

## Capitolul 1.

# PENTRU ÎNCEPUT, CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI: AUTOEVALUAREA

„Greu se cunoaște cineva pe sine.“



## 1.1. Prea puțini se autoevaluează

Îndemnul lui Descartes, cu o vechime de aproape două secole, „cunoaște-te pe tine însuși“, nu și-a pierdut cu nimic din actualitate.

Dimpotrivă, omul modern, cu un nivel superior de pregătire generală și de specialitate, confruntat cu o gamă de probleme concomitent mai cuprinzătoare, diverse și complexe, se află în situația de a se cunoaște mai bine și de a avea nevoie din ce în ce mai mult de autocunoaștere, de autoevaluare. Pentru aceasta dispune de condiții net superioare comparativ cu perioada precedentă, datorită dezvoltării științei și progresului înregistrat pe plan științific, tehnico-material, educațional, informatic și cultural.

Am încercat să evaluăm măsura în care oamenii, în special cei tineri, obișnuiesc să se autoevalueze. În acest scop, am adresat unui eșantion de 151 de persoane următoarea întrebare: „Indicați frecvența cu care vă autoanalizați și vă autoevaluați calitățile și acțiunile“.

Numai 40,4% au apreciat că se autoevaluează frecvent, ceilalți indicând că rareori fac acest lucru sau deloc. Cifrele prezentate sunt edificatoare pentru amploarea lipsei de obișnuință a oamenilor în a se autoevalua.

În continuare, întrebările care se pun în mod normal sunt: este necesar ca fiecare dintre noi să ne autoevaluăm? Dacă da, în ce mod este indicat s-o facem? La ce pot folosi rezultatele autoevaluării?

## 1.2. Cunoașterea de sine – imperativ pentru fiecare dintre noi

Titlul acestui paragraf a anticipat deja răspunsul la prima întrebare. Experiența de viață – pozitivă și negativă – a oamenilor demonstrează că autoevaluarea sistematică și aprofundată reprezintă o acută necesitate pentru fiecare dintre noi.

Dar să vedem mai concret în ce constă această necesitate.

Autoevaluarea este necesară, în primul rând, pentru **cunoașterea și corectarea deficiențelor pe planul însușirilor native, al pregătirii și al comportamentului individual**. Mulți dintre noi ar fi avut mult mai puține ne cazuri în viață – mai mari sau mai mici – dacă și-ar fi cunoscut anumite minusuri și deficiențe și, firește, dacă ar fi acționat pentru eliminarea sau diminuarea lor. În acest sens, s-ar putea prezenta un evantai cuprinzător de exemple, de la cele banale, cotidiene: cunoașterea insuficientă a regulii semnelor în matematică, fapt ce determină întârzierea înțelegerii unor capitole întregi din această importantă materie, sau obișnuința de a mânca foarte repede, fără a mesteca suficient, ceea ce poate duce mai devreme sau mai târziu la îmbolnăviri ale stomacului, până la cele privind aspecte majore ale existenței noastre: neaprofundarea conținutului unei discipline de învățământ – fizica, de exemplu –, ceea ce face imposibilă reușita opțiunii pentru anumite profesii cum ar fi cea de inginer, cu toate consecințele negative ale eșecului, nepotrivire de caracter cu persoana cu care te-ai căsătorit etc.

În al doilea rând, autoevaluarea **permite cunoașterea calităților noastre deosebite și, pe această bază, dezvoltarea și valorificarea lor superioară.** Nu de puține ori este recomandabilă concentrarea pe această latură pozitivă a personalității noastre. Edificatoare din acest punct de vedere este afirmația celebrului tenismen suedez Björn Borg dintr-un interviu acordat cu mai mulți ani în urmă. Întrebat de un ziarist care a fost secretul performanțelor deosebite pe care le-a obținut de la o vârstă foarte fragedă, Borg a răspuns: „Antrenorul meu, care a pus accentul de la început pe depistarea și dezvoltarea calităților native, a înclinațiilor pentru anumite lovituri“. Majoritatea antrenorilor caută, în primul rând, să elimine deficiențele, pierzându-se astfel timp prețios, concomitent cu întârzierea valorificării principalelor calități ale sportivilor pe care-i pregătesc.

Autoevaluarea este necesară, în al treilea rând, pentru **asigurarea de informații în vederea adoptării de comportamente și decizii, a realizării de acțiuni care se potrivesc cel mai bine calităților și necesităților noastre principale.** O bună cunoaștere de sine facilitează organizarea judicioasă a programului zilnic, participarea la acțiunile colegilor și ale familiei, care se dovedesc realmente plăcute și utile, dezvoltarea complexă a personalității noastre pe baza unei selecții corespunzătoare a activităților educative, sportive, culturale etc.

