learning motivation; self - actualizing potential; self - actualizing motivation; stimulation of self - actualizing motivation; person oriented for self-actualization; self-awareness; personal values of personality; creativity of personality; responsibility of personality.

## Аннотация

На монографию *Стимулирование развития мотивации самоактуализации личности*

Авторы: Марианна Черницану и Константин Едко

**Мотивация самоактуализации** включает в себе сумму факторов в которой главную роль играет решение личности о саморазвитии, о реализации внутреннего положительного потенциала. Процесс самоактуализации личности длится всю жизнь.

На сегодняшний день, важность приобретает проблема развития мотивации самоактуализации, и активного отношения к собственной жизни. Особенно важным это является для молодого поколения, так как оно представляет собой будущее общества.

Актуальность данной темы обусловлена масштабными изменениями, которые происходят в нашем обществе на всех уровнях жизни. Эти изменения требуют от всех нас соответствующего отношения и оптимальной адаптации. Вместе с растущей социальной конкуренцией, общество нуждается в полной реализации личностного потенциала каждого человека.

Личность решившая пойти путем самоактуализации, использует полноценно собственный потенциал качеств и способностей.

В работе всесторонне анализируется концепции самоактуализационной мотивации и самоактуализирующей личности. При помощи полученных экспериментальных данных были выявлены основные условия развития самоактуализационной мотивации у студентов и врачей. Специальное место в работе отводиться описанию проведенного формирующего эксперимента, целью которого было стимулирование развития самоактуализации студентов а также всех лиц заинтересовавшихся психологическим ростом.

Одной из целей данной работы было приобретение научных знаний о само актуализации студентов, на основе

которых были выделены основные стимулирующие факторы самоактуализации студентов. Использовав адекватные методы изучения для решения поставленных задач, авторы определили доминантный тип и уровень мотивации, иерархию учебных мотивов и ценностей студентов.

Полученные данные позволили авторам сделать вывод о рассмотрении современных студентов только как обладающие потенциалом к самоактуализации, что и послужило отправной точкой в проведении психологического тренинга.

В следствии анализа экспериментальных данных, были выявлены следующие факторы, влияющие на становление самоактуализирующей мотивации у студентов:

- **самопознание или изучение самого себя** – как основной, отправной момент в решении о самоактуализации личности;
- **ценостные ориентации личности** – как важные направляющие в пути самоактуализации личности;
- **ответственность** – как одна из самых востребованных ценностей в современном мире;
- **креативность** – как один из самых главных и решающих компонентов самоактуализации личности.

Гипотеза о возможности стимулирования самоактуационной мотивации у студентов, основанная на выработанные авторами принципах, была подтверждена полученными результатами в ходе формирующего эксперимента.

В целом, приобретенные научные знания о природе и развитии самоактуализации у студентов и врачей, послужат для дальнейших научных разработок, а также для дальнейшего развития личности.

Таким образом, чтобы стать гармоничной личностью, человек наряду с интеллектуальными и профессиональными качествами, должен развивать в себе определенные духовные качества как: честность, добродушие, трудолюбие, терпение, умение прощать и понять другого, и.т.д. Как

самоактуализирующейся личность он должен развивать эти качества на протяжении всей жизни.

Иследуя мотивацию к самоактуализации у врачей были выделены их отличительные качества как: *душевность выраженная в гуманности, посвященность работе и готовность экспериментировать*, а также *ответственность выражющейся в решении повседневных задач и наличие устойчивых жизненных принципов и ценностей*.

Говоря о прикладной ценности данной работы можно выделить следующие моменты:

1. Высшим учебным заведениям Республики Молдова предоставлены данные о мотивации самоактуализации студентов.
2. Программа формирующего эксперимента, может быть использована преподавателями-психологами для стимулирования учебной и самоактуализирующей мотивации у студентов.
3. Всем тем кто заинтересован личностным ростом, предлагается специальные техники и стратегии самопознания, воспитания у них полной ответственности за свою жизнь, креативности и позитивного мышления. Также предлагаются, разные размышления о профессиональном и личностном становлении.

**Основные термины:** пирамида потребностей; интринсивная мотивация; экстринсивная мотивация; мотивация учения; самоактуализационный потенциал; самоактуализация; стимулирование мотивации к самоактуализации; самоактуализирующейся личность; самопознание или изучение самого себя; ценностные ориентации личности; креативность; ответственность.

