

Universitatea Ecologică din București
Facultatea de Management Financiar

PSIHOLOGIE

Lect.univ.dr. Ioana SIMION

Cuprins

1. Curs introductiv – obiectul psihologiei
2. Metodologia cercetării în psihologie
3. Specificul învățării umane
4. Stadiile dezvoltării umane
5. Delimitări conceptuale, scopurile și rolurile comunicării
6. Experimente clasice în psihologie
7. Psihopatologie vs normalitate
8. Conceptul de personalitate
9. Personalități accentuate
10. Rolul emoțiilor în viața individului
11. Implicațiile stresului în sănătatea umană
12. Tulburări psihice - Personalități anxioase și ineficiente
13. Tulburări psihosomatice
14. Influența socială asupra comportamentelor maselor

Curs 1

Curs introductiv – Psihologie generală

Psihologia este știința care studiază comportamentul uman, inclusiv funcțiile și procesele mentale ca inteligența, memoria, percepția, precum și experiențele interioare și subiective cum sunt: sentimentele, speranțele și motivarea, procese fie conștiente, fie inconștiente. Abordări ale psihologiei: Abordarea Cognitivă, Abordarea Umanistă, Abordarea Comportamentală, Abordarea Psihodinamică.

Psihiatria poate fi definită ca o „disciplină de sinteză” prin care urmărirea și menținerea sănătății mintale - scopul său principal - se obțin luând în considerare diverși factori: psihologici, socio-culturali, politici, juridici, medico-farmacologici. Domeniul psihiatriei se extinde în multe alte specialități medicale. Tulburările psihice și bolile mintale influențează aproape toate aspectele vieții unui pacient, funcțiile fizice, comportamentul, afectivitatea, perceperea realității, relațiile interumane, sexualitatea, munca și timpul liber.

NEUROLOGUL – „Dacă în trecut, neurologul se ocupa și de unele tulburări psihiatrice, astăzi acest specialist se concentrează pe patologiiile sistemului nervos și, atunci când suspectează tulburări de personalitate, de exemplu, trimite pacientul la psihiatru. Tulburările de memorie cauzate de boala Alzheimer și demențele în general sunt mai degrabă apanajul neurologului, pe când depresia intră în competența psihiatrului”, explică medicul Giancarlo Comi, președintele Societății italiene de Neurologie.

PSIHOLOGUL – Care este rolul psihologului? „Întâi de toate, trebuie să fim atenți să nu etichetăm ca tulburări și reacțiile normale ale omului la stres. De exemplu, atunci când ne moare cineva, când pierdem locul de muncă... Dacă evenimentul traumatic are consecințe pe termen lung, însă, atunci riscăm să suferim de depresie și, deci, devine extrem de necesar sprijinul unui psiholog”, explică pentru „Corriere della sera” Pierluigi Policastro, președintele Societății italiene a Psihologilor.

„Noi lucrăm cu variabile specifice psihologice, cum ar fi cunoașterea de sine, stima de sine, resursele emoționale, relaționale și cognitive, intervenind cu tehnici și abordări diverse pentru a îmbunătăți calitatea vieții persoanei respective și ajutând-o să facă față mai bine stresului”, completează un alt psiholog italian, Giuseppe Luigi Palma. Când s-a instalat deja depresia sau anxietatea trebuie să intre în scenă **PSIHIATRUL**. El poate prescrie tratamente medicamentoase eficiente. Dar pentru obținerea unor rezultate bune pe termen lung, niciun astfel de tratament nu este complet fără psihoterapie.

PSIHOLOGIA – O ȘTIINȚĂ

“Psihologia, ca știință independentă, s-a constituit relativ târziu, „certificatul ei de naștere” fiind semnat în 1879, prin înființarea, la Leipzig, de către savantul german Wilhelm Wundt al primului laborator bazat pe utilizarea metodei experimentale. Pentru prima dată, fenomenele

vieții psihice erau scoase din sfera simplelor descrieri și speculații filosofice și incluse în programul cercetării științifice sistematice, aplicându-li-se operațiile măsurării, cuantificării și criteriile obiectivității și cauzalității.

Foarte curând, însă, aveau să apară divergențe în legătură cu definirea și circumscrierea obiectului noii științe. Deși denumirea părea să impună de la sine identitatea acestui obiect, și anume - psihe = psihic, logos = vorbire, deci: psihologia = știință, despre psihic, s-a dovedit că, în realitate, modul de înțelegere a naturii și structurii interne a psihicului uman nu a fost câtuși de puțin unitar.” (Golu, 2007)

“Psihologia este știința care studiază psihicul (proces, însușiri, mecanisme psihice) utilizând un ansamblu de metode obiective, în vederea deprinderii legităților lui de funcționare, cu scopul cunoașterii, optimizării și ameliorării existenței umane “. (Zlate, 2000)

Pentru înțelegerea unei științe este esențială stabilirea obiectului de cercetare a acesteia.

Asociaționismul, behaviorismul, gestaltismul, psihologia umanistă sunt marile curente și orientări care au jonglat întreaga istorie a psihologiei, fiecare dintre ele propunând diversele metode explicative asupra vieții psihice. Dacă la acestea adăugăm și diferitele lor subdiviziuni vom înțelege mai bine dificultatea reală pe care o ridică în fața delimitarea obiectului psihologiei.

Astfel, potrivit lui M. Golu, în lucrarea Fundamentele psihologiei, 2007, s-au **configurat trei orientări diferite și în mare parte opuse și anume:**

- a) orientarea care reducea psihicul uman la conștiința și care susținea că obiectul psihologiei îl reprezintă studiul conștiinței (respectiv, al proceselor psihice conștiente);
- b) orientarea care susținea că elementul esențial și determinant al vieții psihice a omului este inconștientul, acesta trebuind, să reprezinte principalul domeniu de preocupare al psihologiei (psiho-logia abisală sau psihanaliză elaborată de S. Freud);
- c) orientarea care susținea că adevărata și autentică realitate psihologică o constituie reacțiile externe de răspuns (secretorii și motorii) la acțiunea diversilor stimuli din mediu și, ca atare, obiectul psihologiei trebuie să fie studiul comportamentului (behaviorismul, creat de savantul american J. B. Watson, 1912/1913).

M. Zlate adăugă la aceste trei orientări și orientarea care consideră ca obiect al psihologiei omul concret în integralitatea și unicitatea sa. De asemenea, tot M. Zlate revine asupra problemei în anul 2001 și constată că au apărut alte tendințe de reorientare a finalității psihologiei și astfel au fost abordate: stările de transcendere a conștiinței, (psihologia transpersonală); tendințele comportamentale și mecanismele psihice care au fost selectate în evoluția omului ca specie (psihologia evoluționistă); influența exercitată asupra psihicului uman de către ambianța fizică sau socială (psihologia ecologică); caracteristicile individuale pozitive (psihologia pozitivă).

Introspecționismul

Introspecționismul apare atât ca o metodă de cercetare, cât și ca o concepție privitoare la obiectul psihologie. Astfel, ca metodă, introspecția nu este altceva decât o autoobservație, o observație asupra propriei vieți psihice interioare. Avantajele și limitele acestei metode sunt ușor de surprins, și de aceea de-a lungul timpului introspecția fie a fost supravvalorizată și ridicată la rangul de metodă infailibilă și universală, fie a fost defăimată și negată cu vehemență, fără a i se recunoaște nicio valență de cunoaștere. Din perspectiva introspecției, psihicul este conceput ca un cerc de fenomene ce își au izvorul în ele însele, fără nici o legătură cu exteriorul, fiind o lume aparte, interioară, formată din trăiri exclusiv subiective: el este izolat de lumea externă și există

numai în măsura în care se reflectă în conștiință, existența lui fiind redusă la trăirea lui; psihicul este o realitate primară, nemijlocită, el constituie o „lume închisă în sine”, un bun personal al fiecărui individ și pentru a studia psihicul uman, cercetătorul trebuie să se dedubleze în obiect și subiect al cercetării. Dacă vrem să studiem gândirea, spun introspectioniștii, nu avem altceva de făcut decât să punem pe subiect să gândească și să-și descrie experiența sa. A fi concomitent și obiect și subiect al cercetării este regula sine qua non a metodei introspecției. Cum însă dedublarea cercetătorului n-ar da decât posibilitatea studierii propriilor funcții psihice, nu și a celor aparținând altor persoane, atunci, pentru a se putea realiza și acest deziderat, introspectioniștii recomandă empatia, adică transpunerea cercetătorului în trăirile și stările psihice ale altor persoane. Introspectioniștii situează în centrul psihologiei studierea fenomenelor conștiente; de aceea, introspecția s-a mai numit și psihologia conștiinței.

Introspectioniștii pun în centrul psihologiei studierea fenomenelor conștiente, de aceea, introspecția s-a mai numit și psihologia Conștiinței. *"Obiectul propriu al psihologiei este viața conștientă, oriunde s-ar manifesta ea."* Introspecția își are originea în Germania, în laboratorul lui W. Wundt. În concepția acestuia, care este și fondatorul structuralismului, psihologia trebuie să abordeze procesele elementare ale experienței conștiente. Structura conștiinței include senzațiile și sentimentele.

Particularitatea școlii structuraliste inițiate de W. Wundt este focalizarea interesului pe structura componentelor psihicului, pentru aceasta adepții structuralismului au utilizat metoda cunoscută ca metoda introspecției/ autoobservării.

A. Cosmovici declară că obiectul de studiu al introspectionismului (structuralismului de fapt) este constituit din toate reacțiile psihice ale persoanei. (A. Cosmovici, 1996, pag. 24). Însă concepțiile structuralismului au parte de foarte multe obiecții. Opus acestuia este funcționalismul, promovat de J. Dewey, J.R. Angell, G.H. Mead, cunoscut și sub denumirea de "Școala de la Chicago", care se preocupă de importanța, semnificația și rolul funcțiilor psihice în vederea adaptării individului și a organismului său la condițiile de mediu.

S-a constatat în timp ca introspectionismul are trei limite majore deoarece acesta nu investighează aspectele vieții psihice care nu sunt conștiente; nu cercetează actele externe de comportament și tratează procesele psihice ca procese în sine din care nu se mai poate recompune imaginea subiectului uman integral.

Cel care precizează contribuțiile introspectionismului este Ion Mânzat, 2003, care constată că tema majoră a introspectionismului (imaginea mintală) este folosită în psihologia cognitivă, a impulsionat dezvoltarea experimentelor de laborator și a contribuit la elaborarea unui nou sens al observării interne.

Psihanaliza

Psihanaliza realizează o extindere a ariei de investigație față de introspectionism. Aceasta afirmă că obiect al psihologiei tot viața psihică interioară dar se focalizează asupra inconștientului.

Freud, fondatorul psihanalizei introduce conceptul de "aparat psihic", elaborează o viziune dinamică asupra acestuia, pune la punct o tehnică de sondare a inconștientului. Dacă până nu demult în centrul psihologiei se află conștiința, de data aceasta locul îi este luat de inconștient.

„Psihanaliza consideră că esențialul constă în impulsurile inconștiente.” (A. Cosmovici, 1996, pag 25). Acesta încearcă să elaboreze o concepție dinamică cu privire la fenomenele psihice.

Metoda de investigare a inconștientului propusă și promovată de Freud se numește psihanaliza și constă în analiza visurilor, actelor ratate, lapsusurilor și asociațiilor. Tot savantul

Freud a fundamentat nu numai o metodă de studiere a psihicului ci și o metodă de terapie psihică numită psihanaliza psihanalitică.

Din introspectionism și psihanaliza s-au dezvoltat neo-introspectionismul experimental și neo-freudismul.

Behaviorism – comportamentul ca obiect de studiu al psihologiei

O altă perspectivă majoră asupra obiectului psihologiei a reprezentat-o comportamentalismul (behaviorismul), în locul vieții psihice interioare punându-se comportamentul. De această dată importantă nu mai era trăirea subiectivă și privirea în interiorul propriei ființe, behavioriștii considerând ca esențiale conduitele și comportamentele umane, mai precis, acele elemente “observabile” care – în viziunea lor - dau sens și valoare trăirilor interioare. Părintele acestei orientări este considerat a fi Watson, care considera comportamentul, ca fiind noul obiect de studiu al psihologiei. Acesta reprezenta ansamblul de răspunsuri ajustate stimulilor care îl declanșează. Psihologia reprezintă deci în întregime studiul cuplului S(timul) - R(eactie), scopul ei fiind de a prevedea răspunsul cunoscând stimulul și de a prevedea stimulul cunoscând răspunsul. Din această perspectivă, numai stimulul și reacția între care există o relație directă, nemijlocită și unilaterală sunt obiective și de aceea numai acestea pot fi studiate prin metode obiective.

Conform behaviorismului, tot ceea ce se interpune între S și R este neavenit și trebuie deci ignorat sau înlăturat. Întreaga sferă a vieții psihice este împărțită în trei clase de organizări

- comportamentale viscerale (care cuprind comportamentele prin care se exteriorizează emoțiile, frica, furia, mânia);
- motorii (înglobează comportamentele manipulative, posturale, locomotorii);
- laringeale (conțin comportamentele verbale datorate mișcărilor laringelui).

Unitatea acestor comportamente dă naștere la personalitatea umană. Watson a considerat ca fertilă și eficientă restrângerea ariei de studiu a psihologiei prin ignorarea vieții interne, în favoarea fatelor exterioare, observabile, considerând ideea că interiorul nu este și nu trebuie să fie mai complex decât exteriorul, comportamentul în sine nefiind legat de nimic altceva. De aici și tendința sa de a exclude explicația din psihologie, explicația fiind operațiunea prin care se precizează sensul comportamentului prin raportare la altceva decât la el însuși. În viziunea lui Watson comportamentul este prin el însuși obiectul de cercetare al psihologiei și, de aceea, observarea și descrierea comportamentului fiind suficiente pentru predicția și controlul lui și, prin extensie, a psihicului uman.

Behaviorismul se focalizează pe construirea unei psihologii a faptelor observabile din care este exclusă experiența subiectivă. Metodele folosite sunt observația sistemică și experimentul.

Însă, limita behaviorismului este aceea de abordare a comportamentului în sine, fără semnificația pe care o are în realitate, fără rolul de expresie a unor structuri mentale subiacente.

Behaviorismului i se alătură reconsiderările precum neo-behaviorismul și behaviorismul teologic care reprezintă deschiderea spre dispariție de eliminare a rupturii și opoziției dintre planul subiectiv și cel obiectiv și includerea în sfera cercetărilor psihologice a comportamentului și a vieții psihice.

Activitatea ca obiect al psihologiei - Pierre Janet

O altă perspectivă privitoare la obiectul psihologiei a fost reprezentată de așa numita psihologie a conduitei. Inițiată și dezvoltată de Pierre Janet, această orientare a încercat să îmbine

cele două perspective anteroare absolutizatoare, prin valorizarea ambelor tipuri de realități psihice – interne și externe.

Studiind unele tulburări psihice, Janet a ajuns la două aspecte pe care și-a bazat teoria:

- 1) studiul bolilor mintale ar putea constitui o cale de acces la cunoașterea înțelegerea vieții mintale normale, și
- 2) studiul bolilor mintale nu se poate face doar pe baza introspecției.

Plecând de la aceste aspecte, Janet a considerat că: „Psihologia nu este altceva decât știința acțiunii umane” adică știința conduitei sau, și mai exact, „studiul omului în raport cu universul și mai ales în raporturile sale cu ceilalți oameni”. Janet introduce, așadar, în psihologie conceptul de conduită, înțelegând prin aceasta din urmă atât totalitatea manifestărilor vizibile, orientate către „afară”, cât și totalitatea proceselor invizibile de organizare și reglare a ei. Mai exact, conduita este ansamblul actelor unui individ, de la cele mai simple (mișcări) la cele mai complexe (rationament), orientate spre un scop și încărcate de sens.

În concepția lui Janet conduita unifică și sincronizează într-un tot unitar comportamentul și viața interioară subiectivă. Puțin mai târziu, conceptul de conduită a fost pus în relație și apoi identificat cu conceptele de acțiune și de activitate, considerându-se că psihicul uman nu există decât în și prin activitate. Abordarea activității ca obiect de studiu al psihologiei a permis ipostazierea psihicului ca un sistem aflat într-o permanentă organizare și dispunând de autoreglare.

Metoda folosită de psihologia conduitei este metoda clinică ce combină observarea sistematică a subiectului cu ascultarea lui și cu interpretarea modalităților în care se exprimă.

Considerarea activității ca obiect de studiu al psihologiei obligă la tratarea psihicului ca un mare sistem în perpetuă organizare ce își sporește continuu capacitatea de autoreglare. (M. Zlate, 2000).

Psihologia umanistă - omul concret ca obiect de studiu al psihologiei

A fost posibilă trecerea către o altă abordare a obiectului de studiu al psihologiei și anume, omul concret. Conform acestei perspective, procesele, funcțiile și capacitățile psihice ale omului nu există în sine fără legătură cu individul uman concret, după cum activitatea este desfășurată și controlată de o persoană care dispune de o anume identitate psihofiziologică. Ca atare, începe să se conștientizeze faptul că nu neapărat funcțiile psihice trebuie să constituie obiectul de cercetare al psihologiei, ci funcțiile psihice ale omului concret, și nu activitatea la modul impersonal, ci activitatea personală și personalizată a omului.

Astfel, reorientarea către om și către uman devine o tendință puternică și fertilă în psihologie, luând naștere o școală psihologică numită „psihologia umanistă”. Considerată de către Abraham H. Maslow - unul dintre initiatorii ei - „a treia forță în psihologie”, încă de la început psihologia umanistă a reprezentat o reacție împotriva celorlalte două mari orientări existente și practicate în Occident (behaviorismul și psihanaliza), taxate însă ca incapabile de a studia și mai ales de a soluționa problematica concretă, reală a omului contemporan. Astfel, umaniștii aduc o nouă perspectivă de interpretare a obiectului psihologiei, omul și problematica sa umană devenind centrul abordărilor teoretice și practice, de la viața de zi cu zi, până la marile teme și probleme ale umanității. Din perspectivă metodologică, marele câștig al abordării umaniste îl reprezintă trecerea de la cercetarea manipulativă la cea coparticipativă, omul nemaifiind un simplu obiect al studiului științific. De la tehnicile și practicile cantitative, obiective, bazate pe predicție, explicație, lege și generalizare empirică, s-a trecut către tehnicile interpretative, calitativiste, având ca scop

înțelegerea acțiunilor și conduitelor individului uman, aflat în relație cu sinele său și cu mediul socio-cultural înconjurător. Odată cu această schimbare metodologică, a apărut și noul scop al psihologiei: finalitatea acesteia este una care ține de creșterea personală, de dezvoltarea potențialului uman și de maturizarea psihosocială.

Psihologia umanistă este cea care îl statuează ca obiect al psihologiei pe omul concret, unitar în integralitatea existenței sale. Aceasta concretizează focalizarea atenției pe experiența persoanei ca fenomen primar cu semnificațiile lor personale, pe activitatea personală.

Adepții psihologiei umaniste au fost Maslow și C. Rogers și exprimă nevoia resimțită de psihologi de a reintegra într-un tot ceea ce școlile anterioare au disociat, respectiv omul. G. Allport, un alt adept al psihologiei umaniste afirmă că psihologia trebuie să studieze omul real, compus din structuri unice și concret.

Psihologia umanistă consideră ca obiect al psihologiei sinele unic și individual al omului.

Psihologia în zilele noastre

Ce este Colegiul? (art. 23)

Colegiul Psihologilor din România este o organizație profesională, cu personalitate juridică, de drept privat, apolitică, autonomă și independentă, de interes public, cu patrimoniu și buget proprii. Colegiul are rolul de a reprezenta și de a ocroti la nivel național și internațional interesele profesiei de psiholog cu drept de liberă practică.

Aprobată de Parlamentul României, Legea nr. 213 din 2004 are în vedere exercitarea profesiei de psiholog cu drept de liberă practică, înființarea, organizarea și funcționarea Colegiului Psihologilor din România.

Care sunt atribuțiile Colegiului? (art. 24)

1. asigură respectarea cadrului organizatoric pentru exercitarea profesiei de psiholog cu drept de liberă practică în condițiile prezentei legi;
2. instituie standarde de calitate a serviciilor psihologice;
3. instituie un cadru de promovare și de dezvoltare a competenței profesionale;
4. instituie și promovează norme deontologice în exercitarea profesiei de psiholog cu drept de liberă practică;
5. reprezintă interesele membrilor săi în fața autorităților publice și administrative, precum și în organisme profesionale internaționale;

6. atestă dreptul de liberă practică al psihologilor și gestionează Registrul unic al psihologilor cu drept de liberă practică din România.

A. Comisia de Psihologie Clinică și Psihoterapie desfășoară proceduri și activități specifice de evaluare în vederea atestării dreptului de liberă practică al psihologilor în următoarele specialități:

- a) psihologie clinică
- b) consiliere psihologică
- c) psihoterapie

B. Comisia de psihologia muncii, transporturilor și serviciilor desfășoară proceduri și activități specifice de evaluare în vederea atestării dreptului de liberă practică al psihologilor în următoarele specialități:

- a) psihologia muncii și organizațională
- b) psihologia transporturilor
- c) psihologia aplicată în servicii

C. Comisia de psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională desfășoară proceduri și activități specifice de evaluare în vederea atestării dreptului de liberă practică al psihologilor în următoarele specialități:

- a) psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională
- b) psihopedagogie specială

D. Comisia de psihologie pentru apărare, ordine publică și siguranță națională desfășoară proceduri și activități specifice de evaluare în vederea atestării dreptului de liberă practică al psihologilor în următoarele specialități:

a) psihologie aplicată în domeniul securității naționale;

b) psihologie judiciară - evaluarea comportamentului simulat prin tehnica poligraf.

- Competența în specialitatea Psihologie judiciară - evaluarea comportamentului simulat prin tehnica poligraf poate fi obținută și de către absolvenții facultăților de drept cu condiția completării studiilor universitare cu un pachet de discipline de specialitate stabilit prin hotărâre a Comitetului director, precum și formării complementare potrivit cerințelor prezentelor norme.

BIBLIOGRAFIE

1. Zlate, M., Introducere în psihologie, Ed. Polirom, Iași, 2000;
2. Zlate, M., Fundamentele psihologiei, Ed. Pro Humanitate, București, 2000;
3. Golu, Mihai, Fundamentele psihologiei, Vol. 1, Ed. Fundației România de Măine, București, 2007;
4. Crețu, Tinca, Psihologie generală, Ed. Credis, București, 2001;
5. Cosmovici, A., Psihologie generală, Ed. Polirom, Iași, 1996;
6. Pavelcu, V., Drama psihologiei, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1972;
7. www.copsi.ro – accesat la data 15.08.2022.

Curs 2 Metode de cercetare în psihologie

Patru metode mari relativ independente:

- *observația*
- *interviul*
- *ancheta*
- *experimentul*.

1. Observația

Observația este o metodă de cercetare care permite apropierea științifică directă de fenomenul psihosocial supus studiului (comportamentul uman). Această metodă presupune înregistrări cât mai fidele și complete ale faptelor sociale în raport cu o anumită problematică de cercetare. Observația *este un procedeu științific care presupune examinarea metodică și intenționată a unui obiect sau proces*, fără a interveni în desfășurarea sa. În general, metoda observației este opusă experimentului, unde sunt manipulate anumite aspecte. De regulă, observației i se atribuie un caracter relativ pasiv, deși alți cercetători resping această idee (Dafinoiu, 2002).

Se pot descrie câteva caracteristici principale ale metodei observației:

1. *Reprezintă o abordare intersubiectivă* în care atât observatorul, cercetătorul angajat în acest demers, cât și cel observat se situează într-o relație dinamică, complexă, influențată de factori psihologici (legile percepției) și psihosociali (stimă de sine, categorizare, stereotipuri, reprezentări sociale etc.) (Bordeleau, 1997).
2. *Se constituie într-o metodă reflexivă* în măsura în care individul reflectează asupra datelor observației și selectează din mulțimea acestora acele aspecte care sunt reprezentative pentru descrierea anumitor stări de lucruri sau situații (Grawitz, 1996).
3. *Dispune de un plan de desfășurare*, deoarece cercetătorul care declanșează un astfel de demers elaborează dinainte o schemă (ghid, grilă, ansamblu de itemi etc.) în vederea înregistrării sistematice a faptelor observate.
4. *Este o metodă a cărei obiectivitate depinde de numeroși factori*, dintre care cei mai

importanți sunt gradul de implicare a cercetătorului, caracterul complet al grilei de observație și dinamica fenomenului observat.

5. *Reprezintă o metodă în care cercetătorul este principalul instrument* (Dafinoiu, 2002). Pregătirea observatorului (studii, experiență) și personalitatea sa determină acuratețea, natura și înțelegerea datelor culese.
6. *Este o formă a cunoașterii științifice care dispune de cele mai variate modalități și de cea mai mare deschidere epistemică.* Așa cum vom vedea ulterior, metoda oferă posibilități infinite de realizare practică, constrângerile metodologice relativ slabe lăsând loc diversității, originalității cercetătorului, creativității și spontaneității sale.

Tipuri de observație

Așa cum precizam anterior, se pot descrie numeroase tehnici ale observației. Clasificările s-au construit în jurul unor criterii, cum ar fi: mediul de observație, gradul de structurare, gradul de participare a observatorului sau nivelul disimulării (divulgării) observatorului etc. În continuare, dezvoltăm cele mai importante taxonomii întâlnite:

În funcție de mediul de observare

- observația în mediul natural - avem de-a face cu un grad mai ridicat de complexitate a fenomenelor observate, cu prezența unor variabile perturbatoare în raport cu cercetarea și cu dificultatea surprinderii unor comportamente relevante ca urmare a disipării acestora printre altele, neimportante.
- observația de laborator - cercetătorul are posibilitatea de a-și focaliza mai ușor atenția asupra unor aspecte de regulă deja selectate, de a recurge la mijloace de înregistrare mai performante și de a utiliza observatori ascunși (de exemplu, prin intermediul pereților cu vedere într-un singur sens). Astfel, metoda atinge nivelul ei maxim de obiectivitate în stocarea datelor științifice.

În funcție de gradul de sistematizare (structurare) - se referă la rigoarea sau precizia abordării, pe următoarele paliere: grila de observare, modalitățile tehnice de înregistrare a datelor, eșantionarea observațiilor în timp etc.

- *Observația structurată* se caracterizează prin precizarea în detaliu a parametrilor observabili (unități comportamentale, număr subiecți, perioade) și prin posibilitatea verificării ipotezelor de cercetare (se constituie adesea ca fază centrală a unei cercetări științifice).
- *Observația nestructurată* permite o abordare mai directă și mai bogată a comportamentelor umane în lipsa unor limitări generate de grilele de observație. Este de asemenea, spontană, flexibilă și creativă. Este utilizată în fazele exploratorii ale cercetării când se caută ipoteze de lucru și piste pentru verificarea unor relații între faptele observate.

După nivelul cuantificării

- *observația calitativă*, utilizată atunci când limităm cercetarea la simpla descriere a obiectului de studiu, când abordăm un fenomen complex pentru a-i atribui un concept abstract sau când pregătim o observație cantitativă sau o generalizare a rezultatelor.
 - *observația cantitativă* este favorizată atunci când ne propunem verificarea unor ipoteze, compararea unor situații sau generalizarea statistică.
- Între cele două niveluri se găsesc grade intermediare și, de asemenea, se poate pendula

permanent, în cadrul aceleiași cercetări între un aspect și altul. De exemplu, putem culege datele observației într-o manieră cantitativă, dar interpretarea acestora și raportarea la context sau alte variabile să se facă în manieră calitativă.

În funcție de raportul spontan/științific.

- *observația spontană* se caracterizează prin lipsa selectivității și intervenția întâmplării, caracterul fragmentar al activității de examinare, subiectivitatea, lipsa simțului critic și lipsa fundamentării teoretice a acestei acțiuni. Această formă de observare nu este caracteristică muncii științifice, deoarece este dominată de înexactități, confuzii, fracționări. Cu toate acestea, ea nu lipsește cu desăvârșire din viața unui cercetător; nu de puține ori astfel de observații, absolut întâmplătoare, au condus la mari descoperiri științifice. Observații spontane facem zilnic, chiar dacă nu suntem cercetători. În funcție de aceste observații, ne orientăm comportamentele, ne definim intențiile, judecăm semenii și integrăm o masă mare de date experienței noastre.
- *observația științifică* se caracterizează prin fundamentare teoretică, sistematizare, integralitate, caracter metodic, integrare în ansamblul unui demers sistematic de cercetare, repetabilitate și verificabilitate (Miftode, 1995).

După gradul de participare a observatorului

Cercetătorul are mai multe posibilități pentru implicarea sa în cadrul activității de observare, de la lipsa implicării (participării) până la un grad ridicat de participare. Astfel, observatorul poate să devină un *participant* activ la fenomenul observat, un *participant observator*, un *observator participant* sau simplu *observator*.

- *participantul* este observatorul care ia parte activă la situația de cercetare. El poate trăi în interiorul unui grup pentru o perioadă dată pentru a observa mai bine reacțiile, comportamentele membrilor grupului. De exemplu, el poate intra într-o organizație, firmă, fabrică etc. pentru a studia modul în care relaționează membrii acestor organisme sociale. El poate observa cum se conduc grupurile, cum este construită ierarhia, ce se întâmplă cu luarea deciziilor, care este fundamentarea scopurilor etc. Este o persoană exterioară grupului care nu anunță celorlalți scopul prezenței sale decât în final.
- *participantul observator* declară explicit scopul prezenței sale în cadrul grupului. El vine din exteriorul acestuia, dar ia, de asemenea, parte activă la viața organizației, se integrează acesteia, întreține relații cu ceilalți. Observatorul participant adoptă mai degrabă un statut de expert în cadrul grupului. El explică din start scopul prezenței sale în grup, interacționează cu membrii grupului, dar nu se implică activ în activitățile acestora. Rămâne relativ exterior grupului.
- *observatorul* este cel care adoptă o atitudine absolut neutră. El își culege datele fără a interveni în viața de grup, încearcă să fie neutru, obiectiv, degajat în raport cu situația de cercetare.

După focalizare (concentrare)

- *observația globală*. Aceasta nu are o direcție precisă, este flotantă, aplicată întregului câmp perceptiv, bazată pe un evantai foarte larg de întrebări, itemi observaționali, comportamente extrem de variate. Atenția este liberă, nu există restricții, limitări ale câmpului, nu sunt selecții ale stimulilor în funcție de semnificativitate; selecția este

spontană, aleatorie.

- *observația focalizată* (centrată) presupune o limitare a percepției în funcție de anumite reguli, grile, principii, regularități ale fenomenelor observabile etc. De regulă, grilele de observație însoțesc aceste demersuri. De exemplu, grilele pentru recensarea anumitor comportamente în grup, de observare a expresiilor faciale, de înregistrare a comportamentelor copilului mic etc.

Avantajele și dezavantajele observației

Ca orice altă metodă de cercetare, observația prezintă avantaje și dezavantaje.

Dintre avantaje, cele mai importante par a fi:

1. *Accesul direct al cercetătorilor la comportamentele subiecților.* Spre deosebire de alte metode (cum ar fi chestionarul) cunoașterea subiectului nu este mediată de alte instrumente.
2. *Este metoda de cercetare cu cea mai mare flexibilitate.* Observația oferă numeroase posibilități, prezintă o mare deschidere din punct de vedere metodologic, se aplică unei mari varietăți a problemelor de studiu.
3. *Permite cercetarea subiecților în cadrul lor natural.* Spre deosebire de experiment care aduce individul în laborator, observația naturală permite abordarea subiectului în condițiile vieții obișnuite.
4. *Dă posibilitatea studierii problemelor în profunzime.* Observația participativă permite cercetătorului să observe subiecții din interiorul grupului, cu acces nemijlocit la datele existenței acestora.

Principalele dezavantaje se referă la:

1. *Costurile ridicate ale cercetării.* Deplasarea în teren a observatorilor, echipamentele tehnice, durata mare a observațiilor fac din această metodă una dintre cele mai costisitoare modalități de cercetare. De exemplu, pentru cercetările de tip etnologic în populațiile primitive, se cheltuiesc sume mari cu susținerea logistică a anchetei la distanțe apreciabile față de centrele civilizate.
2. *Subiectivitatea metodei.* După cum s-a prezentat anterior, implicarea observatorului (percepție, personalitate, pregătire teoretico-metodologică) este foarte ridicată.
3. *Modificarea permanentă a condițiilor observării.* Obiectul observat este într-o dinamică continuă, deseori influențând actul observației. Reproducibilitatea observațiilor este foarte redusă, verificarea acestor prin replicare mergând aproape la 0.
4. *Prelucrarea dificilă a datelor.* Datele obținute sunt adesea de factură calitativă. Fără îndoială, grilele permit în majoritatea cazurilor cuantificarea, dar operațiile statistice ulterioare sunt limitate, subsumate nivelului nominal. Evaluările itemilor observați pot spori bogăția interpretării, ridicând nivelul măsurării la scala ordinală sau de interval.
5. *Generalizarea limitată a datelor.* Datele obținute sunt mai degrabă cu caracter ideografic, generalizările sunt limitate. Sunt permise validări locale în cazul unor eșantionări adecvate. Contextul, o variabilă parazită, are un impact nedorit asupra situației.

2. Metoda interviului

Metoda interviului are o lungă istorie, dar accepțiunile termenului și modul de realizare s-au schimbat în timp. Ca în orice altă metodă de cercetare, nu a existat de la bun început o teoretizare și o distincție clară față de alte metode sau tehnici de obținere a datelor. Nici astăzi situația nu este suficient clarificată.

Unii autori nu consideră interviul ca o metodă de sine stătătoare. De exemplu, în România, unii metodologi ca Lazăr Vlăsceanu, Septimiu Chelcea, Traian Rotariu sau Petru Iluț consideră interviul ca o tehnică care ține de metoda anchetei. Astfel, ancheta s-ar realiza prin două mari tehnici: interviul și chestionarul. Și în literatura metodologică occidentală se întâlnesc destui autori care adoptă o poziție similară, ca de exemplu Alain Blanchet, Anne Gotman, Rodophe Ghiglione etc. Se consideră că orice cercetare în domeniul sociologic este, fundamental, o anchetă. Riscul este ca aici să includem, ca tehnici, și alte modalități de colectare a datelor, ca observația sau studiul de caz, considerate, de regulă, metode de sine stătătoare.

