

ATITUDINEA – TRĂSĂTURĂ CARACTERIALĂ IMPORTANTĂ ÎN OBTINEREA PERFORMANȚELOR

*Dr., Iulian MUNTEAN, UASM,
Lect. univ., Diana CIOBANU, ASEM,
Natalia VÎHOCENCO, prof. de arte plastice,
gr. did. I, Ș.A.P. „A. Șciusev”*

În articolul de față, este analizată problema atitudinii pozitive a unei persoane față de muncă, mediu și societate. Aceasta prezintă o mare importanță asupra modului în care ea se realizează în mod efectiv și constituie un determinant al performanțelor individuale și al rezultatelor întregii societăți. Fericirea este un stil de a trăi. Fericirea se învață.

Cuvinte-cheie: fericire, atitudini și valori, gândire pozitivă, autodezvoltare, mediu, efort, sociologie.

JEL: Z1

Introducere. Atitudinea reprezintă o tendință pro sau contra unor fenomene, obiecte, persoane, care apare în procesul referirii la valori și ne determină comportamentul. Atitudinea constituie o formă latentă, ascunsă, care se manifestă în opinii, sentimente și comportamente. Ele sunt relativ stabile, își păstrează coloritul pozitiv sau negativ. [6]

În structura atitudinilor, evidențiem componenta cognitivă (opiniile), afectivă și comportamentală. Atitudinile sunt în strânsă legătură cu valorile, necesitățile, interesele, idealurile și sentimentele personale.

Sistemul de atitudini și valori, prezente la nivel individual, se pot modifica în timp și diferă, într-o măsură mai mare sau mai mică, de la un individ la altul.

Atât gândirea pozitivă, cât și cea negativă fac parte din stările psihologice normale ale persoanei. În funcție de stare, înclinăm să privim lucrurile în bine sau în rău, dar trebuie să fim conștienți de efectul acestor perspective. O gândire negativă va atrage evenimente neplăcute și va aduce, în viața noastră, suferință, tristețe și diverse probleme, în timp ce, o gândire pozitivă va atrage întâmplări pozitive și ne va oferi eficiență, satisfacție, succes și sentimentul de împlinire.

Perspectiva asupra vieții și atitudinea, în general, sunt contagioase pentru cei din jur. Fără să ne dăm seama, fiecare dintre noi afectează persoanele pe care le întâlnește și invers, prin transfer de gânduri și sentimente și prin limbaj corporal. Cu toții preferăm să fim în preajma oamenilor optimiști, cu atitudine pozitivă și, de multe ori, îi evităm pe cei negativiști. [5]

Material și metodă. Gândirea pozitivă ne ajută să descoperim că nu avem limite în puterea de a rezolva orice problemă, a îndeplini orice obiectiv propus și a ne făuri propriul viitor. Secretul constă în încrederea în forțele proprii indiferent de situație.

ATTITUDE - IMPORTANT CHARACTER TRAITS IN OBTAINING PERFORMANCE

*PhD Iulian MUNTEAN., SAUM
Lecturer Diana CIOBANU, ASEM
Teacher of arts Natalia VÎHOCENCO,
“A. Șciusev” School of Arts*

The article provides an analysis of the problem of positive attitude towards work, environment and society. These components play an important role in the way of attitude manifestation and are crucial for performance of individuals and entire society. Happiness is a lifestyle. Happiness can be learned.

Key words: happiness, attitudes and values, positive thinking, self-development, medium, effort, sociology.

JEL: Z1

Introduction. Attitude is a tendency towards or against some phenomena, objects or persons that determines our behaviour. Attitude has a latent, hidden form that manifests itself in opinions, feelings and behaviours. They are relatively stable maintaining positive or negative shades [6].

In the structure of attitude we can define the cognitive component (opinions), the affective component and the behavioural component. Attitudes have strong liaison with values, needs, interests, ideals and personal feelings.

The system of attitudes and values of each individual is different and could be modified in time.