## PROBELE DE CERCETARE UTILIZATE ÎN EXPERIMENTUL DE CONSTATARE

### 1. Testul de motivație I/E (după Tereza M. Amabile)

**Instrucțiune:** Acest test include șaisprezece afirmații legate de motivația intrinsecă (marcate cu I) și șaisprezece legate de motivația extrinsecă (marcate cu E). La fiecare afirmație trebuie să se răspundă prin “adevărat” sau “fals”. Dacă sunt mai multe răspunsuri “adevărat” la afirmațiile ce țin de motivația intrinsecă, atunci persoana este motivată preponderent intrinsec pentru activitatea respectivă. Dacă sunt mai multe răspunsuri “adevărat” la afirmațiile legate de motivația extrinsecă, atunci, predomină acest tip de motivație.

- I\_ 1. I-am înnebunit pe părinți să-mi dea voie să fac această facultate.
- E\_ 2. Îmi pasă mult de laudele pe care mi le aduc părinții și profesorii cînd iau note bune la sesiune.
- I\_ 3. Cînd merg la ore, simt că învăț lucruri pe care îmi doresc mult să le știu.
- I\_ 4. Cînd pot să aleg între mai multe activități, aleg de obicei să mă pregătesc de ore sau să citesc literatura recomandată.
- E\_ 5. Vreau ca părinții și profesorii să știe cît pot fi de priceput la învățătură.
- I\_ 6. Fac facultate pentru că, pur și simplu, îmi stîrnește curiozitatea.
- E\_ 7. Sper ca într-o zi să cîștig mulți bani, ocupînd vreun post într-o instituție medicală.
- E\_ 8. Îmi place cînd sunt semnalat, făcînd practică în spital sau polyclinică.
- I\_ 9. Cu cît este mai provocatoare, cu atît îmi place mai mult să cunosc medicina.
- E\_ 10. Fac facultate pentru că părinții / profesorii mi-au spus că am aptitudini pentru aşa ceva.
- I\_ 11. Sînt încîntat să-mi văd progresele în medicină.

- E\_ 12. Fac facultate mai ales pentru că mi-au cerut-o părinții / apropiatii.
- I\_ 13. Îmi place să înțeleg singur lucrurile cînd se analizează vreun subiect nou.
- E\_ 14. Deseori mă gîndesc la ceea ce vor spune ceilalți cînd voi absolvî facultatea.
- I\_ 15. Pentru mine, a studia medicina este mai mult plăcere decît muncă.
- I\_ 16. Uneori, cînd mă aprofundez în vreo problemă medicală, uit de orice altceva.
- E\_ 17. Cred că nu aş face această facultate, dacă părinții / apropiatii nu m-ar stimula material și psihologic.
- I\_ 18. Mă simt grozav cînd ştiu că am succese la învățătură.
- E\_ 19. Deseori, mă pregătesc de ore fără să am chef.
- I\_ 20. Cînd mă pregătesc de ore, îmi place să citesc literatură suplimentară la temă.
- E\_ 21. La orele practice prefer să cer sfaturi de la profesori.
- I\_ 22. Aş fi cu totul dezamăgit, dacă nu aş mai putea să fac această facultate.
- E\_ 23. Fac facultate pentru că alți oameni mi-au spus că mă pricep bine la asta.
- I\_ 24. Îmi place grozav medicina.
- E\_ 25. Îmi place cel mai mult să studiez obiecte teoretice.
- I\_ 26. Uneori, cînd studiez ceva, nu simt cînd trece timpul.
- E\_ 27. Mă bucură faptul că mă descurg mai bine decât ceilalți din grupă.
- E\_ 28. Dacă nu ar trebui să fac facultatea, atunci n-aș face-o.
- E\_ 29. Sper ca într-o zi această specialitate să mă facă celebru.
- I\_ 30. Cînd studiez, deseori descopăr lucruri noi și uimitoare.
- E\_ 31. Doresc și sper să recompensez timpul și forțele depuse la această facultate.
- E\_ 32. Nu-mi imaginez a fi altceva decît medic.

## 2. Test pentru descoperirea nevoilor „Scala Russel” (după Boulcerce B. și Rousseau F.)

**Instrucțiune:** Dispuneți de 100 de puncte pe care le puteți repartiza, aşa cum doriti, între cele 35 de sugestii de nevoi propuse.

*Notă.* Trebuie să alegeti în mod obligatoriu între 6 și 15 propunerii.

