



ATITUDINEA – TRĂSĂTURĂ CARACTERIALĂ IMPORTANTĂ ÎN OBȚINEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE

Lect. univ. drd. **Rela-Valentina CIOMAG**¹

Abstract

The attitude is a mental experience and neurophysiological dynamics that exert influence on the individual, preparing him to act in a specific way, behind the behaviour, being the cause of it. It is a predisposition to action, a cause relatively hidden or unconscious, being only an explicit manifestation. It is a mental construction, which brings together synthetic elements, intelectual, emotional, volitional.

Keywords: *character interaction, direction, orientation, self image, relationships, dynamic, cognitive*

Atitudinea, după Allport, este „starea mentală și neurofiziologică determinată de experiență și care exercită o influență dinamică asupra individului, pregătindu-l să acționeze într-un mod specific unui număr de obiecte și fenomene”.

Se crede, în urma numeroaselor cercetări, că atitudinile pot explica comportamentul, numărându-se printre cauzele acestuia.

Atitudinea este o predispoziție acțională, o cauză ascunsă sau relativ inconștientă, fiind o manifestare explicită. Cu alte cuvinte, orice situație de interacțiune trebuie analizată, fenomenul caracteristic fiind **atitudinea**.

Ea este o **construcție psihică, sintetică** ce reunește elemente intelectuale, afective, volitive. Se constituie prin **organizarea selectivă**, relativ durabilă a unor componente psihice diferite – cognitive, motivaționale-afective și determină modul în care va răspunde și acționa o persoană într-o situație sau alta.

Atitudinea apare ca verigă de legătură între starea psihologică internă dominantă a persoanei și mulțimea situațiilor la care se raportează în contextul vieții sale sociale.

Atitudinea este rezultatul interacțiunii subiectului cu lumea înconjurătoare. „Atitudinile un sunt altceva decât relații, iar relațiile interiorizate apar ca atitudini” (Measiscev, 1963, p. 430). Tot Measiscev arată că atitudinile conțin două segmente esențiale: cel **incitativ – orientativ** și segmentul **efector – executiv**; unitatea lor asigurând unitatea și complexitatea caracterului. Traduc în limbaj științific definiția populară a caracterului: unitatea dintre vorbă și faptă. Specificul caracterului va fi determinat astfel, fie din interacțiunea atitudinilor, fie prin interacțiunea segmentelor în cadrul aceleiași atitudini.

¹ Rela-Valentina Ciomag, Academia de Studii Economice din București, valentina_ciomag@yahoo.com



Cele mai frecvente interacțiuni ale atitudinilor sunt cele de coordonare, de cooperare, sau cele de contradicție, de incompatibilitate, chiar de excludere reciprocă, în același timp neputându-se manifesta două atitudini diferite, ci fiind necesară selectarea numai a uneia dintre ele. Atitudinile deficitare sunt compensate prin cele pregnant dezvoltate.

Când atitudinile se aliniază legilor progresului, normelor sociale, ele devin *valori*. Se elaborează astfel un sistem atitudini-valori specific fiecărui individ, care odată fixat, acționează aproape automat, chiar la nivel subconștient. Atitudinile se exprimă cel mai des în comportament, prin intermediul trăsăturilor caracteriale.

De aici putem deduce și **caracteristicile principale ale atitudinii**:

- **direcția sau orientarea**, dată de semnul pozitiv (favorabil) sau negativ (nefavorabil) al trăirii afective față de obiect (situație):
 - atitudinea pozitivă imprimă persoanei tendința de a se apropia de obiect, în vreme ce
 - atitudinea negativă creează o tendință opusă de îndepărtare;
- **gradul de intensitate**, care exprimă gradațiile celor 2 segmente ale trăirii – pozitiv și negativ, trecând prin punctul neutru 0;

Relația atitudine-comportament a fost subiectul dezbaterilor în domeniul psihologiei sociale pe o perioadă lungă, mai bine de 40 de ani (Deschamps și Beauvois, 1996).

