

CZU: 159.923.2

## UNELE ASPECTE TEORETICO-METODOLOGICE DE SPORIRE A EFICIENȚEI PERSONALE ÎN CONTEXTUL CONSILIERII ONTOLOGICE COMPLEXE, AUTOCONSILIERII ȘI AL AUTOPERFEȚIONĂRII

*Larisa CUZNEȚOV**Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”*

Articolul reprezintă un studiu teoretico-aplicativ ce reflectă unele aspecte metodologice de sporire a eficienței personale în contextul consilierii ontologice complexe, autoconsilierii și al autoperfecționării persoanei. Pe parcurs a fost precizată aplicarea termenilor de: om, individ, persoană, personalitate; au fost analizate și esențializate perspectivele de abordare a personalității (atomistă, structurală, sistemică, psihosocială); modelul sintetic-integrativ al personalității în concepția lui M.Zlate; pozițiile de bază ale școlii psihanalitice: dezvoltarea cunoștințelor și abilităților metacognitive în cadrul consilierii, autoconsilierii și al orientării persoanei spre autoperfecționare.

**Cuvinte-cheie:** *om, individ, persoană, personalitate, perspective de abordare a personalității, model sintetic-integrativ al personalității, eficiență personală/ autoeficiență, școală psihanalitică, cunoștințe metacognitive, abilități metacognitive, consiliere ontologică complexă, autoconsiliere, autoperfecționare.*

### SOME THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF OPTIMIZATION OF PERSONAL EFFECTIVENESS IN THE CONTEXT OF A COMPREHENSIVE ONTOLOGIC AL COUNSELING AND SELF-IMPROVEMENT

The article is a theoretical and practical study. It reflects some methodological aspects of increasing personal effectiveness in the context of counseling, self-identity and self-improvement of the person. In this article, the use of terms has been identified: human, individual, person, personality; were analyzed and refined approaches of personality (atomistic, structural, systemic and psychosocial); presented and analyzed the Synthetic-integrative model of personality of M.Zlate. Also, this article describes the main provisions of school of psychoanalysis, the development metacognitive knowledge and metacognitive skills in counseling and self-improvement of the person.

**Keywords:** *human, individual, person, personality, approach to personality, synthetically-integrative model of personality, personal effectiveness/ self-efficacy, school of psychoanalysis, metacognitive knowledge and metacognitive skills, comprehensive ontological consultation and self-improvement.*

### Introducere

În cadrul problemei abordate ținem să realizăm unele precizări și clarificări terminologice. În limbajul cotidian și în cel științific utilizăm foarte frecvent termenii *om, individ, persoană, individualitate și personalitate*. Acest lucru ne însuflă încrederea că o facem corect, însă o simplă analiză a esenței termenilor și a contextului demonstrează uneori o situație inversă. Evident că atunci când folosim termenul *om* avem în vedere o ființă superioară, socială, înzestrată cu rațiune, inteligență, limbaj articulat, aptă de acțiuni conștiente și poziție morfologică verticală. Deseori utilizăm acest termen când dorim să menționăm integritatea persoanei, care întrunește calități morale deosebite și care se remarcă prin corectitudine și onestitate. Acest termen se mai aplică cu unele determinări care indică rapoarte de dependență (om bun, om rău etc.). Cu siguranță, noi facem uneori abuz de termenul vizat. Trebuie să reținem că esența și contextul valorificării termenului *om* necesită atenție și poate fi destul de variat și nuanțat.

Termenul *individ* se folosește pentru a desemna o unitate distinctă a unei specii (exemplar dintr-o categorie de ființe).