Nr.	Puncte	Propunerii
1		Să am un loc de muncă stabil.
2		Să obțin respectul celorlalți.
3		Să respect programul, să-mi rezervez timp liber.
4		Să primesc un salariu mare.
5		Să conduc o firmă renumită.
6		Să beneficiez de condiții bune de lucru.
7		Să profit de avantaje în natură.
8		Să fac o muncă de calitate.
9		Să fac carieră.
10		Să mă înțeleg bine cu ceilalți.
11		Să pot comunica în mod adecvat cu alții.
12		Să risc.
13		Să mă bucur de o poziție, statut în cadrul firmei.
14		Să obțin o promovare.
15		Să fac o muncă stimulată.
16		Să beneficiez de pensie, de avantaje sociale.
17		Să beneficiez de servicii: sport, călătorii etc.
18		Să lucrez într-o întreprindere solidă.
19		Să nu am de rezolvat probleme grele.
20		Să știu ce se petrece în cadrul firmei.
21		Să am sentimentul că fac un lucru important.
22		Să fiu membru al unui colectiv de conducere.
23		Să am un post bine definit.
24		Să am un șef care să mă aprecieze pentru munca mea.
25		Să muncesc la o întreprindere unde fiecare are o funcție bine definită.
26		Să evoluez într-o firmă dinamică.

27		Să asist la un număr maxim de întâlniri.
28		Să fiu de acord cu obiectivele firmei.
29		Să mă bucur de libertate în ceea ce fac.
30		Să dispun de ocazii pentru dezvoltarea proprie.
31		Să fiu sancționat, dacă e cazul.
32		Să am un superior competent
33		Să-mi aleg perioadele de vacanță.
34		Să muncesc sub strictă supraveghere.
35		Să am un loc de muncă aproape de casă.
Total	100	

Grila de apreciere a sugestiilor sus-enumerate:

Nevoi	Nr. Sugestii	Nr. puncte	Total
1. fiziologice	3,6,7,17,19,33,35		
2. de securitate	1,9,16,18,22,31,34		
3. sociale (de apartenență)	2,5,10,11,20,27,32,		
4. de stimă și considerație proprie	4,8,13,21,23,24,29		
5. de realizare a sinelui	12,14,15,25,26,28,30		

### 3. Proba de studiere a motivelor de învățare ale studenților (după Реан А. și Якунин В.)

**Instrucțiunea:** Din lista celor 16 motive de învățare expuse alegeti 5 motive (în ordine descrescătoare), care ar avea pentru D-voastră importanță mai mare.

1. A obține studii superioare.
2. A deveni specialist de înaltă calitate.
3. A avea bază pentru reușită în anii următori.
4. A învăța bine pentru a fi dezvoltat multilateral.
5. A obține aprobarea părinților / apropiaților.
6. A fi primul.
7. A obține cunoștințe trainice.
8. A nu se delăsa în procesul de studii (lipsuri, restanțe).

9. A-mi demonstra mie însumi ce pot.
10. Îmi place procesul de studii.
11. A avea autoritate printre colegi.
12. A demonstra altora ce pot.
13. A-mi realiza potențialul.
14. A obține stima profesorilor
15. A avea satisfacție intelectuală.
16. A evita pedeapsa și dezaprobaarea pentru reușita joasă.

#### **4. Ancheta „Orientările valorice” (după Rokeach M.)**

**Instrucțiune:** Aranjați (în ordine descrescătoare) cele 18 valori-scopuri, după gradul de importanță a lor pentru D-voastră. La fel aranjați și valorile instrumentale.

#### **Valori-scopuri:**

1. Viață activă (dinamism și varietate emoțională).
2. Înțelepciune de viață (gîndire „matură”, experiență de viață).
3. Sănătate (fizică și psihică).
4. Serviciu interesant.
5. Contemplarea frumosului în natură și artă.
6. Dragoste (uniunea fizică și spirituală cu omul drag).
7. Bunăstare materială.
8. Prezența unor prieteni buni și devotați.
9. Apreciere socială.
10. Cunoștințe (posibilitatea perfecționării studiilor, culturii generale).
11. Viață productivă (folosirea la maxim a posibilităților și potențialului).
12. Dezvoltare continuă (muncă de autoperfecționare).
13. Distracții (viață usoară, lipsită de obligații).
14. Libertate (independență în acțiuni și gîndire).
15. Viață familială fericită.
16. Fericirea altora (bunăstarea și dezvoltarea altora).
17. Posibilitatea activității creatoare.
18. Libertate și armonie internă.