Both positive and negative thinking are parts of normal psychological state of each person. Depending on our condition we strive to see the things from their good or bad side, but we should be conscious about resulting effects. A negative thinking would attract unpleasant happenings and would bring pain, sadness, and other problems into our life, while a positive thinking would bring positive events and would offer us efficiency, satisfaction, success and the feeling of accomplishment.

The outlook on life and attitude in general, is contagious to others. Without realizing it, each of us influences people that meets and vice-versa, by exchanging thoughts and sentiments and through the body language. We all prefer to be surrounded by optimistic people, with a positive attitude and we are often trying to avoid the negativist ones [5].

Research material and method. Positive thinking helps us to understand that there are no limits in our power of solving any problem, achieving any objective and building our future. The secret is our self-confidence in each situation.

Positive attitude could be developed in

Atitudinea pozitivă poate fi cultivată de oricine dorește lucrul acesta. Gândirea pozitivă presupune o anumită structură cognitivă, emoțională și comportamentală în fața lumii, un anumit mod de a se vedea pe sine și pe ceilalți, de a înțelege, simți și acționa în relațiile cu ceilalți, cu situația cu care te confrunți. [1]

Persoanele care au o gândire pozitivă se descurcă mai bine în situațiile dificile, au o mai mare capacitate de efort fizic și intelectual, rezistă mai bine la situații stresante și, în general, sunt mai capabile să obțină rezultate superioare decât alții cu aptitudini asemănătoare. [7]

Danemarca, Norvegia, Finlanda și Olanda sunt cele mai fericite țări din lume, spune raportul întocmit de *The Earth Institute* (2012) și primul de acest gen din lume. Dacă evaluarea vieții în țările nordice a avut o medie de 7.6 din 10, în cele mai puțin fericite țări analizate – Togo, Benin, Republica Centrală Africană și Sierra Leone – nota finală nu a depășit 3,4. Studiul ia în calcul mai mulți coeficienți, de la impactul banilor asupra bunăstării, până la diferențele de vârstă în aprecierea propriului confort interior.

Am făcut mai jos un rezumat al criteriilor luate în considerare în acest raport, de la câștiguri, la religie.

Veniturile

Printre sociologi este cunoscut așa-numitul paradox Easterlin, potrivit căruia, în medie, un venit mai ridicat atrage după sine fericirea indivizilor, însă, la nivelul unei țări sau comunități numeroase, nu se aplică același principiu și venitul global mai ridicat nu duce la un coeficient de fericire global mai mare. Acest lucru se explică prin faptul că oamenii au tendința să se compare cu alți oameni – tocmai de aceea, cei bogați se vor compara tot timpul cu cei săraci, astfel încât prima ipoteză va rămâne constantă.

Munca

Șomajul este unul dintre factorii principali care afectează major bunăstarea: lipsa unui loc de muncă îi face pe oameni să se simtă inutili. E important de subliniat că, declarat, nu atât lipsa veniturilor îi afectează pe șomeri, cât pierderea statutului social și scăderea stimei de sine aferente.

Contează, de asemenea, calitatea muncii, iar faptul că cei mai mulți oameni s-au declarat cel mai puțin fericiți în prezența șefilor direcți arată că sistemele actuale de muncă se bazează prea puțin pe importanța relațiilor interumane, mizând mai degrabă pe mecanismele puterii.

Capitalul social

Socializarea joacă un rol esențial în percepția asupra fericirii, aceasta din urmă fiind alimentată și de întâlnirile frecvente cu prietenii și rudele, de participarea la evenimente sociale și culturale, de practicarea sporturilor și implicarea în muncă de voluntariat sau alte activități pro-sociale. Nivelul de încredere dintr-o comunitate contribuie substanțial la bunăstarea declarată a membrilor săi. Libertatea de care se bucură cetățenii este, la rândul ei, luată în calcul în acest barometru al fericirii.

Valori și religie

În acest moment, 68% dintre adulți susțin că religia

everybody. Positive thinking assumes a particular cognitive, emotional and behavioural structure in peoples' eyes, a specific way to see themselves and others, to understand, feel and action in relation with others and the situation they are facing [1].

People with positive thinking cope better with difficult situations, have bigger physical and intellectual capacity, resist easier in stressful situations and, in general, are more capable to deliver great results than their peers with similar aptitudes [7].