Termenul *persoană* desemnează individul uman concret, înzestrat cu un ansamblu de însușiri fizice, psihice și sociale. Persoana este obiectul de studiu al psihologiei morale. Influența modelelor morale și culturale face ca omul, din ființă naturală, să se transforme în persoană, adică în ființă socială și morală. Valoarea morală a persoanei, susține C.Enăchescu [1], focalizează atenția noastră asupra conștiinței acesteia, asupra conceptului, reprezentărilor și imaginii de sine; asupra modului în care persoana este percepută de către ceilalți. Importante în acest sens sunt relațiile, conduita, modul persoanei de a comunica cu alte persoane, respectarea sau abaterea de la normele morale. Prin urmare, atunci când abordăm persoana, trebuie să înțelegem *omul plus valorile moral-spirituale pe care aceasta le reprezintă: atitudinile, caracterul, tendința spre devenire, autoeficiență,*

*afirmare continuă ca depășire de sine și ca depășire a lumii.* În acest context precizăm că psihologia generală studiază și descrie omul, iar psihologia morală caută să-l înțeleagă, să-l investigheze ca pe o ființă valorică, cunoscând viața interioară a conștiinței lui, a dificultăților existențiale, dar și a efortului de depășire a acestora. Momentul-cheie aici rezidă în perceperea unui fenomen ontologic complex: omul devine persoană doar prin acțiunea de formare-modelare, auto/educație în baza asimilării valorilor morale și culturale [2, p.23].

*Personalitatea*, dimpotrivă, reprezintă o construcție teoretică elaborată de psihologie în scopul înțelegerii și explicării, la nivelul teoriilor științifice, a modalității de ființare și funcționare ce caracterizează organismul psihofiziologic, pe care îl numim persoană umană. Sperăm că precizările efectuate au asigurat diferențierea și înțelegerea conotației științifice a termenului *personalitate* și vor contribui la delimitarea acesteia ca categorie/construcție teoretică de sensul comun al termenului, adică subliniind însușirea/ calitatea pe care o posedă sau nu o posedă omul. Pentru a conștientiza esența personalității în baza analizei mai multor definiții, G.Allport [3] evidențiază trei caracteristici: *globalitatea*, *coerența* și *stabilitatea*, concretizând că personalitatea este o organizare dinamică în cadrul individului uman a sistemelor psihofizice, care determină gândirea și comportamentul specific al acestuia. Aspectele concretizate ne orientează spre analiza a două abordări de bază ale funcționării personalității, care se completează reciproc, oferindu-ne posibilitatea să pătrundem în esența diverselor teorii și metode de evaluare a personalității umane. Astfel, *abordarea nomotetică* permite definirea legilor care guvernează funcționarea personalității. Abordarea nomotetică are ca obiectiv studierea a ceea ce indivizii au în comun, ea asigură identificarea trăsăturilor sau a tipurilor de personalitate și contribuie la elaborarea unei structuri ipotetice a personalității umane.

*Abordarea idiografică* asigură centrarea pe specificul, unicitatea individului și globalitatea sa. Această abordare privilegiază studiul cazului într-o perspectivă dinamică și ne îndeamnă să ținem cont de interacțiunea tuturor componentelor personalității [4, p.32].

Precizările efectuate, cunoașterea esenței teoriilor și abordărilor personalității, a specificului comportamentului metacognitiv al persoanei vor contribui la sporirea autocunoașterii, dar și a calității consilierii adulților, copiilor și tinerilor cu privire la dezvoltarea eficienței personale/ autoeficienței (self-efficacy) acestora.

### **Perspectivile și modelul sintetic-integrativ de abordare a personalității în contextul consilierii pentru autoeficiență**

În aspectul vizat, vom analiza, mai întâi, *perspectivile de abordare a personalității, modelul sintetic-integrativ al personalității* propus de M.Zlate [5, p.48-64] și, mai apoi, componentele de bază ale metacogniției [6; 7, p.187-189]. Perspectivile de abordare a personalității, într-o viziune sintetică propusă de M.Zlate (la care am aderat și pe care o susținem), au fost delimitate în: *perspectivă atomistă; perspectivă structurală; perspectivă sistemică și perspectivă psihosocială.*

*Perspectiva atomistă* are la bază concepția behavioristă, adepții căreia, *deși optau pentru surprinderea omului integral, recurgeau la studierea funcțiilor particulare, ceea ce provoca pulverizarea unității și integralității personalității într-o multitudine de elemente sau părți componente. Ea mai rămâne tributară și astăzi diviziunii excesive a elementelor și separatismului acestora*, menționează autorul [8, p.13-14].