### **Valori instrumentale:**

1. Acuratețe în activități și în modul de viață.
2. Educație (maniere bune).
3. Exigențe și aspirații înalte.
4. Energie de viață (simțul umorului).
5. Executivitate (disciplină).
6. Independență (capacitatea de a acționa hotărît).
7. Intransigență față de sine și alții.
8. Responsabilitate.
9. Studii (cultură generală înaltă).
10. Raționalism.
11. Autocontrol (autodisciplina, stăpînire de sine).
12. Spirit întreprinzător.
13. Voință și perseverență în atingerea scopului.
14. Toleranță (răbdare la opiniile și gândurile altora).
15. Viziuni largi (abilitatea de a înțelege opiniile altora, a le respecta gusturile și tradițiile).
16. Onestitate.
17. Eficacitate în muncă.
18. Compașiune (delicatețe și atitudine grijulie față de alții).

### **5. Testul de apreciere a nivelului de autoactualizare a personalității (după Калина, H. )**

**Instrucțiune:** Din două variante de afirmații, alegeți-o pe cea care reflectă mai mult opinia D-voastră.

- 1  
a) Știu, va veni timpul când voi trăi cu adevărat, nu ca acum.  
b) Am încrederea că deja trăiesc cu adevărat.
- 2  
a) Sunt foarte preocupat de activitatea mea profesională.  
b) Nu-mi place ocupația (activitatea) mea din prezent.
- 3  
a) Mă simt îndatorat(ă) dacă cineva necunoscut îmi face o favoare.

- b) Nu am asemenea senzație.
- 4
- a) Uneori î-mi este dificil să -mi analizez sentimentele.  
Întotdeauna pot să-mi clarific sentimentele.
- 5
- a) Mă gîndesc deseori dacă am procedat corect sau nu în diferite situații.
- b) Rar mă gîndesc la aceasta.
- 6
- a) Mă simt incomod când primesc complimente.
- b) Rar simt această senzație.
- 7
- a) Capacitatea de a crea este o predispunere biologică a fiecărui om.
- b) Puțini oameni se pot lăuda cu acest dar.
- 8
- a) Nu întotdeauna îmi ajunge timp pentru a urmări noutățile din literatură și artă.
- b) Depun toate străduințele pentru a fi la curent cu ele.
- 9
- a) Deseori iau hotărîri riscante.
- b) Ezitez mult când iau hotărîri riscante.
- 10
- a) Dacă e cazul, pot da de înțeles interlocutorului că e plăcitor sau naiv.
- b) Socot inadmisibil acest lucru.
- 11
- a) Prefer să savurez plăcerea „mai apoi”.
- b) Nu-mi convine să las plăcerea „pentru apoi”.
- 12
- a) Socot inadmisibil a întrerupe discuția, chiar dacă e interesantă doar interlocutorului.
- b) Pot face aceasta cu ușurință.
- 13
- a) Tind spre o armonie internă.

- b) Această stare este de neatins.
- 14
- a) Nu pot spune că mă plac pe mine.  
b) Mă plac pe mine.
- 15
- a) Cred că majoritatea oamenilor sînt demni de încredere.  
b) Nu consider aşa.
- 16
- a) Un serviciu prost plătit nu poate aduce satisfacție.  
b) Un serviciu interesant compensează salariul mic.
- 17
- a) Mă plăcășesc destul de des.  
b) Nu mă plăcășesc niciodată.
- 18
- a) Nu acționez contra principiilor mele nici chiar pentru recunoștința cuiva.  
b) În cazul dat prefer să-mi abandonez principiile.
- 19
- a) Uneori îmi este greu să fiu sincer.  
b) Prefer să fiu sincer întotdeauna.
- 20
- a) Cînd mă plac pe mine, cred că plac și altora.  
b) În minte întotdeauna că sînt oameni cărora eu nu le plac.
- 21
- a) Am încredere în dorințele și impulsurile mele momentane.  
b) Analizez bine dorințele și impulsurile momentane.
- 22
- a) Socot că trebuie să ating perfecțiunea în tot ceea ce fac.  
b) Nu mă tăchinez mult cînd nu reușesc aceasta.
- 23
- a) Egoismul este o calitate obișnuită pentru fiecare om  
b) Majorității oamenilor egoismul nu le este caracteristic.
- 24
- a) Cînd nu găsesc răspuns la o întrebare, o pot lăsa pe un timp nedeterminat.

