

FACTORII CE CONDITONEAZĂ DEZVOLTAREA MOTIVAȚIEI DE AUTOACTUALIZARE A PERSONALITĂȚII

Mariana CERNIȚANU,
Universitatea de Stat de Medicină
și Farmacie N. Testemițanu

Summary

The self-actualizing motivation of personality

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.

The stimulative factors, by means of which the student's self-actualizing motivation may be effectively developed 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.

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.

Key words: *self-actualizing motivation; authentic personality; stimulative factors; personality developing.*

Резюме

Определяющие факторы развития мотивации самоактуализации личности

Процесс самоактуализации предполагает влияние нескольких факторов психологического характера, где главную роль играет желание реализовать свой личностный потенциал на протяжении всей жизни.

Исследуя мотивацию самоактуализации у студентов, были выявлены основные располагающие условия к ее развитию: самопознание как основное условие для самоактуализации, личностные располагающие качества личности, ответственность за свои действия и творческий подход к своей жизни. Развитие этих факторов может способствовать становлению самоактуализирующей личности в целом.

Изучая мотивацию самореализации или самоактуализации врачей, мы выявили основные факторы, которые, по нашему мнению, способствуют ее развитию: вера, проявляющееся в гуманности, посвященность работе и готовность к экспериментированию, ответственность и наличие определенных жизненных ценностей личности.

Ключевые слова: *мотивация самоактуализации, аутентичность личности, стимулирующие факторы, развитие личности.*

Actualitatea temei

Motivația de autoactualizare este nivelul superior al motivației umane și cuprinde o sumă de factori printre 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. Omul, după cum spunea A. Maslow, trebuie să fie ceea ce el poate fi, pornind de la dezvoltarea calităților personale și celor aptitudinale.

Autoactualizarea este un proces continuu de dezvoltare a potențialului uman, prin folosirea capacităților fizice și psihice, „de a face bine ceea ce dorești să faci” [3]. Este important faptul că, odată hotărâți 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, actualizată sau desăvârșită*. Ideea 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 parcurgerea activă de către individ a fiecărei etape ontogenetice 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 (se cunoaște și se acceptă pe ea însăși) și lumea înconjurătoare (tinde spre a se integra în umanitate și în natură).

Istoria omenirii ne uimește cu tot felul de performanțe – de la remarcabilele rezultate în lumea sportului până la actele de eroism de pe câmpul 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 [1]. Dar cum se face, totuși, că unii oameni trăiesc în spiritul acestor sacrificii, iar alții abia își pot satisface nevoile „deficitare”, de supraviețuire? De ce același eveniment este apreciat de unii ca posibilitate, iar de alții – ca dificultate? Ce îi motivează pe oameni să ac-

ționeze 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 de-motiva. 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 întâi să înțelegem și să analizăm mecanismele pe care le punem în funcțiune atunci când eșuăm sau reușim: este vorba de atitudinea noastră față de cele întâmplate.

Un eminent specialist în știința dezvoltării personale, A. Robbins, menționează în felul următor puterea atitudinii persoanei față de lucruri și evenimente: „Nu prin ceea ce ni se întâmplă se separă eșecurile de succese. Ceea ce contează este felul în care percepem și ceea ce facem în legătură cu ceea ce ni se întâmplă. Cei care reușesc sunt siguri dispuși să se schimbe și să fie flexibili până când își clădesc viața pe care și-o doresc, cultivând puterea lăuntrică de care au nevoie ca să obțină rezultatele preconizate. Lecția constă în faptul că oamenii pot, teoretic, să întreprindă orice, atâta timp cât găsesc resurse să creadă că sunt în stare și să treacă efectiv la fapte”[5].

Prin urmare, imaginea clară a scopului în viață și manifestarea unei atitudini pozitive și constructive față de evenimentele vieții sunt indispensabile modului de viață autoactualizator.

Printr-un studiu realizat anterior (Cernițanu, 2009) asupra motivației de autoactualizare a studenților, am depistat că studenții-medici, cu vârsta între 19 și 24 de ani, mai degrabă posedă un potențial de autoactualizare, decât un anumit grad de dezvoltare personală. Ca factori stimulativi ai motivației de autoactualizare a studenților au fost identificați:

- *cunoașterea de sine*, ca premisă fundamentală a autoactualizării personalității;
- *orientările valorice*, ca directive principale în alegerea căii proprii de realizare;

- *responsabilitatea*, ca una dintre valorile care se impune astăzi tot mai mult și care presupune răspundere personală pentru faptele proprii;
- *creativitatea*, ca una dintre cele mai valoroase componente ale autoactualizării, ea fiind percepută și ca un mod creativ de viață.