*Perspectiva structurală* pleacă nu de la studiul părților, ci de la întreg; nu de la elementele componente, ci de la modul lor de organizare, aranjare, corelare, ierarhizare în cadrul sistemului sau al structurii globale. Această perspectivă este superioară celei atomiste, deoarece subliniază sistemul global și unitar al personalității apărut ca urmare a interacțiunii părților/ elementelor componente, inclusiv ea studiază dinamica acestui întreg prin observarea modului concret și diferit de structurare și evoluție în timp a părților. Plecând de la psihologia gestaltistă / configurațională, J.P. Guilford [9] considera că un individ este o configurație specifică de trăsături, iar unicitatea și originalitatea personalității sale provine nu din natura, felul sau numărul trăsăturilor, ci din modul concret de organizare, structurare și interrelaționare a acestora. K.Lewin [10], adept și promotor al perspectivei structurale, a dezvoltat abordarea dată prin a stabili că există trei stadii în evoluția structurilor personalității:

- ✓ *Stadiul structurilor primare/ globale*, puțin și slab saturate în conexiuni interne;
- ✓ *Stadiul structurilor semidezvoltate*, caracterizate prin constituirea și diferențierea sistemelor de legături noi, diversificarea funcțională în interiorul structurilor inițiale și creșterea coeficientului de interdependență corelativă;
- ✓ *Stadiul structurilor dezvoltate, maturizate*, în care apar și se delimitează diferite tipuri de structuri și conexiunile de tip reglator (maximal amplificate) dintre ele [11, p.190]. Analiza accepțiunilor cercetătorilor din domeniul dat [12-16] demonstrează că majoritatea sunt centrați pe studierea interiorului, adică a structurilor și condițiilor psihologice interne, uneori neglijând factorii externi.

**Perspectiva sistemică** pleacă de la studiul și interpretarea personalității ca sistem, ca un ansamblu de elemente aflate într-o interacțiune ordonată. Principalul cadru de referință îl constituie sistemul cu toate corelațiile, interacțiunile și intercondiționările, adică particularitățile și legitățile sale, care pot forma subsisteme/ ansambluri de elemente ce dispun de legături interne trainice. Elementul este important pentru sistem numai în interacțiunea sa cu alte elemente sau în cazul când acesta este interpretat, la rândul său, ca sistem, deci ca ansamblu al altor interacțiuni interdependente. Din perspectivă sistemică, personalitatea apare ca fiind o unitate integrativă superioară, care servește drept cadru de referință pentru studiul și interpretarea diferitelor dimensiuni ale sistemului psihic. Acesta fiind abordat ca un sistem supraordonat de *intrări-stări-ieșiri* ce nu se pot reduce și nici a se confunda cu variatele procese și funcții psihice, nu pot fi alipite structurilor biologice sau psihocomportamentale primare. Accentul fiind pus pe cele trei categorii de mărimi – *intrare, stare, ieșire*, perspectiva dată subliniază și mai mult caracterul sintetic, unitar și integrator al personalității. Totodată, perspectiva vizată realizează o mai mare deschidere spre necesitatea studiului influențelor exterioare, care, preluate și interiorizate, devin structuri interne de personalitate și influențează direct conduita persoanei. Momentul dat explică de ce această perspectivă a fost cercetată de mai multe școli psihologice. În acest aspect, introspecția și, într-o oarecare măsură, psihanaliza s-au concentrat asupra investigării stărilor personalității, în timp ce behaviorismul s-a axat pe cercetarea intrărilor și a ieșirilor, neglijând interioritatea psihică a persoanei, adică tocmai ceea ce numim personalitate [17].