- b) Caut răspuns la întrebare pînă nu îl găsesc.
- 25 a) Îmi place să recitesc cărțile preferate.  
b) Mai bine citesc alta nouă.
- 26 a) Mă strădui să procedez după așteptările celor din jur.  
b) Nu mă gîndesc la ceea ce așteaptă alții de la mine.
- 28 a) Trecutul, prezentul și viitorul îmi par un tot întreg.  
b) Prezentul meu puțin e legat cu trecutul sau viitorul.
- 29 a) Majoritatea ocupațiilor mele îmi provoacă plăcere.  
b) Puține ocupații de ale mele mă bucură cu adevărat.
- 30 a) Din dorința de a cunoaște caracterul și sentimentele altora, unii par fără tact.  
b) Tendința de a cunoaște pe cei din jur, îndreptățește comportamentul lor, uneori nepoliticos.
- 31 a) Știu bine ce sentimente pot sau nu pot simți.  
b) Nu m-am clarificat cu aceasta încă.
- 32 a) Simt remușcări, dacă mă supăr pe cei dragi.  
b) Nu simt remușcări, dacă mă supăr pe cei dragi.
- 33 a) Omul trebuie să reacționeze calm la părerea altora despre sine.  
b) Este natural a te ofensa când auzi o părere neplăcută despre sine.
- 34 a) Merită să depui străduințe pentru cunoașterea adevărului, fiindcă aduc folos.  
b) Merită să depui străduințe pentru cunoașterea adevărului, fiindcă aduc satisfacție.
- 35 a) În situații dificile trebuie de acționat cu garanție.

- b) În situații dificile trebuie de găsit soluții noi și deosebite.
- 36 a) Oamenii rareori mă deranjează.  
b) Oamenii deseori mă deranjează.
- 37 a) Dacă ar fi posibil de reîntors trecutul, aş schimba mult în el.  
b) Sînt satisfăcut de trecutul meu.
- 38 a) Principalul în viață este să aduci folos și să placi oamenilor.  
b) Principalul în viață este să faci bine și să slujești adevărului.
- 39 a) Uneori mă tem să par prea gingaș.  
b) Niciodată nu mă tem să fiu gingaș.
- 40 a) Socot că, a-ți exprima sentimentele e mai important decît a cîntări situația.  
b) Cred că e mai important să cîntărești situația, decît să te exprimi pe negîndite.
- 41 a) Am încredere în sine cînd mă descurc bine.  
b) Am încredere în sine și atunci cînd nu mă pot descurca cu ceva.
- 42 a) De obicei oamenii se conduc de interesele comune.  
b) După națuara lor, oamenii tind să se ocupe de propriile interese.
- 43 a) Mă preocupă toate implementările în sfera mea profesională.  
b) Sînt cam sceptic în privința multora din implementările noi.
- 44 a) Cred că creația trebuie să aducă oamenilor folos.  
b) Cred că creația trebuie să aducă oamenilor satisfacție.
- 45 a) Am întotdeauna părere proprie asupra problemelor importante.  
b) Deseori ascult părerea oamenilor respectați și cu autoritate.
- 46 a) Sexul fără dragoste nu prezintă valoare.

- b) Chiar și fără dragoste, sexul are valoare importantă.
- 47 a) Mă cred responsabil pentru dispoziția interlocutorului.  
b) Nu mă cred responsabil pentru dispoziția interlocutorului.
- 48 a) Accept ușor neajunsurile mele.  
b) E foarte greu să-mi accept neajunsurile.
- 49 a) Succesul comunicării depinde de faptul pe cît omul se poate „deschide” altuia.  
b) Succesul comunicării depinde de capacitatea de a accentua „plusurile” și a ascunde neajunsurile.
- 50 a) Respectul meu de sine depinde de realizările mele.  
b) Respectul meu de sine nu depinde de realizările mele.
- 51 a) Majoritatea oamenilor s-au obișnuit să acționeze după „întîmplare”.  
b) Cred că majoritatea oamenilor nu au acestă tendință.
- 52 a) Specializarea îngustă este cu adevărat necesară pentru un om de știință.  
b) Aprofundarea într-o specializare îngustă limitează viziunea omului.
- 53 a) E important ca omul să simtă cît mai des bucuria cunoașterii și creației.  
b) În viață e important să aduci folos oamenilor.
- 54 a) Î-mi place participarea la dispute aprinse.  
b) Nu-mi plac disputele.
- 55 a) Mă interesează prezicerile, horoscoapele, prognozele astrologice.  
b) Nu mă interesează asemenea lucruri.