Desigur, s-ar putea puncta și alte argumente în favoarea autoevaluării. Ne limităm însă la acestea, considerând că sunt suficient de convingătoare.

Un alt aspect important, util de abordat, se referă la calitățile pe care trebuie să le întrunească procesul și rezultatele autoevaluării. Fără a avea pretenția unei abordări complete, reliefăm că **autoevaluarea este necesar să fie:**

- a) **realistă**, adică să identifice calitățile, deficiențele, aspirațiile etc., așa cum se manifestă în deciziile și acțiunile noastre, fără „retușuri“ sau „îngroșări“, flatante pe moment, dar generatoare de probleme mai mari sau mai mici în următoarele etape ale vieții;
- b) **constructivă**, în sensul favorizării unei atitudini pozitive față de viață, părinți, prieteni, colegi de școală sau serviciu etc., evitând supradimensionarea elementelor personale deficitare inerente fiecăruia dintre noi într-o anumită măsură și, concomitent, acordând o atenție sporită eliminării aspectelor negative și dezvoltării celor pozitive;
- c) **periodică**, fiind recomandabil să se efectueze la anumite intervale de timp, nu prea mari, astfel încât să ne cunoaștem așa cum suntem în prezent și să nu considerăm că posedăm calitățile și/sau deficiențele avute cu unu, cinci, zece sau cincisprezece ani în urmă;
- d) **complexă**, adică să aibă în vedere principalele laturi ale personalității – temperament, calități fizice și intelectuale native, nivel de pregătire, cunoștințe, aspirații, necesități – care se află într-o strânsă intercondiționare, adesea insuficient luată în considerare;
- e) **contextuală**, în sensul că elementele referitoare la propria personalitate trebuie să fie raportate la

realitățile înconjurătoare, astfel încât să se înțeleagă mai bine valoarea lor individuală și socială și dinamica evoluției sub influența schimbărilor care intervin în familie, la locul de muncă, în comunitatea în care viețuim, în mass-media etc.

Întrebarea care se pune în mod logic în continuare este următoarea: care sunt căile prin care fiecare persoană poate să se autoevalueze realist, constructiv etc.? Dintre multiplele căi posibile, amintim numai câteva accesibile fiecăruia dintre noi și anume: analiza propriului comportament, analiza periodică a acțiunilor și a rezultatelor înregistrate de noi înșine, observarea și interpretarea reacțiilor celor din jur în raport cu persoana noastră, discuțiile la anumite intervale cu cei apropiați: părinții, prietenii, asupra acțiunilor, comportamentului, performanțelor persoanei noastre.

În concretizarea acestor căi, foarte utilă se poate dovedi și **utilizarea grilei de autoevaluare generală**. Cu titlu exemplificativ, prezentăm în tabelul numărul 1 o asemenea grilă ce poate fi folosită, eventual cu anumite adaptări, pentru o evaluare individuală de ansamblu. Recomandabil este ca, după folosirea sa, să se stabilească și acțiuni prioritare în vederea dezvoltării elementelor punctelor forte și a eliminării deficiențelor constatate.

Grilă de autoevaluare generală<sup>1</sup>

Nr. crt.	Caracteristici	Intensitate			
		Peste medie	Nivel mediu	Sub medie	Observații
1.	Starea sănătății				
2.	Capacitatea de efort				
3.	Inteligența				
4.	Memoria				
5.	Voința				
6.	Cunoștințele de cultură generală				
7.	Cunoștințele și abilitățile informatice și digitale				
8.	Cunoștințele în domeniul în care se pregătește sau lucrează				
9.	Capacitatea de a decide				
10.	Capacitatea de a menține relații umane bune				
11.	Capacitatea de autoperfecționare continuă				
12.	Capacitatea de a se face plăcut				
13.	Atașamentul față de familie: – iubit/iubită – soț/soție – părinți – frați/surori – alte rude				
14.	Atașamentul față de prieteni				
15.	Aspirațiile familiale				
16.	Aspirațiile profesionale				
17.	Starea sufletească				
18.	Prestigiul				

<sup>1</sup> Conținutul grilei poate fi modificat în funcție de propriile caracteristici și de condițiile în care trăiți și vă desfășurați activitatea.