Atitudinea – în cadrul situațiilor de comunicare joacă un rol major, fiind o luare de poziție, încărcată cu valențe pozitive sau negative.

Atitudinile îndeplinesc trei funcții: *cognitivă, energetică și reglatoare*.

a. *Funcția cognitivă* este evidențiată prin faptul că atitudinea organizează percepțiile și anume întotdeauna subiecții vor reține, vor pune accentul sau vor fi influențați în situațiile ivite de caracteristicile ce corespund valorilor individuale dominante; cu alte cuvinte subiecții se vor raporta la acestea.

b. Prin *funcția energetică (tonică)*, atitudinea va fi cea care va determina natura și intensitatea motivațiilor.

Subiecții se vor lăsa influențați, vor reacționa printr-o atitudine pozitivă sau negativă mai intensă sau mai estompată, în funcție de intensitatea fenomenului sau situației în desfășurare.

c. *Funcția reglatoare* va corespunde încununării atitudinii ca o rezultantă a tuturor opiniilor și comportamentelor individului, un filtru interpretativ al realității. Ca urmare a situației în care se găsește individul, atitudinea ce-o va adapta este propria concluzie, rezultatul dintre propriul eu și fenomen, subiecți etc.

În cadrul comunicării, atitudinea îndeplinește numeroase roluri și anume:

- constituie o caracteristică esențială a climatului relațional;
- influențează decisiv calitatea relației dintre cei doi interlocutori (actori), comuniunea de atitudini fiind concluzia că unul din cei doi împărtășește sistemul de atitudini al celuilalt; elementul cheie, puternic al atracției interpersonale;
- influențează în mod direct natura relației sociale, definind astfel statutul fiecărui membru în cadrul acesteia.



Fiecare tip de atitudine creează un anumit tip de relație în comunicarea interindividuală.

Atitudinile se împart în două categorii:

- a. atitudinile față de sine;
- b. atitudinile față de societate.

Atitudinile față de sine reflectă caracteristicile imaginii de sine, elaborate pe baza autopercepției și autoevaluării, dar și a percepției și evaluării celor din jur.

Ele se diferențiază și se structurează la două niveluri: segmentar și global.

Nivelul segmentar va fi reprezentat prin atitudinea față de eul fizic și psihic (diferite funcții și capacități intelectuale, afective, motivaționale), și atitudinea față de eul social (efectele conduitelor în cadrul relațiilor cotidiene, profesionale, familiale etc.).

Nivelul global se referă la poziția pe care o adoptăm față de propria personalitate în ceea ce privește componentele sale bio-psiho-sociale.

Atitudinea globală față de sine ar trebui să fie rezultatul pozitiv al adaptării la viața socială, folosindu-se cele mai bune premise psihologice de relaționare, adaptare la grup, socializare, acomodare, interacționare stimulantă.

Atitudinea față de sine se bazează pe conștiința de sine, imaginea de sine, cu alte cuvinte pe reprezentarea pe care o are fiecare despre propria persoană. Atitudinile față de sine se exprimă prin demnitate, mândrie, orgoliu, amor propriu, încredere în forțele proprii, siguranță de sine, modestie sau lipsă de modestie, marcând astfel „stilul” comportamental al individului, precum și relațiile acestuia cu semenii.

Situațiile sportive stimulează cunoașterea de sine precum și capacitățile de autoanaliză și de autoevaluare. Autoevaluarea apare la sportiv odată cu dorința de a se cunoaște și de a dovedi în decursul confruntării cu adversarii și cu diverse alte obstacole, limitele propriului potențial.

Sportul oferă modalități nebănuite și inepuizabile, în special pentru copii și adolescenți de a depăși complexe de inferioritate, frustrările și de a se întrece cu sine și cu ceilalți, de a se compara cu idoli lor.

Reușita sportivă poate constitui modalitatea de restabilire a unei imagini de sine devalorizate în domeniul școlar, familial sau social.