Criterii de clasificare

Conținutul comunicării (obiectul cercetării)

- *Interviul de opinie* are în vedere mai degrabă nu *ceea ce știe* subiectul despre o anumită temă, ci *ceea ce este el*, cu alte cuvinte se urmărește obținerea unor date privitoare la: opinii despre comportamente proprii în situații date; atitudini și comportamente mai constante și mai profunde; motive, explicații sau analize ale unor comportamente etc.
- *interviul documentar* cercetătorul se informează asupra cunoștințelor interviuatului cu privire la un subiect de cercetare (evenimente, fapte etc.).

Domeniul aplicării

- 1. *Interviul clinic*
- 2. *Interviul de cercetare* (din psihologie)
- 3. *Convorbirea* (din sociologie)
- 4. *Interviul de recrutare a personalului*
- 5. *Interviul ziaristic*
- 6. *Interogatoriul polițienesc*

Repetabilitatea interviului (numărul interviurilor)

- *Interviul unic* este cel mai des utilizat. Totul se derulează cu ocazia unei singure întâlniri cu subiectul.
- *Interviul multiplu* presupune mai multe întâlniri cu același subiect. Scopul este de a pune întrebări diferite pentru a completa datele, a aduce noi precizări, a pătrunde în profunzimea unor evenimente sau situații, a cunoaște mai bine personalitatea interviuatului. Limita principală a acestui tip de interviu este dată de disponibilitatea subiectului.
- *Interviul panel* este o tehnică de interviuare a acelorași subiecți, la intervale de timp variabile, utilizând aceleași întrebări.

Numărul persoanelor participante

- La un *interviu individual*, evident, participă un singur subiect și aceasta este situația

cea mai frecventă.

- *Interviul de grup* se bazează pe interacțiunea participanților, schimbul de replici, de opinii și idei. În acest tip de interviu, nu ne interesează în primul rând câți spun un lucru sau altul, ci ce anume spun oamenii, cum o spun, cum se modifică pe parcurs cele spuse etc

Tipul de subiecți

Vârsta apare ca diferențiator din perspectiva tipului de subiecți la anumiți autori (Chelcea, Mărginean și Cauc, 1998; Chelcea, 2001). Aceștia disting între interviuri cu subiecți *copii, adolescenți, adulți și bătrâni*. Distincțiile sunt justificate întrucât există diferențe uneori destul de mari de abordare a intervievaților. Alți autori vorbesc despre *interviul cu persoane sănătoase* (sau normale) și *interviul cu handicapați, bolnavi* (Boutin, 1997). În sfârșit, Loubet Del Bayle (1991) face distincție între *interviul cu persoane obișnuite* și *interviul cu personalități (lideri, elite)*.

Modalitatea de comunicare

- *interviul face-to-face* este cea mai veche, clasică, și în același timp cea mai utilizată formă de interviu. Are multiple avantaje: posibilitatea corectării pe parcurs, obținerea tuturor răspunsurilor, „citirea” reacțiilor subiectului, posibilitatea lucrului cu materiale ajutătoare (planșe, cartonașe, postere, filme etc.).
- *Interviul telefonic*, al doilea caz, a căpătat amploare după anii '70 în special în SUA. Două explicații pot fi date (Chelcea, 2001): creșterea numărului persoanelor posesoare de telefon și dezvoltarea eșantionării RDD (*Random Digit Dialing*) care presupune utilizarea listei abonaților telefonici ca bază de eșantionare și generarea aleatorie a numerelor corespunzătoare subiecților din eșantion.

Gradul de standardizare

- *interviul standardizat*, numărul și ordinea întrebărilor sunt constante pentru toți subiecții cuprinși în cercetare. Avantajul major este dat de standardizare: comparabilitatea răspunsurilor și analize de conținut de maximă fidelitate și validitate. Dezavantajul vine din pierderea profunzimii, a particularităților de expresie a subiectului.
- *interviu nestandardizat*, nu există constrângeri de acest tip. Astfel, între interviuri pot exista diferențe de durată, mod de conducere și interogare, tipuri diferite de întrebări, număr și ordine proprii. În privința avantajelor și dezavantajelor este exact invers comparativ cu tipul precedent de interviu.

Gradul de libertate a cercetătorului (directivitate sau structurare)

- *interviul non-directiv*, numit și *interviu liber*, caracterizat printr-o mare marjă de inițiativă acordată cercetătorului. Anumite aspecte sunt însă și aici prevăzute din start: obiectul cercetării, temele de explorat, anumite moduri clasice de intervenție ale operatorului. Însă întrebările nu sunt redactate dinainte, nu au un număr determinat sau o ordine prestabilită.
- *interviul directiv* - ghidul de interviu seamănă cu un chestionar cu întrebări deschise, diferența față de acest instrument fiind aceea că răspunsurile se dau oral și sunt înregistrate sau consemnate ca atare. Operatorul nu poate modifica forma întrebărilor,

numărul sau ordinea lor.

- *interviul semi-directiv*. Aici cercetătorul își recapătă libertatea. El dispune de un ghid de interviu cu funcție orientativă. În derularea interviului, el va apela la întrebările din ghid, dar are libertatea de a explora teme suplimentare, de a căuta date noi, de a explora sensuri care nu au fost prevăzute inițial, dar care pot reieși din spusele subiectului. Ghidul rămâne însă instrumentul de bază al acestui tip de interviu.

Probleme ale interviuării

Distorsiuni datorate subiectului

- **Încrederea în interviewer** - , potențialul interviuat dorește cât mai multe informații despre ceea ce se va întâmpla, iar operatorul trebuie să satisfacă această cerere. acceptarea interviuării conduce subiectul spre o serie de interogații care țin de confidențialitate: este acest om (interviewerul) de cuvânt, ce se va întâmpla cu datele mele, cum vor fi analizate, cui vor folosi, va apărea numele meu undeva? Numai în momentul în care subiectul este convins că deține „toate datele problemei” va furniza date autentice, utile cercetării.
- **Problema răspunsurilor mincinoase**. Fără îndoială, conștient sau mai puțin conștient, interviuatul poate introduce o serie de denaturări ale adevărului (de la minciuni sfruntate până la mici alterări sau omisiuni). În general, apelul la elementele concrete din cercetare trebuie să pună interviewerul totdeauna în gardă.
- **Reacția de prestigiu**. În cadrul interviului, unii subiecți au tendința de a evita răspunsurile corespunzătoare stării lor și de a emite răspunsuri care ar determina din partea operatorului o judecată favorabilă.
- **Ignoranța**. Ne putem, de asemenea, confrunta cu situația în care subiectul nu are un răspuns la întrebare și emite o serie de judecăți false pentru a masca ignoranța sa. Fenomenul este mai intens observat la subiecții neasertivi care nu au curajul de a mărturisi deschis “nu știu”.
- **Eroarea de rol social**. Acest aspect se referă la faptul că răspunsurile subiectului sunt în conformitate cu rolul ce decurge din poziția sa socială și nu din opiniile, convingerile sale autentice. Fenomenul poate fi mai frecvent întâlnit atunci când interviuăm elite, subiecți cu angajamente sociale complexe (oameni politici sau de afaceri etc.) sau exponenți recunoscuți ai unor clase sociale.
- **Eroarea de opinie comună**. Uneori interviuatul consideră că există răspunsuri bune sau rele, potrivite sau nepotrivite. De frică să nu greșescă și să atragă evaluări negative din partea operatorului, își maschează propria poziție în spatele uneia comune, împărtășită de un anumit grup sau clasă socială. Astfel, subiectul se simte protejat, la adăpost de eventualele critici.

Erori ale operatorului

- **Manifestarea atitudinii proprii**. Alături de câștigarea încrederii subiectului, *neutralitatea* este a doua mare condiție necesară unui bun interviu. Operațional, părăsirea neutralității s-ar traduce mai ales prin două comportamente: trădarea, într-un fel sau altul, a propriei atitudini și manifestarea așteptării unor anumite răspunsuri.
- **Stabilirea unei relații de tip amical**. Boutin (1997) consideră că alunecarea într-o astfel de relație, nocivă acurateței datelor de cercetare, riscă să apară atunci când

interviewatorul are unele puncte comune cu subiectul, cum ar fi apartenența la aceeași breaslă sau o experiență de viață care îi apropie unul de altul. De exemplu, pot fi citate situații în care un student interviuează un alt student sau profesorul unei școli pe un coleg al său de breaslă.

- **Stabilirea unei relații de tip medic-pacient.** Se poate întâmpla, din cauza unei false reprezentări de obicei, ca interviueatul să confunde interviul de cercetare cu unul terapeutic. În acest caz, subiect solicită ascultarea problemelor sale, suportul sau, și mai grav, soluții. Dacă se întâmplă o astfel de confuzie și subiectul împinge interviul pe terenul terapiei, interviuatorul este obligat să clarifice imediat lucrurile, să reamintească scopul și contextul întâlnirii.
- **Stabilirea unei relații de tip profesor-elev.** Alți subiecți, tot ca urmare a unei false reprezentări, identifică interviuatorul cu un profesor. Interviueații aflați în această confuzie așteaptă de la interviuator îndemnuri repetate de a continua (altfel discuția trenează), confirmări ale „corectitudinii” celor spuse, „dăscăli” repetate etc. O situație de acest tip creează mari probleme interviuatorului.
- **Introducerea propriilor cunoștințe sau date.** După mai multe interviuri, din cadrul aceleiași cercetări, un interviuator dispune de un volum mare de informații, referitor la temă. Interviuatorul înregistrează, prin urmare, un ascendent informațional asupra subiectului, care îl poate determina să introducă involuntar propriile date în cercetare sau să dirijeze discursul acestuia spre elemente care să-i confirme opiniile.
- **Afișarea distanței sociale.** Interviuatorul trebuie să arate cât mai puțin din apartenența sa la o clasă socială anume, la un grup, la o regiune geografică etc. Dacă consideră că aceste aspecte pun într-o lumină defavorabilă subiectul, atunci trebuie să evite dezvoltarea lor.

Avantajele și dezavantajele interviului

Avantajele utilizării interviului

- **Abordarea în profunzime a temei de cercetare.** Metoda interviului permite studierea unor probleme mai complexe prin utilizarea unor ghiduri de interviu amănunțite, de o mai mare subtilitate. Răspunsurile la interviu sunt mai personale, mai profunde și mai utile în cercetări vizând personalitatea, motivația etc.
- **Flexibilitatea metodei.** Există, după cum s-a văzut o multitudine de forme ale interviului. Metoda poate fi ajustată pentru diverse tipuri de investigație, scopuri și destinații diverse.
- **Controlul ridicat al situației.** Metoda interviului asigură operatorului controlul asupra succesiunii întrebărilor, adaptarea acestora la subiect, posibilitatea corectării răspunsurilor etc.
- **Observarea comportamentelor non-verbale.** În situația de interviu, cercetătorul are posibilitatea de a observa comportamentele non-verbale ale subiectului. În acest fel, se poate mări cantitatea și calitatea informațiilor obținute.
- **Rata ridicată a răspunsurilor.** Contactul direct reduce rata refuzului de participare la cercetare. De asemenea, prin interviu se poate asigura răspunsurile la toate întrebările, ceea ce permite acumularea tuturor datelor necesare verificării ipotezelor cercetării. Dimpotrivă, rata non-răspunsului este foarte ridicată în cazul chestionarului.

Dezavantajele metodei interviului

- *Dificultatea de comparabilitate a interviurilor sau a răspunsurilor.* Bogăția răspunsurilor din interviuri depinde de personalitatea și de starea de moment a interviuatului. Astfel, avem unele interviuri mai lungi și altele mai scurte
- *Costul ridicat al realizării cercetării.* Ancheta prin interviu presupune costuri mai mari decât cea realizată prin chestionar, deoarece cheltuielile sporesc ca urmare a măririi duratei de interacțiune cu subiectul, a utilizării operatorilor specializați, a prelucrării mai îndelungi și anevoioase etc. Deseori, soluția adoptată de cercetători pentru diminuarea cheltuielilor constă în reducerea eșantioanelor ceea ce are un efect negativ asupra rezultatelor anchetei.
- *Eroarea introdusă de operatorul de interviu.* referitor la erorile introduse de interviuator
- *Incertitudinea asigurării anonimatului.* Problema se referă la faptul că interviuatul prezintă date care ating deseori persoana sa în profunzime mai mult decât în alte metode de investigare. Această situație creează dificultăți în culegerea datelor și distorsiuni la nivelul autenticității acestora.
- *Dificultăți ale subiectului de a formula răspunsurile.* Spre deosebire de un chestionar, unde răspunsurile sunt scrise, în interviu subiectul trebuie să-și formuleze singur răspunsul, să-și caute cuvintele prin care să exprime o idee. Crește, din această cauză, dificultatea de recoltare a răspunsurilor, se manifestă cu mai mare acuitate subiectivitatea interviuatorului care încearcă să sprijine exprimarea interviuatului etc.
- *Subiectivitatea analizei de conținut.* Deși se vrea o tehnică care să se înscrie în sfera cantitativismului (prin transformarea unui conținut calitativ într-unul cantitativ), analiza de conținut are la rândul ei limite greu de depășit. De exemplu, codorii introduc distorsiuni în alegerea temelor și categoriilor, anumite secvențe nu sunt luate în analiză, grilele inițiale de analiză nu acoperă întreg corpusul discursiv etc.

3. Metoda anchetei

Lazăr Vlăsceanu (1986) definește ancheta ca fiind “culegerea de date sau informații despre entitățile sociale cuprinse într-un eșantion pe baza chestionării orale și/sau scrise în vederea identificării de distribuții statistice și interrelații (asocieri, covariații, raporturi funcționale sau cauzale etc.) între indicatorii sau variabilele care corespund unui model teoretic și pentru extrapolarea concluziilor de la nivelul eșantionului la cel al populației de referință”. Unitățile de analiză (sau sociale) sunt foarte diverse: persoane, grupuri, organizații, zone geografice sau culturale, instituții sau segmente economice. ***Modalitatea fundamentală pentru recoltarea datelor empirice în cadrul anchetei este chestionarul.***

Anchetele sunt realizate de laboratoarele de cercetare ale unor universități cu resurse proprii (în general anchete de dimensiuni mici, cu slabă reprezentativitate), de institute specializate private sau publice la comandă, pe bază de contract (cu rețele constante de operatori și în general cu toată logistica necesară) sau, în mod “accidental”, în baza unor proiecte individuale sau de grup finanțate de diverse fundații, fonduri specializate în finanțarea cercetărilor de profil.

Chestionarul

Septimiu Chelcea, (2001) oferă o definiție mai amplă acestui instrument de cercetare. Pentru autorul citat, chestionarul de cercetare reprezintă *o tehnică și corespunzător, un instrument de investigare, constând dintr-un ansamblu de întrebări scrise și, eventual, imagini grafice, ordonate logic și psihologic, care, prin administrarea de către operatorii de anchetă sau prin autoadministrare, determină din partea persoanelor anchetate răspunsuri ce urmează a fi înregistrate în scris*. Întrebările sau imaginile cuprinse în chestionar declanșează comportamente verbale sau nonverbale, care sunt influențate de o serie de *factori*, cum ar fi: *factorii de personalitate* (personalitatea celui anchetat, personalitatea operatorului), *factorii de situație* (situația cadru de desfășurare a anchetei, timpul, situația socială globală), *factorii care țin de tema cercetării* (alegerea temei, ipoteze, eșantion) și *factorii care se referă la instrumentul de cercetare și tehnica aplicată* (tipul de chestionar, structura chestionarului, modul de aplicare) (Chelcea, 2001).

Clasificarea chestionarelor

După forma întrebărilor - chestionare cu întrebări închise, cu întrebări deschise și întrebări semi-deschise (cazul *○* întrebărilor *○* în care sunt oferite doar răspunsurile despre care se presupune că sunt mai frecvente sau care sunt foarte importante pentru ipotezele cercetării și se adaugă la sfârșit varianta de răspuns „alte situații (alt caz) și anume...”

După modul de aplicare

- chestionare autoadministrate (poștale, administrate în ziare, reviste sau prospectele unor mărfuri și colective)
- chestionare administrate de operatorii de anchetă (de scurtă durată și de lungă durată).

4. Experimentul

Cercetarea experimentală este o abordare științifică a realității cu scopul stabilirii unei relații de tip cauză-efect între două fenomene observabile și măsurabile. Cercetătorul își propune să stabilească această relație păstrând unele condiții nemodificate, controlate și variind altele, în funcție de ipotezele formulate. Datorită rigurozității sale, experimentul este considerat prototipul metodelor de cercetare științifică (Deaux și Wrightsman, 1988; Christensen, 2001). Experimentul este, așadar, o metodă de cercetare științifică a relațiilor dintre diverse fenomene într-un cadru strict controlat, bazată pe modificarea unor factori și menținerea constantă a altora.

Cea mai importantă caracteristică a experimentării este aceea de a fi o metodă predictivă. Prin aceasta, cercetătorul poate indica cu siguranță că, în anumite condiții, un anumit fenomen se va întâmpla cu regularitate. Pentru atingerea acestui scop, este necesar ca predicția respectivă să fie testabilă, adică să existe posibilitatea practică de manipulare a condițiilor de derulare a fenomenelor studiate și de observare a lor (Myers și Hensen, 1997).

În esență, experimentul psihologic presupune măsurarea comportamentului uman în cel puțin două situații în care s-au montat condiții diferite de manifestare. Schimbarea comportamentală observată, așadar diferența dintre cele două măsurări, stă la baza confirmării sau infirmării ipotezelor formulate. Noțiunile de „variabilă” și „plan experimental”, ca și distincția experiment – cvasi-experiment, sunt fundamentale în acest tip de cercetare.

Bibliografie

- Enea, V., Dafinoiu I., Evaluarea psihologica. manualul psihologului clinician, Polirom, 2002
- Lieb, K., Fiebich, B. L., Busse-Grawitz, M., Hüll, M., & Berger, M. (1996). Effects of substance P and selected other neuropeptides on the synthesis of interleukin-1 β and interleukin-6 in human monocytes: a re-examination. *Journal of neuroimmunology*, 67(2), 77-81.
- Chelcea, S., Mărginean, I., & Cauc, I. (1998). Cercetarea sociologică. *Metode și*. Boutin, J. A. (1997). Myristoylation. *Cellular signalling*, 9(1), 15-35.
- Loubet del Bayle, J. L. (1991). De la science politique. *Politique*, (20), 95-127.
- Chelcea, S. (2001). Sociological research methodology. Quantitative and qualitative methods. *Economica, Bucharest*.
- Vlăsceanu, L. (1986). *Metodologia cercetării sociale: metode și tehnici*. Editura Științifică și Enciclopedică.
- Christensen, B. T. (2001). Physical fractionation of soil and structural and functional complexity in organic matter turnover. *European journal of soil science*, 52(3), 345-353.

CURS 3 și 4 Specificul învățării umane

1. Caracteristici ale dezvoltării umane

La specia umană, dezvoltarea este procesul de transformare ireversibilă biologică, psihologică și psiho-socială, prin care se produc treceri de la inferior la superior, de la simplu la complex, de la nediferențiere la organizare, într-o succesiune de etape (Popescu-Neveanu, 1978).

În procesul dezvoltării sunt angajați factori înnăscuți (programul genetic) și dobândiți a căror pondere și ale căror relații au constituit o temă îndelung și intens dezbătută de către psihologi, sociologi și filosofi. Studiul acestor factori este circumscris azi „științei dezvoltării” definită ca „studiu al schimbărilor legate de vârstă privind comportamentul, gândirea, emoțiile și relațiile sociale” (Bee, 2007, p. 3).

În concepția multor psihologi dezvoltarea omului se desfășoară în stadii, adică este stadială: (Piaget, 1961, 1968)

- comportamentele sunt organizate specific, în jurul unei “teme” dominate;
- există deosebiri calitative între diversele perioade de viață (stadii);
- stadiile se parcurg într-o anumită ordine, aceeași pentru toți copiii;
- fiecare nou stadiu le încorporează pe cele precedente;
- viteza de parcurgere a stadiilor este diferită de la un individ la altul, în funcție de interacțiunea cu mediul (Piaget, 1961, 1968).

2. Dezvoltarea biosocială

Dezvoltarea preponderent dependentă de programul genetic, întâlnită la toți copiii, indiferent de cultura, de țara în care au crescut a fost numită de Arnold Gessel (1925) **maturizare** (maturare). Maturizarea mai este numită creștere sau dezvoltarea biologică.

- Potențialul ereditar al indivizilor influențează atât caracteristicile lor fizice, cât și pe cele psihice. Creșterea (fizică și psihomotorie) sau dezvoltarea biologică constă în mărirea dimensiunilor fizice (înălțime, greutate etc.) și în modificarea unor parametri funcționali (forță, rezistență, precizie, motricitatea globală, motricitatea de finețe). Ea este influențată de factori interni, ce acționează în timpul vieții intrauterine și al căror ansamblu formează **factorii înnăscuți**.
- În dezvoltare acționează și **factori externi**, naturali ori sociali: calitatea vieții familiei, nutriția copilului, cultura în care este integrat copilul, educația primită, clima. Acești factori pot influența statura și greutatea individului, starea lui de sănătate, aptitudinile, atitudinile față de propriul corp etc. Din acest motiv, dimensiunea a primit numele „biosocială” (Berger, 2003, p. 6).

Creșterea nu este liniară, ea se desfășoară în ritmuri diferite de la un organ la altul. Aceste ritmuri sunt mai rapide la vârste mici, se reactivează la pubertate provocând așa numitele “pusee de creștere” (12 ani la fete și 14 ani la băieți) și încetinesc la vârsta adultă. Creșterea se realizează cu decalaje transversale, ce presupun diferențe de maturizare ale organelor și sistemelor de organe în aceeași etapă de vârstă.

Exemple:

- Creșterea inimii și a plămânilor nu este sincronizată la 12 ani creând copiilor probleme de adaptare: amețeală, senzație de sufocare, oboseală rapidă.
- Există și decalaje longitudinale în dezvoltare: primii dinți pot să apară la unii copii la 8 luni, la alți copii la 12 luni, menarha (prima menstruație) apare la 9-10 ani, la 12 ani sau mai târziu.

3. Ponderea eredității și a mediului în dezvoltare

Pentru a identifica ponderea eredității și a mediului a fost utilizată **metoda gemenilor**.

Această metodă presupune compararea performanțelor gemenilor univitelini/ monoziagoți (frați care au aceleași caracteristici ereditare) sau ale celor bivitelini / dizigoți (frați care au caracteristici ereditare parțial comune) la unele teste. Rezultatele obținute arată că **gemenii monoziagoți, chiar în situația în care sunt separați de la naștere, prezintă mai multe asemănări** relativ la nivelul inteligenței, o mai mare asemănare a caracteristicilor de personalitate (emotivitatea, de exemplu) sau **a predispoziției** față de unele tulburări psihice (schizofrenia, de exemplu) comparativ cu gemenii dizigoți (Atkinson et al., 2002).

Numai pentru pasionați...

Utilizarea metodei gemenilor a condus la obținerea unor rezultate interesante privind raportul ereditate - mediu. Corelațiile între nivelurile de inteligență ale fraților scad treptat de la „gemenii identici crescuți în același mediu” ($r=0,85$) la frații care cresc în medii diferite ($r=0,24$) (Bouchard & McGue, 1981, apud H. Bee, 2007, p. 7).

4. Interacțiunea ereditate-mediu în dezvoltarea biologică

Dintre toate organismele, afirma F. Jacob (1972 , p. 7) „omul este cel care posedă cel mai deschis și mai elastic program genetic” astfel încât determinarea biologică nu rămâne singura și uneori nici nu este cea mai importantă. Dezvoltarea biologică nu este independentă

de mediul în care trăiește copilul: un mediu neadecvat poate influența negativ dezvoltarea. Unii factori care acționează în mediul intrauterin - malnutriția mamei, consumul de alcool și droguri, boli ca varicela, rubeola, virusul HIV (numiți și factori teratogeni) favorizează apariția unor boli cu efecte marcante asupra dezvoltării copilului.

Unele experimente privind ponderea mediului și a educației nu sunt acceptabile din perspectivă deontologică la om. Ele au fost înlocuite cu observații efectuate în mediul natural ori cu compararea dezvoltării la om și animale. Conform rezultatelor obținute, putem afirma că **dezvoltarea postnatală permite structurilor cerebrale să se dezvolte prin interacțiune cu mediul fizic.**

Exemple:

- Copilul are un creier ce reprezintă 25% din creierul adultului, spre deosebire de creierul unui pui de maimuță care reprezintă 60% din creierul unei maimuțe adult.
- În perioada achiziției limbajului, creierul unui copil se mărește, în medie, cu 200g.
- La om greutatea creierului crește de trei ori față de greutatea avută la naștere, în special prin mărirea neuronilor din hipocamp și din creierul mic.

Mediul extern influențează dezvoltarea copilului după naștere prin diverse caracteristici: sărăcia prin slaba calitate și cantitatea mică a hranei, ori jucăriile neadecvate oferite copilului, calitatea relațiilor interpersonale adult-copil sau copil-copil. Din această perspectivă, mediile de dezvoltare sunt medii sărace (nu oferă copilului oportunități de activitate) și medii bogate. Mediul sărac sau mediul bogat nu fac trimitere, în acest context, la statutul socioeconomic al familiei.

Exemplu:

- Încă din 1939, Skeels & Dye au studiat 13 copii care trăiseră la orfelinat (un mediu sărac, nestimulativ) și care, ulterior, au fost transferați într-un mediu stimulat. După nouăsprezece luni, s-a constatat că aveau un coeficient de inteligență care crescuse cu 27,2 puncte. Pentru copiii din lotul rămas în orfelinat s-a înregistrat un declin al inteligenței. Studiul fiind longitudinal, copiii deveniți adulți au fost reinvestigați în 1965: cei plecați din orfelinat aveau un loc de muncă, erau mulțumiți de ei înșiși, în timp ce adulții care rămăseseră în copilărie și adolescență în mediul nestimulativ lucrau doar în proporție de 50% ca muncitori necalificați.

Experiment:

- Concluziile studiilor asupra animalelor au fost adesea extinse la om ori au constituit premise ale reflecției sau ale unor experimente. Psihologul Zing-Yang Kuo (1930) a crescut pui de pisică în trei condiții experimentale diferite: a) izolați de adulții consumatori de șoareci, b) împreună cu șoarecii și c) împreună cu pisica-mamă ce mânca șoareci. Rezultatele arată că dintre pisoii crescuți în izolare față de alte animale și crescuți în același loc cu șoarecii (situațiile 1 și 2) mai puțini sunt agresivi cu șoarecii (17%) pe când dintre pisoii care au învățat să vâneze de la pisica mamă (situația 3) mult mai mulți sunt agresivi față de șoareci (85%). Concluzia lui Kuo este că instinctele sunt influențate de mediu. Concluzia conform căreia nu tot ce naște din pisică mănâncă șoareci contrazice gândirea cotidiană, care este diferită calitativ de gândirea științifică.

Condiții experimentale	% de pisoii ce vânează șoareci
1. Pisoii crescuți izolați de alte animale	17
2. Pisoii crescuți cu șoarecii în același loc	17
3. Pisoii crescuți cu pisica-mamă ce mănca șoareci	85

Tabelul 2. Ponderea comportamentului de vânare a șoarecilor la pisoii crescuți în condiții diferite

Dezvoltarea biologică nu este izolată de alte dimensiuni, ci are efecte directe sau indirecte asupra dezvoltării psihicului sau a dezvoltării sociale: o statură percepută ca prea înaltă sau prea scundă influențează negativ imaginea de sine a unui copil sau tânăr, instalarea precoce sau tardivă a pubertății are efecte diferite asupra indivizilor și în funcție de genul acestora - fete ori băieți. Accelerarea creșterii somatice a copiilor față de epocile anterioare, constatată la începutul secolului al XX-lea, poate fi considerată și o consecință a modificărilor din mediul social (Rees, 1993).

Exemple:

- Adolescenții de azi depășesc media la înălțime cu aproape 10 cm față de generațiile anterioare, iar media de greutate cu 5 kg.
- Media de vârstă a primei menstruații era în 1860 - 16,6 ani, în 1920 - 14,6, scădea la mijlocul secolului al XX-lea la 13,1 ani și a ajuns în 1980 la 12,5 ani. Pentru 2010 se prognozează apariția menarhei la 10-11 ani.

Fenomenul accelerare a creșterii somatice este explicat de specialiști prin extinderea procesului de urbanizare, aport sporit de vitamine, creșterea cantității de informații cu care este bombardat copilul, efecte ale anticoncepționalelor. Volumul mare de informații furnizat de mass-media, accelerarea artificială a dezvoltării conduc și la supraîncărcarea copiilor, cu efecte negative asupra organizării cunoștințelor, la instalarea oboselii, a instabilității emoționale, la apariția mai frecventă a conflictelor.

2. Stadii ale dezvoltării

Stadiile dezvoltării psihice se diferențiază după următoarele criterii:

- activitatea fundamentală (copilărie – jocul, adolescență – învățarea, vârsta adultă – munca);
- relații specifice în care se angajează ființa umană: în copilărie – relații tutelate, în adolescență și la vârsta adultă – relații independente;
- formele de subidentități: subidentitatea de apartenență familială, profesională, a integrării socio-culturale bazate pe confruntări de diverse tipuri.

Situațiile generatoare de tensiune dominante în diversele stadii sunt solicitările familiale și școlare pe de o parte și posibilitățile copilului de a răspunde la ele pe de altă parte, cerințele interne, subiective ale copilului pe de o parte și posibilitățile grupului de a răspunde acestor cerințe.

Exemple: U.Șchiopu și E. Verza (1997) susțin că în dezvoltare pot să apară tensiuni între:

- diferitele laturi ale personalității (temperament și aptitudini la vârste mici; temperament și caracter la vârste mai mari);
- între structurile psihice vechi și structurile psihice noi ale elevului (între motivația extrinsecă din copilărie și motivația intrinsecă pentru studiu în adolescență); între structurile psihice conștiente, subconștiente și inconștiente (între afecte și rațiuni la vârsta adultă).

3. Dezvoltarea cognitivă – concepția lui Piaget

Jean Piaget a stipulat că dezvoltarea inteligenței umane se desfășoară în patru stadii. El a utilizat metoda clinică, bazată pe observație și pe interviul semistrukturat.

Studiile transculturale (efectuate în țări diverse) au demonstrat că stadiile descrise de Piaget sunt universale deși limitele lor temporale nu au fost confirmate de toate cercetările. Teoria lui Piaget nu a fost focalizată pe ceea ce se petrecea în școală, dar ea a influențat modul de investigare a copiilor, a propus elemente de diferențiere față de adult, a subliniat importanța participării copilului la acțiune, a materialelor concrete în lecție, a procesualității formării conceptelor.

Stadiul	Caracteristici Copilul / adolescentul...
Stadiul senzorio-motor 0-2 ani	• Folosește abilitățile motorii și percepțiile pentru a cunoaște lumea. • Devine capabil să declanșeze acțiuni: scutură o jucărie pentru a suna mai tare sau mai încet. • Diferențiază forma obiectelor. • Achiziționează „obiectul permanent”: caută o jucărie ascunsă în prezența sa după mai multe paravane. • Achiziționează primele conduite inteligente: conduita suportului, a sforii, a bastonului. • Diferențiază propriul corp de alte obiecte.
Stadiul preoperator 2-6/7 ani	• Își reprezintă obiectele absente prin imagini și le înlocuiește cu alte obiecte, cu cuvinte (începe să-și dezvolte funcția simbolică). • Învăță limbajul ca mijloc de reprezentare a obiectelor. • Clasifică după un singur criteriu – culoare, formă (însușiri concrete). • Achiziționează conservarea numărului în jur de 7 ani. • Gândește „egocentric”: acceptă cu dificultate punctul de vedere al celuilalt, susține doar ceea ce vede din perspectiva

	proprie.
Stadiul operațiilor concrete 7-11/ 12 ani	• Aplică operații logice manipulând obiecte sau imagini. • Achiziționează conservarea masei la 7 ani, a greutateii la 9 ani și a volumului la 11 ani. • Clasifică obiectele după mai multe criterii folosite simultan, achiziționează idei științifice.
Stadiul operațiilor formale 11/12-18 ani	• Gândește logic asupra abstracțiilor, folosind propoziții. • Emite și verifică sistematic ipoteze. • Utilizează raționamentul ipotetico-deductiv și explorează viitorul. • Își poate analiza propria gândire, experiență. • Imaginează alternative la evenimente, idei.
După 18 ani	• Își perfecționează gândirea.

Tab. 1. Caracteristici ale dezvoltării inteligenței umane

1. Niveluri ale învățării

Învățarea se desfășoară la om la niveluri diferite de complexitate: nivelul elementar și complex, diferențiate prin procesele implicate, prin consecințele lor asupra personalității, prin elemente de ordin practic.

1.1. Nivelul elementar

Învățarea elementară constă în reacția de răspuns la acțiunea mediului și a fost numită condiționare. Există, în funcție de modul de asociere a stimulului și a reacției, mai multe forme de condiționare: clasică (pavloviană), prin contiguitate, operantă (skinneriană).

SLIDE 17

A. Condiționarea clasică

Condiționarea clasică sau pavloviană, teoretizată de I. P. Pavlov, constă în asocierea unui stimul necondiționat (S_{Nc}) la care apare în mod normal o reacție (R) cu un stimul nou (SC) inițial indiferent, la care, prin repetare, începe să se producă reacția R. Acest tip de condiționare a fost descoperit de Pavlov, la începutul secolului al XX-lea pe baza experimentelor efectuate cu animale și a fost generalizat la om. Condiția învățării este constituită de repetarea legăturii între S_{Nc}, SC și R. Această formă de condiționare este prezentă la om în învățarea reacțiilor emotive la stimuli anterior neutri.

Creați un exemplu de învățare condiționată în școală

Exemple

Diversele discipline școlare sunt, la începutul școlarității, stimuli neutri pentru copil (SC), dar unuia începe să îi placă desenul (R) pentru că a fost asociat, de repetate ori cu stări afective plăcute (S_{Nc}) create de adult, ocazionate de succes, de recompense primite; altuia începe să nu îi placă matematica pentru că este certat frecvent pentru greșelile făcute sau amenințat cu insuccesul.

Acțiunea profesorului este reprezentată de asigurarea experienței școlare emoționale plăcute și de evitarea experiențelor neplăcute. Acțiunea elevului este limitată și foarte slabă, el nu acționează, ci doar reacționează. În mediul școlar, învățarea prin condiționare explică aversiunea față de unele materii, chilul, evitarea temelor dificile, evitarea activității școlare. Învățarea prin condiționare este aplicată în tratarea fobiei școlare, nevrozelor, a alergiei, a alcoolismului etc.