**Perspectiva psihosocială** este orientată spre surprinderea personalității concrete, așa cum se manifestă aceasta în contextul, situațiile și conjuncturile sociale, adică în sistemul relațiilor interpersonale, în funcțiile legate de statutele și rolurile sociale; de atitudinile, opiniile, aspirațiile și așteptările sale și ale altor persoane. Axarea pe perspectiva psihosocială în autocunoașterea, observarea și consilierea persoanei este extrem de importantă, deoarece anume acest fapt permite evidențierea a două poziții: a) studiul, analiza, explicarea și interpretarea comportamentului persoanei așa cum este la momentul dat, cum aceasta se raportează și interrelaționează cu alte persoane și b) cum/ în ce mod, în urma acestor interacțiuni, personalitatea se modifică/ se formează, se perfecționează pe sine însăși. Bineînțeles, avem în vedere ambele tipuri de rapoarte/ interacțiuni: cele *macrostructurale* (la nivel economic, politic, juridic, religios, moral etc.) și cele *microstructurale* (la nivel familial, școlar, profesional, stradal etc.). În acest context, considerăm necesar și important să menționăm că eficiența și calitatea personalității în mare măsură depinde de calitatea relațiilor sociale [18, p.20]. Între structurile interpersonale și cele intrapersonale ale personalității există o puternică corelație și chiar interdependență. Acest fapt ne ajută să înțelegem *dificultățile și punctele forte ale persoanei*, dar să nu uităm că niciuna din cele patru perspective, luate aparte, nu va fi capabilă să asigure explicarea și interpretarea adecvată a realității, să contribuie la consilierea eficientă a persoanei sau la orientarea acesteia spre autoperfecționare.

În cadrul analizei acestor perspective se conturează clar locul și importanța teoriilor personalității de orientare biologică; a celor de orientare experimentalistă, de orientare psihometrică, de orientare socioculturală și antropologică. De fapt, există o multitudine de clasificări ale teoriilor personalității și viziuni asupra rolului acestora. Întrucât teoriile personalității au apărut ca rezultat al practicii clinice, adică ca un produs al muncii psihologilor și/sau psihoterapeuților cu persoanele care manifestau variate dificultăți psihologice și tulburări psihice, noi am decis să actualizăm doar cele mai importante trei școli psihologice (care au adus contribuții substanțiale în dezvoltarea teoriilor personalității: *școala psihanalitică* / S.Freud; *școala psihometrică* / H.Eysenck și *școala umanistă* / C.Rogers) și au servit drept fundament teoretico-aplicativ în dezvoltarea și consolidarea celor trei categorii tematice de consiliere și psihoterapie, după cum urmează:

- I. Consilierea și psihoterapiile de orientare psihodinamică (freudiană și postfreudiană);
- II. Consilierea și psihoterapiile de orientare comportamentală;
- III. Consilierea și psihoterapiile de orientare experiențială [19, p.17].

În acest sens, modelul sintetic-integrativ al personalității, propus de M.Zlate [20, p.48-52], ne atenționează și ne orientează spre studierea modului particular de integrare a trăsăturilor și de valorificare a comportamentului uman. Astfel, o mare importanță în sporirea autoeficienței persoanei prin auto/consiliere are faptul ca aceasta să înțeleagă *ce este omul în realitate, ce crede el că este, ce dorește să fie, ce gândește despre sine și alții, ce consideră că gândesc alții despre el, ce comportament manifestă în relațiile interpersonale*. Momentul nominalizat este unul de o importanță majoră, menționează M.Zlate, deoarece personalitatea totală a omului include, de facto, mai multe *fațete* (termen împrumutat de la R.F. Bales, care susține că există părți sau subpersonalități ce conduc la înțelegerea mai adecvată a personalității). În așa mod, cercetătorul român delimitează următoarele fațete ale personalității: 1. **Personalitatea reală** (PR), așa cum este ea în realitate; 2. **Personalitatea autoevaluată** (PA), imaginea pe care individul o are despre sine; 3. **Personalitatea ideală** (PI), cea imaginată,