56

a) Omul trebuie să muncească pentru satisfacerea nevoilor sale și ale familiei.

b) Omul trebuie să muncească pentru realizarea potențialului său.

57

a) Problemele personale le rezolv cum se cuvine, de obicei.

b) Problemele personale le rezolv cum eu socot de cuviință.

58

a) Voința este necesară pentru a reține dorințele și a controla sentimentele.

b) Voința este necesară preponderent pentru mărirea străduințelor omului.

59

a) Nu mă stînjenesc de neajunsurile proprii în fața prietenilor.

b) De obicei, mă stînjenesc de neajunsurile proprii în fața prietenilor.

60

a) Omului îi este caracteristică tendința spre nou.

b) Oamenii tind spre nou doar cînd au nevoie de asta.

61

a) Consider incorrectă expresia „O viață trăiești – o viață înveți”.

b) Consider corectă expresia „O viață trăiești – o viață înveți”.

62

a) Cred că sensul vieții constă în creație.

b) Nu consider că sensul vieții constă doar în creație.

63

a) Îmi este dificil să fac cunoștință cu cineva care mi-a plăcut.

b) Ușor fac cunoștință.

64

a) O parte din viața mea trece degeaba.

b) Nu este aşa.

65

a) Persoana talentată trebuie să se sacrifice pentru folosul societății.

b) Persoana cu talent trebuie să se dezvolte incontinuu.

- 66
- a) Pot manipula ușor cu oamenii.
  - b) Cred că a manipula pe cineva este neetic.
- 67
- a) Mă strădui să evit neplăcerile.
  - b) Depășesc neplăcerile și fac cum cred mai bine.
- 68
- a) În majoritatea cazurilor nu-mi pot permite să mă relaxez sau să pălăvrăgesc.
  - b) De multe ori pot și fac aceasta.
- 69
- a) Critica la adresa mea îmi scade din autoapreciere.
  - b) Critica aproape că nu influențează autoaprecierea mea.
- 70
- a) Cred că invidia e caracteristică doar „ratațiilor”.
  - b) Majoritatea oamenilor sunt invidioși, dar ascund aceasta.
- 71
- a) Alegîndu-și ocupația, omul trebuie să ia în considerație importanța ei socială.
  - b) Omul trebuie să se ocupe, în primul rînd, cu ceea ce-l interesează mai mult.
- 72
- a) Consider că pentru creație sunt necesare cunoștințe în domeniul ales.
  - b) Cred că pentru creație aceasta nu e numai de cît.
- 73
- a) Pot spune că trăiesc cu senzația de fericire.
  - b) Nu pot afirma aceasta.
- 74
- a) Cred că oamenii trebuie să se autoanalizeze permanent.
  - b) Consider că autoanaliza aduce mai multă daună decât folos.
- 75
- a) Găsesc motive și pentru faptele făcute pur și simplu.
  - b) De obicei nu caut motive pentru acțiunile și faptele mele.
- 76

- a) Sînt convins că fiecare își poate trăi viața aşa cum dorește.  
b) Omul are puține şanse să trăiască aşa cum dorește.
- 77  
a) Despre om nu poți spune întotdeauna dacă e bun ori rău.  
b) De obicei, aceasta e ușor de apreciat.
- 78  
a) Creația cere mult timp liber.  
b) Pentru creație întotdeauna se poate de găsit timp.
- 79  
a) De obicei, ușor conving interlocutorul de ceva.  
b) În discuție sau dispută mă strădui mai întîi să înțeleg poziția interlocutorului.
- 80  
a) Cînd fac ceva doar pentru mine, mă simt incomod.  
b) Nu am asemenea sentiment.
- 81  
a) Mă cred creator al viitorului meu.  
b) Eu puțin pot influența viitorul meu.
- 82  
a) Expresia "Binele trebuie să fie cu pumni" o consider adevărată.  
b) Expresia "Binele trebuie să fie cu pumni" o consider neadevărată.
- 83  
a) Neajunsurile oamenilor sunt mai vizibile decît calitățile.  
b) Consider că lucrurile stau altfel.
- 84  
a) Uneori mă tem să fiu eu însuși.  
b) Niciodată nu mă tem să fiu eu însuși.
- 85  
a) Mă strădui să nu-mi amintesc de insuccese.  
b) Am tendința de a analiza de multe ori insuccesele personale.
- 86  
a) Cred că scopul vieții trebuie să fie ceva foarte valoros și important.  
b) Cred că nu-i numai decît.