B. Condiționarea prin contiguitate

Condiționarea prin contiguitate (Guthrie) constă în asocierea repetată a unui stimul oarecare (S) cu o reacție (R). S și R sunt prezentați în același timp sau consecutiv. Condițiile de producere sunt reprezentate de prezentarea stimulului și a reacției în același context temporal sau spațial și de repetarea asocierii. În școală, acest tip de condiționare se aplică în învățarea prin **memorare mecanică** a comportamentelor motorii sau verbale.

Creați un exemplu de învățare de tipul condiționarea prin contiguitate în școală.

Exemple

Copilul începe să recunoască litere, cifre, alte simboluri (ele constituie stimuli - S) pentru că îi sunt arătate și i se cere să producă o reacție (R) la ele, mereu aceeași. Stimulul poate fi “2x3”, reacția copilului este “6”, stimulul poate fi “Bulgaria” răspunsul este “Sofia”.

Să discutăm despre beneficii față de Pavlov și limite.

Acțiunea profesorului constă în prezentarea stimulului și solicitarea unui răspuns rapid, precis, iar acțiunea elevului constă în memorarea răspunsului și producerea lui la cerere. Teoria, deși poate explica și alte comportamente decât cea pavloviană, a exagerat caracterul mecanic al învățării și rolul repetiției în achiziția cunoștințelor și a dezavantajat învățarea conștientă, creatoare.

C. Învățarea prin condiționare instrumentală sau operantă

Condiționarea instrumentală sau operantă, teoretizată de F.B. Skinner, constă în asocierea unui stimul oarecare cu o reacție oarecare, în condițiile în care reacția este urmată de o întărire.

Acțiunea profesorului presupune analiza comportamentului pe care copilul trebuie să îl învețe, alegerea unor întăriri adecvate fiecărui copil și aplicarea lor la momentul potrivit. Se folosesc **întăriri primare** (hrana, apa, somnul) sau **secundare** (premiile, distincțiile, banii, zâmbetul, încurajarea). Acțiunea elevilor este mai intensă decât în formele de învățare anterioare: ei caută soluții prin tatonare pentru a ieși din situația problemă, căutare care este mai mult sau mai puțin dirijată, uneori total independentă. Activismul celui care învață este totuși limitat, comportamentul său consolidându-se prin recompense și pedepse aplicate de o altă persoană.

Creați un exemplu de învățare prin condiționare instrumentală sau operantă.

Exemple

În școală, învățarea prin condiționare operantă se aplică în achiziția comportamente dezirabile social (deprinderi igienice – spălarea mâinilor înainte de masă, deprinderi sociale – salutul persoanelor cunoscute), a oricăror deprinderi atunci când elevul este lăudat pentru ceea ce face. Mai puțin eficace, dar utilă totuși, este formarea reacțiilor prin utilizarea pedepsei – copilul este sancționat pentru greșeli.

Acest tip de condiționare se utilizează în practica pedagogică cotidiană, în învățarea programată, în evaluarea asistată de calculator, în sistemele tutoriale inteligente, în e-learning. O modalitate de a aplica condiționarea operantă în școală este efectul Premack. Psihologul american care l-a propus (David Premack, 1965) susține că elevul poate duce la bun sfârșit o activitate mai puțin plăcută pentru el (solicitată de profesor), dacă este urmată de o activitate preferată de el.

Prin aceste modalități de învățare, comportamentul elevilor este controlat de o persoană din afară, fapt frecvent mai ales la vârste mici. Pentru elevii mai mari, rolul școlii se complică, obiectivele educaționale vizând învățarea autocontrolului.

Exemple - efectul Premack

Dacă elevii au dificultăți în învățarea unor forme verbale la limba engleză, educatorul le poate promite că, după ce vor rezolva exercițiile propuse, vor avea voie să asculte muzică în engleză.

Creați un exemplu.

1. Teorii actuale ale învățării

Explicarea diferitelor modalități de învățare, a apariției variatelor produse ale învățării nu se poate realiza, în acest moment de evoluție a psihologiei, într-un model unic, general valabil. Varietatea teoriilor învățării este rezultat nu al neputinței sau contradicțiilor gratuite între specialiști, ci al complexității procesului de învățare. Din numeroasele teorii ale învățării, am selecționat câteva apreciate ca relevante în acest moment. Tratatul extinsă a teoriilor se poate studia din lucrarea noastră E. Cocoradă „Psihologia învățării” (2010).

1. Învățarea constructivistă

Jean Piaget a ajuns la concluzia că orice copil reconstruiește realul (lumea) pe plan mintal și această construcție este semn al dezvoltării cognitive. Elementele principale ale construcției sunt schemele și operațiile. **Schemele** sunt reprezentări interne ale acțiunilor fizice sau mentale, planuri,

hărți ale acțiunilor (înnăscute sau dobândite). **Operațiile** sunt definite ca structuri mentale absente la naștere și care se învață mai târziu, după 7 ani, rezultând din interiorizarea acțiunilor externe efectuate de copil. **Schemele și conceptele** evoluează prin asimilare (în vechea schemă este inclus un obiect nou) și acomodare (o informație nouă schimbă schema existentă, producând alta nouă).

Concepția lui Piaget despre învățare este numită constructivism deoarece copilul reconstruiește mental realul, își construiește propriile structuri cognitive în același timp cu achiziția de cunoștințe. Învățarea are la bază activitatea copilului (acțiuni externe sau acțiuni interne/ operații). Pentru a construi noile cunoștințe, se utilizează cunoștințele anterioare ca mijloace de reprezentare, de calcul, de reflexie asupra propriilor acțiuni. A învăța presupune o succesiune de echilibrări, care ia următoarea formă:

1. există un echilibru inițial, în cadrul căruia schemele existente permit abordarea tuturor situațiilor întâlnite până la momentul dat;
2. apare o situație nouă;
3. se creează un dezechilibru în structura cognitivă a elevului;
4. se modifică vechea schemă (asimilare) sau se creează o schemă nouă (acomodare);
5. se instalează un echilibru nou, superior, ce permite o adaptare mai bună.

Exemple

- Suptul are în schema originală doar sânul ca obiect, apoi **asimilează** și alte obiecte: colțul păturii, degetul etc.
- Un copil caracterizează vrabia ca fiind pasăre și **asimilează** la această categorie și rața. Dar când vede un avion, poate spune, în primul moment, că este pasăre pentru că zboară. Avionul este asimilat la schema “pasăre”. Aflând alte caracteristici ale avionului, copilul trebuie să-și schimbe schema, să facă o **acomodare**, introducând ceva nou în structura de cunoștințe: obiecte care zboară, dar nu sunt păsări.

Ideile lui Piaget au avut un impact major asupra educației din întreaga lume:

- cel care învață se implică activ, interacționează cu mediul fizic, cu obiectele ceea ce duce la înțelegere și la retenție mnezică mai bună; în acest scop, educatorul va desfășura activități stimulative, va pune întrebări copiilor în timpul învățării, îi va încuraja să lucreze;
- în predare vor fi folosite materiale concrete, cel puțin până la constituirea operațiilor formale; chiar după acest stadiu, materialele concrete se pot utiliza ca punct de plecare pentru abstractizări;
- pentru a dezvolta noi structuri, noi concepte, educatorul va porni de la vechile cunoștințe, angajând mecanismul de asimilare; va ține seama de ceea ce știu deja copiii și va urmări reprezentările vechi care, uneori, pot să împiedice schimbarea structurilor existente.

Exemplu

- Pentru a stabili cum variază aria unui dreptunghi în funcție de lungimea și lățimea lui, educatorul le va solicita elevilor: *Veți încerca acum să construiți toate dreptunghiurile posibile, utilizând cele 12 cartoane plasate unul lângă altul. Ori de câte ori ați realizat un dreptunghi, veți calcula lungimea celor două laturi. Copiii lucrează, apoi se deduce formula ariei.*

Pentru Piaget, procesul dezvoltării nu poate fi grăbit, învățarea urmează dezvoltarea. Prin urmare, educatorul nu trebuie și nici nu poate să “deranjeze” procesele de dezvoltare. El trebuie doar să se adapteze “nevoilor elevului”. Ideea că, pentru a învăța, copilul trebuie să posede structuri cognitive formate, l-a condus pe Vigotski, un psiholog rus, contemporan cu Piaget, la critica concepției piagetiene ca una care “face din învățare remorca dezvoltării”. Ideile lui Piaget au fost preluate la nivel de politici naționale, au constituit fundamente ale unor programe de reformă a învățământului.

2. Învățarea prin descoperire

După Bruner, autorul teoriei învățării prin descoperire, învățarea devine mai eficace prin descoperire, decât prin transmitere de la un adult. Ca și Piaget, Bruner este adeptul constructivismului și al dezvoltării stadiale a gândirii, dar acordă o pondere mai mare influenței sociale.

Etapele învățării prin descoperire sunt:

1. se cere copiilor să facă ceva, să realizeze o experiență (să construiască o propoziție, o frază, un dispozitiv);
2. aceștia se lansează în procesul de încercare și eroare în vederea obținerii răspunsului cerut;
3. prin raportare la experiența lor, copiii induc concluzii adecvate procesului/produsului solicitat;
4. copiii fac generalizări ale concluziilor inferate din acțiune, stabilesc principii care se referă și la alte situații decât cele studiate inițial;
5. în final, elevii sunt capabili să aplice principiile generale la cazuri noi, să elaboreze alte fraze sau să aplice regulile în alte contexte (Bruner, 1960). Putem constata cu ușurință că în învățământul tradițional, secvențele de învățare se dispun în ordine inversă.

Avantajele reale ale învățării prin descoperire sunt numeroase: motivează, memorarea este mai bună, favorizează relațiile interpersonale, crește încrederea elevului în sine și în ceilalți. Adepții au creat o “mistică” a acestei modalități de învățare, evidențiind cu entuziasm și exagerând punctele ei tari. Adversarii acestei teorii au identificat și dezavantaje ale învățării prin descoperire: consumă timp, generalizarea este uneori dificilă, valoarea educativă a lecției scade datorită acțiunii de a descoperi în sine, reușita în acțiune nu antrenează capacitatea de verbalizare.

3. Învățarea ierarhică

R.Gagné este reprezentantul curentului american al designului instrucțional și definește învățarea ca proces de interacțiune între individ și mediul său. Autorul propune cinci niveluri/categorii de învățare: învățarea abilităților motorii, învățarea atitudinilor și a valorilor, învățarea informațiilor verbale, învățarea abilităților intelectuale și învățarea strategiilor cognitive. Un individ învață, spune Gagné, atunci când există o schimbare în performanța acestuia, fiind influențat de condiții interne (motivația) și condiții externe (feedback primit de la o persoană din afară, de la profesor). Lucrările sale privesc direct învățarea din școală sub aspectul îmbunătățirii condițiilor de învățare.

Actul de învățare rezultă dintr-o înlănțuire de secvențe în care intervin receptorii, registrul senzorial, memoria de scurtă și de lungă durată, generatorii de răspunsuri. Acest act este divizat în opt faze numite **evenimentele lecției**:

- 1.motivarea/captarea atenției;
- 2.aprehensiunea;
- 3.achiziția;
- 4.retenția;
- 5.evocarea/ reactualizarea;
- 6.generalizarea;
- 7.performanța;
- 8.retroacțiunea (feedback-ul).

Pentru a favoriza învățarea, profesorul trebuie să creeze condiții externe favorabile: să stimuleze motivația elevului, să îl informeze asupra obiectivelor învățării, să-i activeze atenția, să stimuleze activarea cunoștințelor anterioare necesare, să ghideze învățarea, să ofere feedback etc. (Gagné, 1978).

4. Învățarea socială

O mare parte din învățarea umană se bazează pe observarea comportamentului altor persoane și imitarea acestora. Indivizii, copii sau adulți, nu fac doar ceea ce li se spune că este bine să facă ci și ceea ce observă că fac ceilalți.

Acest tip de învățare a fost studiat de Albert Bandura (1969, 1973, 1977) care l-a numit învățare prin observație (observațională) sau învățare prin modelare. Prin observare, susține Bandura, subiecții pot dobândi reacții noi, pot să-și consolideze sau să-și diminueze reacțiile existente ori să reactiveze răspunsuri mai vechi, aparent uitate. Se pot învăța prin modelare comportamente sociale, atitudini, valori, dar și unele deprinderi (șofatul, A. Bandura pronunția într-o limbă străină etc.).

Demonstrațiile realizate de educator în fața elevilor sunt metode de predare fundamentate pe învățarea observațională. Ele sunt eficiente dacă cel care oferă modelul îndemnă la imitarea lui, anunțând că ea va fi recompensată, solicită verbalizarea reacțiilor observate și formarea imaginii comportamentului observat.

Pe baza teoriei lui Bandura s-au formulat recomandări pentru activitatea de învățare.

- Modelele oferite elevilor pot fi persoane reale sau personaje de film atractive.
- Observarea dublată de verbalizare este mai eficientă, ducând la imitări mai fidele.
- Profesorii pot fi modele pentru cei care învață.
- Prezentarea eroilor, a personalităților de succes în diferite domenii și analiza comportamentele lor, în special a cauzelor (de ce reușesc), a momentelor (când reușesc) favorizează învățarea.
- Pentru ca imitarea să fie mai puternică, persoanele, personajele propuse ca modele trebuie să aibă statut înalt, să fie competente, să aibă putere, să fie respectate.
- Persoanele propuse ca modele trebuie să aibă statut înalt, dar nu foarte înalt față de elevi.
- Este oportună invitarea unor personalități la cursuri care să discute cu elevii.
- Filmarea activităților, a reacțiilor adulților și analiza comportamentelor, găsirea unor soluții de ameliorare este benefică.
- Formarea sentimentului autoeficacității personale trebuie să devină un obiectiv al formării.
- A oferi întotdeauna feedback-uri pozitive, dar realiste în general, informație, direcție și speranță, ajută pe cel care învață să-și cunoască mai bine performanțele și să le îmbunătățească, păstrându-și o stimă de sine înaltă.

5. Teoria socio-culturală a învățării

Psihologul rus L.S. Vîgotsky a studiat dezvoltarea cognitivă a copilului aproape simultan cu J. Piaget ale cărui lucrări le-a cunoscut și față de care și-a exprimat frecvent opiniile critice. Ideile centrale ale psihologului rus sunt:

- în interacțiunea subiect – mediu, esențială este medierea cognitivă, realizată prin cunoștințe, instrumente; această caracteristică îl apropie de Piaget, dar sursa dezvoltării este la Piaget acțiunea individuală, pe când la Vîgotsky este contextul social;
- dezvoltarea funcțiilor superioare (formarea conceptelor, memoria, gândirea matematică) se realizează prin cooperare cu ceilalți, adulți sau egali;
- învățarea nu coincide cu dezvoltarea, dar ea activează dezvoltarea mentală a copilului, stimulând procesele evolutive care nu pot fi actualizate fără ajutorul învățării. Singura învățare bună este cea care precede dezvoltarea, spunea Vîgotski și în acest scop el a introdus conceptul „zonă a proximei dezvoltări” relaționat cu cel de mediere și eșafodaj.

Zona proximei dezvoltări

Prin raportare la o anumită competență, elevul se poate situa unul din trei zone, niveluri: zona dezvoltării actuale (indică ceea ce poate face singur), **zona dezvoltării proxime** (arată ceea ce poate face ajutat de cineva) și zona dezvoltării viitoare (pentru ceea ce nu poate face nici singur, nici ajutat). Zona dezvoltării proxime devine un pasaj obligatoriu pentru dezvoltare, presupunând o interacțiune socială asimetrică, cu o persoană avansată în stăpânirea competențe care va fi formată. Profesorul, părintele, un coleg mai priceput devin facilitatori ai învățării care se produce prin interiorizarea individuală, progresivă a cunoștințelor. Cu alte cuvinte, cunoștințele își au originea în interacțiuni sociale.

Medierea și eșafodajul

Rolul educatorului este esențial în învățare. El ajută elevul la începutul învățării, ca și cum ar construi o schelă (eșafodaj) la un edificiu; apoi reduce sprijinul pe măsura ce se dobândesc mai multe cunoștințe. Când într-o clasă sunt foarte mulți elevi, adultul nu poate să se ocupe de toți, deci îi va folosi pe cei mai buni pentru a lucra împreună cu colegii care au dificultăți într-un anumit moment. Activitatea este cunoscută sub numele de mentorat sau tutorat (Birch, 2000, p. 117).

Implicații ale teoriei istorico-culturale în învățarea școlară:

Deoarece semnificațiile se construiesc social, educația nu va fi centrată pe copil, așa cum susținea Piaget, ci pe interacțiunea copil-ceilalți. Acțiunea copilului este importantă, dar el trebuie să interacționeze cu adulții și colegii mai experimentați. Învățarea devine o modalitate de co-construcție a cunoștințelor, realizată împreună cu altul. Deci profesorul nu este doar un facilitator, rolul lui este decisiv în învățare.

Învățarea trebuie astfel organizată încât să preceadă dezvoltarea; ea se realizează în situații sociale, de comunicare care sunt sursa funcțiilor aflate în zona proximei dezvoltări. Educatorul trebuie să organizeze astfel de situații și să favorizeze discuții, dezbateri cu alte persoane, să încurajeze copilul să-și exprime ideile prin limbaj, să treacă de la percepție la o mai bună înțelegere. În învățare sunt antrenate cunoștințe anterioare achiziționate în situații similare prin depășirea reprezentărilor false, a conceptelor empirice și asimilarea celor mai importante instrumente psihice - conceptele științifice.

6. Socio-constructivismul

Dacă Piaget, autorul constructivismului genetic, considera acțiunea individului ca sursă a dezvoltării cognitive, elevii săi (Doise, Mugny, Perret-Clermont) văd sursa acestei dezvoltări în interacțiunea socială. Constructivismul genetic devine socioconstructivism. În explicarea mecanismului de îmbunătățire a capacităților cognitive individuale, socioconstructivismul utilizează conceptul “**conflict de centrare**” conform căruia subiecții progresează atunci când în același grup există abordări, soluții diferite ale aceleiași probleme. Apare un conflict de centrare dacă există răspunsuri eterogene într-o interacțiune, iar elevii sunt nevoiți să-și coordoneze acțiunile, deci să lucreze, să fie activi pentru a elabora împreună un răspuns unic. Eterogenitatea răspunsurilor este creată prin opunerea unor subiecți de niveluri cognitive diferite sau prin opunerea unor centrări diferite, idei/ soluții ale unor subiecți cu același nivel (conflict sociocognitiv). Ea poate crea o dublă conștientizare: subiectul își dă seama de inadecvarea propriilor răspunsuri și, simultan, de existența unor răspunsuri diferite de ale sale.

Conflictul socio-cognitiv are efecte și când răspunsul elaborat nu este corect, iar învățarea devine o modalitate de co-construcție a cunoștințelor realizată împreună cu altul, prin interacțiuni simetrice (elev-elev) sau asimetrice (elev-adult). Dacă în constructivism, elevul interacționează cu sarcina, în socioconstructivism, interacțiunea se produce în triunghiul elev-sarcină-altul.

Implicații asupra învățării în școală

Primele încercări de utilizare pedagogică a rezultatelor neo-constructivismului au vizat stimularea dezvoltării structurilor cognitive ale copiilor defavorizați, cărora trebuie să li se ofere, susțin autorii, ocazia coordonării acțiunilor în cadrul unor interacțiuni marcate social.

Mai târziu, s-a demonstrat că orice grupuri cu niveluri cognitive diferite pot beneficia de învățarea centrată pe conflictul sociocognitiv, de la învățământul primar până la formarea adulților.

Pe baza teoriilor sociale ale învățării s-au propus tehnici de formare /predare care folosesc grupul. Folosirea grupului în învățare relevă probleme inedite pentru predare, privind gestiunea clasei și evaluarea progresului individual, conflictele care pot să apară între elevi sau între profesor și elevi. Avantajele acestei modalități pot fi amenințate de lipsa de familiarizare a elevilor cu metoda de lucru în grup, de slaba dezvoltare a abilităților cognitive și sociale care creează condiții defavorabile pentru învățare, de lenea socială, de monopolizarea activității de către unii elevi. Un factor care influențează negativ învățarea este transformarea conflictului cognitiv în conflict interpersonal (elevii se ceartă, se insultă pentru că un punct de vedere, o abordare a problemei, o soluție sunt altfel decât cea proprie); poate să se producă între elevi sau chiar între elevi și profesor (apud Bourgeois et al, 2006).

Bibliografie

- Popescu-Neveanu, P. (1978). *Dictionar de psihologie*.
Șchiopu, U., & Verza, E. (1997). *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții. București: Editura Didactică și Pedagogică*.
Cocorada, E., & Voinea, M. (2009). *Psihologia invatarii. Copilul cu dificultati de invatare: Curs pentru Invatamant la Distanta: Anul I - Semestrul 2, 2009-2010*. Reprografia Universitatii Transilvania din Brasov.

Curs 5

Delimitări conceptuale, scopurile și rolurile comunicării

I. DELIMITARI CONCEPTUALE. Faptul ca limbajul si comunicarea constituie mecanismele psihice aflate cel mai la indemana individului pentru a-si regla propria sa conduita, dar si conduita altora, este mult prea evident pentru a insista asupra lui.

Daca sistemul imaginilor, conceptelor si ideilor, format prin intermediul mecanismelor informational-operationale ar fi tinut secret, daca el n-ar fi folosit, vehiculat, atunci n-ar avea aproape nici o utilitate practica, nu ar fi capabil de influenta si interinfluenta, nu putea fi preluat si reintrodus in circuitul cunoasterii, nu ar avea nici un impact asupra actiunitatii umane.

Comunicarea, inteleasa ca act tranzactional, inevitabil in situatii de actiune, devine esentiala, fundamentala atat pentru viata persoanei, cat si pentru viata sociala a individului.

- Din pacate, notiunile de *comunicare*, *limba*, *limbaj* sunt polisemantice, ele comportand o pluralitate de sensuri; ele constituie obiectul de investigatie al mai multor discipline stiintifice (lingvistica, psihologia, sociologia, semiotica, cibernetica etc.), care aduc propriile lor perspective de abordare, nu intotdeauna identice sau macar complementare.

Comunicarea a fost definita cel mai adeseori ca o forma particulara a relatiei de schimb intre doua sau mai multe persoane, doua sau mai multe grupuri.

Claude Levi-Strauss interpreteaza societatea de pe pozitia unei teorii a comunicarii. Dupa el, in societate sunt posibile tipuri de schimburi (sau de comunicari):

- schimbul femeilor intre grupuri (datorat regulilor rudeniei sau casatoriei);
- schimbul bunurilor materiale (datorat regulilor economice);
- schimbul mesajelor intr-o limba comuna interlocutorilor (datorat regulilor lingvistice).

Primele doua tipuri de schimburi largesc in mod nepermis sfera notiunii de comunicare, cel de al treilea o ingusteaza mult mai mult, reducand-o doar la comunicarea dintre oameni si doar la un singur tip al acesteia, cea verbala.

Dat fiind faptul ca nici una dintre aceste doua acceptiuni nu este satisfacatoare, cercetatorii s-au orientat spre depistarea unor elemente diferentiatore mult mai fine.

Unul dintre pasionatii investigatori ai comunicarii nota: "*exista comunicare cand exista schimb de semnificatii.*"

Se retine, asadar, notiunea de "schimb", dar se precizeaza mai bine continutul acesteia, semnificatiile putand fi transmise atat prin mijloace verbale, cat si nonverbale.

Alti autori au adus precizari pe directia unora sau altora dintre parametrii presupusi de "schimbul de semnificatii".

- Sillamy insista asupra caracterului de feed-back al comunicarii. Cand informatia este transmisa, considera el, se produce o actiune asupra receptorului si un efect retroactiv asupra persoanei emitente.
- Anzieu si Martin atrag atentia asupra elementelor componente ale comunicarii si orientarea ei; comunicarea constituie ansamblul proceselor psihice si fizice prin care se efectueaza operatia de punere in relatie a unei persoane sau a mai multora. cu o alta sau cu mai multe, in vederea atingerii unor obiective.

Asadar, esentiale pentru actul comunicarii sunt:

1. **relatia** dintre indivizi sau dintre grupuri;
2. **schimbul**, transmiterea si receptarea de semnificatii;

3. **modificarea** voita sau nu a comportamentului celor angajati.

Intelegerea in acest mod a comunicarii o intalnim si in lucrarile de data ceva mai recenta. Principala problema pe care o presupune studiul comunicarii este aceea a stabilirii continutului si a mijloacelor prin intermediul carora acesta este transmis.

Comunicarea umana poate fi verbala sau nonverbala.

Continutul comunicarii este extrem de variat:

- comunicarea vehiculeaza imagini, notiuni, idei (deci are **uncontinut informational**),
- ea faciliteaza si manifestarea conduitelor afective, produce disonanta sau consonanta psihica, efecte de acceptare sau refuz, concordanta sau nonconcordanta (**continutul afectiv-emotional**),
- prin comunicare se transmit trebuinte, aspiratii, imbalduri spre actiune (**continutul motivational**),
- se initiaza, se declanseaza sau se stopeaza activitatile, se manifesta rezistenta la eforturi (**continutul volitiv**).

in general, se comunica trei tipuri de **informatii**:

- **cognitive** (continutul semnelor lingvistice);
- **indiceale** (centrate pe locuitor cu scopul definirii si controlarii rolului lui in timpul comunicarii);
- **injonctive** sau **conative** (schimbate intre interlocutori pentru a face sa progreseze comunicarea spre realizarea unui scop).

Mijloacele comunicarii se clasifica astfel:

Dupa doua axe opuse:

- **vocal** versus **nonvocal** (cuvinte versus gesturi, atitudini) si
- **verbal** versus **nonverbal** (cuvinte versus noncuvinte).

Din combinarea acestor doua axe rezulta urmatoarele **categorii de mijloace de comunicare**:

1. vocal-verbal: cuvantul fonetic ca unitate lingvistica;
2. vocal-nonverbal: intonatii, calitatea vocii, emfaza;
- 3) nonvocal-verbal: cuvantul scris ca unitate lingvistica;
- 4) nonvocal-nonverbal: expresia fetei, **gesturile, atitudinile**.

Exista si o **alta clasificare** a mijloacelor de comunicare:

- **lingvistice** (limba dublu articulata si de manifestarile vocale);
- **para-lingvistice**, mai mult sau mai putin constiente, intelese de membrii unei culturi: nonverbal-vocale (tonul vocii), nonvocale (gesturi);
- **extra-lingvistice**, care scapa locutorului in timpul comunicarii
 - vocale: calitatea vocii care fumizeaza informatii biologice, psihologice sau sociale asupra locutorului),
 - nonvocale (maniera de a se imbraca).

Combinarea continuturilor si mijloacelor comunicarii conduce la un anumit **specific al comunicarii**:

* **informatia cognitiva** este legata de mijloace lingvistice si paralingvistice (gesturile fiind un substitut al cuvintelor);

* **informarea injonctiva** este legata preponderent de mijloacele paralingvistice (gesturi, miscari, intonatii pentru a sugera unui participant de a vorbi), dar uneori si de mijloacele lingvistice (frazee rituale de primire);

* **informarea indiceala** se transmite prin toate mijloacele

Teoria comunicarii considera **comunicarea** ca fiind modalitatea de legatura in spatiu si timp intre un „obiect-sistem” si mediul extern, ca sursa generatoare de semnale purtatoare de informatie sau ca „transfer de informatie de la sistem sursa (emitent) la un sistem receptor (destinatar). Potrivit acestei acceptiuni, comunicarea devine nu numai un atribut al omului, ci si al sistemelor fizice si biologice, la nivelul carora se realizeaza procese de reglare. Notiunea de comunicare ne apare astfel ca relatie si ca proces.

Relatia se defineste ca legatura informatională între doi termeni: sursa sau emitentul si receptorul sau destinatarul. Emitentul genereaza si transmite semnale. Pentru a transmite semnale, sistemul emitent trebuie sa posede cel putin doua stari distincte (elemente, de ex. litere). Receptorul sau destinatarul este sistemul care capteaza si prelucreaza semnalele transmise de emitent, modificandu-si sub actiunea lor starea initiala. Calitatea in sine a comunicarii este determinata de capacitatea de receptie si prelucrare a destinatarului. Dintre toate sistemele reale ce pot ocupa locul de destinatar, omul dispune de cea mai complexa capacitate de receptie si prelucrare-decodare. Ipoteza de emitent si de destinatar nu au un caracter invariant ci unul relativ, cei doi termeni putandu-si schimba reciproc locurile, pe parcursul procesului de comunicare.

Ca **proces**, comunicarea se refera la ansamblul operatiilor de codare-recodare-decodare, ce se aplica asupra alfabetului de baza (la nivelul sursei) si alfabetului-cod (la nivelul destinatarului) si la succesiunea mesajelor care se transmit între emitent si destinatar. Procesul de comunicare se caracterizeaza prin frecventa si periodicitate, prin amplitudine sau intensitate, prin natura substantial calitativa a semnalelor si prin continutul mesajelor. Privit prin prisma teoriei generale a informatiei, el ne dezvaluie 3 laturi: latura cantitativa, semantica si pragmatica.

Latura cantitativa se refera la conditiile obiective, necesare pentru ca mesajul sa poarte o minima cantitate de informatie. Aceasta conditie rezida in existenta, la nivelul destinatarului, a unei stari de incertitudine in legatura cu sursa. Volumul informatiei emis la nivelul sursei este, de regula, mai mare decat cel inregistrat la nivelul receptorului. Astfel, comunicarea este supusa unor influente perturbatoare ce pun in evidenta mai multe situatii:

- Situatie ideala – nu exista nici un factor perturbator;
- Situatie optima – predominarea absoluta a semnalului asupra zgomotului;
- Situatie de maxima nedeterminare – probabilitatea semnalului este egala cu cea a zgomotului;
- Situatie critica – dominarea zgomotului asupra semnalului.

Latura semantica se va realiza daca, atunci cand emitentul transmite un mesaj, iar receptorul isi modifica starea tezaurului sau intern in concordanta cu continutul informational al mesajului. Pentru ca procesul de comunicare dintre emitent si receptor sa realizeze dimensiunea semantica, sunt necesare cateva conditii fundamentale:

Astfel emitentul va trebui:

- sa organizeze transmiterea semnalelor in acord cu capacitatea de admisie si de rezolutie (prelucrare) a destinatarului;
- sa codifica mesajul cu un alfabet pe care sa-l posede si destinatarul;
- sa organizeze fluxul mesajelor in concordanta cu regulile logico-gramaticale ale „limbii” in care se face codificarea.
 - La randul sau, receptorul trebuie;
- sa cunoasca limba in care se transmite mesajul;
- sa posede modelele teaurizate ale combinatiilor- cod prin care se transmit mesaje;

- sa dispuna de operatori de comparare a combinatiilor-cod primite;
- sa posede experiente anterioara in legatura cu mesajele primite.

Indicatorul comportamental concret care atesta realizarea laturii semanticii il constituie starea receptorului dupa primirea mesajului dat. Daca reactia sa concorda cu continutul informational, latura semantica s-a realizat.

Latura pragmatica presupune stabilirea unei relatii intre mesajul emis de sursa si o anumita stare de necesitate a receptorului. Daca mesajul respectiv contribuie la satisfacerea starii de necesitate atunci latura pragmatica s-a realizat.

Prin unitatea celor doua ipostaze ale sale – de relatie si de proces- comunicarea pune in evidenta cateva caracteristici:

- completitudinea – este data de diferenta dintre cantitatea de informatie emisa si cea real transmisa destinatarului; cu act aceasta diferenta este mai mica, cu atat comunicarea este mai completa.
- Promptitudinea se masoara prin durata dintre momentul aparitiei necesitatii unui mesaj si momentul receptarii lui. O comunicare este considerata prompta daca mesajele pe care le vehiculeaza pot fi inca folosite pentru atingerea obiectivului reglariei.
- Fidelitatea exprima gradul de corespondenta pe elemente de continut intre mesajul emis si cel real transmis si receptionat de catre destinatar.

Dupa contextul spatio-temporal in care se desfasoara, comunicarea poate fi directa (fata in fata) si indirecta (existenta unui mediator).

Dupa natura substantial-calitativa a sistemelor relationate, comunicarea poate fi omogena (ambele sisteme avand aceeasi natura substantial-calitativa) si heterogena (un sistem de o natura substantial-calitativa, iar celalalt de o alta), fizica (ambele sisteme sunt entitati fizice neinsufletite), biologica (vegetala, animala, umana).

Cele de mai sus ne ajuta sa diferentiem inca doua notiuni (limba si limbajul) stans legate intre ele si extrem de importante pentru comunicare.

Limba este totalitatea mijloacelor lingvistice (fonetice, lexicale si gramaticale) ce dispune de o organizare ierarhica potrivit unor reguli de ordonare. Ea este un sistem inchegat de semne (cuvinte) si de reguli gramaticale stabilite social-istoric. in raport cu individul, ea este un dat obiectiv. Ea depinde nu de existenta in sine a individului, ci de existenta colectivitatii umane, a poporului, a natiunii. Din acest punct de vedere, ea este extraindividuala.

Limbajul

- activitatea psihica de comunicare intre oameni prin intermediul limbii
- *activitatea verbala, de comunicare prin intermediul limbii: una dintre formele activitatii comunicative ale omului.*

Specificul psihologic al limbajului. Limbajul reprezinta modul in care se asimileaza, se integreaza si functioneaza limba la nivel individual. El se subordoneaza activitatii de comunicare, comportamentului semiotic.

Din punct de vedere psihologic, functia semiotica exprima capacitatea partial innascuta, partial dobandita a omului de a folosi semen ca ‘inlocuitori’ ai obiectelor.

Ca modalitate de realizare a comunicarii, limbajul verbal nu posedea un continut reflectoriu propriu fiecare cuvant sau propozitie obiectiveaza si exprima continuturi senzorial –perceptive, notionale, emotionale, motivationale, motorii. Din punct de vedere psihologic, limbajul verbal devine mediator al diferitelor functii si procese constiente si subconstiente, el facand posibila structurarea comportamentului verbal.

Diferentierea între limba și limbaj se poate face prin criterii cum ar fi: istoric, ontogenetic, instrumental-funcțional.

Din punct de vedere istoric, limbajul precede limba. Aceasta se constituie pe baza dezvoltării aparatului fonator și pe măsura obiectivării structurilor limbajului. Inițial, limba există și se manifestă în forma limbajului oral interindividual. Treptat însă, limba se va detașa relativ de limbaj, constituindu-se într-o entitate specifică, obiectivată prin semne grafice și reguli logico-gramaticale.