According to *The Earth Institute Survey* (2012), Denmark, Norway and Holland are the happiest countries in the world. Life evaluation in north countries registered an average of 7.6 out of 10 while the least happy countries – Togo, Benin, Central African Republic and Sierra Leone – registered only 3.4. The survey takes into consideration several coefficients, from the impact of money on well-being to the differences of ages in evaluating interior self-comfort.

A resume of the criteria taken into consideration in this survey, from earnings to religion, is following.

Income

The Easterlin paradox is well known by sociologists, according to which a higher income normally increases the individual happiness, but at the level of a whole country or a relatively numerous community, a higher income does not generate a higher coefficient of global happiness. This could be explained by the fact that people tend to compare with others – that is why rich people will permanently compare to poor and the first assumption remains constant.

Work

Unemployment is one of main factors affecting welfare: the lack of work makes people to feel useless. It is important to highlight that unemployed people are more affected by the loss of social status and decrease of self-respect rather than by lack of income.

The quality of work matters as well and the fact that many people feel less happy in the presence of line managers says that actual systems of work are mainly based on mechanism of power rather than on the importance of interpersonal relations.

Social capital

Socialization plays an important role in perception of happiness, being fueled by frequent meetings with friends and relatives, by participation in social and cultural events, by doing sport and volunteer work, or other socially oriented activities. The level of trust in a community is substantially contributing to the declared welfare of its members. The freedom enjoyed by citizens is taken into consideration by this survey of happiness.

Values and religion

At present, 68% of adult people say that religion plays an important role in their day to day life,

joacă un rol important în viețile lor de zi cu zi, însă impactul ei asupra gradului de fericire nu este încă pe deplin lămurit. Una dintre piste ar putea fi dedusă din statisticile Gallup World Poll, care arată că practicile și credințele religioase sunt mai răspândite în țările unde nivelul de trai este mai scăzut – venituri mai mici, durata de viață, educația și siguranța personală.

Sănătatea fizică

Pe lângă efectul previzibil al problemelor de sănătate asupra bunăstării, în acest caz, relația este ambivalentă, fericirea afectând sensibil starea de sănătate.

Familia

World Happiness Report arată cum căsnicia este, universal, unul dintre factorii care sunt direct corelați cu satisfacția unei vieți împlinite. Estimările arată că cei căsătoriți se declară mai fericiți decât cei singuri.

Educația

Deși o relație directă între educație și fericire nu a fost stabilită, o educație mai lungă și mai temeinică ridică șansele de angajare și siguranța profesională, afectând, în mod direct, alți factori esențiali pentru evaluarea bunăstării.

Genul

În țările cele mai avansate, femeile se declară mai mulțumite și mai fericite decât bărbații, însă acest lucru este valabil strict în condiții socio-economice bune. În țările mai sărace, lucrurile stau exact invers, bărbații declarându-se mai fericiți decât femeile. O altă tendință observată de realizatorii studiului a fost faptul că, atât în SUA, cât și în Europa, scade încet gradul de fericire declarată al femeilor, în raport cu bărbații.

Vârsta

Deși am fi tentați să credem că fericirea este strict asociată cu tinerețea, graficele arată că, în general, există o relație între vârstă și bunăstare, care arată că nivelul minim de fericire este asociat cu vârsta de mijloc (40-50 de ani), după acest prag, înregistrându-se o altă creștere [2].

Pentru a deveni o persoană pozitivă, nu este suficient să ne informăm în legătură cu acest subiect, avem nevoie de hotărâre și consecvență. Deși aceste schimbări au loc la nivel subconștient, este posibil să realizăm procesul la nivel conștient. Chiar dacă pare ciudat, nu avem nimic de pierdut dacă încercăm. Pentru realizarea acestui lucru ne vor ajuta următorii pași.

Începem ziua cu zâmbetul pe buze

Trebuie să facem ceea ce ne place imediat după ce ne trezim. Dacă așteptăm să facem ceva cu nerăbdare imediat ce ne trezim, vom începe ziua cu zâmbetul pe buze. Și nu ne oprim aici: încheiem ziua în același ton, făcând ceea ce ne place.