- 87
- a) Oamenii tind a se înțelege și a avea încredere unul în altul.
  - b) Oamenii tind a se închide în cercul propriilor interese.

- 88
- a) Mă strădui să nu par o „cioară albă”.
  - b) Îmi permit aceasta.

- 89
- a) În discuții intime, oamenii de obicei sunt sinceri.
  - b) Nu cred că este aşa.

- 90
- a) Pot face ceva pentru alții, fără a cere să aprecieze aceasta.
  - b) De obicei, aştept aprecieri pentru binele făcut.

- 91
- a) Manifest bunăvoița față de cineva indiferent dacă e reciprocă sau nu.
  - b) Rar mă hotărăsc la aşa ceva.

- 92
- a) Consider că în comunicare sentimentele reciproce trebuie de manifestat deschis.
  - b) Cred că oamenii trebuie să-și ascundă unul față de altul sentimentele negative.

- 93
- a) Mă împac cu contradicțiile personale interne.
  - b) Contradicțiile îmi scad din autoapreciere.

- 94
- a) Mă strădui să-mi exprim gîndurile deschis.
  - b) Exprimarea deschisă a gîndurilor este egală cu nereținerea.

- 95
- a) Sînt încrezut în sine.
  - b) Nu pot afirma aceasta.

- 96
- a) Atingerea fericirii nu poate fi principalul scop în relațiile umane.
  - b) Atingerea fericirii este principalul scop în relațiile umane.

97

- a) Oamenii mă iubesc, pentru că merit aceasta.  
b) Oamenii mă iubesc, pentru că singur pot iubi.

- 98  
a) Dragostea fără răspuns poate face viața insuportabilă.  
b) Viața fără dragoste e mai dificilă decât dragostea fără răspuns.

- 99  
a) Dacă discuția a eşuat, încerc să mă expim altfel.  
b) În eşuarea discuției e de vină neatenția interlocutorului.
- 100  
a) Mă strădui să las impresie bună despre mine.  
b) Oamenii mă văd aşa cum sunt de obicei.

## Glosar de termeni-cheie utilizați în cercetare

<b>Autoactualizare</b>	proces continuu de actualizare a potențialităților de împlinire a misiunii, soartei, destinului sau vocației, o cunoaștere de acceptare deplină a naturii intrinseci, o tendință permanentă spre unitate, integrare sau sinergie.
<b>Autoeducație</b>	proces conștient, constant, sistematic, direcționat spre perfecționarea propriei personalități.
<b>Adolescență</b>	perioadă în dezvoltarea organismului uman care urmează pubertatea și precede starea de adult. Debutul adolescenței – 14 ani, sfîrșitul ei – 18-20 de ani (cu tendințe de prelungire). [Dicționar de psihologie, coord. U. Șchiopu, 1997 p. 50].
<b>Creativitate</b>	proces care constă în utilizarea potențialului personal, cu scopul de a genera idei originale și utile.
<b>Congruență</b>	noțiune introdusă de K. Rogers, care exprimă o concordanță, o potrivire între Eu-1 percepț și experiență subiectivă reală. Congruență este o condiție pentru dezvoltarea personală [K. Rogers, 1994, p. 222].
<b>Cunoaștere de sine</b>	capacitate a omului de a dialoga cu sine însuși. Cunoașterea de sine este o condiție indispensabilă a procesului de autoactualizare [Cuznețov L., <i>Etica educației familiale</i> , 2000, p. 113-115].
<b>Eupsihée</b>	teorie utopică elaborată de A. Maslow, în care autorul meditează asupra ideii cum ar fi lumea dacă toți oamenii ar fi sănătoși psihologic. Autorul își închipuie viitorul a 1000 de familii “sănătoase”, care ar fi emigrat pe o insulă și ar fi construit o societate întru tot sănătoasă.