Am stabilit, la fel, că prin valorificarea acestor factori putem ajunge la stabilirea unei motivații de autoactualizare autentice [3]. Prin datele obținute am confirmat teoriile expuse de Maslow despre faptul că autoactualizarea ca proces se realizează la vârsta adultă. 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 contextul ideii despre dezvoltarea motivației de autoactualizare a personalității, 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 stagiul de muncă între 8 și 36 de ani, având vârsta între 35 și 65 de ani. Pentru a stabili indicele realizării de sine al personalității, 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 al cărora a alcătuit 6,7 puncte, sau 44,6%.

3. În același timp, am obținut unele diferențe semnificative între variabilele testului de autoactualizare. Astfel, medicii-practicieni au demonstrat scoruri mai înalte, în special, la variabilele „viziuni umaniste” (11,81), „autonomie” (9,44) și „sociabilitate”(10,35).

4. La unele variabile ca „valori 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 „valori umane”. Acest fapt este determinat preponderent de specificul activității profesionale a subiecților din experiment (figura 1).

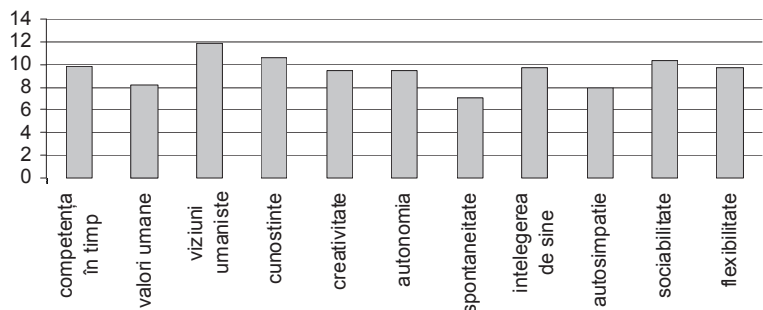


Fig. 1. Valorile variabilelor TA la medicii-practicieni.

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 „*Sunteți mulțumit(ă) de realizările și performanțele proprii?*” am încercat să vedem câți dintre subiecții intervievați sunt satisfăcuți de sine și de performanțele lor, în ce măsură își acceptă rolul social/profesional pe care-l îndeplinesc. Astfel, la întrebarea dată 41 de respondenți (71%) au răspuns „*Da*”, iar ceilalți 17 (29%) – „*Nu*”.

Afirmația: „*Orice problemă mă alarmează prin dificultățile și momentele ei de constrângere și nu mă liniștesc până nu o rezolv*”, 49 de respondenți (84%) au susținut-o prin „*Da*”, iar 9 (16%) prin „*Nu*”. Afirmația „*Da*” poate fi interpretată 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 rând, văd dificultățile problemei, și nu perspectivele de rezolvare, ceea ce indică asupra prezenței unei tensiuni psihice atunci când 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 plictisi de munca mea niciodată*” a fost susținută de 52 (90%) dintre respondenți. Aceasta ne demonstrează prezența pasiunii și dedicației 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 rândul său, pasiunea pentru activitatea profesională este una dintre condițiile autoactualizării personalității. Prin urmare, din răspunsurile obținute putem afirma că 90% din respondenți, mai mult sau mai puțin, 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 avînd o atitudine pasivă față de evenimentele vieții. Ceilalți 36 (62%) dintre ei au răspuns negativ, demonstrînd o atitudine de „*luptător*” și făuritor al 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 exercita diferite tehnici de consiliere, autorelaxare și chiar de psihoterapie. Actualmente, în literatura de specialitate psihologică putem citi confesiunile unor psihologi-conselieri 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 tehnicile 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%) din subiecții intervievați s-au pronunțat afirmativ asupra ideii de a experimenta și a cunoaște lucruri noi.

În același timp, multora dintre ei nu le place să ia hotărîri spontane și rapide, considerînd 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%) de subiecți, pe când 26 (45%) au spus „*Nu*”. Profesiunea de medic cere de la persoană să fie convențională și prin aceasta – 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 pe cele proprii este o trăsătură deosebită a personalității interesate de dezvoltarea proprie. A accepta ceva înseamnă a nu mai lupta împotriva, 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 sînt dispuși să accepte neajunsurile proprii și ale altora. Astfel, afirmația „*Îmi este ușor să accept neajunsurile altora*” a fost apreciată pozitiv de 28 (48%) din 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: „*Nu îmi este ușor*”.