Eliminarea negativismului

Primul pas reprezintă cunoașterea de sine. Când avem gânduri negative, trebuie să încercăm să ajungem la originea lor. De ce ne trec prin minte, de unde vin și cum le putem anihila? Emoțiile negative au rădăcini adânci, pe care, uneori, e destul de greu să le conștientizăm.

Gândirea pozitivă

Este atunci când recunoaștem că totul – bun sau

but its impact on the level of happiness is not completely explained yet. One of the directions could be deducted from the Gallup World Poll statistics, showing that religious practices and beliefs are more spread in countries with lower level of living – lower incomes, lifetime, education, personal safety.

Physical Health

Along with the evident effect of health problems on wealth, happiness affects health with an ambivalent relation.

Family

World Happiness Report says that marriage, usually, is one of the factors directly related to the satisfaction with life. According to surveys, those married declare themselves being happier than those single.

Education

Although there is not found a direct relation between education and happiness, a longer and more profound education increases the chances to be hired and professional safety, influencing directly other factors of welfare evaluation.

Gender

In most advanced countries, women declare themselves more satisfied and happier than men subject to good socio-economic conditions. In poorer countries the situation is vice-versa, men declaring themselves happier than women. Another tendency, identified by researchers, is gradual decrease of the level of women happiness comparing to men in USA and Europe.

Age

Although we tend to think that happiness has strict association with youth, graphs show that in general, there is a relation between age and welfare which is at the minimal point of happiness at medium age (age of 40-50), registering an increase after this stage [2].

In order to become a positive person it is not sufficient to inform ourselves on this subject, determination and consequence are needed. Although these changes are happening at subconscious level it is possible to understand the process consciously. Even it seems strange we have nothing to lose by trying. Following steps will help us.

Start the day with a smile.

We should do what we like more immediately after waking up. If we wait doing something after waking up we would start the day with a smile. And we should not stop here: we have to end the day on the same tone, by doing something we like.

Exclusion of negativism

The first step is self-knowledge. When we have negative thoughts we should try to identify their origin. Why they appear in our mind, where are they coming from and how can we cope with them? Negative emotions have deep roots very difficult to identify.

Positive thinking

It happens when we realize that everything –

rău, ne este de folos și de ajutor. Să fim atenți la ce se întâmplă în propria viață. Nu trebuie să le luăm prea în serios și să lăsăm viața să curgă.

Afirmațiile pozitive

Afirmațiile sunt declarații pozitive ale unui rezultat sau obiectiv dorit. Expresiile sunt în general scurte, credibile și concentrate. Repetarea lor, de multe ori, deschide în timp noi căi în subconștientul nostru, creând un alt mod de gândire. În cazul nostru, urmărim evident gândirea pozitivă. Afirmațiile scurte și pozitive ne vor da încrederea de care avem nevoie. Dacă repetăm de câteva ori pe zi: „Da, pot face asta!”, ne vom simți mult mai bine cu noi înșine [4].

A descoperi arta și frumosul

Există anumite activități, care ajută la formarea unei personalități armonioase și fericite, sensibilă față de frumos și arta este una din ele.

Pentru a dinamiza procesul de dezvoltare a emoțiilor, fanteziei și a dezvolta o personalitate liberă, capabilă să asimileze valorile culturii universale și naționale, este necesar de a crea un mediu favorabil și pozitiv. Un rol important îi revine prezenței unei ambianțe plăcute și creative, în care am putea comunica fără restricții, discuta teme și subiecte. Mediul favorabil dinamizează procesul de obținere a experienței pozitive.

Prin procesul familiarizării cu opera de artă, limbajul plastic, tehnici de lucru, se îmbogățesc nu numai cunoștințele, dar și viața spirituală, întrucât acestea antrenează emoțiile și trăirile interioare. Aceasta ne impulsionează spre activități noi, contribuind la formarea emoțiilor pozitive și fiind un bun mijloc de a ne ajuta să ne dezvoltăm integral și armonios în toate dimensiunile vieții spirituale.