<b>Maturitate</b>	capacitatea personalității de a stăpini și controla activ mediul de viață, de a percepse corect lumea și pe sine însuși [Allport G., 1981, p.277].
<b>Metatrebuințe</b>	(motivația de creștere), presupun scopuri majore, legate de tendința de a-și autoactualiza potențialul și cuprind nivelul superior al „piramidei” motivaționale [63, p. 73-79].
<b>Metapatologie</b>	(motivația deficitară sau depravațională) este orientată preponderent spre ameliorarea condițiilor indezirabile cum ar fi trăirea nevoilor fiziologice și de siguranță. De altfel ele constituie motivația de „supravețuire” a speciei și se situează la baza piramidei motivaționale [63, p. 73-79].
<b>Motiv</b>	mobilul care declanșează, susține energetic și orientează acțiunea [12, p.23].
<b>Motivație</b>	„un ansamblu de mobiluri, trebuințe, tendințe, afecte, interese, intenții, idealuri care susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini” [62, p. 87; 19, p. 148].
<b>Motivație de autoactualizare</b>	sumă de factori în care rolul primordial îl joacă propriul efort cu scop bine precizat, stimulat de un mediu favorabil de a valorifica întregul potențial cu care persoana a venit pe lume [20, p. 119-121].
<b>Motivație extrinsecă</b>	tendința de a face ceva pentru a atinge un scop apreciat social, și nu de dragul activității însăși [50, p. 26].
<b>Motivație intrinsecă</b>	tendință de a înfăptui o activitate, accentuând procesul sau modalitatea, nu rezultatul ei, recompensă fiind „trăirea momentului mai înălțător ca existența cotidiană” [12, p. 56 ].

<b>Motivație de învățare</b>	formațiune psihologică ce include în sine toate mobilurile, toate cauzele psihologice ce declanșează, stimulează și conferă sens actelor de învățare [52, p. 253].
<b>Interes</b>	stimul intern motivațional care exprimă orientarea activă, relativ stabilă a personalității umane spre anumite domenii de activitate, anumite persoane [ <i>Dicționar de psihologie</i> , coord. U. Șchiopu, 1997 p. 378].
<b>Independență</b>	trăsătură de personalitate ce permite organizarea proprie a timpului, activităților, satisfacerii dorințelor și respectarea obligațiilor [ <i>Dicționar de psihologie</i> , coord. U. Șchiopu, 1997, p.360].
<b>Orientare valorică</b>	orientare la un sistem anumit de valori. Valorile sunt sisteme specifice de credință pe care le avem în legătură cu ceea ce este sau nu este bine să facem în viață [32. p.25].
<b>Psihologie umanistă</b>	current psihologic apărut la începutul anilor 60, ca răspuns la „biologizarea” excesivă a naturii umane de către curentele psihologice psihanaliste și behavioriste. Teoria fundamentală a umanistilor era studierea dinamicii funcționale a omului sănătos și a potențialului lui de realizare [61, p. 309].
<b>Personalitate</b>	sinteză a interacțiunilor dintre caracteristici și procese psihice, care determină moduri specifice, relativ constante de a reacționa; organizare dinamică a sistemelor psihice individuale care permit și determină adaptarea la condițiile și solicitările mediului.
<b>Persoană autoactualizantă</b>	este sinonimă cu: „persoana desăvîrșită”

„persoana interesată în descoperirea sinelui”, „persoana care a atins sau care dorește să atingă vîrful piramidei lui Maslow”, „persoana interesată de dezvoltarea ființei sale profunde”, „persoana care dorește să deschidă în ea dimensiunea spirituală” [33, p. 47].

### **Trăire de vîrf**

### **Tinerete**

### **Training**

### **Trebuință**

moment, trăire sau experiență deosebită, în timpul căreia ființa umană se simte unificată, congruentă și împăcată cu sine însăși. Reacția emoțională a acestor momente este foarte intensă: încîntare, mirare, umilință în fața experienței a ceva care este copleșitor. Printre trăirile de vîrf „cotidiene” se socot: contemplarea frumosului, îngînarea melodiei preferate, dispoziția jucăușă etc. [63, p.49-64]. perioada vieții de la 16 la 25 de ani, în care persoana parurge calea de la adolescent deseori complexat de neîncrederea în sine, pînă la adevarata maturitate. Tineretea se caracterizează prin intensificarea sinuoasă a identității profesionale și a integrării diferențiate în rolurile și statutele sociale, pe care le cuprinde viața la un moment dat [24, p.88].

formarea și/sau consolidarea unor calități sau dexterități menite să îmbunătățească pînă la urmă existența umană [76, p.178].

expresia psihică a enegiei nevoilor înăscute și dobîndite (culturale) ale omului. Trebuințele sunt instrumente ale psihicului și personalității ce se exprimă prin tensiuni psihice și biologice [*Dicționar de psihologie*, coord. U. Șchiopu, 1997, p. 70].