dorită, pe care individul aspiră să și-o formeze; 4. **Personalitatea percepută** (PP), imaginea individului despre alții; 5. **Personalitatea proiectată** (Ppro), adică ceea ce crede individul că gândesc alții despre el; 6. **Personalitatea manifestată** (PM), cea exteriorizată, obiectivată în comportament. Toate fațetele specificate ale personalității nu reprezintă o valoare în sine. Ea apare din interacțiunea tuturor elementelor, iar relațiile de tip cooperator, conflictual sau compensator dintre acestea vor conduce la o configurație unică, care a fost denumită **personalitate integrală/ totală a omului** [21, p.50-58]. **Modelul sintetic-integrativ al personalității**, pe care îl propune M.Zlate, implică două tipuri de demersuri: **unul analitic**, ce conține descrierea și caracterizarea fiecărei fațete (ceea ce am expus anterior) și **altul sintetic**, care ne orientează spre surprinderea tipurilor de personalitate ce reies din interacțiunea și configurarea specifică a componentelor vizate [Ibidem]. Așadar, în consilierea persoanei este necesar să observăm, să analizăm și să identificăm ansamblul proceselor, funcțiilor, tendințelor, însușirilor și stărilor psihice ale fațetei definite *personalitate reală/ PR* sau, mai concret, să determinăm totalitatea elementelor biologice, psihologice și sociale, corelate și integrate între ele, dar și elementele celorlalte fațete; ceea ce i-a făcut pe unii autori să numească omul, inclusiv personalitatea umană, drept *ființă complexă biopsihosocială* (A.Kardiner, 1939; R.Linton, 1968; M.Ralea, T.Herseni, 1969; S.Freud, 1980 etc.). În acest context este oportun să subliniem că toate aceste elemente se organizează în două componente importante: *componenta intrapsihică/ intrapersonală individuală* și *componenta interpersonală/ psihosocială*. Următoarea fațetă, *personalitatea autoevaluată/PA*, cuprinde totalitatea reprezentărilor, ideilor, credințelor individului despre propria sa personalitate, incluse în ceea ce se numește imaginea de sine. Cercetătorii din domeniul psihologiei consideră că PA și, desigur, că imaginea de sine depind de capacitatea de cunoaștere de sine a persoanei și de obiectivitatea acesteia. Deseori observăm situații de supraapreciere și situații de subapreciere a unor trăsături. În acest aspect, devine clară funcția fațetei ce exprimă *personalitatea ideală / PI*, care are un rol stimulator, de perspectivă, de mobilizare a individului spre un model cu scop de rol. Aici sunt importante modelele pozitive, mai cu seamă în copilărie și adolescență, aspirațiile individului pe care le stimulăm, formăm și le canalizăm prin intermediul educației și mediului. Totodată, nu putem minimaliza rolul fațetei desemnate drept *personalitate percepută/ PP*, care cuprinde ansamblul reprezentărilor, ideilor, aprecierilor cu privire la alții. Anume acest element este responsabil de capacitatea și dorința de a cunoaște alte persoane, a le aprecia obiectiv și a stabili, a menține relații interpersonale adecvate. La fel, ne ajută în construirea și reglarea relațiilor și a comportamentului nostru fațeta definită ca *personalitate proiectată/ Ppro*, care incumbă ansamblul sentimentelor, aprecierilor, pe care individul crede că le au ceilalți despre el. Cu siguranță, personalitatea proiectată ne permite să valorificăm imaginea de sine atribuită lumii, indiferent de faptul veridicității acesteia. Ultima fațetă, *personalitatea manifestată/PM*, reprezintă fațeta ce posedă caracterul integrator cel mai pronunțat, cu deschiderea cea mai evidentă spre social și spre posibilitățile de investigare și cunoaștere obiectivă a lumii. *Demersul sintetic* al modelului ne orientează spre conștientizarea faptului că fațetele personalității nu sunt izolate, separate unele de altele, ci se întrepătrund, se intersecționează; corelează și se completează reciproc. Cristalizarea și solidificarea acestora în personalitatea umană conduce la încheierea și manifestarea anumitor tipuri de personalitate. Cu siguranță, pe noi ne preocupă mai mult structura și funcțiile personalității globale, care reies din interrelaționarea tuturor fațetelor acesteia. În acest sens, literatura de specialitate [22-28] și experiența empirică, observațiile noastre oferă posibilitatea să identificăm patru tipuri de personalitate: *tipul unitar și armonios dezvoltat*, caracterizat prin coerența tuturor fațetelor, care trăiește în armonie cu sine și cu ceilalți și este axat pe integritate și stabilitate; *tipul instabil*, caracterizat prin acțiunea independentă și/sau nesistematică a fațetelor personalității; *tipul dedublat*, marcat de discrepante în interior și exterior, latent și manifest, real și imaginar, esență și aparență și *tipul accentuat*, caracterizat prin excrescența uneia sau altele dintre fațetele personalității, care uneori le subordonează pe toate celelalte, altelei chiar le anihilează.