Din punct de vedere ontogenetic limba precede limbajul, ea prezentându-se individului ca o realitate obiectivă, pe care el trebuie să-o cunoască și să-o asimileze pentru a putea intra în relație adecvată de comunicare cu semenii.

Din punct de vedere instrumental-funcțional, limba constituie o multitudine de baza, constituită din următoarele elemente:

- Repertoriul de combinații –cod designative (vocabularul),
- Alfabetul (literele cu ajutorul cărora se formează alfabetul)
- Regulile gramaticale (care definesc modul de combinare a elementelor vocabularului).

În această înfățișare, limba este un instrument de comunicare potențial.

Zlate: Sunt cel puțin **două diferențieri existente între limba și limbaj**:

a. **în timp ce limba este un fenomen social** (elaborată de societate și nu de fiecare individ în parte), **limbajul este un fenomen individual**, individualizarea lui realizându-se atât în plan fiziologic (datorată unor particularități ale aparatului fonator), cât și în plan psihologic (el având o manifestare personală și diferită de la individ la individ; chiar dacă materialul limbii este același, diferă selecția și dispunerea cuvintelor în frază, fiecare act de comunicare caracterizându-se printr-un "coeficient personal"; extrem de ilustrativă pentru caracterul individualizat psihologic al limbajului este definiția dată limbajului de Rubinstein: *'limbajul este limba în acțiune'*;

b. **dacă limba este extraindividuală, limbajul este mijlocul de vehiculare al limbii**, el presupune transformarea elementelor limbii în elemente proprii, or pentru aceasta este necesară constientizarea laturii fonetice, grafice și semantice a cuvintelor, trecerea de la structuri semantice simple (cuvinte izolate) la structuri semantice complexe (propoziții, fraze, discursuri, texte).

Cele două noțiuni se diferențiază după sfera lor: comunicarea, dat fiind că se realizează nu doar prin mijloace verbale, ci și nonverbale, are o sferă mai largă decât limbajul care este o comunicare verbală, realizată prin mijloace lingvistice.

Valer Mare consideră că între comunicare și limbaj există relații de coincidență parțială a sferelor, cele două noțiuni continuând să aibă elemente proprii, ireductibile unele la altele.

Limbajul depășește limitele comunicării propriu-zise, desfășurându-se, într-un fel sau altul, și atunci când nu are loc comunicarea interumană (decă limbajul continuă să funcționeze și atunci când omul nu comunică cu nimeni).

La rândul ei, comunicarea depășește limitele limbajului verbal, angajând o serie de comportamente specifice ale vieții psihice a omului (imitația, contaminarea, competiția etc.).

Autorul citează cu atenție faptul că distincția, deși reală, este totuși relativă, în realitate cele două fenomene fiind indisolubil legate între ele.

Lucrul acesta devine cu atât mai evident cu cât limbajul este mai elaborat. Odată constituit, prin verigile sale interne, el intervine în desfășurarea tuturor formelor de activitate umană, inclusiv în procesul comunicării nonverbale.

II. Scopurile si rolurile comunicarii

Comunicarea intre persoane sau intre grupuri joaca un rol esential, de prim ordin. Ea este atat de importanta si utila incat unii autori nu s-au sfiit s-o considere ca reprezinta unul dintre "elementele" cheie in definirea, intelegerea si explicarea individului si chiar a societatii.

Exista, **cateva "ratiuni" ale comunicarii la nivel individual:**

- Prin comunicare, individul se umanizeaza, isi formeaza si isi dezvolta personalitatea, deoarece ea este cea care ii asigura transmiterea experientei sociale.
- comunicarea permite influentarea educativ-formativa a individului: in lipsa comunicarii individul ramane la nivelul dezvoltarii biologice, ramane izolat, inapt pentru interactiunea sociala, privat de capacitatea de integrare in colectivitate. Nu va fi posibila interactiunea rationala, bazata pe gindire si reflexie, coordonarea reciproca a persoanelor, cooperarea si interinfluentele reciproce.
- Omul este o fiinta care comunica si in virtutea acestui fapt se formeaza si se manifesta ca om.
- Activitatile de comunicare il transforma pe om dintr-un simplu subiect intr-un actor capabil sa "actioneze asupra" si nu numai de a "fi in". Omul comunicant, apeland la limba, se construiește pe sine intr-un context intercomunicational permanent, atitudinile lui verbale fiind legate de context, de microsituatiile sociale in care el traieste.
- omul comunicant nu este doar oglinda care reflecta realitatea, ci chiar constructorul realitatii. Aceasta nu inseamna a nega determinismul, ci a lasa loc unei dinamici creatoare. Realitatea sociala nu este un fapt ce trebuie tradus in limba, ci un santier de constructii. Indivizii nu inceteaza de a construi aceasta realitate, dar se construiesc si pe ei ca urmare a tranzactiilor comunicative. Spatiul comunicarii nu este un loc neutru si omogen, ci dimpotriva, un loc de ajustare si de glisare semantica.

Exista, insa, nu numai ratiuni individuale ale comunicarii, ci si **"ratiuni sociale"**:

- oamenii sporesc uniformitatea de informare, depasind, astfel, stadiul in care unii sunt informati, iar altii nu.
- Comunicarea sociala contribuie la sporirea uniformitatii de opinie a membrilor grupurilor, fapt care se instituie intr-o premisa esentiala a uniformitatii de actiune.
- Schimbarea ordinii ierarhice a grupurilor se poate obtine prin intermediul schimbului de informatii.
- Comunicarea satisface si nevoia exteriorizarii emotiilor; *organizarea sociala este imposibila fara comunicare; o societate este constituita din grupuri care comunica intre ei*

Rolurile comunicarii

- a. **descoperirea personala** (in timpul comunicarii invatam despre noi si despre altii, ne descoperim, mai ales prin intermediul comunicarii sociale, care consta in raportarea la altii si in final, in propria noastra evaluare);
- b. **descoperirea lumii exteme** (comunicarea da o mai buna intelegere a realitatii exterioare, a obiectelor si evenimentelor);
- c. **stabilirea relatiilor cu sens** (prin comunicare capatam posibilitatea de a stabili si a mentine relatii stranse cu altii, deoarece ne place sa ne simtim iubiti si placuti de altii);

- d. *schimbarea atitudinilor si comportamentelor* (comunicarea, mai ales cea realizata prin mass-media, exceleaza in schimbarea atitudinilor si comportamentelor noastre si ale altora);
- e. *joc si distractii* (comunicarea este mijloc de destindere, de a face glume, de a ne simti bine)

Rolul limbajului, ca mediator in desfasurarea si dezvoltarea tuturor celorlalte mecanisme psihice, indiferent daca acestea sunt constiente sau inconstiente:

- sub influenta lui perceptia capata sens, semnificatie, se imbogateste, se transforma in observatie - ca perceptie cu scop;
- reprezentarile devin generalizate cand sunt evocate sau formate cu ajutorul cuvintelor;
- fara limbaj nu se poate vorbi de formarea notiunilor, judecatilor si rationamentelor, fara el nu exista abstractizari si generalizari, nu pot fi rezolvate probleme;
- formularile verbale sunt garantia memorarii de durata; in combinatorica imaginativa, cuvintele apar ca vehiculatori de imagini; verbalizarea permite definirea motivelor si departajarea lor de scopuri; vointa este un proces de autoreglaj verbal; insasi personalitatea umana se formeaza si isi exteriorizeaza mare parte din continutul ei prin limbaj. Limbajul devine, astfel, un fel de ax al *sistemului psihic uman*, care face posibil fenomenul de constiinta

Rolul limbajului este atat de mare incat activitatea lui nu se intrerupe odata cu intreruperea comunicarii cu altii, dimpotriva, ea se pastreaza pe tot parcursul starii de veghe (uneori sub forma limbajului interior) si chiar in timpul somnului.

Faptul ca limbajul are un rol fundamental in activitatea psihica a omului poate fi demonstrat, printre altele, cu ajutorul unui experiment in care activitatea lui este perturbata. De exemplu, daca se cere unor copii ca in timpul procesului rezolvarii problemelor sa-si tina limba cu dintii, vor aparea perturbari ale procesului rezolutiv.

III. Formele comunicarii si functiile comunicarii

In genere, in clasificarea comunicarii sunt utilizate trei criterii: *numarul de persoane, instrumentele (mijloacele) comunicarii, obiectivele ei*.

1. Dupa numarul de persoane:

- *comunicarea interpersonală* (se desfasoara intre doua persoane, capata o nuanza personala atunci cand partenerii se afla in relatii intime, reciprocitate sau o nuanza profesionala, cand partenerii se cunosc mai putin; poate fi autentica aspirand la durata si permanenta sau neautentica. ocazionala, provizorie)
- *comunicarea de grup* (reglata nu de optica personala a fiecarui participant, ci de optica generala, comuna tuturor membrilor grupului, ea fiind deci supraindividuala); la randul ei poate fi impartita in comunicare *Intragrup* - desfasurata in interiorul grupului - si comunicare *Intergrup* - intre grupuri.

2. Dupa Instrumentele folosite, cea mai raspandita este

- *nonverbala* si
- *verbala*.

3. Dupa prezenta sau absenta unor obiective, :

- *comunicare incidentala* (atunci cand individul furnizeaza informatia despre sine fara a avea intentia de a o face; prin indici mai grosieri sau de mare finete, indivizii comunica

informatii despre statutul, rolurile, aspiratiile lor si chiar despre o serie de trasaturi psiho-comportamentale);

- **comunicare consumatorie** (care survine ca o consecinta a unor stari emotionale sau motivationale a unui individ, fiind expresia directa a acestor stari; ceea ce ii impinge pe indivizi sa comunice nu este dorinta de a furniza informatii, ci pur si simplu de a-si exprima starea afectiva pe care o traiesc; ea vizeaza schimbul cu altul de placere, luand adeseori forma ("*a vorbi pentru a vorbi*.. '*a vorbi pentru a trece timpul*));
- **comunicare Instrumentala** (urmareste modificarea conduitei receptorului, presupune intotdeauna prezenta unor scopuri, este, deci, utilitara),
- **comunicare comuniune** (partenerii comunica cu bucurie reciproca si fara alta ambitie decat de a "sarbatori" intalnirea lor, vizeaza mai ales atmosfera emotionala aparuta in cursul derularii ei).

Dintre toate, comunicarea instrumentala are cele mai mari virtuti reglatorii, ea deosebindu-se net de cea consumatorie.

Daca in comunicarea consumatorie mesajele sunt emise, forma si continutul lor depinzand de starea emitatorului, in comunicarea instrumentala mesajele sunt transmise si variaza dupa efectele pe care trebuie sa le produca asupra receptorului.

Apoi, daca in prima, *altul* este perceput ca subiect dorit pentru a fi intalnit si pentru a stabili comunicarea, in cea de-a doua, altul este perceput ca obiect de exploatat.

Particularitatile acestor forme de comunicare sugereaza utilizarea lor diferentiata in situatiile concrete interactionale.

De pilda, utilizarea comunicarii consumatorii intr-o situatie de examen, si nu a celei instrumentale, ar constitui nu numai o greseala de ordin psihologic, ci si o greseala practica, deoarece ea n-ar fi eficienta.

Recent, s-a incercat clasificarea formelor comunicarii dintr-o perspectiva mai ampla: filosofica, tehnica, politica, pragmatica.

Lucien Sfez recurge la **trei metafore** in clasificarea formelor comunicarii:

- **metafora masina** - omul este liber vis-a-vis de tehnica, se serveste, dar nu este aservit de ea. importanta fiind prepozitia "cu"; aceasta perspectiva presupune a vorbi despre comunicare ca despre un mecanism cu trei elemente esentiale -emitator, canal, receptor - dintre care central este primul, el avand putere asupra celorlalte
- **metafora organism** - omul este partea unui intreg, el este inserat in. acest tot, el face parte din mediu, iar mediul face parte din el; apare astfel un cuplu in care cei doi parteneri nu si-au pierdut total identitatea, dar practica schimburi neincetate intre ei, unul exprimandu-se prin altul; ceea ce conteaza este prepozitia "in"; aplicata la comunicare, aceasta metafora atrage atentia asupra necesitatii de a fi luate in considerare toate elementele constitutive ale comunicarii, care se integreaza unele in altele);
- **metafora confuziei** - omul este absorbit de tehnica, el nu exista decat prin tehnica, de aici importanta particulei "prin"; subiectul si obiectul, producatorul si produsul incep sa se confunde, pierzandu-si astfel realitatea, identitatea, sensul; in loc de a fi producator, omul este un simplu produs, dand prioritate masinii inteligente; aplicata la comunicare, aceasta metafora conduce la confundarea totala a emitatorului cu receptorul;

Intr-un univers in care toti comunica, fara a putea determina cine vorbeste, intr-un univers fara ierarhie, comunicarea moare prin exces de comunicare si sfarseste printr-o interminabila agonie de spirale.

Prima metafora generează **comunicarea reprezentativă** (în care emitatorul traduce lumea obiectivă pentru un receptor pasiv), iar a doua, **comunicare expresivă** (în care individul exprimă lumea care îl exprimă pe el însuși); în sfârșit, a treia, **comunicare confuză** (bazată pe confuzia dintre cele două forme anterioare sau cum o numește autorul, **tautism**, un neologism ce provine din combinarea **tautologiei**, pentru că aici comunicarea este o repetiție imperturbabilă în liniștea unui subiect mort sau surdo-mut, cu **autismul**, deoarece individul este închis în fortăreața sa interioară; comunicarea se face de la sine către sine însuși, însă un sine diluat într-un tot. .

A.Comunicarea nonverbala.

După cum reiese chiar din denumirea ei, se realizează prin intermediul mijloacelor nonverbale - **corpul uman, spațiul sau teritoriul, imaginea.**

1. Comunicarea prin corp este cea mai complexă, deoarece intervine în "întâlnirile" cotidiene nu doar ca un obiect natural, ci ca un produs voluntar travestit, mascat, metamorfozat (prin îmbrăcăminte, machiaj, tatuaj, mutilări);

Ea recurge la mijloace ca: aparența fizică, gesturile, expresia feței (mimica).

- Legat de **aparență** o mare importanță o are îmbrăcăminte, ca furnizor de informații adecvate sau false despre individ, de asemenea, ca facilitator al apropierei sau îndepărtării unor persoane de altele, mai ales în situațiile în care îmbrăcăminte este aproape un mijloc instituționalizat (îmbrăcăminte de politist, de medic etc.). Uneori îmbrăcăminte "comunică" diverse trăsături caracteriale ale oamenilor (fuga spre originalitate) sau intențiile lor (intenția de a se distinge, de a plăce etc.).
- **Gesturile** reprezintă unul dintre cele mai importante mijloace care dau acces la o persoană; Jean Stoetzel le clasifică în trei categorii:
 - **gesturi autice** (care nu au nici o legătură cu comunicarea, dar care trădează o anumită stare afectivă a individului, de exemplu, la un examen, o persoană își frământă mainile, ține creionul între dinți, mișcă picioarele sub bancă);
 - **gesturi obisnuite** (reverența diplomatului, degetele ridicate ale elevilor care vor să răspundă la lecție etc.);
 - **gesturi simbolice** (prin care se exprimă aprobarea, indiferența, entuziasmul; pentru a chema pe cineva se face un semn cu degetul, pentru a aproba se dă din cap).

Există chiar o știință a gesturilor, numită **kinezică**.

Contribuții importante la structurarea ei a adus Ray Birdwhistell (*Introduction to kinesics*, 1952), care a aplicat metodologia lingvisticii structurale la studiul gesturilor, găsind o corespondență între unitățile verbale și cele gestuale (fenomenelor le corespund kinemele, ca fiind cele mai mici unități de acțiuni gestuale; morfemelor le corespund kinemorfemele).

Kinezica devine în concepția lui o adevărată gramatică a gesturilor.

Există însă nu numai o kinezică, ci și o parakinezică, deoarece gesturile au intensitate, durată, întindere, amplitudine, ritmuri constante sau în flux, caracteristici care se integrează contextelor psihologice, sociale.

Studiind **relația dintre cultură și personalitate**, Birdwhistell a ajuns la concluzia că gestul reprezintă o a treia instanță ce se interpune între cele două noțiuni.

El ajunge chiar la stabilirea unei stratificări sociale a oamenilor pornind de la indicii gestuali.

Corpul uman înseamnă nu numai aparență fizică sau gestică, ci și **expresia feței, mimica** cu un foarte mare rol în comunicarea nonverbală. Privirea, se pare, că se distinge ca element central

al expresiei fetei. Sustinerea sau ocolirea ei, fixitatea sau mobilitatea ei tradeaza starile de admiratie, iubire, dusmanie etc.

Cercetarile au aratat ca intr-o conversatie asupra unor probleme personale, persoanele se privesc intre 50%-60% in timpul conversatiei. Prin expresia fetei putem *stimula, orienta, decodifica si intelege* intentiile partenerului, *sustine* partenerul.

2. Comunicarea prin spatiu si teritoriu.

Omul este extrem de grijuliu cu spatiul in care traieste. El isi delimiteaza si amenajeaza teritoriul in functie de nevoi si imprejurari.

Tocmai modul de delimitare si amenajare a spatiului "comunica" multe informatii despre individ. Dintr-o perspectiva sociologica si antropologica, pot fi desprinse trei tipuri de teritorii: tribale, familiale, personale (Desmond Morris, 1977).

Dintr-o perspectiva psihologica si psihosociala ne ocupam mai ales de ultimul tip de teritoriu, mai strans legat de particularitatile psihice ale omului.

Studiul relatiilor spatiale, ca mod de comunicare, revine unei stiinte numite *proxemica*.

Printre problemele studiate de ea putem enumera: jocul teritoriilor, maniera de a percepe spatiul in diferite culturi, efectele simbolice ale aspectelor spatiale, distantele fizice ale comunicarii.

Edward T. Hall exceleaza in studiul rolului distantelor spatiale in comunicare. Cartea lui, *The Hidden Dimension*, aparuta in 1966, este considerata a fi o veritabila gramatica a spatiului. Dupa el, exista patru tipuri de distante (intima, personala, sociala, publica) ce regleaza comunicarea in functie de respectarea sau incalcarea lor fiecare dintre ele se asociaza diferit cu celelalte categorii de mijloace ale comunicarii.

De exemplu,:

- in *distanta intima* (corp la corp sau maximum 15-40 cm, vocea are un rol minor, se exprima involuntar *unele* vocale);
- in *distanta personala* (45-75 cm, pana la maxim 125 cm vocea este normala, familiara);
- in *distanta sociala* (125-210 cm, un maxim de 210-360 cm, vocea este plina si distincta, mai intensa);
- in *distanta publica* (3,60-7,50 m si cu un minimum de peste 7,50 m, discursul este formalizat, gesturile stereo; interlocutorul devine un simplu spectator, iar comunicarea un spectacol).

3. Comunicare prin imagini.

Viata modrema a adus cu sine o multitudine de mijloace imagistice de comunicare (afis, fotografii, benzi desenate, ilustratii, cinema, televiziune).

Comunicarea prin imaginea omniprezenta, creaza un paradox: desi mai putin interactiva, deoarece se exercita intr-un singur sens, ea este mult mai eficienta - afecteaza un numar extrem de mare de persoane.

Asadar, intre reciprocitatea si amploarea ei exista o oarecare incompatibilitate, care se datoreaza tehnicii care nu ofera destinatarului posibilitatea de raspuns imediat,

diferentelor de competenta: in timp ce toti oamenii stiu sa manuiasca limbajul, lucrul nu-i valabil si pentru imagine, fapt care duce la accentuarea inegalitatii dintre emitator si receptor.

- O mare importanta in aceasta forma de comunicare o are mesajul lingvistic care insoteste imaginea, o completeaza sau o exprima.

Important este si contextul, el facand sa varieze semnificatia ei.

Abraham Moles (1988) a stabilit chiar un indice de iconicitate, iar J. Bertin a efectuat studii asupra *"graficii"*, definită de el ca limbajul *ochilor*.

Proliferarea comunicării prin imagini, deși omniprezentă este considerată de unii autori ca reprezentând un fenomen de *regresiune culturală*, el împiedicând dezvoltarea altor forme de comunicare (se pierde, de exemplu, gustul pentru lectură).

Mijloacele nonverbale ale comunicării au, în totalitatea lor, următoarele roluri:

1. de a *transmite* ceva (idei, informații, intenții, trăsături de caracter);
2. de a *nuanța* și *preciza* comunicarea (care devine, astfel, aprobativă sau dezaprobativă, receptivă sau nereceptivă);
3. de a ajuta persoanele să se *exprime* și să se *înțeleagă* reciproc mult mai bine (pentru realizarea acestui ultim rol, mijloacele nonverbale trebuie să le însoțească pe cele verbale, în nici un caz nu pot acționa independent).

De Vito stabilește **sase funcții ale comunicării nonverbale asociate celei verbale**.

Astfel, ea *accentuează, completează, contrazice, reglează, repetă, substituie* comunicarea verbală

B. Comunicarea verbală (limbajul).

Limbajul este unul dintre mijloacele cele mai specifice umane, cel mai frecvent folosit în comunicarea interumană. El a și fost definit de aceea ca fiind "un *vehicol ce transportă intenții, atitudini*."

Limbajul este și un tip aparte de conduită a individului, și anume, de *conduită verbală*, ce implică activități diverse (vorbi, ascultare, schimb de idei, reținerea mesajelor sonore, reproducerea sau traducerea lor).

De asemenea, conduită verbală se subsumează unei familii mai vaste de conduite și anume *conduitelor simbolice* (desen, gesturi, scris, diverse alte coduri).

Limbajul, ca facultate inerentă și specifică speciei umane, constituie tocmai expresia și realizarea conduitelor verbale.

Studiul limbajului presupune investigarea unor probleme cum ar fi: perceperea limbajului, înțelegerea discursului, memorizarea frazelor și a textelor, achiziția și producerea limbajului.

Nu-i de mirare, de aceea, de ce psihologii au început studiul limbajului cu investigarea relației dintre fenomenele externe ale producerii și percepției sunetelor, și procesul intern al gândirii (Wundt).

Buhler, criticând poziția lui Wundt, explică limbajul prin referire doar la evenimentele externe, decât prin invocarea obscurilor "processe mentale", poziție care se va radicaliza în behaviorism. Watson, Kantor etc. s-au concentrat pe studiul determinantilor funcționali ai comportamentului verbal.

Contribuții remarcabile la studiul limbajului au adus reprezentanții școlii constructiviste (Wallon, Vigotski, Luria, Piaget) preocupați de investigarea achiziției limbajului, implicit de socializarea copiilor..

Din multitudinea problematicii psihologice referitoare la limbaj, vom decupa doar o singură problemă care se distinge nu numai prin semnificația ei majoră, ci și prin aceea că a fost extrem de controversată. Este vorba despre **problema achiziției limbajului**, care i-a condus pe unii autori la considerarea limbajului ca fiind înăscut, iar pe alții la ideea construirii treptate a structurii limbajului.

Teoriile nativiste ale limbajului insistă asupra rolului echipamentelor biologice înăscute. Nu este nici un dubiu, afirmă susținătorii acestor teorii, că intrăm în lume echipați pentru vorbire. Facând un **inventar al capacităților înăscute ale vorbirii**, Gray arată că acestea sunt:

- structurile anatomice prezente în gât (laringe, faringe) care ne fac apti a produce o gamă largă de sunete, comparativ cu orice alt manifer;
- preferința de a asculta, de a vorbi, de a distinge toate sunetele de bază ale vorbirii;
- mecanisme care fac posibilă trecerea printr-o serie de faze (gangurit,)
- ariile specializate pentru vorbire din creier (Broca și Vernicke).

Cel mai tipic reprezentant al teoriilor nativiste ale limbajului este Noam Chomsky, care încearcă să explice structurile lingvistice de suprafață descrise înainte de Saussure și Sapir.

Ei arătau că unitățile lingvistice de bază intră în relații specifice între ele și chiar cu realitățile extralingvistice (semnale, simboluri, integrându-se în construcții mult mai complexe (sintagme, paradigme, produse gramaticale).

Chomsky și-a propus un dublu scop:

1. de a găsi acele structuri non-aparente ale vorbirii (numite de el structuri profunde) în stare de a explica structurile de suprafață;
2. de a stabili regulile care transformă structurile profunde în structuri de suprafață.

El s-a orientat spre dezvoltarea regulilor de transformare a structurilor profunde în structuri de suprafață, constituind ceea ce s-a numit *gramatică generativă*.

Trecerea de la gramatica sintagmatică de suprafață la cea generativă și transformatională a reprezentat o adevărată revoluție în ceea ce privește conceperea limbajului, ea atrăgând atenția psihologilor de a studia nu doar comportamentul verbal în expresia lui internă, ci și reprezentările mentale psiholingvistice pe care comportamentele verbale le reflectă.

A doua idee a lui Chomsky se referă la distincția pe care el o face între conceptul de *competență lingvistică* și conceptul de *performanță lingvistică*: în limbajul vorbit al unui individ există fraze gramaticale, dar și fraze nigramaticale.

Cum ar putea fi diferențiate acestea?

Chomsky oferă ca metodă recurgerea la intuiția subiectului, la conștiința lui implicată, adică la capacitatea lui intrinsec-ideală de a produce și înțelege fraze în acord cu "forma" limbii, de a aprecia gradul de devianță al unui enunț în raport cu o "bună formă".

Chomsky își propune un nou scop, și anume, acela al analizei competenței lingvistice a subiectului vorbitor, care reprezintă o proprietate esențială a spiritului uman și care constă în cunoașterea de care dispune subiectul, cunoaștere ce prezidează orice act verbal, ea luând forma unei gramatici, a unui sistem de reguli.

Performanța lingvistică este definită ca fiind capacitatea subiectului de a pune în practică sistemul de reguli, în funcție de diverse situații și împrejurări. Conceptul de competență este studiat de lingvistică, cel de performanță de psiholingvistică.

Din păcate, relațiile dintre cele două concepte sunt, după cum remarcă Bronckart, ambigue, fapt care a marcat pentru mult timp însăși relațiile dintre lingvistică și psiholingvistică.

Cea de-a treia idee esențială pentru psihologia limbajului este cea care se referă la **considerarea limbajului** (mai ales a structurilor profunde și a competenței lingvistice) **ca fiind înăscut**.

- la naștere, creierul omensc este înzestrat cu o structură nervoasă înalt specifică, având capacitatea de a realiza structuri lingvistice complexe.
- creierul omensc se maturizează la fel ca alte organe (inimă, ficatul), în cazul lui fiind mai nimerit să vorbim despre creștere, ideea de dezvoltare și de construcție, când este vorba de limbaj, nemaiașavând sens.

- Maturizarea creierului se produce prin dezvoltarea în sens fotografic a unor structuri deja existente și nicidecum prin învățare. Argumentul imbatabil în favoarea acestei teze îl-ar constitui localizarea centrului limbajului, care pledează pentru specificitatea ereditară.
- Chomsky considera, deci, că omul se naște predispus să învețe limbajul în anumite moduri. Regulile lingvistice sunt mult prea complexe pentru ca să poată fi învățate de către copii singuri, cu ajutorul unei inteligențe generale. Dimpotrivă, arată el, copiii sunt ajutați de o înțelegere înnașcută a aspectelor limbii (este vorba despre regulile gramaticale) comune tuturor limbilor. De asemenea, ei sunt ajutați de un ghid înnașcut care facilitează achiziționarea regulilor unice ale limbajului specific unei culturi. Acestea sunt numite de Chomsky mijloace de achiziție ale limbajului. O facultate de limbaj determinată genetic, precizează o anumită clasă de gramatici omeneste accesibilă. Copilul își va însuși una din aceste gramatici pe baza datelor limitate care îi sunt accesibile. Pentru Chomsky, lingvistica cu structurile ei profunde, cu gramaticile ei generative este primordială în raport cu cogniția.

Chomsky pierde din vedere faptul că dezvoltarea cognitivă și cea a limbajului sunt interactive. Bronckart arată că pe bună dreptate concepția lui Chomsky a avut un veritabil rol catalizator în evoluția științelor comportamentului verbal și a științelor în general, nu uita să adauge că *'din punct de vedere psihologic, ca și' d.p.d.v. pedagogic, interesul ei este limitat'*

Teoriile învățării limbajului au fost dezvoltate de behavioriști și constructivisti: limbajul nu este în mod special diferit de orice altă formă a comportamentului.

Spre deosebire însă de behaviorismul tradițional al lui Watson, care pune accent doar pe elemente *{stimul - reacție}*, Skinner adaugă un al treilea - *întărirea* (sau recompensa, cum mai este denumită popular).

Aceste trei elemente interacționează în maniera următoare: stimulul care acționează asupra organismului oferă ocazia pornind de la care răspunsul este susceptibil de a fi emis și de a fi întărit.

Dacă se produce întărirea pozitivă a reacției, se instalează un proces de discriminare și stimulul devine un agent susceptibil de a face să apară răspunsul. Acesta este tipul de interacțiune pe care Skinner îl numește **operant**.

Comportamentul verbal este un asemenea comportament operant, achiziționat prin condiționarea operantă și folosit ca un instrument pentru a opera în mediul inconjurator, într-o astfel de manieră, încât să se achiziționeze o întărire a stimulului.

În explicarea comportamentului verbal, trebuie să se țină seama de variabilele situaționale susceptibile a întări răspunsul, de istoria întăririlor în contextul grupului social din care face parte individul sau de îngrădirile genetice ale speciei sale.

Asadar, se învață, este achiziționat în timpul vieții individului; el trebuie ajutat prin condiții și mijloace specifice.

Dacă la Chomsky esențial era ceea ce el numea language-acquisition device- LAD, în viziunea behavioriștilor și a reprezentanților teoriilor învățării sociale, important este sistemul de suport pentru achiziția limbajului (*language-aquisition support-system* – prescurtat LASS).

Contribuția cea mai semnificativă pe direcția ilustrării **caracterului dobândit** al limbajului a adus-o, însă, **Piaget**, adept al **modelului auto-organizării psihicului**. Fără a intra în amănunte, amintim că trei concepte sunt esențiale pentru întreaga teorie piagetiană:

1. ***Interactionism*** (care se referă la relațiile de interacțiune reciprocă între organism și mediu, respinge unilateralitatea teoriilor behavioriste care privilegiaza mediul, dar și teoriile preformiste, ce acordau o prea mare atenție structurilor interne ale organismului);

2. **constructivism** (ce vizeaza doua aspecte esentiale: pe de o parte, rolul activ al organismului, pe de alta parte, caracterul progresiv al elaborarii structurilor cunoasterii, inclusiv a limbajului);
3. **echilibrul** (ce cuprinde sistemele reglatoare care permit actiunea organismului impotriva factorilor perturbatori si reechilibrarea structurilor inteme).

Ipoteza piagetiana esentiala in ceea ce priveste natura si originea limbajului este *continuitatea functionala* intre sistemele reprezentative si cele de tratare a informatiilor.

Subiectul, datorita perfectionarii sistemelor de tratare a informatiilor, isi construiește mai intai imaginile mentale (reprezentarile), apoi simbolurile si, in sfarsit, semnele vorbirii.

Crearea semnificatiei este indisolubil legata de activitatea cognitiva. Trecerea de la inteligenta actionala (senzorio-motorie) la inteligenta operationala (reflexiva) se face in mod firesc, fara rupturi majore. In final, se ajunge la adaptarea corespunzatoare a individului la solicitarile mediului.

In 1975 a avut loc o celebra disputa intre Piaget si Chomsky, cunoscuta sub denumirea de controversa dintre *innatism* si *constructivism*. Conceptia lui Chomsky duce catre o serie de bizarerii:

1. dat fiind faptul ca limbajul este cuprins in genomul individului, acesta si-l poate insusi chiar in conditiile unei educatii limitate;
2. toate ipostazele posibile despre regulile sintaxei pe care copilul ar putea sa le inventeze sunt excluse de mostenirea genetica;
3. limbile vorbite sunt in toate privintele, in toata lumea, aceleasi;
4. mediul joaca, in cel mai bun caz, un rol declansator, el avand un rol minim in elaborarea cunostintelor.

Acestor concluzii exagerate, Piaget le opune altele mult mai realiste:

1. structurile cognitive ale intelectului se construiesc printr-o organizare de actiuni succesive exercitate asupra obiectelor; (desi nu crede in existenta structurilor cognitive innascute ale inteligentei, accepta ideea ca functionarea inteligentei implica mecanisme nervoase ereditare, mecanisme care sunt insuficiente pentru explicarea genezei si evolutiei comportamentului uman);
2. exista o inteligenta general umana care este apta sa transforme in realitate potentele organizatoare elementare ale creierului, in diferite forme din ce in ce mai complexe. Principiile dupa care se conduce Piaget sunt "*minimum de performare*" si "*maximum de autoorganizare*"

Formele limbajului verbal. Analiza limbajului in contextul activitatii generale de comunicare interumana a dus la delimitarea formelor particulare in care se manifesta: limbajul extern si limbajul intern.

Limbajul extern este adresat cu precadere unor destinatari din afara. El se realizeaza in doua forme: **limbajul oral** si **limbajul scris**.

Limbajul oral rezulta din succesiunea selectiva, structurata dupa reguli logico-gramaticale, a sunetelor articulate, produse de aparatul fonator. Dupa specificul schemei de comunicare, limbajul oral se realizeaza in trei variante: solilocviu, monolog si dialog.

Solilocviul inseamna vorbirea cu voce tare cu noi insine. In mod normal, aceasta forma se intalneste la copii (pana la 5 ani). La adult, vorbirea cu sine insusi apare doar situational sau in stari patologice.

Monologul presupune existenta unui destinatar extern, care sa recepteze fluxul mesajelor fara a replica dupa fiecare secventa, ci doar la sfarsit. De regula, monologul este centrat pe o anumita tema, si el are ca obiectiv informarea auditoriului.

Dialogul este forma cea mai frecventa de realizare a limbajului oral. El se desfasoara prin alternarea pozitiiilor celor doi termeni ai relatiei de comunicare si are caracter de schimb reciproc de mesaje. Dialogul poate fi structurat si liber-situational. In primul caz, dialogul se axeaza pe o problema anume, si prin el se urmareste ajungerea la un acord, consens sau rezultat final. Dialogul liber se incheaga si se desfasoara spontan.

Limbajul scris se realizeaza prin codarea mesajelor orale in forma grafica. Din punct de vedere ontogenic se constituie mai tarziu decat cel oral, printr-un proces de instruire in care copilul trebuie sa diferentieze literele si sa le lege in cuvinte. Limbajul scris are doua verigi care se constituie paralel: cititul si scrierea. El se realizeaza dupa clasa a patra si are un grad mare de dificultate datorita regulilor logico-gramaticale. In cadrul limbajului scris apar procedee stilistice care maresc latura expresiva. El depinde de nivelul general de instruire si cultura al subiectului.