Sportul prin natura sa, reclamă o serie de caracteristici ce se acumulează sau se șlefuiesc prin procesul de pregătire al antrenamentelor și competițiilor, de aceea viața afectivă a sportivului va fi stimulată, impunându-i-se ca o necesitate, tendința de dominare, depășire, învingere a situațiilor cu care se confruntă.

Sportivul demonstrează astfel față de cel ce nu practică vreun sport o mai mare capacitate de a-și autoevalua posibilitățile, motivațiile, nevoile și dorințele, capacitate ce constituie pentru el un factor facilitator al reușitei.

Atitudinea față de societate se diferențiază și se individualizează, potrivit situațiilor create. Aici putem aminti:

- atitudinea față de muncă;
- atitudinea față de norme, principiile și etaloanele morale;



- atitudinea față de instituții (familie, școală, biserică, armată);
- atitudinea față de organizarea politică;
- atitudinea față de ceilalți semenii;
- atitudinea față de antrenor și coechipieri (concurenți).

Intensitatea, precum și polaritatea acestor atitudini vor dicta valoarea caracterului, precum și potențialul adaptativ al personalității.

Atitudinea față de societate este exprimată concret prin patriotism, sentiment ce acționează ca orientare, dinamizare a activității sportivilor, determinându-i să-și apere cu cinste culorile drapelului național, realizând performanțe de excepție.

Atitudinea față de muncă se va exprima prin sentimente de corectitudine, răspundere, disciplină și ordine, în activitatea desfășurată, și care vor conduce la obținerea rezultatelor și performanțelor scontate.

În sport este esențială, decisivă și condiționează reușita, atitudinea față de muncă, antrenor, echipă (în sporturile colective). Antrenorul va avea rolul hotărâtor în determinarea sportivului, prin implicarea totală și prin influența pe care o va avea asupra acestuia, de a-l motiva, stimula pozitiv și ambiționa pentru obținerea celor mai bune rezultate. Profesorul va urmări integrarea sportivului în plan cognitiv, afectiv, motivațional și volitiv și nu oricum, ci în situații speciale, semnificative.

Atitudinile se ierarhizează, unele fiind dominante, iar celelalte sunt subordonate.

După Allport, la fiecare individ se pot descoperi:

- 1-2 trăsături caracteriale, care le domină și le controlează pe celelalte;
- 10-15 trăsături ce-l caracterizează pe individ, ce pot fi recunoscute cu ușurință, caracterizându-l pe individ;
- sute și mii de trăsături secundare și de fond, care sunt foarte puțin evidențiate în conduita individului și care de altfel se manifestă foarte rar.

Atitudinile, ca însușiri caracteriale sunt bipolare, pozitive sau negative și influențează performanța, favorabil sau nefavorabil, dacă activitățile de pregătire, antrenamentul, concursurile sunt bine organizate și urmăresc atingerea unor obiective educaționale valoroase.

BIBLIOGRAFIE

1. Abric, J.-C., *Psihologia comunicării*, București, Editura Polirom, 2002
2. Allport, G., *Structura și dezvoltarea personalității*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1981
3. Arsenie, C., *Tratat de neurologie*, București, Editura Medicală, 1980
4. Burghel, L., *Psihologia sportului*, Sibiu, Editura Alma Mater, 2004
5. Cosmovici, A., *Psihologie generală*, Iași, Editura Polirom, 1996
6. Deschamps, J.-C.; Beauvois, J.-C., *Des attitudes aux attributions*, Grenoble, PUG, 1998



7. Enăchescu, C., *Tratat de igienă mintală*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1998
8. Golu, M., *Culoare și comportament*, Craiova, Editura Scrisul Românesc, 1974
9. Marcu, V.; Matei, C., *Normal și patologic în evoluția echilibrului uman*, Oradea, Editura Universității din Oradea, 2005
10. Șerban, M., *Problemele psihologiei cognitive cu aplicații la activitățile corporale*, București, ANEFS, 1995
11. Tüdös, Ș., *Concepte psihologice de bază. Perspectivă genetică și funcțională*, București, Editura Globus, 2001