Noi venim cu ideea de a susține și promova în consiliere modelul propus de M.Zlate, deoarece am testat funcționalitatea lui în procesul practicării *consilierii ontologice complexe a persoanei și a familiei* [29] circa 15 ani. Evident că am explorat modelul *în plan și cu scop de diagnostic*, care a permis surprinderea și stabilirea specificului fațetelor personalității; *în plan și cu scop educativ-formativ* de corecție și/sau de orientare a persoanei spre autoperfecționare și atingerea unui nivel unitar și armonios de dezvoltare a personalității sale și *în plan și cu scop de autoevaluare și monitorizare*, pentru a stimula autocunoașterea și autoeficiența personală a individului.

În consens cu cele relatate, vom efectua o corelație cu abordarea psihodinamică a personalității, și anume: a accepțiunilor de bază ale școlii psihanalitice, pe care o considerăm indispensabilă în conștientizarea procesului de identificare și depășire a dificultăților persoanei în cadrul consilierii acesteia, dar și a ansamblului de acțiuni de autoperfecționare în contextul formării autoeficienței. Evident că am apelat la o analiză succintă a ideilor lui G.Allport, S.Freud, I.Dafinoiu, M.Zlate, N.Hayes, S.Orrell, A.Lazarus etc., deoarece, în viziunea

noastră, anume acestea ne orientează spre găsirea și respectarea unui consens, a unui echilibru în înțelegerea personalității umane. Așadar, **școala psihanalitică** are la bază teoria personalității întemeiată de S.Freud (la sf. sec. al XIX-lea – înc. sec. XX), potrivit căreia personalitatea umană include în structura sa trei componente esențiale: *Id-ul/ Sinele; Egoul/ Eul și Superegoul / Supraeul*.

a) *Id-ul* cuprinde impulsunile, pasiunile, tendințele impulsive, instinctele omului; el este egoist, acționează în baza *principiului satisfacției plăcerilor momentane*. Reacțiile *Id-ului* sunt extremale, de exemplu: frustrația provoacă agresivitate, iar foamea și sau instinctul de apărare incită omul la comportamente neadecvate.

b) *Egoul* – entitate psihică de natură conștientă aflată în contact permanent cu realitatea existențială și cu evenimentele vieții interioare a subiectului, care acționează în baza *principiului axării pe realitate* și satisface trebuințele *Id-ului* fără a intra în confruntare cu realitatea. *Egoul* exercită autocontrolul asupra conduitei și devine independent de *Id-ul* persoanei.

c) *Superegoul* este constituit din structuri psihice de natură social-valorică, predominant morală, care se dezvoltă concomitent cu maturizarea individului. *Superegoul* are rol de cenzor, de un *părinte internalizat*, care oferă indicații, interdicții și conține idei, norme, viziuni care asigură dezvoltarea individului în calitate de membru al societății. Uneori *Superegoul* prezintă niște cerințe exagerate și atunci *Egoul* începe a interveni pentru a menține echilibrul între principiul axării pe realitate și cerințele *Superegoului* [30; 31, p.320-321].