Curs 6

Experimente clasice în psihologie

Efectul pygmalion

Extraordinara poveste a lui Clever Hans (Hans cel Istet)

Milgram experiment

Efectul pygmalion

Cine a fost pygmalion?

Pygmalion, regele Ciprului era în cautarea unei sotii inasa, datorita pretentiilor ridicate si a promiscuitatii ce domnea in regatul său nu reusea sa gaseasca femeia perfecta pentru el. Dezamagit, hotaraste ca nu se va casatori niciodata si incepe sa sculpteze in fildes femeia ideala. Opera de arta finalizata se apropie de perfectiunea dorita de Pygmalion si regele se indragosteste de sculptura pe care o numeste Galateea. Sentimentele devin atat de intense incat incepe sa o roage pe zeita iubirii, Afrodita, sa ii aduca in viata o fiinta la fel de minunata precum Galateea. Zeita este atat de impesonata de iubirea lui Pygmalion incat ii da viata Galateei si cei doi au trait fericiti pana la adanci batraneti.

Studiul Rosenthal – Jacobson

Rosenthal și Jacobson au susținut că așteptările mari duc la performanțe mai bune, iar așteptările scăzute duc la rezultate mai rele, ambele efecte ducând la auto-împlinirea profețiilor. Conform efectului Pigmalion, subiecții își însușesc etichetele pozitive și reușesc să se ridice la nivelul așteptărilor. Un proces similar funcționează și în direcția opusă, în cazul așteptărilor reduse. Ideea din spatele efectului Pigmalion este aceea că, o creștere a așteptărilor liderului cu privire la performanța individului, va duce la o performanță mai bună a acestuia. În sociologie, efectul este adesea invocat în legătură cu educația și clasa socială. Efectul Pigmalion a fost, de asemenea, supus criticilor.

Studiul lui Robert Rosenthal și al Lenorei Jacobson a arătat legătura dintre evoluția elevilor și așteptările profesorilor, astfel, stimularea elevilor de către profesori a dus la o îmbunătățire a rezultatelor obținute de școlari. Acest studiu a susținut ipoteza conform căreia realitatea poate fi influențată pozitiv sau negativ de așteptările celorlalți, acest efect fiind numit efectul observator-speranță. Rosenthal a susținut că așteptările părintoare ar putea afecta realitatea și ar putea crea profeții auto-împlinite.

Toți elevii dintr-o școală elementară din California au primit, la începutul studiului, un test care avea ca scop ascuns aflarea nivelului IQ-ului elevilor. Aceste scoruri nu au fost dezvăluite profesorilor. Dascălilor li s-a spus că unii dintre elevii lor (aproximativ 20% din școala aleasă la întâmplare) ar putea să aibă un nivel avansat de cunoștințe în acel an, rezultatele acelor elevi fiind peste așteptări, în comparație cu colegii lor. Numele copiilor supradotați intelectual a fost făcut cunoscut profesorilor. La sfârșitul studiului, toți elevii au primit, din nou, același test IQ folosit la începutul studiului. Toate cele șase clase, atât din grupul experimental, cât și din grupul de control, au prezentat o creștere medie a nivelului de IQ, de la primul test până la ultimul test. Cu toate acestea, elevii de clasa I și a II-a au prezentat creșteri semnificative din punct de vedere statistic, în special la grupul experimental de copii care avea cunoștințe avansate. Această descoperire a dus la concluzia că așteptările profesorilor, în special pentru copiii mai mici, pot influența realizările acestora. Rosenthal credea că atitudinea sau starea de spirit a profesorului poate influența pozitiv elevii, mai ales atunci când dascălul a fost informat de existența acestor elevii supradotați în clasa sa. Profesorul poate să acorde mai multă atenție sau chiar să trateze copilul diferit în momente de dificultate.

Rosenthal a presupus că profesorii din școlile elementare se comportau, subconștient, în moduri care facilitează și încurajează succesul elevilor. La final, Rosenthal a teoretizat că studiile viitoare ar putea fi folosite pentru a găsi profesori care să-și încurajeze elevii fără a perturba procesul de învățare. Studiul lui Rosenthal și Jacobson asupra efectului Pigmalion a fost criticat atât pentru metodologia slabă, cât și pentru lipsa de replicabilitate (vezi Pigmalion în clasă).

Critica efectului Pigmalion

Psihologul educațional, Robert L. Thorndike, a sesizat calitatea slabă a studiului Pigmalion, care arăta faptul că așteptările profesorilor cu privire la o clasă de elevi pot fi influențate de IQ. Problema studiului era aceea că se utiliza un instrument defectuos pentru a evalua scorurile IQ ale copiilor. Astfel, scorul mediu de raționament intelectual pentru copiii dintr-o clasă obișnuită a fost în intervalul întârziat, un rezultat extrem de puțin probabil într-o clasă obișnuită.

La locul de muncă

Așteptările liderului față de angajat pot modifica comportamentul liderului. Acest comportament exprimat față de un angajat poate afecta maniera în care angajatul interacționează cu liderul. Cu cât un angajat este mai preocupat de dezvoltarea sa profesională, cu atât sunt mai mari așteptările sale de la lider. La rândul său, angajatul investește în modalitatea în care relaționează cu ceilalți. În aceste condiții, managerii vor arăta mai multe comportamente de lider, precum schimbul lider-membru (încredere, respect, obligație etc.), stabilirea unor obiective specifice și permiterea mai multor oportunități de dezvoltare pentru angajați, și oferirea de feedback angajaților, factori determinați de modelul lui Rosenthal al efectului Pigmalion.

Extraordinara poveste a lui Clever Hans (Hans cel Istet)

Povestea are loc în Germania în 1904. Un profesor de școală, Wilhelm von Osten, a descoperit că un cal dintre cei care îi aparțineau, pe nume Hans, avea capacități remarcabile. Hans, calul, putea face calcule aritmetice! Dacă i se cerea să adune (să spunem) 7 cu 4, bătea de 11 ori din copită după care se oprea. Era la fel de talentat și la scăderi și chiar și la înmulțiri și împărțiri. Oricum, talentele sale nu se limitau la matematică. Acesta înțelegea germană! Dacă i se punea o întrebare, oferea răspunsul printr-un cod al loviturilor de copită.

Proprietarul lui Hans nu era un escroc. Oricui se îndoia de realizările lui Hans, îi dădea un răspuns științific: „Convinge-te singur!” Oamenii de știință l-au observat pe Hans și s-au convins că von Osten nu îi oferea lui Hans indicii ascunse. Intr-adevăr, nici măcar nu trebuia să fie de față. Putea să fie total în afara câmpului vizual al lui Hans, iar acesta tot își făcea isprăvile.

Un psiholog experimentalist însă, Oskar Pfungst (1874-1932), nu era foarte satisfăcut de rezultate. El a pus la cale o serie de experimente clasice. A aranjat un cort de pânză în curte astfel încât experimentele să se producă fără distractori. A încercat întrebări diferite și interviuatori diferiți. La unele probe, Hans a fost echipat cu un căpăstru foarte mare.

Cel mai important control totuși a fost următorul: în cadrul unor probe, niciunul dintre observatori nu știa care era răspunsul corect. Acest lucru a fost aranjat după cum urmează: unul dintre martori îi putea șopti în ureche lui Hans, de exemplu, „șapte”. Apoi, un altul, un observator diferit, îi putea șopti în ureche calului „plus patru”. Astfel, de vreme ce niciunul dintre cei care șoptiseră nu îl putea auzi pe celălalt, niciunul dintre observatori nu știa răspunsul corect până să li-l spună Hans — dacă putea.

Nu putea. În aceste condiții, Hans nu putea răspunde la întrebări sau rezolva probleme. Întrebat ceva, începea să bată din copită pe termen nelimitat. Se pare că ceea ce se întâmplase în această situație era un caz de indiciu inconștient. De vreme ce audiența știa care era răspunsul corect — $7 + 4 = 11$ — aceștia așteptau până ce Hans avea să bată de 11 ori, după care începeau să se incline atenți sau să facă mișcări similare: „Acesta este răspunsul corect. O să se oprească oare?” Hans detecta aceste semnale care veneau ca pe un indiciu că era cazul să se oprească din bătutul din copită. Pentru a dovedi abilitățile adevărate ale lui Hans (sau absența acestora), observatorilor a trebuit să li se ascundă răspunsul corect până după ce Hans va fi răspuns — sau va fi eșuat în a face acest lucru.

Această descoperire în sine ar fi fost destul de convingătoare, dar Pfungst a continuat verificările. De fapt, a adus efectul Clever Hans în laboratorul său. A convocat participanți oameni, pe care i-a conectat la aparate pentru a le măsura mișcările capului și respirația. Ulterior, le-a cerut să îi pună întrebări la care calul avea să răspundă prin bătăi de copită și ale căror răspunsuri nu le cunoștea. Desigur, peste 90% dintre participanți i-au oferit indicii pentru a se opri din bătut, indicii de care nici măcar ei nu erau conștienți.

Așadar, se pare că Hans era într-adevăr un cal deștept — dar nu era deștept la aritmetică. În schimb, era deștept în a citi oamenii și semnalele inconștiente pe care le ofereau aceștia. Și Herr von Osten trebuie să îi fi oferit astfel de indicii inconștiente tot timpul, fără a realiza acest lucru sau fără a avea această intenție.

Experiment Milgram

Într-un experiment rămas faimos (așa-numitul „experiment Milgram”), Stanley Milgram de la Yale a încercat, să evalueze obediența/rezistența la autoritate a individului, atunci când a se supune contravine principiilor sale morale.

Experimentul era construit relativ simplu: voluntarii, selectați în urma unui anunț în ziar care vorbea de experimente pentru testarea memoriei, și cărora urma să li se dea o sumă mică de bani pentru timpul lor, erau „cuplați” cu un actor, care urma să joace rolul „cobaiului”. Într-o pălărie, se puneau două bucățele de hârtie, aparent pentru a determina cine urma să fie „elevul” – subiectul experimentului – și cine „profesorul” care să îl verifice. În fapt, pe ambele bucățele de hârtie scria „profesor” – dar actorul urma să pretindă că a extras hârtia pe care scria „elev”.

Anunțul inițial pentru recrutarea de voluntari, descriind un experiment legat de testarea memoriei

„Elevul” era introdus într-o cameră separată, din care putea comunica cu experimentatorul și cu „profesorul”. Apoi, „profesorului” i se administra un electroșoc, ca un exemplu al electroșocurilor care urmau să îi fie administrate „elevului” în timpul experimentului.

„Profesorului” i se dădea o listă cu perechi de cuvinte. El urma să îi citească „elevului” primul cuvânt din pereche, urmat de patru opțiuni posibile, din care acesta să ghicească perechea potrivită. La fiecare alegere greșită, i se administra „elevului” de către „profesor” un electroșoc, a cărui intensitate devenea, gradual, tot mai puternică (creștea, la fiecare răspuns greșit, cu 15 Volți). În realitate, actorul dădea drumul, din spatele zidului, unei benzi de magnetofon conectată la „aparatură de control” al „profesorului”. La fiecare presiune a butonului „electroșocurilor”, banda se derula în continuare, cu o voce umană înregistrată, care reproducea durerea provocată de electroșocuri, prin gemete, țipete etc. La un moment dat, după un anumit număr de „creșteri ale voltajului”, actorul începea, conform instrucțiunilor primite, să bată în perete. După un număr de alte creșteri ale voltajului, bătăile în perete se opreau.

Progresiv, „profesorul” (subiectul propriu-zis al experimentului) dădea semne de tulburare, nervozitate, nesiguranță; dar în cazul în care își manifesta dorința de a abandona experimentul, experimentatorul, care se afla la o masă, în spatele lui, îi dădea o serie gradată de răspunsuri care să-l determine să continue. În ordine, răspunsurile sunt:

1. Vă rog, continuați! Te rog, continuă!
2. E important pentru reușita experimentului să continuați/continui.
3. E absolut esențial să continuați/continui.
4. Nu aveți/ai altă opțiune; trebuie să continuați/continui.

În cazul în care subiectul experimentului dorea în continuare să părăsească experimentul, după seria de răspunsuri, acesta era întrerupt. În cazul în care subiectul continua cu „pedepsirea” elevului, experimentul era considerat încheiat în momentul în care „profesorul” apăsa de trei ori consecutiv butonul electroșocurilor pe intensitatea maximă – 450 de Volți.

În primul set de experimente de acest tip, făcute de Milgram, procentul celor care au mers până la capăt, presând butonul până la 450 de Volți, a fost de 65% din subiecți. Pe de altă parte, practic aproape toți participanții au pus sub semnul întrebării, la un moment dat în cursul experimentului, ceea ce făceau. Thomas Blass, într-o metaanaliză a rezultatelor experimentelor derivate din experimentul lui Milgram, a arătat că, indiferent de localizarea geografică/momentul temporal, procentajul indivizilor care se supun până la capăt experimentului rămâne relativ constant, de 61-66%. Dar așteptările inițiale ale lui Milgram fuseseră destul de diferite; înainte de începerea experimentului, el ceruse unui grup de 14 studenți în psihologie în ultimul an pronosticul asupra numărului de indivizi care urmau să meargă până la capăt, până la 450 de Volți; cifrele propuse se învârtteau între 0 și 3% din subiecți.

Sensul experimentului

În experimentul crud al lui Stanley Milgram, sarcina a fost să afle cât de multă suferință sunt dispuși să provoace oamenii obișnuiți altora dacă aceasta face parte din responsabilitățile lor de muncă. Inițial, psihologul a decis să experimenteze pe oameni din Germania în perioada dominației naziste pentru a identifica indivizii care ar putea participa la distrugerea și tortura în lagărele de concentrare. După ce Milgram și-a perfecționat experimentul social, a plănuit să plece în Germania, deoarece credea că germanii erau mai înclinați să se supună.

Rezultatul a arătat că oamenii nu sunt capabili să reziste autorităților de autoritate, cărora li s-a ordonat din ordin să facă pe alți oameni nevinovați să sufere prin trecerea sarcinilor electrice prin ele. Rezultatul a fost de așa natură încât poziția autorităților și datoria de supunere neîndoielnică au fost adânc înfipite în subconștientul oamenilor de rând, încât nimeni nu poate rezista decretelor, chiar dacă acestea contravin principiilor și creează un conflict intern pentru interpret.

Drept urmare, acest experiment crud al lui Milgram a fost repetat în alte câteva țări: Austria, Olanda, Spania, Iordania, Germania și Italia. Rezultatul obținut s-a dovedit a fi același ca în America: oamenii sunt gata să provoace durere, tortură și chiar moarte nu numai unui străin, ci și unui compatriot, dacă conducerea superioară o cere.

Curs 7

CONCEPTUL DE PERSONALITATE

1. Ipostazele personalității
2. Delimitări conceptuale
3. Accepțiunile conceptului de personalitate
4. Tipuri de definiții ale personalității
5. Abordarea structural-sistemică a personalității

1. Ipostazele personalității

Antropologul american Ralph Linton atrăgea atenția în cartea sa „Fundamentul cultural al personalității”, apărută în 1945, asupra faptului că personalitatea, ca realitate psihologică, reprezintă o preocupare veche, la fel de veche ca specia umană. Încă omul maimuță a sesizat de foarte timpuriu existența unor diferențe individuale între membrii hoardei. Astfel, el și-a dat seama că unii erau mai blânzi, în timp ce alții mai irascibili, unii mai proști, alții mai inteligenți, unii mai apatici, alții mai iuți în răspunsurile lor emoționale. Deși conștientizate, aceste diferențe individuale erau considerate ca fiind normale, în firea lucrurilor, de aceea nu s-a încercat explicitarea lor. „Conceptul modern de personalitate și studierea procesului de formare a personalității sunt fenomene foarte recente, mai noi chiar decât studiile, despre cultură și societate” (Linton, 1968, p. 16). Din cuvintele lui Linton derivă cel puțin două consecințe strâns egate între ele:

1. necesitatea de a diferenția personalitatea ca o realitate psihologică de personalitatea în calitate de concept;

2. necesitatea realizării unor delimitări conceptuale deoarece, după cum afirma tot el, „principală problemă pe care o ridică definirea personalității este una de delimitare” (Idem). Ca realitate, personalitatea este totalitatea psihologică ce caracterizează și individualizează un om particular. Ea este omul viu, concret, empiric, pasional, rațional, deci omul așa cum este și resimțit în afara noastră sau în propria noastră ființă. Așadar, nu omul abstract, nu omul aflat în închipuirea noastră, ci omul de alături de noi, pe care îl întâlnim pe stradă, acasă, la birou, în metrou, la un spectacol sau la un miting. Nu omul interpretat ca „ființă generică”, ci omul așa cum există și cum se manifestă în viața curentă, cotidiană.

În calitate de concept, personalitatea este, după cum se exprima Richard Meili, „*obiectul ultim și prin urmare cel mai complex al psihologiei*” (Meili, 1969, p. 158). El înglobează aproape toată psihologia. Nu există nici o experiență psihologică, denumită prin diferite concepte, care să nu fie integrată în conceptul de personalitate. Nu există nici o teorie, nici o concepție care să nu se raporteze, într-o formă sau alta, la teoria și concepția personalității. Această ultimă afirmație nu vrea să însemne, după cum arată Meili, că psihologia personalității are un scop anexionist, că vrea să-și subordoneze toate celelalte ramuri ale psihologiei, erijându-se într-o disciplină directoare. Dimpotrivă, ea atrage atenția celui care studiază psihologia personalității că nu trebuie să ignore sau să negligeze celelalte domenii ale psihologiei. Putem conchide că indiferent de cum anume este interpretată, ca realitate psihologică sau în calitate de concept, personalitatea ocupă un loc *central* în psihologie.

Din punct de vedere teoretic, personalitatea este *cadrul de referință fundamental pentru definirea sensului și valorii explicative a celorlalte noțiuni psihologice*. Noțiunile de senzație, percepție, afectivitate, motivație, voință etc. n-ar avea aproape nici-o semnificație dacă ar fi interpretate în sine, deci neraportate la personalitate.

Din punct de vedere practic, dat fiind că personalitatea este prima, cea mai complexă și adeseori cea mai dramatică realitate umană cu care luăm contact și pe care urmează s-o influențăm, s-o ameliorăm sau s-o schimbăm, ea, personalitatea, reprezintă principalul mijloc în modelarea concretă a omului. Numai cunoscându-i laturile, structura, finalitatea etc. vom putea selecta și utiliza cele mai potrivite mijloace, metode, procedee de influențare educativă.

Referitor la cea de-a doua consecință ce derivă din cuvintele lui Linton, trebuie să recunoaștem că într-adevăr există nu numai o multitudine de termeni ce denumesc trăsăturile de personalitate, ci o confuzie considerabilă în privința conceptelor și definițiilor date personalității. De exemplu, Allport și Odbert au descoperit, încă din 1936, existența în limba engleză a 18.000 de termeni prin care pot fi făcute descripții psihologice ale personalității. Dintre aceștia, 4.504 de termeni (incluși în seria I) desemnează trăsături de personalitate reale, tendințe determinate, generalizate și personalizate, moduri stabile și consistente de ajustare a individului la mediul său. Ceilalți termeni implică comportamente specifice și temporare (seria a II-a), iar aluări (seria a III-a), metafore (seria a IV-a). Confuzia și lipsa de coerență a termenilor sau a definițiilor date provin din preluarea mai mult sau mai puțin necritică a unor termeni familiari diverselor domenii (fizică, biologie), însă greu de aplicat fenomenelor psihice, multitudinea perspectivelor de analiză și amalgamarea termenilor sunt alte cauze care au creat serioase dificultăți în stabilirea conceptului de personalitate. În aceste condiții, „nu este surprinzător că numeroase descripții actuale ale personalității amintesc de hărțile din secolul XVII. Țărmurile sunt trasate destul de exact, dar petele din interiorul continentului sunt mascate prin schițarea unui Id păros și phalic, a unui Superego nebulos, și prin inscripția: aici sunt complexe” (Linton, 1968, p. 118). Deși aceste

cuvinte au fost spuse cu aproape jumătate de secol în urmă, ironia la adresa freudismului fiind evidentă, nu s-ar putea afirma că și-au pierdut total actualitatea. Persistă încă în psihologia personalității suficient de multe confuzii și incertitudini. Și cum problema definirii este una de delimitare, după expresia lui Linton, vom încerca să schițăm, în continuare, câteva diferențieri și nuanțări ce se impun aproape de la sine.

2. Delimitări conceptuale

Frecvent, întâlnim în literatura de specialitate utilizarea nediferențiată a unor termeni, cum ar fi: individ, individualitate, persoană, personalitate, personaj. Cel mai adeseori acești termeni sunt folosiți unul în locul celuilalt. De asemenea, li se acordă sensuri pe care nu le dețin în realitate. Diferențierile, dar și relațiile existente între ei, devin absolut necesare.

Conceptul de individ. Individul se definește ca fiind totalitatea însușirilor biologice (ereditare sau dobândite) care asigură adaptarea la mediul natural. El desemnează entitatea vie care nu poate fi dezmembrată fără a-și pierde identitatea, altfel spus, caracterul indivizibil al organismului. Din aceste definiții rezultă câteva caracteristici esențiale ale individului:

- el este un produs în întregime determinat biologic;
- este un reprezentant al speciei, indiferent dacă aceasta este umană, animală sau vegetală;
- este o noțiune aplicabilă tuturor organismelor, fără conotații descriptive sau evaluative.

Individul este definit, deci, printr-o accepțiune foarte largă, biologică, diferențiindu-se, astfel, de accepțiunile pe care i le dau filosofia („subiect”, „ființă atașată propriei sale identități prin conștiință sau cunoaștere de sine”), morala („ființă independentă, autonomă, întâlnită în ideologia modernă a omului și societății”), sociologia („eșantion indivizibil al spațiului uman, întâlnit în toate societățile”) (Veyne, 1987).

Conceptul de individualitate. În decursul existenței individului, are loc un proces de diferențiere și diversificare a organizării structural-funcționale. Însușirile biologice se specializează, se ierarhizează, se integrează căpătând, astfel, unele note distinctive, originale. Individualitatea este, deci, individul cu organizarea sa specifică, diferențială, irepetabilă și ireductibilă. Noțiunea se folosește pentru a desemna organizările complexe.

Conceptul de persoană. Persoana este corespondentul, în plan social, a individului în plan biologic. „Individul uman, ca entitate concretă, într-un cadru relațional dat, așa cum este perceput de cei din jur, poartă numele de persoană” (Neculau, 1987, p. 59). Prin conceptul de persoană desemnăm ansamblul însușirilor psihice care asigură adaptarea la mediul social-istoric. Persoana este individul luat în accepțiunea sa psihologică, deci cu viața sa psihică constituită, superioară, conștientă. Rubinstein arăta că omul este persoană în virtutea faptului că își definește conștient atitudinea față de realitate. Persoana este un produs determinat social-istoric, ea este omul luat în contextul relațiilor sociale, omul ca membru al societății. Noțiunea de persoană este aplicabilă doar omului, dar nu în general, ci doar celui dezvoltat din punct de vedere psihic. Copiilor la naștere și bolnavilor psihici nu li se pot acorda atributul de persoană. Observăm că dacă noțiunea de individ are o sferă extrem de largă, în schimb un conținut limitat, noțiunea de persoană se caracterizează printr-o sferă mai restrânsă, dar printr-un conținut mult mai bogat.

Conceptul de personalitate. Așa cum organizarea structural-funcțională a individului se diferențiază și se specializează în timp, tot așa și ansamblul însușirilor psihice ale persoanei suportă de-a lungul timpului un proces de structurare în urma căruia nu numai că se diferențiază între ele, dar se și valorizează devenind uniice. Pe scurt, personalitatea este persoana plus o notă de valoare, ea este organizarea superioară a persoanei. „Nota de

calitate adăugată personalității îi conferă acesteia apelativul de *valoare supremă*" Neculan, idem). Prin conceptul de persoană desemnăm, pe de o parte, sistemul atributelor, structurilor și valorilor de care dispune o persoană, iar pe de altă parte, persoana luată pe latura funcțiilor ei social-istorice. Ph. Lersch (1954) făcea următoarea distincție între cele două noțiuni: persoana se referă la „*forma fundamentală a ființei umane*”, de aceea ea trebuie studiată de psihologia generală care urmează a contura o concepție de ansamblu a omului și locului lui în lume; personalitatea se referă la „*particularitățile psihice individuale*”, la ceea ce îl distinge și îl detașează pe un om de altul. În timp ce persoana are referințe foarte largi, căci cineva este persoană în calitate de ființă care trăiește și își realizează destinul în lume, în procesele multiple și în diversele conținuturi de experiență, personalitatea își limitează referințele la un altul, căci cineva este personalitate numai comparativ cu altul.

Conceptul de personaj. Există două accepțiuni ale conceptului de personaj strâns legate între ele: personajul ca manifestare în afară, în comportament a persoanei și personalității, ca exteriorizare a lor, ca desfășurare a potențialului de activitate, a excesului de energie, a excitabilității și emotivității (Boli, Baud, 1958, p. 7-74); personajul ca „persoana în rol”, omul interpretat ca un rol social, și cum fiecare om poate juca mai multe roluri înseamnă că el se manifestă prin mai multe personaje, își relevă față de alții diverse „fațete” ale personalității sale (Maisonneuve, 1948, p. 38-42). Există:

- **personaje sociale** (cele care joacă rolurile așteptate sau impuse de societate),
- **personaje volitive** (joacă rolurile pe care și le impun singure conform propriilor aspirații),
- **personaje mască** (joacă roluri străine personalității lor tocmai pentru a-și ascunde propria personalitate, ele fiind un fel de refugiu al Eului).

Dat fiind faptul că sub fiecare personaj se află o personalitate înseamnă că personajul este veșmânt social al personalității, uneori chiar învelișul ei protector, mecanismul ei de apărare. Personajul se prezintă ca o „fațetă”, ca o imagine fragmentară a persoanei, ca o mască, ca o aparență în spatele căreia se ascunde persoana. Nimeni nu se poate apropia însă de persoană, decât prin intermediul personajului care „arată puțin persoana, o ascunde puțin, o relevă sau o trădează” (Tournier, 1965, p. 12). După cum se poate observa, cele două „realități” există una prin alta: „personajul viază prin existența persoanei. Persoana, la rândul ei se exprimă prin personaj și suferă chiar unele modificări prin intermediul acestuia” (Alexandrescu, 1988, p. 232). Și totuși, persoana și personajul nu se identifică. „Persoana e o creație originală, personajul rutină, automatism” - scria același Ion Alexandrescu (idem, 231). Uneori, între persoană și personaj pot exista relații de armonie, alteori de disonanță. Când acestea din urmă devin predominante și se adâncesc se ajunge la destructurarea și perturbarea funcționalității personalității (dedublări, depersonalizări etc).

3. Accepțiunile conceptului de personalitate

Dintr-o perspectivă foarte extinsă putem defini personalitatea ca fiind realitatea complexă și dinamică a fiecăruia dintre noi. Complexă, deoarece cuprinde componente extrem de diverse și variate, începând cu cele anatomo-fiziologice, continuând cu cele fizice și terminând cu cele socio-culturale. Tocmai de aceea, personalitatea este obiect de cercetare pentru mai multe științe, fiecare dintre acestea detașând o latură, un aspect și transformându-l în obiect de investigație. Dinamică - pentru că, în ciuda relativei stabilități a trăsăturilor și caracteristicilor de care dispune, ea nu este dată, imuabilă, fixă, înțepenită, ci suportă o oarecare evoluție în timp, atât în plan filogenetic-istoric, cât și în plan ontogenetic-individual. O asemenea definiție, deși aduce unele informații prețioase, este, fără îndoială, mult prea generală, de aceea necesită unele detalieri. Din

multitudinea accepțiunilor noțiunii de personalitate am selectat doar trei pe care le considerăm esențiale și complementare una în raport cu alta.

Accepțiunea antropologică. Antropologia este știința generală despre om, de aceea această accepțiune ne interesează mai puțin, mult mai utilă pentru noi fiind antropologia filosofică centrată pe studiul problemei „esenței omului”. Din păcate, diversele orientări osofice au conceput esența umană extrem de diferit. Astfel, antropologia filosofică tradițională vorbea de existența unei esențe imanente, în timp ce variantele mai noi de existențialism, axate pe ideea sensului vieții, se preocupă de caracterul accidental al esenței umane, condamnată la înstrăinare și abandonată în neant, de unde fie atitudinile pesimiste, fie cele protestatate asupra sensului vieții. Antropologia filosofică socială și unele variante mai centrate pe influențele factorilor de mediu, pe utilitatea acestora în formarea omului, avem în vedere pragmatismul și behaviorismul american, pornesc de la premisa că la naștere copilul nu dispune de personalitate, el fiind un candidat la dobândirea acestui atribut. Aceasta înseamnă că personalitatea se formează în decursul vieții numai ca urmare a acțiunii și conviețuirii într-un mediu social, în sistemul relațiilor sociale. Interacțiunea unității primare a individului cu multitudinea și varietatea situațiilor sociale este ceea ce dă naștere produsului calitativ care este personalitatea. Dacă la naștere un copil ar fi izolat de mediul său social el ar rămâne la stadiul de individ. De asemenea, în cazul unor boli psihice grave, atributul de personalitate se tulbură sau chiar se anulează, conservându-se în schimb cel de individ, deci de realitate biologică. Pornindu-se de la aceste constatări, s-a conchis că esența omului, deci și a personalității umane, o reprezintă „ansamblul relațiilor sociale”, evident nu în expresia lor obiectivă, exterioară, ci internalizată. Este vorba de acele relații sociale existențiale pe care individul le traversează de-a lungul vieții: sale, le selectează, le transferă în interioritatea sa, le sedimentează și le „solidifică” în sine, transformându-le într-un bun propriu. În aceste condiții, calitatea personalității depinde de calitatea mediului social, a relațiilor sociale în care ea se formează, imperfecțiunile și slăbiciunile mediului social repercutându-se asupra ei și ducând la fenomene de înstrăinare sau de destructurare. Suntem ceea ce facem, și facem ceea ce mediul ne cere să facem, decreta G.B. Watson Relația și interacțiunea sunt luate drept coordonate dinamice formative ale personalității și de psihologia contemporană. „*Se poate afirma fără teama de a săvârși o eroare metodică gravă, că personalitatea există, se formează și se manifestă în și prin relaționare*” (Golu, 1973, p. 22). Adrian Neculau, influențat de lucrările primei conferințe europene asupra personalității (Tilburg, 1982) afirma și el că personalitatea este o „construcție” socială (Neculau, 1988). Accepțiunea antropologică a personalității are meritul de a amplasa și integra omul în sfera vieții sociale. Totodată, ea conduce la o serie de exagerări. Dintr-o asemenea perspectivă se poate ajunge foarte ușor la concluzii de tipul: „*esența este transplantată în individ, care nu este prin sine însuși generator, ci doar purtător al esenței zămislite dintr-un cadru social-cultural*” (Popescu-Neveanu, 1978, p. 533). După opinia noastră, această formulare implică cel puțin trei limite:

1. dacă esența este transplantată din exterior, înseamnă că se rupe esența de fenomen, seconsideră esența în afara fenomenului ceea ce nu este posibil;
2. dacă esența este zămislită de societate, înseamnă că determinismul social este dus până la limita sa extremă, ajungându-se în felul acesta la concepția puerilă ironizată de Piaget despre conceperea personalității ca „*o ladă goală pe care o umple societatea*”;
3. dacă individul este conceput doar ca purtător al esenței aceasta l-ar condamna la pasivitate, la resemnare în fața unei esenței care îi este străină, chiar impusă.

Noi credem că esența omului nu este transplantată în el, ci zămislită de el însuși, *construită progresiv* de către om prin *încorporarea* dimensiunilor sociale. Am stăruit suficient asupra acestei probleme în altă lucrare, așa încât n-o mai reluăm (Zlate, 1988, p. 122 și urm.).

Accepțiunea psihologică. Dacă din perspectiva accepțiunii anterioare personalitatea apărea ca fiind „ansamblul relațiilor sociale”, de data aceasta ea este tot un „ansamblu”, dar de „condiții interne”.

Această accepțiune ridică cel puțin trei întrebări:

1. care este originea acestor „condiții interne”, de unde provin ele?
2. care este natura lor?
3. ce rol îndeplinesc ele?

La prima întrebare este relativ ușor să răspundem dacă invocăm un principiu stabilit cu mulți ani în urmă de Rubinstein, și anume: „cauzele externe acționează prin intermediul condițiilor interne, iar acestea din urmă nu sunt altceva decât interiorizări ale primelor”. Corijarea și completarea acestui principiu cu ideea *încorporării*, la care ne refeream mai înainte, ca și cea a „autoconstrucției umane”, pornind de la materialul uman și social interior și exterior, pe care mulți îl deține deja sau care îi este pus la dispoziție de societatea este în măsură să lămurească mai bine problema originii condițiilor interne. Mai importantă pentru noi este natura acestor condiții. Fiind interne, ele ar putea fi și de natură biologică, numai că acestea, după cum am văzut în paragraful anterior, definesc individul. Natura condițiilor interne pe care le avem în vedere în definirea personalității este psihologică, subiectivă. Ele se referă la aspectele intelective, afective, motivaționale, energizatoare, aptitudinale și atitudinale.

Pentru a le diferenția de condițiile interne ce pot avea și altă natură decât cea psihică, subiectivă este mai indicat să folosim noțiunea de *însușiri psihice* pentru determinarea lor. Însușirile psihice sunt formațiuni psihice sintetice, integratoare, care provin din sfera procesualității psihice ca urmare a unui proces de sintetizare și generalizare a particularităților dominante ale proceselor psihice, distingându-se de acestea din urmă printr-o serie de note specifice. Printre acestea enumerăm:

1. dispun de o relativă stabilitate, neputând fi radical modificate de situațiile tranzitorii sau accidentale;
2. sunt formațiuni rezultând din condensarea diverselor funcții psihice;
3. sunt generalizate, adică se manifestă în cele mai diverse situații;
4. sunt esențiale, vizează aspectele cele mai importante manifestării omului privind orientarea, răspunsurile sale fundamentale;
5. dispun de o relativă plasticitate, putându-se restructura, modifica și perfecționa în grad diferit în funcție de cerințele relaționării cu ambianța (Popescu-Neveanu, 1969p. 29-30).