Indicați care dintre elementele menționate reprezintă:

a) Principalele 5 calități ale dumneavoastră	b) Principalele 5 puncte slabe ale dumneavoastră
–	–
–	–
–	–
–	–
–	–

Pe lângă aceste modalități clasice care depind foarte mult de capacitatea noastră de a sesiza, a analiza și a interpreta informațiile, se mai poate apela la **grile și teste elaborate de specialiști pentru evaluarea și autoevaluarea unor caracteristici de bază ale noastre.**

În prezent, este disponibilă în cărțile de specialitate și pe internet o mare varietate de grile și teste de diverse tipuri, intensități și calități. Cu titlu informativ, menționăm testele de inteligență generală (WAIS, Mensa etc.), grilele de evaluare comportamentală (ABBAS 1, ABBAS 2, PLR1520 etc.), testele de personalitate, testele de memorie și intenție, testele de abilități cognitive, testele de capacitate de efort sau ergonomie etc. Utilizarea unor astfel de instrumente reprezintă modalități importante de autoevaluare eficace a caracteristicilor individuale, pentru identificarea principalelor puncte forte și puncte slabe ale fiecărei persoane.

Aceste modalități sunt folosite într-o măsură crescândă în ultimele decenii în numeroase țări ale lumii. Frecvent, în special în țări dezvoltate, sunt organizate centre speciale pentru

evaluarea calităților, nivelului de pregătire etc. ale personalului.

Indiferent de modalitățile pentru care se optează, importantă este utilizarea lor sistematică, cu un grad de rigurozitate cât mai ridicat și folosirea constatărilor și concluziilor desprinse pentru îmbunătățirea deciziilor, acțiunilor, comportamentelor și performanțelor noastre.

### 1.3. Cazul lui Dragoș

Suntem la ora de dirigiență a clasei a IX-a B, cea mai bună clasă a unui prestigios liceu din unul dintre marile orașe ale țării. La catedră, un profesor tânăr, nou-venit în școală, explică foarte preocupat elevilor:

— ... Pentru a lua hotărâri bune referitoare la propria persoană este necesar să ne cunoaștem foarte bine. Să știm exact care sunt calitățile și deficiențele noastre intelectuale, fizice, de caracter, de pregătire etc. În acest scop, trebuie ca periodic să ne autoanalizăm, să ne examinăm acțiunile, comportamentul, rezultatele obținute, să interpretăm reacțiile colegilor, ale părinților, ale prietenilor față de noi. Se pot folosi în acest scop și teste elaborate de specialiști cu care să ne evaluăm o serie de caracteristici importante: inteligența, memoria, îndemânarea, capacitatea de efort ș.a. Ca să vă ajut, vă dau o grilă de autoevaluare pe care vă rog să o completați acasă, în liniște. Aceasta vă poate ajuta mult să vă autocunoașteți

Au trecut 2 săptămâni. Este o nouă oră de dirigiență. Tânărul profesor se adresează din nou elevilor, cu pasiunea-i

caracteristică, punctând încă o dată necesitatea autocunoașterii. Este puțin dezamăgit deoarece nu toți elevii au completat grila de autoevaluare.

— Așadar, autoevaluarea este necesară pentru fiecare dintre noi, oricât de buni am fi. Chiar și pentru tine, afirmă profesorul, adresându-i-se lui Dragoș, un elev din rândul al doilea de lângă fereastră, cu ochi mari ce exprimă inteligență, dar care-l ascultă cu o mină ușor absentă și cu un zâmbet pe jumătate ironic în colțul buzelor. Deși ești cel mai bun elev din clasă, ai totuși anumite deficiențe care pe viitor ar putea să-ți provoace mari neazuri. Spre exemplu, am observat o tendință de superficialitate, chiar și atunci când te ocupi de probleme foarte serioase. Iar în situații deosebite, cum au fost cele care au decurs de la participarea școlii noastre la competiția Cea mai inovativă soluție, am sesizat la tine anumite simptome evidente de lipsă de concentrare. Ca să te ajut și pe tine, și pe alții, vă pun la dispoziție și câteva teste foarte bune.

— Nu cred că e nevoie, cel puțin pentru mine, intervine cel interpelat. Mă cunosc foarte bine. Știu ce pot și ce nu pot. Dar dacă dumneavoastră doriți să ni le dați...

În drum spre casă, Dragoș discută cu Dorel, prietenul și totodată concurentul său numărul unu din clasă:

— Mi se par interesante și utile cele spuse de profesor privind autoevaluarea, ca și testele respective, spune Dorel. În fond...

— Lasă, intervine prompt Dragoș, Psihi are fixurile lui. E o comoară de profesor, dar chestia asta referitoare la cunoașterea de sine a ajuns să-l obsedeze. Ce, nu știm noi ce putem și