S.Freud considera că psihicul omului constă din două structuri foarte importante. Partea psihicului pe care o conștientizăm cercetătorul a definit-o *conștiință*, iar partea profundă a psihicului pe care nu o conștientizăm, acționează ca un depozit al unor gânduri, reprezentări, emoții, amentiri, pe care individul temporar le uită, dar, la necesitate, acestea pot fi preluate de acolo și pot fi restabilite, a fost numită *subconștient*. Conștientul face legătura cu realitatea, iar subconștientul încorporează toate traumele, conflictele nesoluționate pe parcursul vieții. Omul nu le conștientizează, dar acestea influențează conduita și starea emoțională a persoanei, deseori provocând dereglări serioase, ca, de exemplu, isteria. O astfel de abordare a personalității este numită psihodinamică, fiindcă, conform modelului expus, *Egoul* susține echilibrul dinamic dintre *Id*, *Superegou* și realitate printr-un ansamblu de mecanisme de securizare, care ajută persoana să se apere de la presiunile *Id-ului* și ale *Superegoului* [Apud 32]. Aceste mecanisme sunt: *proiecția* – atribuirea propriilor emoții negative altei persoane; *raționalizarea* – modalitatea de justificare rațională a unor fapte sau acțiuni contradictorii normelor etice, care provoacă tensionări, neliniște etc.; *reprimarea* – eliminarea din sfera conștiinței, blocarea de către *Eu* a impulsurilor *Id-ului* etc.; *intelectualizarea* – examinarea unei situații negative de la o parte/ cu ochi străini; *substituirea reacției* (uneori oamenii ascund de sine motivul propriei comportări, justificând-o printr-un motiv de tip opus, susținut în mod conștient); *negarea* (realitatea neplăcută este negată) etc. Observarea, studierea detaliată și cunoașterea acestor mecanisme ajută consilierul în procesul de recadrare, resemnificare, orientare, corecție și cultivare a beneficiarului, care dorește să devină auto/eficient în soluționarea dificultăților existențiale [33, 34].

### **Sinteză: implicarea metacogniției în autocunoaștere și autoperfecționare**

În finalul acestui studiu, reieșind din logica abordării problemei de consiliere a persoanei ce tinde spre performanță, re/echilibrarea comportamentului în direcția motivării autoperfecționării și stabilirii-urmării unui mod demn și sănătos de viață, depășirea variatelor dificultăți existențiale, ținem să remarcăm *importanța metacogniției în dezvoltarea eficienței personale a individului* prin a identifica cele două componente de bază ale acesteia, care rezidă în *cunoștințele metacognitive și abilitățile metacognitive* [35]. Așadar, vom analiza succint elementele constitutive ale componentelor nominalizate. Astfel, *cunoștințele metacognitive* includ cunoștințele și credințele referitoare la fenomenele legate de cogniția persoanei. Acestea sunt de trei tipuri: a) cele cu referire la *aspectul intraindividual* (idei, viziuni privind dezvoltarea cogniției la sine/ propria persoană); cele cu referire la *aspectul interindividual* (idei, viziuni, credințe privind comparația procesului propriu de cunoaștere cu cel al altor persoane) și la *aspectul universal*, care presupune informații/ cunoștințe asupra fenomenului cogniției umane, la general. Evident că ansamblul de cunoștințe metacognitive este orientat spre cunoașterea obiectivelor sarcinii de cunoaștere/învățare, a gradului de dificultate a îndeplinirii sarcinilor, precum și spre cunoașterea factorilor, condițiilor, strategiilor de realizare cu succes a acestora.

*Abilitățile metacognitive* reprezintă posedarea aspectului procedural al metacogniției sau, mai precis, acestea se referă la acțiunile de gestionare a activității mentale, pe care persoana le desfășoară pentru a organiza-controla-monitoriza procesul cunoașterii, gândirii și reglării operațiilor gândirii. În concluzie, activitățile care presupun metacogniția sunt foarte bine surprinse în următoarea metaforă: *în persoana preocupată de auto/cunoaștere coexistă mai multe persoane: una este organizatorul, care planifică, evaluează, monitorizează; alta*

este executorul, care explorează variate strategii și o a treia persoană care examinează procesul cunoașterii în întregime și îl reorganizează la necesitate [36]. În baza cercetărilor realizate și a analizei experienței noastre de consiliere noi completăm ideea aceasta a lui J.H. Flavell cu următoarea teză: *persoana preocupată de auto/cunoaștere mai include o persoană care este orientată spre viitor, ce corelează acțiunile sale cu cele prezente, adică cu cele realizate, cu eficiența lor, dar, totodată, este centrată pe ceea ce numim prospectivitate, anticipare a unor fenomene existențiale* (fie legate de viața personală/ familială, profesională și/sau comunitară etc.).