În virtutea acestor caracteristici, însușirile psihice programează comportamentul uman, dând posibilitatea anticipării lui. Ele devin un fel de invariant. Semnificativ din acest punct de vedere este definiția personalității dată de R.B. Cattell (Cattell, 1950): personalitatea este „ceea ce ne permite să anticipăm ce va face un individ într-o situație dată”. Evident, anticiparea nu va fi posibilă decât dacă vom porni de la invariantii psihocomportamentali ai personalității. Cele de până acum ne ajută să răspundem și la cea de a treia întrebare formulată: ce rol îndeplinesc condițiile interne (însușirile psihice)? De mediere, de filtrare a solicitărilor care vin spre organism din exterior. Ele se interpun între cauză și efect, producând fie asimilarea și internalizarea firească a stimulărilor exterioare, fie devierea, amânarea, suspendarea efectului.

Accepțiunea axiologică. În decursul existenței sale, om asimilează nu doar experiența de cunoaștere și pe cea practic elaborată social-economic, ci și sistemul de valori materiale spirituale, el asimilează semnificația existenței și activității umane în general, criteriile și procedeele de apreciere valorizare-alegere și fixare a lor ca mecanisme fundamentale de reglare a conduitei umane. Prin asimilarea tuturor acestor aspecte, personalitatea umană capătă o importantă dimensiune axiologică, valorică. Goethe arăta în Faust: „O spun și regii, o spun și magii că/Din toate câte pe lume avem/ Personalitatea este binele suprem". Personalitatea este ridicată la rândul de valoare morală supremă. Dar, este ea oare numai o valoare morală? Nu cumva este și o valoare socială, culturală, spirituală? Fără îndoială că da, așa încât suntem tentați să dăm o altă interpretare cuvintelor lui Goethe. Nu faptul că personalitatea este o valoare morală, socială, culturală, spirituală contează ci, înainte de toate, faptul că este o valoare. Valoarea personalității provine însă nu doar în urma procesului de internalizare la care ne-am referit, ci și din organizarea și ierarhizarea propriilor sale structuri psihologice, fapt care o individualizează pregnant și o deosebește de cea a semenilor. Așadar, în decursul existenței la personalitate se atașează o notă de valoare, chiar produsele sale fiind valorizate. La un moment dat, omul face saltul din stadiul de „consumator" de valori în cel de producător de valori". Putem conchide că accepțiunea axiologică a personalității are în vedere omul valorizat (intelectual, moral, social), deci, omul ca valoare.

Din perspectiva celor trei accepțiuni, personalitatea apare ca:

1. **entitate bio-psiho-socio-culturală**, ca om viu, empiric, ca întreg, ca unitate, ca „lume a omului", după expresia reușită a unui filosof;
2. **purtător și executor al funcțiilor epistemice, pragmatice și axiologice**, deci ca ființă care cunoaște, acționează și valorizează, transformând, din această cauză, lumea și pe sine;
3. **produs și producător de împrejurări**, de medii, ambianțe și situații sociale; omul asimilează, dar și creează împrejurările, le dirijează și stăpânește, le transformă atunci când acestea nu-i mai convin.

Se poate observa că cele trei accepțiuni ale noțiunii de personalitate sunt complementare. Dacă prima pune accent mai ales pe factorii și cauzele externe care acționând asupra omului conduc la formarea personalității lui, cea de a doua atrage atenția asupra necesității luării în considerare și a interiorității mediatore a omului. În timp ce prima accepțiune se referă la mediu în general, care poate fi și asocial sau nociv, cea de a treia relevă importanța nu a oricărui fel de mediu în formarea personalității, ci a celui valorizat. Pornind de la asemenea informații, un modelator al personalității va ști că pentru a forma personalitatea unui copil, mai întâi, trebuie să formeze un mediu existențial educativ și educogen, saturat în influențe educative, valorizat sociocultural. Dacă vrea să schimbe personalitatea, mai întâi, trebuie să schimbe condițiile de mediu (cazurile oamenilor bolnavi psihic arată că scoaterea lor din mediul care a generat boala se soldează, uneori, cu ameliorarea sănătății acestora, în timp ce reintroducerea lor în mediul nociv, cu revenirea bolii). Un educator va ști că pentru a asigura asimilarea de către un elev a unor cunoștințe nu este suficientă crearea condițiilor exterioare, nu este suficientă propria sa pregătire, ci se impune cu necesitate și ceea ce pedagogii numesc „diferențierea" și „individualizarea" învățării tocmai în funcție de condițiile interne, subiective, diferite de la un elev la altul.

4. Tipuri de definiții ale personalității

Definițiile date personalității sunt extrem de numeroase și chiar contradictorii. Totuși, la o analiză mai atentă a lor pot fi desprinse o serie de elemente comune pe care le conțin. Întreprinzând o analiză comparativă a mai multor definiții formulate cu privire la personalitate,

Allport a stabilit trei tipuri mai semnificative: definiții prin efect extern, prin structură internă și pozitiviste.

Definiții prin efect extern. Acestea iau în considerare în definirea personalității două aspecte: modul de manifestare a personalității în afară, în exterior; efectele pe care aceasta le produc în comportamentul altor oameni. Când spunem despre cineva că „are” sau „nu are” personalitate avem în vedere, pe de o parte, cum se manifestă persoana respectivă în exterior, iar pe de altă parte, ne gândim la modificările pe care ea le produce în comportamentul semenilor. Cu cât aceste efecte externe sunt mai mari, cu atât se consideră că personalitatea însului respectiv este mai puternică. Allport dă și câteva exemple de asemenea definiții: „personalitatea este suma totală a efectului produs de un individ asupra societății”; „personalitatea se referă la deprinderi sau acțiuni care influențează cu succes alți oameni”; „personalitatea este ce cred alții despre tine”. Chiar și în unele lucrări mai recente, personalitatea este redusă la „stilul general al persoanei de interacțiune cu lumea, în special cu alți oameni” (Gray, 1991, p. 536). Avantajul definițiilor prin efect extern constă în posibilitatea oferită de ele de a cunoaște personalitatea. Într-adevăr, dacă nu ne-am exterioriza trăirile, stările, dacă nu i-am influența pe alții, cum ar putea fi cunoscută personalitatea noastră? Din păcate, ele au și unele limite. Mai întâi confundă personalitatea cu rolul ei, deci cu personajul. Apoi, ele întind o capcană din care cu greu am putea ieși dacă o persoană influențează oameni diferiți în moduri diferite înseamnă că are personalități diferite? În sfârșit, definițiile, prin efect extern stabilesc relație de cauzalitate între calitatea personalității și capacitatea ei: influențare și modificare a conduitei altora. În aceste condiții ne putem întreba: o persoană care influențează are în mod obligatoriu și personalitate bogată, originală?; și, invers, o persoană care nu influențează înseamnă că obligatoriu nu dispune de personalitate?

Definiții prin structură internă. Din perspectiva acestor definiții, personalitatea este o entitate obiectivă, este ceva care există adevărat, eventual, ceva valoros. Allport arată că cei care definesc personalitatea într-o asemenea manieră recurg la două modalități operaționale: fie la definițiile „omnibus” sau „sac de cârpe”, fie la definițiile „esențialiste”. Primele introduc în conținutul personalității tot felul de elemente: dispoziții, impulsuri, dorințe, instincte, tendințe dobândite prin experiență etc., nereușind să le integreze totuși într-o structură. Personalitatea apare ca o „sumă totală” a acestor părți componente. Celelalte sunt ceva mai structurate, străduindu-se să desprindă anumiți factori ce sunt mai importanți pentru personalitate. De exemplu, unii consideră că organizarea mentală a ființei este cea care definește personalitatea, de aceea, introduc acest element în definiția ei. Pentru alții, esențială este „schema unificată a experienței”. Cea mai cunoscută definiție structural-esențialistă a personalității este cea dată de însuși Allport încă din 1937. „Personalitatea este organizarea dinamică în cadrul individului a acelor sisteme psihofizice care determină gândirea și comportamentul său caracteristic” (Allport, 1981, p. 40). O definiție oarecum asemănătoare a formulat și Eysenck (Eysenck, 1953): „personalitatea este organizarea mai mult sau mai puțin durabilă a caracterului, temperamentului, inteligenței și fizicului unei persoane, acea organizare determină adaptarea sa unică la mediu”. Definiția propusă de Winfrid Huber se înscrie pe aceeași linie: „personalitatea este ceva unic și relativ stabil în individ care permite explicarea conduitei lui în anumite situații” (Gray, 1991, p. 13). Definirea personalității prin structură internă are avantajul surprinderii și redării conținutului personalității, a elementelor componente și mai ales a relațiilor dintre acestea. Ea păcătuiește, însă, prin neputința de a explica geneza și formarea personalității, adică tocmai modul de apariție a structurilor interne.

Definiții pozitiviste. Au apărut ca o reacție împotriva celor structuraliste. Cei care le promovează susțin că structura internă, chiar dacă există, nu poate fi studiată, nu este accesibilă științei. Ceea ce cunoaștem sunt propriile noastre operații pe care le facem atunci când studiem personalitatea. Dat fiind faptul că personalitate (structura internă) este un mit, un simplu construct legat de un nume propriu, cel mai bun lucru pe care îl avem de făcut este de a formula o ipoteză despre ea, de a o operaționaliza. Și Allport dă un exemplu de asemenea definiție: „personalitatea este conceptualizarea ce. mai adecvată a comportamentului unei persoane în toate detalii, sale, pe care omul de știință o poate da la un moment dat” (D. McClelland, 1951, p. 69). Variantele extremiste ale acestui punct de vedere, avem în vedere behaviorismul tradițional, ajung chiar la excluderea personalității din psihologie. Ei afirmă că dacă cunoaștem stimulul și reacția nu trebuie să ne mai preocupăm de ceea ce se află între ele. Asemenea definiții, oricât ar părea de ciudat, nu sunt lipsite total de unele merite: ele introduc personalitatea pe calea cercetării obiective, riguroase, pozitiviste. Eroarea lor constă însă în faptul că definesc obiectul în funcție de metodele utilizate, care pot fi și imperfecte. În realitate ar trebui să ne adaptăm cât mai mult metodele la obiect. Dacă facem abstracție de ultimul tip de definiții, care conduce la consecințe nefavorabile pentru psihologia personalității, cele ce urmează a ne reține atenția sunt primele două tipuri. Interpretate în sine, acestea sunt reduționiste, absolutizante, interpretate însă împreună ele își dezvăluie complementaritatea. Se pare că numai sinteza lor este singura cale de a ieși din impas.

5. Abordarea structural-sistemică a personalității

Sinteza definițiilor prin efect extern și prin structură internă se regăsește, după opinia noastră, în abordarea structurală și sistemică a personalității. Abordarea structurală înseamnă depășirea concepției personalității ca o simplă însumare de însușiri psihice. Dimpotrivă, a vedea personalitatea ca dispunând de o structură și ca funcționând structural înseamnă a integra părțile în întreg, a le lega pe unele de altele și a înțelege că evoluția părților depinde de evoluția întregului, de dezvoltarea generală a personalității, și invers. Abordarea sistemică presupune nu doar relevarea legăturilor dintre componentele personalității în raport cu propria sa finalitate, ci și deschiderea acesteia către mediul socio-istoric ambiant, considerat ca macrosistem (Zlate, 1986). Definită din perspectiva celor două tipuri de abordări personalitatea devine o „structură complexă implicând un ansamblu de substructuri și funcționând sistemic” (Crețu, 1987, p. 266). Mai mult decât atât, personalitatea devine un sistem hiper-complex, probabilistic, dinamic, deschis (Golu, 1993). Care sunt substructurile personalității? Răspunsul la această întrebare a generat mai multe modalități operaționale. Una dintre acestea, total concordantă cu propria noastră viziune asupra obiectului psihologiei, a fost formulată de autoarea citată anterior. După cum ne reamintim din prima parte a acestei lucrări considerăm că obiectul psihologiei îl reprezintă studiul activității psihice a omului concret sau studiul sub raport psihologic al omului concret care acționează. Activitatea este modul esențial de existență al omului și al psihicului său, ea este cea care conduce la sedimentări și cristalizări psihice, la apariția unor structuri relativ invariante. Iată de ce clasificare substructurilor personalității, prin analogie cu cerințele și condițiile generale ale activității ni se pare a fi, cel puțin până la ora actuală, cea mai nimerită.

Tinca Crețu (1987, p. 266 et al.) stabilesc următoarele substructuri ale personalității: 1. analog motivelor și scopurilor fundamentale ale activității umane, în structura personalității întâlnim

- *subsistemul de orientare* ce cuprinde comandamentele orientative majore, strategice ale personalității (concepții despre lume și viață, idealul de viață, imaginea de sine etc.);

- subsistemului substanțial-energetic al activității îi corespunde în structura personalității, *subsistemul bio-energetic*, semnificativ pentru dinamica vieții psihice;
- mijloacelor interne și externe ale activității le corespund *subsistemul instrumental* al personalității și acțiunilor ei în raport cu solicitările ambianței;
- componentelor autoreglatoare și organizatoare ale activității le corespunde *subsistemul relațional-valoric și de autoreglaj*.

La aceste patru subsisteme ale personalității suntem tentați să mai adăugăm încă două. Analog, mecanismelor rezolutiv-productive ale activității și finalității transformativ-constructive ale acesteia, în structura personalității se elaborează *subsistemul rezolutiv-productiv* (inteligența) și *subsistemul transformativ-constructiv* (cu o componentă esențială, creativitatea). Deși aceste subsisteme puteau fi încadrate în extremis în subsistemul instrumental, credem că ele sunt mai mult decât simple elemente componente sau adjuvante acestuia.

Curs 8

Psihopatologie vs normalitate

Cu ce se ocupă psihopatologia?

Definirea conceptelor:

- Normalitate
- Anormalitate
- Sănătate
- Boală mintală
- Tulburarea de personalitate – definire, caracteristici și categorii
 - Grupa A personalități excentrice și bizare: paranoidă, schizoidă, schizotipală;
 - Grupa B personalități dramatice și emoționale: antisocială, borderline, histrionică, narcisică;
 - Grupa C personalități anxioase și ineficiente: evitantă, dependentă, obsesiv-compulsivă

Cu ce se ocupă psihopatologia?

Dex: *Disciplină care se ocupă cu tulburările activității psihice.*

Dictionarul Larousse considera ca exista o sinonimie între psihopatologie și psihologia patologica care ar fi *disciplina având drept obiect de studiu tulburările de comportament, de conștiință și de comunicare* (Sillamy N., 1996).

La jumătatea drumului dintre psihologie și psihiatrie

Semiologia este acea parte a medicinei care se ocupă cu descrierea simptomelor și a semnelor diferitelor boli, precum și a metodelor de a le pune în evidență și de a le diagnostica. Studiul semiologiei va însemna cunoașterea de semne, simptome și sindroame.

Semnul este o manifestare ce poate fi observată direct de către clinician, cum ar fi paloarea sau înroșirea, tremorul extremităților, constricția pupilei, etc.

Simptomele sunt trăirile subiective descrise de bolnavi.

Sindromul este un complex de simptome.

Orice abordare a psihopatologiei presupune și abordarea a ceea ce este normal, respectiv pathologic, deci și încercarea de a delimita - în baza unor criterii – acești doi poli.

Criterii de departajare

- -conștiința clară a eului personal
- -capacitatea de orientare în viață
- -un nivel înalt de toleranță la frustrare
- -autoacceptare
- -flexibilitate în gândire și acțiune
- -realism și gândire antiutopică
- -asumarea responsabilității pentru tulburările sale emoționale
- -angajarea în activități creatoare
- -angajarea moderată și premeditată în activități riscante
- -conștiința clară a interesului social
- -acceptarea incertitudinii și capacitatea de ajustare a acesteia
- -îmbinarea plăcerilor imediate cu cele de perspectivă.

Etiologia tulburărilor psihice. Care sunt cauzele care le determină? De ce apar?

Îmbina componentele biologice și psihologice, factorii interni și externi, în explicația declanșării, la un moment dat a unei tulburări.

Fiecare persoană are o ecuație individuală unică, astfel încât posibilitatea de a declanșa o tulburare psihică, undeva, pe parcursul vieții este: $f(F + V + S)$, unde

V = vulnerabilitatea biologică

F = fragilitatea psihologică

S = factorul stresor

Normalitate = indică bunăstarea emoțională

1. Percepția eficientă a realității.
2. Cunoașterea de sine.
3. Abilitatea de a exercita un control voluntar asupra comportamentului
4. Aprecierea de sine și acceptarea.
5. Abilitatea de a avea relații afective
6. Productivitatea.

Tipuri de personalitate

Personalități mature psihologic și social, ce se disting printr-o mare complexitate structural-funcțională, prin adaptarea lor suplă și flexibilă la cele mai diverse situații, prin eficiență sporită. Ei sunt capabili, pe baza unei abilități adecvate de testare a realității să dea situațiilor semnificația pe care o merită și să aprecieze corect valoarea unui obiect (cu sens extins de ființă sau numai lucru). Această apreciere „corectă” se adresează inclusiv propriilor aptitudini și propriilor limite. Personalitățile mature deseori sunt capabile să-și amâne satisfacerea unor pulsioni pînă în clipa în care acestea pot fi – în diferite moduri agreeate social – satisfăcute. Această satisfacere se poate realiza direct sau simbolic. Personalitățile mature au de asemenea, o anumită detașare de situație, care le permite să privească obiectiv problema cu care se confruntă; o anumită forță a Eu-lui rezultată din confruntarea realistă cu problemele și din

succesul întreprinderilor sale. Nu e mai puțin adevărat că este prezentă și o anumită doză de scepticism/reținere în a accepta ce este neobișnuit, dar această trăsătură nu afectează substanțial percepția pozitivă a vieții.

Anormalitatea

Comportamentul (a)normal. [8]. Acest comportament este propriu indivizilor care au tulburări mentale grave, cât și asupra celor care au dezvoltat stiluri de viață autodistructive. Linia de demarcație între comportamentul „normal” și cel „anormal” este departe de a fi clară. În privința anormalității nu există un consens, dar majoritatea încercărilor de a descrie anormalitatea sunt fundamentate pe una sau mai multe dintre **următoarele definiții**.

Devierea de la normele statistice. are la bază frecvența statistică: comportamentul anormal nu are frecvență statistică sau este deviat de la normă. Dar, potrivit acestei definiții, persoana care este extrem de inteligentă sau extrem de fericită va fi clasificată ca anormală. Devierea de la normele sociale. comportamentul care deviază pronunțat de la aceste norme este considerat anormal. Comportamentul care este considerat normal de către o societate, poate fi considerat anormal de către alta.

Comportament inadaptat. dacă are efecte adverse asupra individului sau asupra societății. Disconfortul personal. postulează anormalitatea în termenii trăirii subiective a unor suferințe personale. Majoritatea indivizilor diagnosticați cu o tulburare mentală se simt mizerabil. Ei sunt anxioși, deprimați sau agitați, iar mulți suferă de insomnie, apatie sau de numeroase dureri.

Tipuri de personalitate

- **Personalități imature psihologic și social**
- **Personalități accentuate**
- **Personalități destructurate**

1. Personalități imature psihologic și social, caracterizate prin simplitatea structurilor psihice componente, prin lipsa corelației logice dintre ele, printr-o funcționalitate neeficientă, situațională, imprevizibilă, inegală, în sfârșit, prin capacități adaptive extrem de scăzute la situațiile comune și mai ales la cele noi; Sintetic, persoana imatură poate fi descrisă astfel:

1. granițe limitate ale Eului, neimplicate în diverse activități, neparticipante în mod autentic, nu doar fizic, ci și psihologic;
2. centrate pe ele însele, închise în ele însele, posesive, sufocante, exclusiviste (cred că numai ele au trăit o anumită experiență, doresc să fie iubite, dar nu pot dărui iubirea);
3. emoțional zgomotoase, cu izbucniri de mânie și pasiune, întâmpină frustrările cu aversiune, sunt acuzatoare și autoacuzatoare;
4. modifică realitatea pe care o reflectă pentru a o adapta tendințelor și fanteziilor lor;
5. sunt afectate, „pozează”, caută să lase alte impresii asupra fondului lor, contrare celor pe care le dețin;
6. acționează fluctuant, ezitant, în funcție de situații, împrejurări.

2. Personalități accentuate, cu o serie de caracteristici ce ies din comun, mai acute față de media populației, care manifestă tendința de a aluneca în anormal, fără a deveni anormale, fapt care afectează serios capacitățile adaptative ale individului. K. Leonhard susține că jumătate din populațiile studiate de el prezentau caracteristici de personalități accentuate;

3. Personalități destructurate, care se deosebesc total față de media populației, incapabil de a se adapta solicitărilor și împrejurărilor vieții.

Sănătatea

Personalitatea poate fi conceputa ca un sistem biopsihosocial. Sănătatea mintală poate fi conceputa de asemenea ca având trei dimensiuni: una biologică, una psihologică și una socială.

Din punct de vedere biologic omul este sanatos mintal dacă zestrea sa ereditara îi permite o dezvoltare intelectuală, afectivă și comportamentală normală și dacă nu suferă de boli somatice însoțite de tulburări psihice.

Psihologic omul este sanatos mental dacă:

- nivelul său intelectual este în limite normale;
- nu are tulburări de conștiință. Omul sanatos mintal conștientizează corespunzător motivele sale, stările sale afective. El are conștiința realității adică înțelege corect mediul înconjurător (cel cu halucinații sau cu idei delirante înțelege deformat realitatea);
- afectiv este relativ echilibrat. În cea mai mare parte a timpului are o stare subiectivă de bine, liniște, pace interioară;
- suportă relativ bine frustrările, tensiunile, traumele psihice inerente vieții (îmbolnăviri, pierderi materiale, decese);
- rezistă atât la suprasolicitare (la serviciu, în familie) cât și la degajarea de sarcini (prin pensionare, plecarea copiilor din familie).

Din punct de vedere social omul este sanatos mental dacă:

- se încadrează corespunzător în grupuri sociale (familie, grup de prieteni, colectiv de muncă, între vecini) și poate să întretină relații interpersonale armonioase;
- comportamentul său respectă cele mai importante norme sociale (respectă regulile, obișnuințele de conviețuire);
- își îndeplinește corespunzător rolurile sociale (rolul de soț, părinte, rolul solicitat de locul de muncă etc.)

Boală mintală

Nu exista o definiție unanim acceptată a noțiunii de boală psihică (tulburare mentală). Bolile psihice au diferite denumiri și exista mai multe sisteme de clasificare ale acestora. Pentru a defini boala psihică vom apela la definiția dată în DSM-IV (p.XXIX): tulburarea mentală este „*un sindrom psihologic sau comportamental semnificativ clinic care apare la un individ și care este asociat cu o detresă prezentă (de ex., simptom supărător) sau incapacitate (adică, deteriorare într-unul sau în mai multe domenii de funcționare) sau cu un risc crescut de a suferi moartea, durerea, infirmitatea sau o pierdere importantă a libertății*”.

Clasificarea bolilor psihice

Primele încercări de clasificare a bolilor psihice au fost făcute la sfârșitul secolului XIX, începutul secolului XX (E. Kraepelin) [15]. În secolul XX au fost elaborate numeroase clasificări, au fost utilizate terminologii variate. Mulți autori au împărțit bolile psihice în 5 mari categorii:

1. Tulburările psihice de natură organică; - sunt tulburări care însoțesc bolile organice (boli la care se pot pune în evidență modificări anatomofiziologice ale sistemului nervos și / sau endocrin, de ex. tumorile cerebrale, epilepsia, traumatismele craniocerebrale grave, demențele, bolile endocrine etc.).
2. Retardarea mintală;
3. Tulburările de personalitate (psihopatiile); - sunt patternuri durabile de experiență internă și comportament care deviază considerabil de la expectatiile culturii individului, sunt

pervazive și inflexibile, au debutul în adolescența sau precoce în perioada adultă, sunt stabile în cursul timpului și duc la detresa sau deteriorare.

4. Nevrozele; - constituie un grup de tulburări cu etiologie psihogenă (care ia naștere datorită cauzelor psihice), cu mecanisme psihice profunde în formarea simptomelor, care operează cu materialul unui conflict intrapsihic inserat în istoria individului. (Tudose, F., 2011).

5. Psihozele - În accepțiunea sa cea mai largă psihoza semnifică „nebunia”, fiind vorba despre o dezorganizare masivă a psihicului unei persoane și de caracterul incomprehensibil al manifestărilor sale. Acest gen de patologie lezează persoana în întregul ei: manifestările comportamentale sunt incomprehensibile, gândirea este dezorganizată, afectul aplatizat etc., toate determinând dezinserția socială a insului, ineficiența sa profesională, afectarea relațiilor interpersonale, neglijarea regulilor de igienă, a aspectelor ce tin de autoîngrijire, deci a tuturor sectoarelor vieții.

Tulburarea de personalitate - definire –

Sunt patternuri durabile de experiență internă și comportament care deviază considerabil de la așteptările culturii individului, sunt pervazive și inflexibile, au debutul în adolescență sau precoce în perioada adultă, sunt stabile în cursul timpului și duc la detresă sau deteriorare.

Tulburarea de personalitate - categorii –

- **Grupa A personalități excentrice și bizare:**
 - paranoică
 - schizoidă
 - schizotipală
- **Grupa B personalități dramatice și emoționale:**
 - antisocială
 - borderline
 - histrionică
 - narcisică
- **Grupa C personalități anxioase și ineficiente:**
 - evitantă
 - dependentă
 - obsesiv-compulsivă

După Beck și colaboratorii (apud Irina Holdevici, 2003), principalele strategii și scheme cognitive aflate la baza acestora sunt:

Tulburarea de personalitate	Strategia	Schema cognitiva
Paranoida	A fi permanent in garda	Toti oamenii sunt adversari potentiali
Schizoida	Izolare	Am nevoie de mult spatiu personal
Schizotipala	Comportament excentric Neîncredere	Lucrurile nu sunt ceea ce par a fi
Antisociala	Atac	Ceilalti se afla aici pentru ca eu sa profit de ei
Borderline	Impulsivitate	Nu pot sa ma controlez
Histrionica	Comportament teatral	Trebuie neaparat sa fac impresie
Narcisica	Inflatie egoului	Sunt o persoana exceptionala
Evitanta	Evitare	Ceilalti ar putea sa ma loveasca
Dependentă	Atasament	Nu pot sa fac nimic de unul singur
Obsesiv-compulsiva	Perfectionism	Orice greseala reprezinta o catastrofa

Bibliografie

Holdevici, I. (2003). Psihoterapia cazurilor dificile-abordari cognitiv comportamentale. *Editura Dual Tech, Bucuresti*.

Tudose, F., Tudose, C., & Dobranici, L. (2011). *Tratat de psihopatologie și psihiatrie pentru psihologi*. Editura Trei.

Sillamy, N. (1996). Dicționar de psihologie Larousse. *Bucuresti: Editura Enciclopedică*.

CURS 9 PERSONALITĂȚI ACCENTUATE

PERSONALITATE ACCENTUATĂ

În lucrarea sa „Personalități accentuate” Karl Leonhard (1972) face o descriere și o analiză comparativă a acestor personalități, cu diferențieri între normal și patologic. Simpla deviere de la medie nu constituie un indiciu pentru o personalitate accentuată, ci numai o însușire temperamentală.

Pentru Leonhard, *trăsăturile specifice accentuării sunt trăsături ale firii și ele reliefează puternic caracterul: aceste trăsături sunt invarianți operaționali, care generează manifestări pregnante nu numai în raport cu media, ci și cu abaterile de la medie*.

Exemplu: De pildă, simțul datoriei poate fi un derivat al sferei aspirații-înclinații, dar poate fi generat și de o trăsătură accentuată (personalitate anancastă (obsesiv, obsesional) sau fire hiperexactă); în acest ultim caz, simțul datoriei și mai ales modalitatea sa de manifestare sunt însoțite de o tensiune anxioasă permanentă, persoana nefiind niciodată sigură că și-a îndeplinit datoria.

Personalitățile accentuate au doar o tendință spre patologic. Dacă această tendință se realizează într-o realitate socială utilă, nu perturbă echilibrul personalității, păstrând individul în limitele unei adaptabilități cu note speciale.

Personalitățile accentuate nu sunt în mod necesar personalități patologice. Patologia începe acolo unde se produce un dezechilibru în structura personalității, *a cărui expresie este perturbarea relației individ lume.*

Accentuat trimite la pregnantă, dar nu la anormalitate. În sens pozitiv sau negativ, accentuarea presupune o manifestare ieșită din comun în mod constant, indiferent de situație.

Normalitatea la nivelul mediu se exprimă prin conduitele de serie. Omul normal mediu nu are activități și realizări neobișnuite, ci se manifestă într-un registru limitat de trebuințe și satisfacții, registru care se menține omogen din punct de vedere al variațiilor energiilor de investiție.

O trăsătură accentuată evoluează cu un grad mare de probabilitate în sens negativ când împrejurările de viață ale individului favorizează acest lucru (hiperperseverența evoluează ca asocial, hiperexactul devine obsesional simptomatic, demonstrativul devine un permanent nesatisfăcut, încercând să obțină avantaje care nu i se cuvin, inventând justificări pentru aceste avantaje)

Când, prin trăsătura accentuată, se dezvoltă *o personalitate dizarmonică, un dezechilibru constant cu sine și cu lumea, devierea este fundamentală și puternică, astfel încât indiferent de împrejurări, adaptarea la realitate este semnificativ perturbată, individul având conștiința perturbării și justificând acest fapt în favoarea sa și în defavoarea lumii.*

Limitele între *normal-mediu, accentuat și dizarmonic* nu sunt fixe; delimitările se fac în funcție de intensitatea și constanța manifestării ce exprimă o anumită trăsătură, independent de împrejurările exterioare.

Urmărind această idee, K. Leonhard delimitează drept caracteristici deosebite, care imprimă o notă particulară personalității, hiperexactitatea și demonstrativitatea și descrie personalitățile hiperexacte sau anancaste și personalitățile demonstrative sau isterice.

- *Personalitățile hiperperseverente sau paranoide* se caracterizează printr-o persistență a afectului, instabilitatea nu ar intra în trăsăturile accentuate, întrucât ea nu generează structuri caracteriale puternice. Instabilitatea care trece în nestatornicie este însoțită și de alte trăsături deviate, anormale.
- *Personalitățile ciclotime* sunt acelea care manifestă variații timice (ce țin de afectivitate) între hipertimie (creștere exagerată a bunei dispoziții în stările maniacale) și distimie (modificare în sens depresiv a tonusului afectiv; anxietate, angoasă, neliniște); variațiile timice extreme caracterizează personalitatea exaltată.

Autorul folosește noțiunile de extroversiune și introversiune într-un sens parțial diferit de acela dat de JUNG. Extroversiunea nu se identifică cu realismul sau cu obiectivitatea, iar introversiunea nu se identifică cu idealismul sau cu subiectivitatea. Faptul că în extroversiune

predomină lumea percepută, iar în introversiune lumea imaginată, nu înseamnă că extrovertul este îndreptat în mod exclusiv spre exterior, iar introvertul în mod exclusiv spre interior. Frecvent, aprecierea extroversiunii și introversiunii se face în mod greșit, luând în considerație și unele trăsături temperamentale; astfel, de pildă, o personalitate hipermaniacală este apreciată ca extrovertită. Dar tendința de extroversiune o poate avea și o personalitate subdepresivă.

Precizările și diferențierile lui Leonhard nu sunt totuși de natură să limpezească noțiunile de extroversiune și introversiune. Este drept că orice personalitate poate avea o trăsătură sau alta, dar există o probabilitate mică de manifestare a unui hipomaniacal ca introvertit.

De asemenea Leonhard afirmă că exteriorizarea și, în general capacitatea de a stabili contacte cu oamenii nu are legătură cu extroversiunea, un introvert putând stabili ușor aceste contacte, uneori chiar mai ușor decât un extrovert. În mod normal însă, extroversiunea facilitează contactul cu oamenii, în timp ce în cazul introversiunii nevoia de a stabili acest contact este mai redusă. Dacă un extrovert întâmpină greutăți în stabilirea contactului cu ceilalți acest lucru se datorește, cel mai frecvent, unor tulburări nevrotice. În mod normal, extroversiunea se corelează pozitiv cu exteriorizarea, iar introversiunea cu interiorizarea. Leonhard vorbește despre prezența sau absența capacității de exteriorizare, deși această capacitate există la toți oamenii; faptul că ea se realizează cu dificultăți se datorează unei perturbări în funcționarea psihismului (de obicei, tulburări nevrotice), iar motivele sale sunt parțial inconștiente.

Leonhard folosește noțiunea de fire mai exact fire lăuntrică înțelegând prin aceasta faptul că

trăsăturile accentuate sunt profunde, înnăscute, putând fi observate încă din copilărie.

După Leonhard, principalele tipuri de personalități accentuate sunt: personalitatea demonstrativă, personalitatea hiperexactă, personalitatea hiperperseverentă, personalitatea nestăpânită, personalitatea hipertimică, personalitatea distimică, personalitatea labilă, personalitatea exaltată, personalitatea anxioasă, personalitatea emotivă, personalitatea extrovertă, personalitatea introvertă.

1. Personalitatea DEMONSTRATIVĂ

Este concepută ca un grad mai redus al firii isterice. Esența lor comună o reprezintă capacitatea anormală de refulare a acestor indivizi, capacitate care la isterici este atât de profundă, încât ei pot realmente să uite complet ceea ce ei nu vor să știe, deci să mintă inconștient.

- În acest mod, un neadevăr debitat de un isteric este cu totul altceva decât o minciună conștientă, acesta trăindu-și rolul cu toată personalitatea sa, putând uita, pe moment, chiar țelul pe care l-a urmărit. Stabilirea țelului se face într-un mod cel puțin semiconștient, hotărârea fiind estompată prin refulări continue. Dorința istericului se referă totdeauna la eludarea unei situații dificile, a unui conflict, evitarea unui efort.

Personalitățile demonstrative ar fi caracterizate, în opinia autorului, prin: laudă de sine, însoțită de obicei de un comportament specific cu scop de afirmare, tendință de autocompătimire, pripeală în decizii, capacitatea de a se face iubite.

- În cazul când adaptabilitatea se menține la o intensitate moderată, personalitatea demonstrativă poate fi evaluată ca pozitivă, mai ales când se manifestă și unele talente artistice, dar firea isterică poate avea și rezultate negative în adaptare.

Patosul este considerat forma tipică de comportament (patetism în vorbire, mimică, gesturi) a personalității isterice, un adevărat etalon.