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 când 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 conduc întotdeauna de ele”, 47 (81%) dintre respondenți au răspuns afirmativ, ceea ce indică faptul că persoanele date au stabilit 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, este o muncă asiduă. Drept recompensă survine claritatea și coerența în viața persoanei.

Prin fraza „Consider că pentru a reuși în viață, în primul rând este nevoie de noroc și de ajutorul persoanelor influente” am avut scopul să aflăm în ce măsură subiecții intervievați se bazează pe noroc și ajutorul celorlalți în realizările lor. 23 (40%) dintre respondenți au recunoscut că succesul lor se datorează, în primul rând, norocului și ajutorului din partea persoanelor cu statut social mai înalt. Pe când 35 (60%) dintre ei consideră că succesul personal se datorează muncii și perseverenței lor în atingerea scopurilor.

Omul, singur, nu-și poate aprecia nivelul de dezvoltare personală, acest lucru îl face societatea prin aprobarea sau dezaprobarea comportamentului și calităților persoanei date. Altfel spus, omul este considerat ca desăvârșit odată ce el a atins desăvârșirea în relațiile cu alți oameni. Afirmația: „Când 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%) 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 șanse să se realizeze în domeniul profesional”, 25 (43%) de persoane sunt încredzute de acest lucru. 33 (57%) respondenți consideră însă că persoana, chiar și aflându-se la pensie, are posibilități de a se manifesta și a-și valorifica potențialul pe deplin.

Pe lângă analiza fiecărei afirmații/întrebări în parte din anchetă, am calculat și indicele general de autoactualizare. Respectiv, medicii interogați au obținut în medie 9,3 puncte din maximumul de 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 (figura 2).

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.

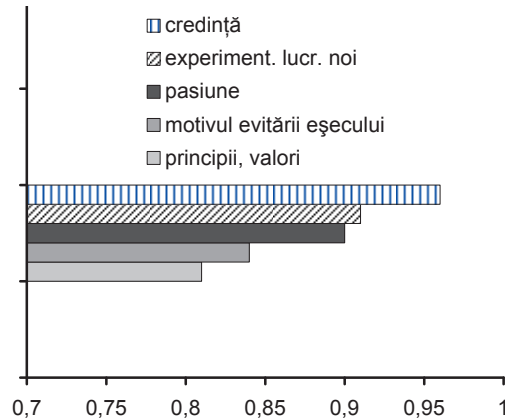


Fig. 2. Calitățile și tendințele alese primordial de către medici.

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 psihosociale și de mediul profesional nemijlocit. Cert însă e faptul că, dacă persoana a pornit pe calea autoactualizării, ea o va urma încontinuu, pentru a-i da sens unic vieții sale.

Persoana care a realizat ceva important în viață se schimbă. Ea crește și se perfecționează, realizându-se în produsele muncii sale. Capacitățile omului se dezvoltă și se cizează prin ceea ce face el. În măsura în care omul acumulează practica de viață, el realizează și o analiză profundă a calității vieții. 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 *înțelepciune* [4].

Omul ajunge la o stare evoluată, trecând printr-o serie de faze de desăvârșire. El este o permanentă devenire, o necesitate și neconținută 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 viața sa: *libertatea în determinarea și alegerea propriei deveniri* [6].

Bibliografie

1. Adler A., *Cunoașterea omului*, București, IRI, 1996, 365 p.
2. Brazdău O., *Procesul împlinirii sinelui*. Cercetare teoretică și experimentală, în *Psihologia sinelui*, București, Ed. Eminescu, 2000, p. 235-312.
3. Cernițanu M., Ețco C., *Dezvoltarea motivației de autoactualizare a personalității*, Chișinău, 2009, 222 p.
4. Rene de Lassus, *Descoperirea sinelui*, București, Ed. Teora, 1999, 203 p.
5. Robbins A., *Putere nemărginită. Știința dezvoltării personale*, București, Ed. Amaltea, 2001, 236 p.
6. Quspensky P.D., *Psihologia evoluției posibile a omului*, România, 1998, 215 p.
7. Маслоу АБ., *Мотивация и индивидуальность*, Нью-Йорк, 1990, 248 с.

Prezentat la 16.05.2011

Mariana Cernițanu, dr. în psihologie, lector superior
mob. 069696709, e-mail: mcernitanu@yahoo.com