Dezvoltarea creativității plastice, a gustului estetic, a capacității de exprimare facilitează tendința către libertatea cugetului, către fericire și sentimente estetice, contribuie la dezvoltarea competențelor de creație artistică și sporește încrederea în forțele proprii [8].

Înlocuirea influențelor negative cu cele pozitive

Este important să identificăm factorii externi negativi. De exemplu, starea de spirit poate fi otrăvită, dacă suntem înconjurați de persoane negative. Dacă nu suntem suficient de atenți, vom începe să adoptăm gândurile lor. Prin urmare, trebuie să fim atenți la influențele negative. Să limităm expunerea la aceste gânduri cât mai mult posibil. De asemenea, trebuie să evităm discuția propriilor planuri cu oameni care nu ne încurajează și nu ne susțin visurile.

În schimb, ne înconjurăm cu gânduri și acțiuni de la oamenii care ne motivează. Dacă suntem demotivați, oamenii din jurul nostru ne vor face să ne simțim mai bine. Energia pozitivă care ne înconjoară ne va ajuta să ne îmbunătățim modul de gândire.

Controlul fricii

Frica este, de cele mai multe ori, ceea ce ne ține departe de succes. Ne este frică să ne asumăm riscuri din teama de a pierde siguranța de acum. Putem încerca să ne

good or bad, is useful and helpful. We have to be attentive to what happens in our lives. We should not take them too seriously and leave life pass through.

Positive affirmations

Affirmations are positive statements of a desired outcome or objective. In general, expressions are short, credible and concentrated. Their multiple repeat is opening new ways in our subconscious thus creating another way of thinking. In our case we are evidently following positive thinking. Short and positive affirmations will give us necessary confidence. Should we repeat daily: “Yes, I can do this” we will feel better with ourselves [4].

Discovering art and beauty

There are several activities that help us to create a harmonious and happy personality that is sensible to beauty, and art is one of them.

In order to stimulate the process of emotions and fantasy development as well as development of an independent personality capable to assimilate national and universal culture, a favourable and positive ambiance should be created. An important role is attributed to a pleasant and creative ambiance in which we could communicate without restrictions, discuss different themes and subjects. A favourable ambiance is speeding up the process of obtaining a positive experience.

As emotions and inner feelings are involved, acquaintance with work of arts, artistic language, working techniques enriches not only knowledge but spiritual life as well. This determines us for new activities contributing to creation of positive emotions and being a good tool in helping us to develop ourselves integrally and harmoniously in every aspect of spiritual life.

Development of plastic creativity, aesthetic taste, and capacity of self-expression facilitates the tendency toward freedom of mind, happiness and aesthetic sentiments, contributes to the development of competencies of artistic creation and increases self-confidence [8].

Replacing negative influences with positive

It is important to identify negative external factors. For example, mood can be poisoned if we are surrounded by negative people. If we are not sufficiently attentive we will start to accept their ways of thinking. Respectively, we should be attentive with negative influences. We should limit exposure to these thoughts as much as possible. As well, we should avoid discussions of personal plans with people that do not encourage us and do not support our dreams.

Instead, we should be encouraged with thoughts and actions of people that motivate us. People from around us will make us feel better should we be demotivated. Positive energy that surrounds us will help us to improve the ways of thinking.

Fear control

More often fear is what takes us away from

convingem că suntem fericiți în starea actuală atunci când, în realitate, nu suntem.

Ce temeri avem? Analizând pas cu pas temerile vedem unde putem să le transformăm în ceva pozitiv. Când ne confruntăm cu propriile temeri, de multe ori, realizăm că cel mai rău scenariu nu este la fel de rău cum ne imaginăm. De fapt, beneficiile schimbării justifică, adesea, asumarea riscului.

Discuțiile pozitive

În discuții, nu dăm sfaturi, dacă nu ni se cere. Facem complimente și suntem sinceri în ce spunem. Învățăm a tăcea. Încurajăm, consolăm și oferim mulțumire și ajutor.

Să ne bucurăm de momentele pozitive

Este mult mai ușor să avem o atitudine pozitivă, dacă ne concentrăm pe cele mai bune momente din viață. Este inevitabil să ai și probleme și provocări, trebuie însă să îți amintești că așa e viața, are și urcușuri și coborâșuri. Iar după fiecare perioadă mai puțin bună, vine una excelentă!