Sunt subliniate, de asemenea, tendințele personalităților demonstrative și isterice de a înlătura din conștiință aspectele neplăcute care ar putea să stimuleze o gândire activă, subiecții menținându-se într-o atitudine detașată, lăsându-se în voia reprezentărilor ce se manifestă nestingherit, îmbogățind tezaurul fanteziei. Este amintit ca ilustrativ cazul scriitorului Karl MAY, ca exemplu tipic de personalitate demonstrativă, ce friza psihopatia prin practicarea unei adevărate „pseudologii fantastice” și a minciunii patologice.

2. Personalitatea HIPEREXACTĂ

Reprezintă un grad mai redus al psihopatiei anancaste (obsesive) și inversul firii demonstrative, caracterizându-se prin lipsa capacității de refulare. Acest mecanism împiedică pe anancaști de a lua o hotărâre, neputându-se opri la unul între aspectele problemei, găsindu-l mereu pe celălalt mai bun și amânând astfel acțiunea, indiferent de gradul său de importanță.

Pericolul de a proceda greșit îl frânează pe anancast în cele mai mici situații, dar atâta timp cât poate învinge această temere prin prelucrări interioare, el se menține într-o adaptabilitate convenabilă.

Nevroza obsesivă este condiția în care *luarea hotărârilor importante rămâne o problemă*; frământarea, îndoiala, veșnica oscilație între cei doi poli dă naștere fricii patologice a acestor bolnavi. Tema hipocondriacă este frecventă la acești nevrotici, examinările, analizele tratamentele etc, menținându-i continuu între speranță și teamă.

Trăsătura de hiperexactitate se hipertrofiază intra-atât în cazul psihopatiei anancaste, încât capacitatea de a lua hotărâri este mult prejudiciată și, în consecință, munca nu mai poate fi continuată în mod fluent.

Verificările nesfârșite diminuează eficiența, individul trebuind să compenseze deficitul prin meticulozitate și ore suplimentare; asigurările excesive (închiderea ușilor, a robinetelor etc), minuțiozitatea exagerată în executarea treburilor gospodărești determină acțiuni inutile, care îl privează pe hiperexact și anancast de bucuria de a trăi și de posibilitatea de a savura clipele fericite.

Munca de răspundere sporește neliniștea acestor firi, hiperconștiinciozitatea asigurându-le un bun renume, o bună apreciere la locul de muncă, de care se simt foarte legați.

Efectele acestor trăsături pot fi exprimate și pe planul griji exagerate pentru propria bunăstare care, în cazul unor condiții exterioare nefavorabile, poate genera dezvoltări hipocondriace.

Anancaștii suportă bine disciplina severă din armată, reușind uneori și în viața civilă să-și impună singuri o atare disciplină, dacă sunt psihoterapeutizați corespunzător.

3. Personalitatea HIPERPERSEVERENTĂ

Substratul acestei firii, ca și al celei paranoide (având un grad mai mare de hiperperseverență și tendință spre idei fixe), îl reprezintă perseverența anormală a afectului, datorată gradului redus de estompare pe care îl au sentimentele. Ceea ce favorizează exprimarea firii hiperperseverente este atingerea scopurilor egoiste, legate de interesele personale, cele mai neînsemnate prejucții sau acte de opresiune declanșând o reacție afectivă anormală, acești indivizi putând fi caracterizați ca ranchiunoși.

Susceptibilitatea, predispoziția de a se simți cu ușurință jigniți, de a fi lesne ofensați, setea de prestigiu personal, exacerbară sentimentului de dreptate, pronunțatul sentiment al propriei valori, continua bănuială, neîncrederea față de ceilalți- reprezintă trăsături de bază ale firii hiperperseverente și paranoide.

Repetate experiențe de viață, de un anumit tip, pot declanșa *dezvoltarea paranoică*, provenită din intensificarea neîntreruptă a orgoliului patologic, în urma alternanței între succes și insucces. *Persistența îndelungată a afectelor, caracterizate prin mare intensitate, va subjugă treptat gândirea și va favoriza apariția ideilor predominante.*

Dezvoltările paranoide pot avea ca temă gelozia, urmărirea unui țel important, a unui mare succes. Datorită ideilor prevalente, acești subiecți apar celorlalți ca încăpățânați.

Aspectele pozitive de evoluție a acestor personalități se concretizează în ambiția cu care ei se mobilizează pentru atingerea țelului propus, o adevărată forță motrice pentru realizările personale.

Atunci când acești indivizi discreditează și chiar înlătură alți oameni pe care îi percep drept concurenți periculoși, hiperperseverența are efecte negative, care se izbesc de rezistența colectivității.

Ambiția și susceptibilitatea favorizează instalarea sentimentului de prejudiciu și declanșarea unor reacții de ostilitate față de tot ceea ce se potrivește pretențiilor subiecților.

În dezvoltarea paranoică, ambiția și lupta individului se canalizează spre o singură preocupare, care îl acaparează cu totul. Frecvent, personalitățile hiperperseverente pot ajunge la dezvoltări hipocondriace, în care obținerea unor satisfacții personale se va răsfrânge și asupra sferei invalidităților pe care subiectul presupune că le are.

4. Personalitatea NESTĂPÂNITĂ

Se caracterizează prin predominanța impulsurilor, instinctelor și sentimentelor asupra considerentelor raționale.

Aceste personalități reacționează impulsiv, exprimându-și neplăcerea prin mimică și cuvinte, prin reacții chiar agresive, negândindu-se la eventualele consecințe care le pot fi defavorabile în timp. Se caracterizează printr-o mare nestatornicie, care face ca personalitățile nestăpânite să-și schimbe frecvent locul de muncă, deși munca fizică și efortul nu le displac.

Predispoziția spre mânie, spre „umflare excesivă a afectelor” favorizează explozii bruște de furie, impulsurile nestăpânite se manifestă și în viața instinctivă, prin faptul că acești oameni mănâncă și beau tot ce le place; este una din explicațiile pentru care printre marii alcoolici se găsesc numeroase personalități nestăpânite. Pe plan sexual, deficiența stăpânirii de sine poate antrena, la unele tinere, de obicei, practicarea prostituției.

Rolul redus al scrupulelor morale în viața acestor personalități facilitează trecerea cu ușurință la acte necinstite, iar când dominația impulsurilor este exagerată, criminalitatea capătă un caracter deosebit sub imperiul unei mari tensiuni afective.

Fuga impulsivă, fuga nemotivată sunt manifestări comportamentale ce apar încă din copilărie și adolescență.

5. Personalitatea HIPERTIMICĂ

Reprezintă o formă diminuată a temperamentului hipomaniacal, ușor de recunoscut prin combinația veseliei cu dorința de acțiune și cu nevoia de a vorbi, precum și cu înclinația spre digresiune în gândire, frizând uneori fuga de idei. Pozitivist prin excelență, hipertimicul subestimează necazurile vieții, ia din ea numai aspectele plăcute, este mereu în acțiune și are toate

șansele de succes, din rândurile acestor personalități făcând parte frecvent inovatorii, oamenii de acțiune și inițiativă.

Bogăția de idei se alătură bogăției de sentimente, ceea ce are efecte stimulatoare atât în profesie, cât și în reuniunile sociale, unde hipertimicul este nucleul antrenant pentru crearea unei bune dispoziții generale.

Accentuarea acestor trăsături afectează vectorul pozitiv al acestor personalități, determinând o nedorită, dar inerentă superficialitate, manifestă atât pe plan acțional, cât și pe cel etic, veselia și nevoia de acțiune excesivă conducând spre o activitate febrilă, dar sterilă prin aspectul de „împrăștiere” ludică pe care îl capătă.

Farmecul și fantezia, combinate cu un grad de iritabilitate, îi răpesc personalității hipertimice calitatea pozitivă, conferind activității sale caracterul de nerealizabilitate.

Se remarcă absența unui grad egal de reprezentare a afectivității, gândirii și voinței în personalitatea hipertimicului, în una sau alta dintre laturi dominând în diverse momente.

6. Personalitatea DISTIMICĂ

Constituie un grad diminuat al temperamentului subdepresiv, contrariul temperamentului hipertimic, indivizii de acest fel fiind caracterizați prin severitate, investire afectivă puternică în evenimentele triste ale vieții, care dacă sunt de intensitate crescută și durată îndelungată, pot declanșa depresii severe.

Spre deosebire de hipertimic, distimicul are nevoie scăzută de acțiune și, ca urmare, ritmul gândirii sale este mai scăzut, participarea sa la viața grupului este redusă. Aceste personalități sunt altruiste, sobre, lipsite de egoism, posedă un sistem etic riguros, care constituie o latură pozitivă a temperamentului lor, putându-le oferi condițiile unor realizări personale deosebite.

Diminuarea imboldului spre acțiune, constituie în schimb, un factor inhibitor atât în gândire, cât și pe plan comportamental, scăzând semnificativ randamentul.

Relația temperamentului distimic (subdepresiv) cu depresia endogenă nu se bazează pe o legitate precisă, acest tip de personalitate reprezentând una dintre variantele normalității, deși indivizii din această categorie le apar celorlalți ca lipsiți de veselie, dominați de o oarecare deprimare, inerție și încetineală, impunerea pe plan social făcându-se, de obicei, cu oarecare greutate.

7. Personalitatea LABILĂ

Presupune alternanța stărilor hipertimice cu cele distimice, alcătuind tabloul unei lăbilități afective care, în condiții de accentuare, constituie firea ciclotimică. Uneori, sub influența unor factori exteriori. Alteori în absența acestora, indivizii cu fire lăbilă se manifestă predominant depresiv sau predominant euforic, caracteristic este că afectele capătă o intensitate și o coloratură specifice hipertimiei sau distimiei, cu răsunet atât pe planul gândirii, cât și pe cel al stării afective și acțiunii. Afectele sunt determinate nu numai de evenimente biografice, ci și de atmosfera generală a mediului înconjurător, indivizii labili împrumutând starea afectivă a celor din jurul lor.

Oscilând între centrul și periferia grupului, personalitățile labile afectiv rămân totuși în sfera normalității, atâta timp cât adaptabilitatea lor este satisfăcătoare.

Correspondența acestui temperament cu boala maniac-depresivă, nu este susținută de un fundament științific riguros, nici în privința etiologiei, nici a psihopatologiei. Cercetările lui Leonhard (1963) confirmă absența unei corelații directe între distimie și hiperimie în determinarea lăbilității afective, combinația ducând mai degrabă la o echilibrare reciprocă, respectiv la o fire sintonă, caracterizată printr-o dispoziție uniformă la nivel mediu. La fel se pare că se întâmplă în

cazul combinației firi isterice cu cea anancastă. „După cum nu poți fi în același timp distimic și hipertimic” După părerea autorului, două trăsături accentuate sau chiar psihopatie nu produc prin confluența lor o accentuare mai pronunțată, respectiv o psihopatie, ci, din contră, duc la fire medie normală, adică din două psihopatii asociate poate rezulta un om normal.

8. Personalitatea EXALTATĂ

Reprezintă ceea ce, pe plan psihopatic, ar putea fi denumit temperamentul anxios-fericit, în relație cu „psihoza anxietate-fericire” caracterizată prin oscilații extreme ale dispoziției, fără a atinge intensitatea maladiei, în mod determinist.

Ceea ce caracterizează personalitățile exaltate este reacția excesiv de intensă față de diferitele întâmplări din viața lor, astfel încât evenimentele pozitive sunt recepționate ca „entuziasmante” iar cele negative ca „disperate”; aceste personalități se manifestă altruist, bucurându-se pentru prosperitatea și fericirea altora.

Pe plan profesional, exaltarea se poate canaliza spre sferele artistice, religioase, filozofice, spre natură, sport- domenii în care aceste personalități se pot emoționa atât de puternic, încât pot atinge starea de extaz.

Evenimentele cotidiene negative, situații neplăcute sau boala vreunui prieten sau rude declanșează la individul exaltat o la fel de intensă stare de deprimare reactivă, ca și cum el însuși ar trece prin această situație.

Dintre personalitățile exaltate fac parte cel mai frecvent artiștii și poeții, la care se stabilește un puternic raport afectiv între individ și artă.

9. Personalitatea ANXIOASĂ

Se manifestă încă din copilărie, când frica domină, modelând un comportament infantil caracterizat prin teama de a rămâne seara singur în pat sau cu lumina stinsă, de a fi trimis în locuri întunecoase, de a se afla în prejma animalelor (câini, de obicei). Copii anxioși devin adevărate „șinte vii” pentru batjocora și bătăile celor puternici și curajoși sau victimele unor profesori lipsiți de finețe psihologică și pedagogică.

În perioada adultă, această slăbiciune este mai puțin evidentă, personalitățile anxioase frapând prin timiditate, prin incapacitatea de a-și impune punctul de vedere în cazul unor divergențe de opinii cu alte persoane și prin docilitate.

Leonhard face distincția între timiditatea anxiosului și cea a anancastului (obsesional), prin prezența temerii, în primul caz, și a jenei, în cel de al doilea.

Ambele tipuri de personalități pot manifesta atitudini de supracompensare, ce sugerează siguranță de sine sau chiar aroganță (depistându-se, la o observație mai atentă, caracterul lor nenatural și voit) sau o atitudine plină de încredere (ce marchiză dorința anxiosului de a nu apărea neprietenos).

Leonhard observă că la femei, timidității i se mai alătură o tendință spre spaimă, ca o frică resimțită subit, cu participarea spectaculoasă a sistemului neurovegetativ, care amplifică reacția fiziologică a spaimii și sporește frica.

10. Personalitatea EMOTIVĂ

Reunește reacții de mare sensibilitate și profunzime în sfera sentimentelor subtile ale domeniului spiritual. Sentimentalismul acestor personalități diferă de modul de manifestare al exaltaților prin

absența dozei de exagerare. Oamenii „cu inimă sensibilă” pot simți profund în situații relativ minore, sunt miloși, înduioșați, se impresionează mai repede în fața artei, a naturii.

Mobilitatea mimicii reprezintă modul de comunicare neverbală cel mai caracteristic al emoțiilor, lacrimile țâșnind cu ușurință în timpul unei conversații încărcate de tensiune afectivă, al urmăririi unei povestiri sau a unui film trist.

După cum se exprimă Leonhard, aceste lacrimi pot fi de bucurie sau de înduioșare și ele sunt observate atât la copii (când, ascultând un basm, într-un anumit moment al acțiunii izbucnesc în plâns și refuză să-i mai cunoască urmarea), cât și la adulți care, bărbați uneori în toată firea, își motivează atitudinea înduioșată prin „sensibilitatea inimii”.

Intensitatea și durata unei traume psihice pot declanșa depresii reactive severe, urmate în unele cazuri de tentative suicidare.

Leonhard operează cu finețe distincția între mecanismul apariției depresiei la emotivi, față de distimici sau ciclotimici. La prima categorie, gravitatea depresiei merge paralel cu gravitatea evenimentelor exterioare, pe când la cea de a doua categorie, evenimentele exterioare provoacă dezvoltarea unei predispoziții înăscute pentru depresie.

11. Personalitatea EXTRAVERTITĂ

Se evidențiază prin orientarea dominantă spre lumea percepției și nu a imaginației, individul fiind mereu în căutarea unor impresii exterioare. Deosebit de sociabil, el se simte atras de o simplă conversație, de o emisiune TV sau o vizionare la cinema sau de un spectacol sportiv (fie ca participant, fie ca spectator). Îi place să schimbe mediul, să întreprindă călătorii, să colecționeze, să trăiască noi evenimente, fără a simți nevoia să prelucreze, să integreze profund noile cunoștințe dobândite.

Influențabilitatea și credulitatea, care derivă din slaba reprezentare a propriilor gânduri și excesiva deschidere spre afară, conferă personalității extravertite „șansele” unor acțiuni cu influență negativă asupra propriei existențe; extevertitul își poate însuși cu ușurință părerile și ideile altora, pe care nu le filtrează prin propriul psihism.

Acțiunile impulsive care se manifestă la acești indivizi își au originea în aceeași puternică orientare spre exterior și aceeași slabă cenzură pe planul gândirii.

12. Personalitatea INTROVERTĂ

Se caracterizează prin preponderența reprezentărilor față de percepții și deci o mai scăzută influență a evenimentelor exterioare față de propriile gânduri. Gradarea introversiunii plasează individul pe o axă care pleacă de la normalitate, trece prin personalitatea accentuată și se poate opri (în anumite condiții) la psihoză.

După cum se exprimă Leonhard, o anumită doză de introversiune favorizează formarea unor păreri juste, dar în cazul unei accentuări mai puternice, personalitatea introvertită se îndepărtează de realitate, construindu-și uneori o realitate subiectivă, lipsită de un suport obiectiv, o lume ireală a ideilor.

Înclinația spre viața lăuntrică poate fi modelată la nivelul inteligenței, personalitatea introvertită realizând performanțe uneori remarcabile în domeniul unor profesii care îi permit elaborarea de planuri și inovații proprii, invenții. Chiar timpul liber este folosit în modalități care-i stimulează ideile, fie prin lectură, fie prin sport. S-a observat frecvența cu care este preferat jocul de șah de către persoanele introvertite, datorită ocaziilor pentru gândire pe care le oferă.

Filozofia, religia, politica constituie domenii în care introvertitul are posibilitatea de a reflecta îndelung; elaborările sale însă nu sunt totdeauna ancorate în realitate, putând determina

proiecte irealizabile. Forța ideatiei face ca acțiunea să ocupe un loc secund în viața individului introvertit, deficiența apărând atât în inițiere, cât și în susținerea unor activități. Înclinația accentuată spre gândire și predispoziția minimă spre acțiune determină la personalitățile introvertite o șovăială în acțiune; toate acestea pot duce la izolarea de semenii. Asocierea cu inaptitudinea primară pentru contacte, lipsa de expresivitate în gesturi și în modulația vorbirii apropie acești indivizi de personalitatea schizoidă (în accepțiunea altor autori).

Observații generale

În măsura în care trăsăturile accentuate se dezvoltă ca atare și generează dificultăți semnificative de adaptare (dezechilibru al personalității, manifestate în special în relațiile individ-lume), personalitățile accentuate devin dizarmonice în anumite condiții (vârstă, traume majore).

Personalitatea nu poate fi modificată printr-un tratament medicamentos; posibilitățile de evoluție pozitivă pot fi influențate printr-o cură psihoterapeutică, ce nu modifică trăsătura în sine, ca varianta dinamică înăscută, ci sporește capacitatea de control conștient a persoanei, precum și capacitatea de investire eficientă.

Studiind personalitățile accentuate, Leonhard se înscrie în perspectiva tipologică asupra persoanei (în psihologie și în psihopatologie). O personalitate accentuată are o posibilitate crescută de evoluție psihopatologică, dar nu orice evoluție psihopatologică presupune, cu necesitate, existența unor trăsături accentuate ale personalității.

Evoluția spre patologie, nu numai psihic, ci și somatic, depinde de un anumit coeficient de vulnerabilitate a organismului, pe de o parte, iar pe de alta, pe primele forme de relație între părinți și copil, de primele schimburi de mesaje, în cadrul cărora copilului i se satisfac, într-un anumit grad, trebuințele.

Evoluția spre patologic este dată, de evoluția primelor momente conflictuale, de rezolvarea acestor momente; din punct de vedere economic, conflictul se modifică în funcție de forțele (energia) care participă aici; faptul că aceste forțe se leagă sau nu de trăsăturile accentuate înăscute, este mai puțin important; el devine esențial în măsura în care accentuarea se constituie într-un dezechilibru de nucleu, anomalia psihică fiind, în acest caz, analogă oricărei anomalii congenitale.

Accentuare în sine nu antrenează cu necesitate dizarmonia; accentuarea favorizează dizarmonia în măsura în care persoana se dezvoltă într-un câmp de relații conflictogen, care potențează realizarea accentuării în sens negativ. Așadar, personalitățile accentuate ca atare nu fac obiectul psihiatriei. Ele nu pot fi tratate psihiatric, iar evoluția lor ca personalități dizarmonice implică discuții în ceea ce privește atitudinea terapeutică.

Prin personajele pe care le creează, literatura oferă numeroase exemple de personalități accentuate, multe dintre ele situate la granița cu patologicul. Practic însă, este greu de găsit în literatură, ca și în existența obișnuită, o personalitate accentuată pură.

În general, trăsăturile se combină între ele și, în multe cazuri, nu este vorba atât de trăsături înăscute, cât de o anumită evoluție a personalității.

Bibliografie

Leonhard, K. (1972). Personalități accentuate, traducere de dr. *Virgil Sorin și Mariana Zoltan*. Prefața de Arthur Kreindler, Editura Enciclopedică Română, București.

Curs 10

Rolul emoțiilor în viața individului

Noțiuni despre emoții

Definirea emoțiilor. Atunci când urmăriți răsăritul soarelui, citiți o carte, ascultați muzică, căutați răspunsul la întrebarea apărută sau visați la un viitor dorit pe lângă diferitele forme de activitate cognitivă manifestați și atitudinea proprie față de lumea înconjurătoare; adică: bucuria, tristețea, frica, entuziasmul, necazul - toate acestea sunt diferite emoții.

Emoțiile reprezintă reacția de intensitate variabilă și de scurtă durată a organismului la o anumită situație, însoțită de o trăire afectivă de satisfacție sau insatisfacție.

Emoțiile un caracter situational deoarece se definesc ca stari afective, de scurta durata, care traduc un specific al relatiilor mele cu un obiect sau o situatie.

Diferențe om și animale

Emoțiile sunt procese afective complexe specifice omului și animalelor. Desigur, emoțiile omului se deosebesc de cele ale animalului. Omul este capabil sa-si regleze emoțiile. Chiar si unele emotii negative, precum ura, furia, pot avea o apreciere pozitiva, daca ele condamna fenomenele negative. Emoțiile omului poarta amprenta modelului social al vietii lui, pe când ale animalului sunt situative conditionate de circumstante si in functie de trebuintele lui.

Funcțiile principale ale emoțiilor

Emoțiile noastre indeplinesc doua functii:

- **De semnalizare** - Funcția de semnalizare a emoțiilor se manifestă în faptul că emoțiile apar și se modifică în legătură cu schimbările ce se produc în mediul înconjurător sau în organismul omului.
- **De reglare** - Funcția de reglare a emoțiilor se manifesta în faptul că emoțiile stabile orientează comportarea noastră, o susține contribuie la depășirea barierelor întâlnite în cale sau frânează desfășurarea activității, o blochează.

Tipuri de emoții

Se delimiteaza emotii: **steinice (active)**, și **asteinice (pasive)**, **pozitive** și **negative**.

- **Emoțiile steinice** amplifica activismul, energia, activitatea vitala, genereaza incordare, avind, transformari vegetative pozitive: fortifica lucrul inimii si circulatia singelui, respiratia se intensifica si se adinceste. Emoțiile steinice stimuleaza omul la activitate, pot inlatura multe maladii. Ele includ bucuria, admiratia, furia, ura, etc.
- **Emoțiile asteinice** diminueaza intensitatea activismului, energiei, inhiba dorinta de munca, bataile inimii devin mai rare. La ele se refera tristetea, melancolia jalea profunda. Persoanele coplesite de o durere adinca pot sa se imbolnaveasca grav.

Se delimiteaza emotii: **pozitive** și **negative**.

Emoțiile pozitive sunt o consecinta a satisfactiei trebuintelor si explicatiilor, iar cele **negative** sunt generate de insatisfactia lor.

În unele cazuri aceleași emoții se pot manifesta diferit la diferiți oameni. De exemplu, o persoană copleșită de o mare durere devine indiferentă, neajutorată, astenizată, pasivă, în timp ce altele se mobilizează, devin hotărâte, active, chibzuite în acțiuni.

Există o mare varietate de emoții ca: admirația, tristetea, dezgustul, furia, teama, surpriza, bucuria, rușinea, speranța, empatia, nemulțumirea, mila.

Frica de a descoperi emoții negative

- Oamenilor le e teamă să descopere și să trăiască emoții negative.
- Oamenii vad terapeuții ca pe niște oameni buni, drăguți... dar nu e așa.
- Pentru ca să facem bine trebuie să golim paharul plin.
- Povestea cu doctorul care taie, face rău și apoi bine.

Importanța emoțiilor

Expresivitatea și diversitatea relațiilor emotionale îl fac pe om mai interesant. El reacționează la cele mai diverse fenomene ale realității: pe unul îl emoționează muzica și poezia, lansarea rachetei cosmice, și cele mai noi realizări ale tehnicii.

Bogăția trăirilor proprii îi ajută personalității să înțeleagă mai bine cele întâmplătoare, să pătrundă mai fin în emoțiile oamenilor, în relațiile dintre ei. Emoțiile îl ajută pe om să se cunoască mai temeinic pe sine însuși. Datorită emoțiilor omul își afla posibilitățile, capacitățile, laturile pozitive și negative. Emoțiile omului într-un mediu nou deseori dezvăluie ceva nou în sine însuși, în alți oameni, în obiectele și fenomenele din jur.

Emoțiile imprimă cuvintelor, faptelor, întregii comportări un anumit colorit. Emoțiile pozitive îl înaripăază pe om în căutările sale creatoare și în năzuințele îndrăznețe.

Inteligența emoțională

Inteligența emoțională este „capacitatea de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o abilitate care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi de celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența generală (IQ-ul) ”.

În alte cuvinte, gândiți-vă de câte ori un elev care deși deține informațiile pe care le solicită profesorul de la el, nu le poate exprima datorită emoțiilor. Gândiți-vă de câte ori la furie luăm o decizie care ne afectează relația cu șeful; din cauza depresiei în care am intrat ne scade concentrarea, facem greșeli și ne pierdem locul de muncă; din cauza anxietății nu avem curaj să intrăm în vorbă cu o persoană care ne este simpatică și nu vom ști niciodată dacă relația ar fi avut șanse; din cauza atacurilor de panică pe care le avem nu ieșim din casă, nu putem merge la interviuri și pierdem o grămadă de oportunități.

Societatea în care trăim ne dovedește tot mai mult că e nevoie de flexibilitate și adaptabilitate la un mediu mereu în schimbare. Mediul în care trăim azi nu mai este atât de predictibil cu cel de acum câteva decenii. Ceea ce pare a fi valabil și funcțional azi, poate să nu mai corespundă mâine. Derivă de aici necesitatea dobândirii unor competențe emoționale adaptative care să ne ajute nu doar să ne adaptăm, ci să ne și dezvoltăm. Prin dezvoltarea inteligenței emoționale vom reuși să ne identificăm mai bine propriile emoții, să le exprimăm adecvat, să avem încredere în forțele proprii, să avem relații mai bune cu cei din jur, să ne atingem mai ușor scopurile.

Goleman (1995) definește inteligența emoțională ca pe o abilitatea de a-ți înțelege propriile emoții și a le controla, precum și a înțelege emoțiile altora și a-ți ghida comportamentul în funcție de acestea în relația cu ei.

IQ-ul nu prezice succesul în viață decât între 1-20%, în timp ce EQ-ul este responsabil pentru 27-45% dintre reușitele la locul de muncă.

Thomas Stanley în faimoasa sa carte "The Millionaire Mind" (Mintea milionară) a efectuat un studiu asupra 733 de multi-milionari din SUA și i-a rugat să enumere cei mai importanți 30 de factori care i-au ajutat să aibă succes. Primii cinci factori enumerați de aceștia au fost:

- cinstea față de cei din jur
- disciplina
- relații bune cu cei din jur
- un partener de viață susținător
- mai multă muncă decât majoritatea celor din jur

Toți cei cinci factori de mai sus nu au nimic de a face cu inteligența generală ci sunt componente ale inteligenței emoționale. Dacă vă opriți un pic și vă gândiți la persoanele îneligente pe care le cunoașteți, nu vă întrebați oare de ce nu se descurcă bine și în domeniul financiar? Simplu fapt că ești inteligent nu îți asigură automat și succesul. Inteligența generală este un atu, însă nu este suficientă pentru a reuși. Dovadă sunt cei despre care spunem "prost să fi, noroc să ai". Aceștia nu pregetă să-și folosească resursele, să muncească mai mult și să reușească astfel acolo unde noi ne blocăm emoțional și considerăm că ni se cuvine să reușim de la sine pentru simplu fapt că suntem deștepți.

Problemele emoționale

În momentul în care ne confruntăm cu o problemă practică, de cele mai multe ori nu ne întrebăm ce puteam face pentru a o rezolva și ne blocăm emoțional și consumăm timp și energie. Din acest punct de vedere emoțiile sunt de două feluri:

- *funcționale* – ne ajută să ne atingem scopurile și să rezolvăm problemele. Am picat la examenul de atestare, învăț și dau data următoare - sau să mă adaptez dacă acesta nu poate fi modificat – mi s-a retras atestatul) și *disfuncționale* (nu mă ajută să găsesc soluții și nici să mă adaptez la situație în cazul în care aceasta nu poate fi modificată).
- *disfuncționale*, care ne afectează deciziile și capacitatea de adaptare sunt: furia, anxietatea (teama puternică), depresia, vinovăția, gelozia, disperarea, rușinea.

E bine de reținut faptul că nu toate emoțiile funcționale sunt *pozitive*. Putem să avem emoții negative, însă funcționale.

- Furie – mânie, resentimente, înfuriat, dezamăgire – adaptativă este nemulțumirea
- Anxietate – frică, teamă puternică, panică, tulburat, agitat, înspăimântat – adaptativă este îngrijorarea
- Depresie – deprimat, epuizat, neajutorat, melancolic, fără speranță – adaptativă este tristețea.

Ideea este următoarea: indiferent de faptul că emoțiile sunt negative sau pozitive, ceea ce afectează este intensitatea acestora. Poți avea emoții pozitive puternice și să te afecteze. De exemplu: un student euforic că a trecut un examen dificil nu este atent și se bagă în fața unui mașini; cineva care a câștigat la jocuri de noroc și este euforic pariază casa, mașina și soția fiind sigură că va câștiga și pierde tot.

În momentul în care emoțiile sunt puternice la nivelul creierului se inhibă capacitatea de a raționa, de aceea atât emoțiile negative cât și cele pozitive sunt dăunătoare dacă sunt prea

puternice. Întrebarea care ne ajută aici este: ”Mă ajută emoția aceasta sau îmi crează și mai multe probleme?”

Scopul nostru este ca să învățăm ca în loc să ne enervăm să fim doar nemulțumiți, în loc să experimentăm depresie să fim doar triști și în loc să ne simțim vinovați sau să ne fie rușine să ne pară doar rău și să nu rămânem blocați și să căutăm să găsim soluții sau să învățăm din greșeală.

Legile emoțiilor

1. **Sunt responsabil pentru propriile emoții și comportamente.** Emoțiile sunt în interiorul nostru și ceva din exterior nu poate cauza reacția noastră fără ca noi să cooperăm. Nu toți oamenii se enervează, plâng sau fug în aceeași situație. Aceasta demonstrează că reacția noastră depinde de noi. Prin REPETARE învățăm cum să reacționăm într-o anumită situație.

2. **Emoțiile sunt cauzate de gânduri.** Fie că suntem conștienți sau nu, indiferent de ce facem noi gândim mereu și ne spunem ceva cu privire la ceea ce se întâmplă. În funcție de ceea ce ne spunem ne vom simți și comporta.

3. **Dacă dorim să schimbăm cum ne simțim este nevoie să schimbăm cum gândim.** De multe ori încercăm să schimbăm doar efectul fără a aborda cauza. Causa emoțiilor noastre o reprezintă modul în care gândim. Dacă reușim să ne controlăm gândirea/monologul interior, care de cele mai multe ori este inconștient, învățat în primii ani ai copilăriei, vom reuși să ne controlăm emoțiile și comportamentele.

4. **Schimbarea este un proces care necesită timp și efort.** Dacă am REPETAT de multe ori un anumit tip de gândire și mod de a reacționa este nevoie de timp să REPETĂM alt mod de gândire și alt mod de a reacționa. Ni se poate spune cum se face, însă DOAR NOI putem alege să depunem efortul sau nu. Nimeni nu o poate face în locul nostru.

Paul Ekman este considerat una dintre cele mai importante figuri din psihologia secolului XXI. Este renumit pentru că a fost prima persoană care a studiat natura înăscută a emoțiilor cu o serie de investigații interculturale.

Cercetările lui Paul Ekman s-au bazat pe ideea că unele caracteristici umane, cum ar fi emoțiile sau limbajul corpului, au o origine biologică în loc să fie pur culturale așa cum se credea anterior. În acest fel, Ekman a crezut că sunt universale și a încercat să o demonstreze cu studiile sale.

Una dintre cele mai importante contribuții ale lui Paul Ekman a fost teoria sa inovatoare despre emoții. Până la sosirea acestui cercetător, cel mai acceptat curent a fost cel care a apărut că emoțiile sunt construcții sociale și că, din moment ce nu aveau nicio bază biologică, ele depindeau în mare măsură de societatea în care trăia fiecare persoană.

Dimpotrivă, Ekman credea că sentimentele aveau în primul rând o origine biologică și, prin urmare, ar trebui să fie universale și prezente în același mod în toate culturile lumii. Pentru a dovedi acest lucru, a realizat unul dintre cele mai ambițioase studii interculturale de până acum.

Împreună cu echipa sa, Paul Ekman a proiectat un studiu în care a arătat fotografiile ale diferitelor expresii faciale oamenilor din culturi din întreaga lume. Ideea lui este că, dacă emoțiile

ar fi cu adevărat înnăscute, toți participanții ar trebui să le poată recunoaște indiferent de originea lor.

Rezultatele studiului au fost concludente: practic toți participanții au reușit să recunoască expresiile faciale reprezentate în fotografie și să le numească într-un mod similar. În acest fel a demonstrat că există într-adevăr o serie de emoții înnăscute care sunt independente de cultură sau de locul de origine.

Pentru Paul Ekman, comunicarea non-verbală este o mare parte a întregului schimb de informații care are loc în interacțiunile umane. Potrivit acestuia, în mod inconștient suntem capabili să interpretăm gesturile, mișcările, expresiile, tonurile și pozițiile interlocutorului nostru, în așa fel încât să putem înțelege mai bine mesajul său.

În plus, Paul Ekman a fost unul dintre primii oameni care a investigat limbajul corpului și informațiile pe care mișcările și expresiile noastre le pot transmite. De fapt, el a devenit faimos în Statele Unite datorită interpretării sale a scandalului dintre Bill Clinton și Monica Lewinsky, determinând că președintele mințea pe baza limbajului său corporal.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). Inteligența Emoțională/Emotional Intelligence. Ed. Curtea Veche
Ekman, P. (2011). Emoții date pe față. București, Editura Trei.