Sintetizând aspectele vizate, putem conchide că o persoană inteligentă, care este preocupată de sporirea eficienței personale, urmează să conștientizeze de care domeniu se va ocupa mai întâi: de cel personal, care ține de modul existențial/de viață, la general, sau de cel profesional, care este legat de activitatea sa în cadrul carierei și obținerii performanțelor profesionale? Apoi, în continuare, persoana va gândi traseul, strategiile și mijloacele de sporire a autoeficienței (acestea pot fi independente; incitate de colegi, specialistul-consilier, cadrele didactice de la cursurile de formare continuă etc.) și, desigur, mecanismele de auto/realizare și auto/monitorizare. În acest context, esențial este faptul ca fiecare persoană să conștientizeze necesitatea și posibilitățile învățării pe tot parcursul vieții, pentru a depune efort psihomoral și intelectual real și sistematic în autoperfecționarea sa.

#### Referințe:

1. ENĂCHESCU, C. *Tatat de psihologie morală*. Iași: Polirom, 2008.
2. Ibidem.
3. ALLPORT, G. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981.
4. DAFINOIU, I. *Personalitatea. Metode calitative de abordare. Observația și interviul*. Iași: Polirom, 2002.
5. ZLATE, M. *Eul și personalitatea*. Ed. a treia, adăugată. București: Trei, 2002.
6. FLAVELL, J.H. Metacognitive aspects of problem-solving. In: *The nature of intelligence* / coord. Resnick L.B. Hillsdale LEA NJ, 1976, p.231-235.
7. SĂLĂVĂSTRU, D. *Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale*. Iași: Polirom, 2009.
8. ZLATE, M. *Op.cit.*
9. GUILGORD, J.P. *Personality*. New-York: Mc. Graw-Hill, 1936.
10. LEWIN, K. *Principles of Topological Psychology*. New-York: Mc. Graw-Hill, 1936.
11. GOLU, M., DICU, A. *Introducere în psihologie*. București: Editura Științifică, 1972.
12. DAFINOIU, I. *Op.cit.*
13. DUMITRU, I.A.I. *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice*. Iași: Polirom, 2008.
14. GOLU, M., DICU, A. *Op.cit.*
15. LEWIN, K. *Op.cit.*
16. КРЭЙН, У. *Психология развития человека. 25 главных теорий*. Санкт-Петербург: Прайм – Еврознак, 2007.
17. ZLATE, M. *Op.cit.*
18. Ibidem.
19. DUMITRU, I.A.I. *Op.cit.*
20. ZLATE, M. *Op.cit.*
21. Ibidem.
22. ALLPORT, G. *Op.cit.*
23. CUZNEȚOV, L. *Filosofia practică a familiei*. Chișinău: CEP USM, 2013.
24. DAFINOIU, I. *Op.cit.*
25. ENĂCHESCU, C. *Op.cit.*
26. FLAVELL, J.H. *Op.cit.*
27. КРЭЙН, У. *Op.cit.*
28. ХЭЙЕС, Н., ОПЕЛЛ, С. *Введение в психологию. Базовое издание от мировых экспертов*. Москва: Эксмо, 2003.
29. CUZNEȚOV, L. *Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei*. Chișinău: Primex-com SRL, 2015.
30. DUMITRU, I.A.I. *Op.cit.*
31. ХЭЙЕС, Н., ОПЕЛЛ, С. *Op.cit.*
32. DUMITRU, I.A.I. *Op.cit.*
33. КРЭЙН, У. *Op.cit.*
34. ХЭЙЕС, Н., ОПЕЛ, С. *Op.cit.*
35. FLAVELL, J.H. *Op.cit.*
36. Ibidem.