Prin urmare, alegem să ne umplem mintea cu gânduri și imagini pozitive. Să facem din asta un obicei conștient. Pentru început, putem începe prin a aprecia tot ceea ce avem acum. O stare de recunoștință ajută foarte mult la gândirea pozitivă.

Concluzie. Oamenii își schimbă cu greu atitudinile, datorită faptului că acestea au o componentă emoțională, mai degrabă decât rațională. Stima de sine, prejudecata, atracția, îmi place..., urăsc..., nu-mi place..., iubesc..., admir..., detest... Atitudinile sunt sentimente adânci înrădăcinate care iau forma unor reacții pozitive, negative sau mixte față de tot ceea ce ne înconjoară. Atitudinile sunt necesare adaptării sociale. [3]

Discuțiile interne negative nu se vor schimba imediat cu o gândire pozitivă. Dacă mintea nu este obișnuită să gândească pozitiv, va avea nevoie de ceva timp pentru a face trecerea. Vestea bună este că noi putem să ne controlăm gândurile și viața. Putem să gândim pozitiv în fiecare zi. Formarea atitudinilor pozitive nu este mereu un proces ușor. Uneori, avem zile în care pare foarte dificil să vezi lucrurile „roz”.

Fericirea este un stil de a trăi, așa cum alimentația sănătoasă este o decizie pe care fiecare din noi o ia conștient. Nu ne naștem să fim fericiți sau nefericiți și putem alege să fim fericiți în viață, tot așa cum ne alegem hainele și cărțile preferate. Fericirea se învață.

success. We are frightened to take risks for fear of losing actual safety. We could try to persuade ourselves that we are happy in the situation when we are not.

What fears do we have? Having a step by step analysis of our fears we could see where we can transform them into something positive. When we are facing own fears often we understand that the worst scenario is not as bad as we imagined it. In fact, the benefits of changes justify the risk taken.

Positive discussions

We should avoid offering advices until we are asked to. We have to make compliments and to be frank in our words.

Let us enjoy the positive moments

It is easier to have a positive attitude should we concentrate on best moments from life. It is inevitable to have problems and challenges and it is important to understand that life has ascending and descending times. And each period that is not so good is followed by excellent time!

Respectively, we decide to fulfil our mind with positive thoughts and images. A conscious habit is to be done. For the first, we could start by appreciating everything we have now. A status of gratitude encourages positive thinking.

Conclusion. People hardly change their attitudes due to the fact that they have an emotional component rather than rational. Self-respect, prejudice, attraction, I like..., I hate..., I dislike..., I love..., I admire..., I detest... Attitudes are deeply rooted feelings that manifest in positive, negative or mixed reactions to everything surrounding us. Attitudes are necessary for social adaptation [3].

Negative internal discussions would not change immediately with a positive thinking. If the mind is not acquainted to think positively, a period of time will be necessary for transition. The good news is that we can control our thoughts and life. We can think positively every day. The creation of positive attitudes is not an easy process. Sometimes there are days when it seems impossible to see the things in “pink” colour.

Happiness is a way of life like healthy eating is a conscious decision taken by each of us. We are not born to be happy or unhappy and we can choose to be happy like we choose our clothes and favourite books. Happiness could be learned.

Bibliografie / Bibliography:

1. CIOMAG R. V., *Atitudinea trăsătură caracterială importantă în obținerea performanțelor sportive*, București, 2012.
2. Dicționar enciclopedic de psihologie, Ed. Babel, București, 1997.
3. MUCCHIELLI A., *Noua psihologie*, Editura Științifică, București, 1994.
4. NECULAU A., *Manual de psihologie socială*, Ed. Polirom, Iași, 2003.
5. POPOVICI S., *Formarea, menținerea și măsurarea atitudinilor*.
6. Revista “Punct”.
7. World Happiness Report (WHR), 2012.
8. ГНЕДИЧЬ П. П., *Всемирная история искусств*, Москва, 1999