Curs 11

Implicațiile stresului în sănătatea umană

Printre cei mai frecvenți factori de risc care afectează sănătatea omului, alături de obezitate, alcoolism, droguri și fumat, se afla stresul. Primele referiri la această stare anormală de sănătate a organismului s-au făcut în anii celui de-al doilea război mondial, când datorită tensiunii psihice în care stateau locuitorii Londrei, supuși bombardamentelor aeriene, procentul îmbolnăvirilor de ulcer a crescut la circa 20% (în condiții normale procentul este între 3 și 10%).

Stresul este un răspuns al organismului la confruntarea persoanei cu situații și sarcini pe care le percepe ca fiind dificile sau amenințatoare. Ne referim la situații:

- a) de natură conflictuală;
- b) care prezintă o amenințare la adresa respectului față de sine (a stimei de sine)
- c) care presupune o miză mai mare pentru persoana în cauză;
- d) în care persoana se simte presată de solicitările/schimbările mediului;
- e) nu are resursele necesare (cunoștințe, abilități) pentru a face față solicitărilor.

Răspunsul organismului la astfel de situații se concretizează în reacții de natură fizică/fiziologică, emoțională, comportamentală și cognitivă. Există frecvent tendința de a reduce stresul doar la una dintre componentele sale, fapt ce duce la un control deficitar al acestuia. Astfel, dacă asimilăm stresul factorilor din mediu, există riscul ca să nu ne mobilizăm resursele de a face față situațiilor, considerând că „aceasta este lumea în care trăim și nu i te poți opune prea mult”;

daca spunem „sunt stresat” doar atunci cand ne simtim obositi sau avem diverse stari de disconfort fizic, probabil am ignorat multe din situatiile pe care le-am trait sunt factori de stres cu impact major (de ex decesul sau boala unei persoane dragi, dificultati financiare majore, conflicte interpersonale intense si prelungite). In acest caz, devenim constienti de fenomenul stresului doar cand raspunsul organismului si psihicului la situatiile de incordare au devenit pregnant manifeste; deci am echivalat stersul cu reactiile somatice, emotionale, cognitive sau comportamentale.

Datorăm lui Selye introducerea conceptului general de stres, definit ca o reacție generală, nespecifică a organismului la acțiunea externă a unor factori numiți agenți stresori, de natură variată (fizică, chimică, biologică și psihică).

Alăturat termenului de stres, Selye introduce și noțiunea de "boală de adaptare" El recunoaște că nu există boală a cărei unică și exclusivă cauză ar fi stresul. Dar un stres prea puternic poate determina prăbușirea mecanismelor de apărare ale organismului.

Supraîncordările succesive, neurmate de refacerea energetică completă (fizică și psihică) conduc la stres. Stările de stres se caracterizează prin faptul că reacțiile psihice și fiziologice nu sunt integral specifice, că indicii comportamentului nu reflectă complet tensiunea psihică și fizică. Principalele reacții sunt de natură hormonală, prin intensificarea hipotalamusului de care sunt legate tulburări afective caracteristice.

Definiții ale stresului

Iamandescu concluzionează asupra conceptului general de stres că el reprezintă o stare de tensiune a întregului organism (atât compartimentul somatic, cât și cel psihic) apărută în cadrul unui dezechilibru marcat între solicitări (ale mediului) și posibilități (ale organismului).

În calitate de componente fundamentale ale stresului apar:

- a) stresorii (sursele de stres);
- b) reacțiile la stres și/sau consecințele lui;
- c) particularitățile individuale care mediază comportamentul în stres.

Tentativele contemporane de definire a stresului în general (indiferent de natura sa: fizică, biologică sau psihică) au condus la o diversificare de sensuri ale cuvântului "stres", înțeles ca:

- a) element al lumii externe inductor al unei reacții de constrângere intensă a ființei umane;
- b) proces reacțional fiziologic indus de aceste agresiuni exterioare;
- c) dezechilibru dintre exigențele exterioare și posibilitățile organismului de ale face față.

Au existat autori, tot mai rari în prezent, care, în paralel cu conceptul de "stres" - au utilizat conceptul de "străin" care desemnează modificările durabile ale organismului determinate de stresori (analoge cu deformarea corpurilor sub efectul unei presiuni externe - termen preluat din tehnică).

M. Golu: stare de tensiune, încordare, disconfort, determinată de agenți afectogeni cu semnificație negativă (sau pozitivă, am adăuga noi, în cazul eustresului), de frustrare sau reprimare a unor motivații (trebuințe, dorințe, aspirații, inclusiv subsolicitarea), de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme.

Cauzele aparitiei stresului

Stresul este, in mare parte, un efect al presiunilor externe, excesive, inadecvate, indreptate asupra unui subiect care nu este pregatit sau nu poate sa le faca fata. Stresul rezulta daca subiectul este supus unor presiuni psihice tari si antagoniste (opuse), deasemenea poate fi si o reactie la schimbare. Oamenii difera intre ei ca urmare a temperamentului lor diferit si raspund fiecare in felul sau dificultatilor intalnite in viata. Temperamentele flegmatice, bine adaptate, echilibrate, optimiste, rezista in general mai bine si mai mult timp decat colericii, sangvinicii si melancolicii la schimbari. Subiectii predispusi la stres sunt cei iritabili, impacientati, care cauta mereu responsabilitati si sarcini imposibile, sunt solitari si inclinati sa manance si sa mearga cu nervozitate, fiind intotdeauna deprimati in caz de esec.

Starea de boala fizica sau psihica; abuz fizic, emotional sau sexual; situatie financiara precara; pierderea locului de munca; scoala; familia- probleme de comunicare in familie, divortul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu fratii, violenta in familie; prietenii- conflicte cu prietenii, lipsa de prieteni; dezastre naturale – cutremur, inundatii; propria persoana- neincredere in sine, nemulțumire fata de aspectul fizic; surmenaj; neintegrare sociala; efectuarea unor munci de raspundere; propria persoana-neincrederea in sine, nemulțumirea fata de aspectul fizic.

Simptomele stresului pot fi clasificate în:

- fizice (dureri de cap, tulburări cardiovasculare, deficiențe gastrointestinale, alergii, probleme dermatologice, tulburări ale somnului și cele ale respirației etc.);
- psihologice (probleme emoționale și cognitive, precum, insatisfacția muncii, depresia, anxietatea, plictiseala, frustrarea, izolarea, resentimentul etc.);
- comportamentale:
 - cele referitoare la persoană (evitarea lucrului, utilizarea alcoolului și drogurilor, pofta exagerată sau diminuată de mâncare, agresivitatea față de colegi sau membrii familiei, probleme interpersonale etc.);
 - cele cu impact organizațional (absenteism, fluctuație profesională, predispoziție spre accidente, productivitate scăzută etc.).

Un individ stresat trece prin reacții specifice de: alarmă, rezistenții epuizare

- Alarma. În această etapă funcțiile psihofizice sunt temporar diminuate, organismul apelând la rezervele sale pentru apărare. Din punct de vedere psihologic, primele semne sunt manifestările comportamentale de nervozitate și confuzie. Individul are tendința de a exagera chiar frustrările ușoare, transformându-le în dezastre; începe să uite, devine mai puțin obiectiv în aprecierea unor comportamente și situații, este incapabil să se concentreze ca mai înainte, poate deveni certăreț și ostil.
- Rezistența: organismul încearcă să lupte cu toate rezervele sale pentru a menține echilibrul funcțional. Evident, tabloul simptomatologie general va fi dependent și de structura psihologică a persoanei: echilibru emoțional, motivație, structură atitudinală. Această etapă este asociată și cu izbucniri emoționale - mânie, agresivitate, individul "descărcându-se" astfel și, uneori, restabilindu-și echilibrul.
- Epuizarea: s-au consumat importante cantități de energie, individul este apatic, a abandonat aproape total activitatea, fiind lipsit de eficiență. Consumul prelungit sau excesiv de energie poate avea ca urmare probleme fiziologice și emoționale.

Lazarus și Folkman definesc stresul drept un efort cognitiv și comportamental, cu exprimare afectivă pregnantă, de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările externe sau interne care depășesc resursele personale.

Eustres - distresul

Stresul nu are întotdeauna un caracter daunator sau negativ. Viata nu este posibilă în absența totală a stresului. O anumită cantitate de stres este importantă și chiar esențială pentru dezvoltarea echilibrată a vieții. Se cunosc două mari categorii de reacții la stres: una sanatoasă numită eustres și una negativă, distres. Eustresul asimilat unei anumite activări a organismului acționează, de obicei pe o perioadă scurtă de timp. Frecvent această formă de activare poate juca un rol productiv și pozitiv, dat fiind faptul că reprezintă o sursă de energie, de motivație, și implică un factor de bază în orientarea spre scopuri. Totodată acest tip de activare face viața mai bogată, mai recompensată și mai interesantă.

Spre deosebire de acesta, distresul poate reprezenta o amenințare atât pentru sănătatea mintală cât și pentru sănătatea fizică a persoanei.

Stresorii sau sursele de stres sunt evenimente/situații externe sau interne, sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente care solicită reacții de adaptare din partea individului.

a) Distresul desemnează stresurile care au un potențial nociv pentru organism.

La baza distresului există o neconcordanță între resursele, abilitățile, capacitățile individului și cerințele sau necesitățile impuse acestuia. Situații cu o semnificație stresantă, pot fi descrise ca:

- *amenințare* - este semnificația de anticipare a unui pericol;
- *frustrare* - ia naștere când un obstacol se interpune în realizarea unui scop;
- *conflict* - situația creată de interferența a două sau > solicitări cu motivații opuse, realizând o adevărată competiție;
- *rezolvarea unor probleme* dificile sau imposibile (în raport cu contextul situațional de rezolvare);
- *suprasolicitarea peste limitele capacității intelectuale* a individului;
- *remanența unor stări afective negative* (eșec profesional sau de altă natură) sau *redeșteptarea lor sub acțiunea unor excitanți condiționali* (circumstanțiali), ori *readuse la suprafața conștiinței* (prin vise, asociații de idei).

Lazarus subliniază *caracterul subiectiv al percepției* de către individ a unor solicitări, evaluate ca depășindu-i posibilitățile chiar dacă uneori realitatea este alta; *distresul apărând când există un dezechilibru între solicitările obiective asupra organismului și posibilitățile pe care subiectul consideră că le are spre a le face față.*

Mc Grath introduce în rândul situațiilor stresante, pe lângă cele de suprasolicitare (aparentă sau reală) și situațiile de *subsolicitare* (deprivarea senzorială, monotonie, lipsă de informație sau lipsă de activitate, soldate cu o gamă largă de stări psihice, mergând de la simpla plictiseală până la izolare externă).

b) Eustresul reprezintă tot o stare de stres, generată de stimuli cu semnificație benefică pentru individ, excitanți plăcuți ai ambianței sau trăiri psihice pozitive, de la emoții până la sentimente, consecințele pentru organism fiind, în general, favorabile.

Efectele stresului

Nu toate reacțiile organismului nostru reprezintă simptome ale stresului, ele depind de fiecare persoană în parte. Ceea ce pentru un individ ar putea fi un semn al stresului, pentru altul poate

fi un semn de boala. Daca un eveniment este evaluat ca fiind stresant, individul poate avea diferite reactii la stres. Acestea pot fi grupate in patru mari categorii:

1. Reactii fizice/fiziologice: oboseala; dureri de cap sau migrene; dureri de inima, palpitatii; apetit alimentar scazut sau crescut; insomnii; transpiratii excesive, ameteli, stare generala de rau; constipatii sau diaree (nemotivate medical); modificarea paternului menstrual la femei.

2. Reactii cognitive: blocaje ale gandirii; scaderea capacitatii de concentrare; dificultati de reactualizare; flexibilitate ideativa reduasa; diminuarea creativitatii; dificultati in luarea deciziilor;deziluzii;ganduri negative despre sine, lume si viitor;cognitii pesimiste; ideatie suicidara; idei paranoice; distrat; uitarea evenimentelor recente

3. Reactii emotionale: iritabilitate crescuta; proasta dispozitie; apatie;tristete; scaderea interesului pentru domenii care reprezentau inainte pasiuni sa hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni;instabilitate emotionala;iritabilitate;anxietate;sentimentul ca esti neglijat(a);reprimarea emotiilor; dificultati in a te relaxa sau distra;sentimentul de a fi ridiculizata; sentimentul de a nu putea avea incredere in nimeni; teama de a fi singura; nemultumire

4. Reactii comportamentale: performante scazute la locul de munca sau scoala; lipsa entuziasmului; fumat excesiv; consum de alcool excesiv; tulburari de somn, dificultati in adormire; un management inefficient al timpului; izolarea de prieteni; comportament impulsiv; procupare excesiva pentru anumite activitati; comportamente agresive.

Strategii adaptative

Lazarus, Floru și Eiff prezintă o serie de strategii conștiente și inconștiente,

1. Strategiile implicând acceptarea confruntării

Sunt reprezentate de:

Acțiunile conștiente cu caracter de conduită activă:

- efectuarea sarcinii, echivalentă cu *lupta*;
- evitarea, refuzul efectuării și/sau îndepărtarea de agenți stresori, considerat ca insurmontabil, echivalentă cu *fuga*;
- avalanșe de *reacții haotice*, cu caracter de *panică*, dar având în subsidiar intenția de opoziție, de atitudine, activi (dar inefficienti) față de situația stresantă;

Acțiuni conștiente pasive cuprinzând acte de noncombat, practic lipsă de răspuns efectiv la solicitare dar cu rezonanță afectivă negativă intensă:

- *apatia*, resemnarea decurgând din aprecierea situației ca fiind fără ieșire;
- *panica*, manifestată prin *paralizia oricărei inițiative*, inhibiția generalizată (consemnată de expresii curente ca: "șocat", "blocat").

Anumite tipuri de strategii adaptative din categoria celor de acceptare a confruntării sunt însoțite de o stare de *teamă* de diferite nuanțe și intensități, iar cele pasive de un grad ridicat de *frustrare*. Corespondentul lor în planul reacției neuroendocrine de stres îl constituie *reacția*

2. Strategiile implicând neacceptarea confruntării cu agenții stresori (de amânare, ignorare, ocolire, reprimare)-sunt inconștiente. Tot în această clasă pot fi apreciate și *strategii adaptative conștiente* prin care subiectul a decis să amâne (Ralea) un răspuns decisiv sau să întrerupă, spre o, o substitui cu alte acțiuni, menite să reducă tensiunea provocată de incapacitatea de a răspunde adaptativ la agenții stresori.

Metode pentru a domina stresul

În "dictionarul de psihologie sociala", stresul psihic este definit ca o stare de tensiune, încordare și discomfort, determinată de agenți aetogeni cu semnificație negativă, de frustrarea sau reprimarea unor stări de motivație (trebuințe, dorințe, aspirații), de dificultatea sau imposibilitatea realizării unor probleme. Va propun urmatorul **plan împotriva stresului** (elaborat de Christian Barnard):

1. *Cunoașteți-va propria personalitate* Este important să determinați ce fel de persoană sunteți pentru a cunoaște gradul de sau tipul de stres pe care sunteți în măsură să-l suportați. Cunoașterea propriei personalități înseamnă stăpânirea reacțiilor dvs., prevenirea unor manifestări negative care pot apărea la nivelul psihicului dvs, aflat în confruntare cu factorii perturbatori exteriori.

2. *Alegeți cea mai bună reacție contra stresului* Evitați surmenajul, conservând un bun echilibru între activitate și repaus, asigurați-va o durată suficientă de somn. Învățați să spuneți NU unor activități care depășesc posibilitățile dvs. de manifestare/rezolvare. Retineți în memorie momentele critice pe care le-ați parcurs în ultimul timp în familie, la școală sau serviciu, pentru a încerca evitarea lor. Dacă ați solicitat sfaturi medicale, respectați-le.

3. *Depășiți stresul profesional* Organizați-va mai bine timpul și aprofundarea problemelor. Evitați indecizia, fixați-va obiective realiste, cultivați umorul și cautați să realizați permanent o comunicare amicală, cu toți cei din jur. Recunoașteți-va limitele și învățați din propriile greșeli. În dialogul cu ceilalți, vorbiți lent și calm, reflectați mai întâi la tot ceea ce veți face sau spune, ascultați cu atenție partenerul de dialog.

4. *Nu vă neglijați propria familie* Familia reprezintă nucleul de liniște și siguranță, ceva care să vă apere de agresiunile inerente ale mediului. Cautati să petreceți vacanțele sau sfârșitul de săptămână într-un mod liniștit, cât mai agreabil, în mijlocul membrilor familiei.

5. *Viata dvs. vă aparține* Adesea factorii de stres se reduc la problemele de organizare a propriilor activități. Nu mâncați repede, nu beți repede, nu fiți totdeauna pe grabă. În orice situație, pastrați-va demnitatea proprie.

6. *Efectuați cotidian acest exercițiu de relaxare:* Așezați-va confortabil pe un fotoliu sau întins pe spate într-un pat. Închideți ochii, relaxați-va pe rând mușchii, începând cu cei ai picioarelor și terminând cu cei ai feței. Cautati să pastrați cca 10 min. această stare de relaxare, într-o ambianță sonoră adecvată (liniște sau fond muzical lent); inspirați lent și expirați aerul numai pe nas.

7. *Folositi formule de autosugestie* Dimineata puteți repeta în gând: azi va fi o zi frumoasă, sunt plin de energie, sunt calm și liniștit, azi am să fiu bine dispus, etc. Formulele de seară, au scopul de a liniști și relaxa: sunt degajat, mă voi odihni bine, am avut o zi plăcută, etc.

8. *Dormiți cât vă este necesar* Somnul este vital pentru sănătate. Fără o durată suficientă de somn reparator, fiecare din noi este mai iritabil, lipsit de energie și entuziasm. Somniferele nu au decât o utilitate limitată și dau efecte secundare nefaste.

Toate acestea fiind spuse este foarte important să tragem concluziile adecvate, și anume să ne gândim la faptul că trăim într-o lume „încărcată” de evenimente, o lume care uneori cu greu îi putem face față și la cerințele care trebuie să ne adaptăm. Vrem sau nu stresul este o parte componentă a vieții noastre și noi nu trebuie să-l tratăm cu ușurință ci trebuie să identificăm stresorii și să încercăm să îi neutralizăm pentru a putea fi fericiți sau cel puțin pentru a fi capabili să înfruntăm evenimentele ce apar.

În 1970 sociologul american Alvin Tofler a prezis că societatea modernă va avea o evoluție atât de rapidă foarte mulți oameni vor avea probleme de adaptare, vor fi afectați de stres sau vor fi

dezorientati. Toffler a descris acest lucru ca fiind "Socul viitorului". In 1983 revista Time a evaluat stresul ca fiind "epidemia anilor 80" insa acum este chiar mai rau. Stresul a devenit o parte din viata de zi cu zi. Cerintele serviciului si ale familiei, bolile, lipsa banilor, la fel si evenimentele deosebite cum ar fi ziua de nastere, concediul sau vacantele pot favorizeaza aparitia stresului.

Stresul o problema care afecteaza nu doar adultii ci si copiii.

Fiind cei care asigura suportul material si au grija de tot, parintii tind sa priveasca lumea copilăriei ca pe una fericită si fără de probleme. Ce probleme ar putea avea, daca totul le este asigurat? Destule! Chiar si copiii mici au griji si simt stresul intr-o anumita masura.

Stresul, pe scurt, este rezultatul diferenței dintre cerințele sau dorințele persoanei si a abilitățile acesteia de a si le satisface. Presiunile vin din afara (familie, prieteni, școală) dar de asemenea exista si presiuni de natura interioara. Acestea pot sa fie mult mai importante deoarece noi ne auto-impunem niște standarde si de multe ori exista o discrepanță între ceea ce credem că ar trebui sa facem si ceea ce facem de fapt. Stresul afectează toată lumea care se simte depășită de situație, inclusiv pe copiii.

Exemple: Un copil de 2 ani poate sa treacă printr-o stare de anxietate deoarece persoana de care are nevoie ca să-l ajute sa se simtă bine, adică mama sau tatăl, nu sunt aproape îndeajuns de mult. Cu cât copilul este mai mic, cu atât mai puternic este efectul separației de cei dragi. Pe măsură ce copilul crește presiunile academice (școlare) si sociale (in mod particular cerința de a intra in rând cu cei de aceeași vârstă) creează stres. Pe lângă aceasta parintii bine intenționați adaugă fără să-și dea seama stres suplimentar copiilor lor. Parintii care au atins o poziție importanta (pe scara profesionala sau sociala) au pretenții ridicate de la copiii lor. In aceeași masura copiii cărora le lipsește o motivare din partea parinților pot sfârși prin a fi frustrați. Nivelul stresului din viata copilului dumneavoastră poate fi ridicat si de lucruri care nu se întâmpla in viata lui. Vă aude cum vorbiți despre problemele dumneavoastră de la serviciu? Cum vă faceți probleme din cauza unei rude bolnave sau cum vă certați cu partenerul de viata în legătură cu problemele financiare? Parintii trebuie sa fie atenți cum discuta asemenea probleme când copilul este in apropiere deoarece copiii o sa fie influențați si vor începe să-si facă griji suplimentare. De asemenea trebuie să luați in considerare factori importanți precum boala sau divorțul. Stresul se amplifica in momentul in care acești factori se adaugă presiunilor zilnice cărora copiii trebuie sa le facă față. Chiar si divorțul cel mai amical este o experiență dificila pentru un copil. Deoarece sistemul lor de siguranță (parintii) trece printr-o schimbare importanta s-ar putea ca ei sa simtă nevoia sa fie mai independenți. Parintii separați sau divorțați trebuie sa nu îi pună pe copii in poziția de a alege pe unul din ei sau să asiste la comentarii negative despre partenerul de viață.

Recunoașterea simptomelor Nu este întotdeauna ușor să-ți dai seama când copilul este stresat. Schimbări pe termen scurt ale comportamentului, cum ar fi stări de spirit alternante, schimbări in programul de somn sau udarea patului pot fi indicatori de stres. Unii copii s-ar putea sa prezinte efecte fizice, cum ar fi dureri de stomac sau de cap. Alții au probleme in a se concentra sau a-și termina temele. Iar alții devin retrași si petrec o mulțime de timp singuri. Copii mici pot afișa semne ale reacției la stres cum ar fi suptul degetului, mângâierea parului sau scărpinatul nasului, iar cei mai mari pot începe să mintă si să lupte împotriva autorității.

Reducerea stresului Cum putem sa-i ajutam pe copil să facă față stresului? Cel mai important element in ceea ce privește reducerea stresului este un corp sănătos. O bună nutriție si o odihnă îndestulătoare pot îmbunătăți felul in care copilul reacționează la stres. Foarte importantă este grija părintească: fiți la dispoziția lor dacă au nevoie sa vorbească sau au nevoie sa fie in aceeași camera cu dumneavoastră. La orice vârstă timpul petrecut alături de copil este foarte

important. Este dificil pentru unii oameni sa vină acasă după lucruri și să se așeze pe podea ca să se joace cu copiii, sau chiar să stea de vorba cu ei. Dar, prin toate mijloacele, rezervați-vă timpul necesar pentru a arata copilului cat este de important pentru dumneavoastră. Ajutați-vă copilul sa facă față stresului vorbind cu el despre posibilele cauze. Împreună puteți găsi câteva soluții. Unele din ele ar fi sa mai reduceți din programul de după școala pentru ca ei să petreacă mai mult timp vorbind cu părinții sau profesorii, să aibă un program de exerciții fizice regulat sau chiar să țină un jurnal. Puteți de asemenea sa va ajutați copilul anticipând situațiile potențial stresante și pregătindu-l pentru ele. De exemplu, spuneți-i din timp că are o programare la doctor, și vorbiți despre ce o sa se întâmple acolo.

Bibliografie

Iamandescu, I. B. (2002). *Stresul psihic: din perspectivă psihologică și psihosomatică*. InfoMedica.

Derevenco, P.; Anghel, I.; Baban, A. (1992), *Stresul in sanatate si boala :de la teorie la practica*, Editura Dacia, Cluj-Napoca

Curs 12

Tulburări psihice

Personalități anxioase și ineficiente

1. Ce este ANXIETATEA?

Anxietatea este definita ca o emotie generata de anticiparea unui pericol difuz, greu de prevazut si controlat. Se transforma in frica în fata unui pericol bine identificat. Este insotita de modificari fiziologice si hormonale caracteristice starilor de activare ridicata si este adesea asociata comportamentului de conservare - retragere sau conduitelor de evitare. Tulburarile anxioase cuprind: fobiile, crizele de angoasa, starile de panica, anxietate generalizata, manifestari obsesionale si compulsive si anxietatea post-traumatica.

Dictionarul de psihologie Larousse-Gener are doua definitii pentru anxietate:

- Stare emotionala de tensiune nervoasa, de frica puternica, slab diferentiata si adesea cronica;
- Predispozitie a unei persoane la starile anxioase.

Diferenta dintre frica si anxietate este o problema de gradatie si mai ales de cognitie. Numim frica mai degraba o stare al carei obiect este bine cunoscut subiectului, adica o stare ce are un continut emotional si reprezentativ al obiectului sau.

Termenul de anxietate este utilizat in cazul in care obiectul este slab diferentiat din punct de vedere cognitiv, dar se poate aplica si în cazul unor temeri intense, cronic sau patologice.

Conform dictionarului explicativ a limbii romane, anxietatea este *starea de neliniște, de așteptare încordată, însoțită de palpitații, jenă în respirație etc., întâlnită în unele boli de nervi.*

Simptomele anxietatii

Anxietatea afecteaza felul in care gandeste persoana, dar in acelasi timp anxietatea poate conduce la simptome fizice. Simptomele de anxietate generalizata includ:

- insomnie;
- tremuraturi;
- iritabilitate, depresie;
- tensiune musculara;
- greturi;
- un punct de vedere nerealist asupra problemelor;
- lipsa de odihna;
- dureri de cap;
- transpiratii;
- tensiune si ingrijorare excesiva;
- nevoia frecventa de a merge la baie;
- oboseala;
- dificultati de concentrare.

Unele persoanele care au anxietate generalizata, adesea au si o alta tulburare de anxietate, cum sunt atacurile de panica, tulburari obsesiv - compulsive si fobii, sau sufera de depresie, abuz de substante sau alcool.

Cauzele anxietatii generalizate

Cauzele exacte ale anxietatii generalizate nu sunt cunoscute, dar se pare ca la geneza bolii stau mai multi factori: factori genetici, chimia creierului si stresul din mediu.

▪ Factorii genetici in anxietate:

Istoricul familial are un rol in cresterea probabilitatii ca o persoana sa dezvolte anxietate. Aceasta inseamna ca tendinta spre anxietate se poate mosteni in cadrul familiei.

▪ Chimia creierului:

Anxietatea generalizata se asociaza cu nivele anormale de neurotransmitatori in creier. Neurotransmitatorii sunt mesageri chimici care ajuta la transmiterea informatiei de la o celula nervoasa la alta. Daca neurotransmitatorii sunt dezechilibrati atunci mesajele din creier nu se pot transmite normal. Acest lucru poate modifica felul in care creierul reactioneaza la anumite situatii si poate duce la anxietate.

▪ Factorii de mediu:

Traumele psihice si evenimentele stressante, cum sunt abuzul, moartea cuiva iubit, divortul, schimbarea slujbei sau scolii, pot duce la anxietate generalizata. Utilizarea sau incetarea utilizarii unor substante care produc dependenta, cum sunt alcoolul, cafeina si nicotina pot sa agraveze anxietatea.

Tipuri de tulburari de anxietate

Anxietate generalizata

Este frica exagerata si grija legata de lucruri comune. Centrul anxietatii poate fi reprezentat de prieteni, familie, sanatate, munca, bani sau ratarea unei intalniri importante (de fapt tot ceea ce este important persoanei poate sa capteze centrul atentiei ca focus al anxietatii). Vorbim despre anxietate generalizata daca grija exagerata este prezenta in aproape fiecare zi, timp de 6 luni, si daca persoana are dificultati in controlarea anxietatii.

Fobia sociala

Consta in frica de evaluarea si judecata negativa a altor oameni. De aceea oamenilor cu fobie sociala le este frica sa faca ceva ce le-ar putea umili in fata publicului – de ex. a vorbi in public, a folosi toalete publice, a manca sau a bea in public, sau orice alta situatie sociala incluzand comportamentul la petreceri sau/si la locul de munca

Fobii specifice

O persoana cu fobie specifica simte o frica persistenta si irationala de un obiect specific sau de o situatie. Frica poate sa apara fata de anumite animale, locuri sau persoane, si poate sa fie atat de intensa incat persoana respectiva va manifesta simptome fizice intense sau atac de panica. Aceste fobii se pot referi la caini, sange, furtuna, paianjeni, ace, sau la alte obiecte si situatii, dar, in orice caz anxietatea resimtita este exagerata si tulburatoare. Adultii care sufera de fobii de obicei sunt constienti de faptul ca frica lor este exagerata si irationala. In orice caz nevoia lor de a evita obiectul, situatia sau persoana care stau la baza fricii poate sa le restranga viata.

Tulburare de panica

Atacurile de panica sunt comune in populatia umana comparativ cu tulburarile de panica, care sunt mai rar intalnite. Atacurile de panica pot sa nu fie legate de o situatie anume, ci pot aparea spontan. Pentru ca o persoana sa fie diagnosticata cu tulburare de panica, trebuie sa aiba circa 4 atacuri de panica lunar intr-o perioada mai indelungata. Tulburarea de panica poate sa fie diagnosticata daca atacurile de panica sunt frecvente si exista si o frica intensa si persistenta de aparitia unui alt atac de panica.

Tulburarea obsesiv-compulsiva

Oamenii care au aceasta tulburare au ganduri (ex. O femeie are senzatia ca sotul ei o insala fara a avea insa niciun indiciu) sau impulsuri (obsesii) intruzive, involuntare si nedorite. In acelasi timp se simt si fortate sa efectueze ritualuri mentale si comportamentale, ca de ex. spalatul excesiv al mainilor, dusuri excesiv de frecvente (de mai multe ori pe zi), sau verificarea repetitiva a anumitor lucruri (de ex. daca a incuiat usa, sau daca a stins aragazul). De obicei sunt constienti de irationalitatea si natura excesive a comportamentelor sau a gandurilor lor.

Tulburare de stres post-traumatic (PTSD)

Apare dupa un eveniment extrem de traumatic. Evenimentul poate sa fie recent (ex. accident de masina, abuz fizic) sau poate sa fie intamplat in trecut (ex. abuz sexual in copilarie). Reactii de suferinta, soc si furie sunt reactii normale dupa evenimente traumatice. Oamenii cu PTSD manifesta reactii severe, prelungite si intruzive, care afecteaza in mod dramatic viata lor de zi cu zi. Acestea pot sa includa ganduri sau imagini intruzive despre situatia traumatizanta, care

sunt la fel de, sau chiar si mai stresante decat evenimentul original. De obicei oamenii incep sa evite situatiile sau evenimentele care le reamintesc de trauma, inclusiv locuri si situatii similare.

2. Atacul de panică

Reprezinta un episod brusc si recurent de teama intensa, neliniste sau anxietate, care declanseaza reactii fizice severe, in ciuda faptului ca nu exista un pericol real sau o cauza aparenta.

Simptome ale atacului de panica

De obicei, un atac de panica incepe brusc, fara semnale de alarma. Se poate produce oricand – cand conduci, cand esti la mall, cand esti pe punctul de a adormi sau cand te afli intr-o intalnire de afaceri. Atacurile de panica pot fi ocazionale sau frecvente. Atacurile de panica pot avea multe variatii, insa simptomele pot atinge apogeul in decurs de cateva minute. Dupa un atac de panica, te poti simti obosit si epuizat.

In general, atacul de panica include unele semne sau simptome. Acestea pot fi:

- Senzatia de pericol iminent
- Teama de a pierde controlul sau teama de moarte
- Palpitatii, ritm cardiac rapid (inima bate repede, sau cu un ritm alterat)
- Transpiratie
- Tremuraturi
- Hiperventilatie
- Durere in piept (angina pectorala)
- Tremor
- Agorafobie (teama de spatii deschise)
- Dificultati in respiratie (dispnee) sau senzatia de nod in gat
- Frisoane
- Bufeuri (senzatia de “valuri de rece si cald”)
- Greață
- Crampe abdominale
- Cefalee
- Vertij (ameteala), senzatia de cap usor sau lesin
- Paretezii (furnicaturi) in extremitatile membrelor
- Senzatia de detasare de realitate

Persoanele care au avut atacuri de panica s-ar putea teme ca aceste trairi vor reveni, incat vor ajunge sa evite anumite situatii (sa iasa din casa, sa intre in contact cu alte persoane etc.). Deoarece atacurile de panica sunt recurente, pacientii dezvoltă adeseori o forma secundara de anxietate anticipatorie, facandu-si griji in permanenta despre locul si momentul aparitiei urmatorului atac.

Cauze ale atacurilor de panica

O teorie patogenica sustinuta intr-o oarecare masura empiric afirma ca pacientii care sufera de tulburare de panica au o vulnerabilitate neurofiziologica predispozanta care poate interactiona cu

stresorii specifici din mediu, producand astfel boala. Exista anumiti factori care ar putea avea un rol in declansarea atacurilor sau tulburarii de panica:

- Mostenirea genetica
- Stresul major
- Temperamentul mai sensibil la stres sau predispus la emotii negative
- Anumite modificari in functionarea creierului
- Diferite afectiuni de natura psihica si comportamentale (anumite afectiuni – depresia, stersul posttraumatic pot sa favorizeze aparitia atacurilor de panica)
- Consumul anumitor substante. Printre substantele asociate atacurilor de panica se numara nicotina, cafeina, alcoolul.

Initial, atacurile de panica se produc brusc si fara avertisment, insa, in timp, acestea sunt declansate de anumite situatii.

Factori de risc

Simptomele tulburarii de panica debuteaza adeseori in adolescenta tarzie sau la inceputul vietii adulte si afecteaza mai mult femeile decat barbatii. Factorii care pot creste riscul de a dezvolta atacuri de panica sau tulburare de panica pot fi genetici, biologici sau psihologici:

- Istoric familial de atacuri de panica sau tulburare de panica
- Stres major in viata, precum decesul sau o boala grava a unei persoane dragi
- Un eveniment traumatic, precum un abuz sexual sau un accident sever
- Schimbari majore in viata, precum divortul sau nasterea unui copil
- Fumatul sau aportul excesiv de cafeina
- Istoric de abuz fizic sau sexual in copilarie

Tulburarea de panica a fost puternic asociata atat cu separarea, cat si cu moartea parintilor. Separarea timpurie de mama a fost un factor extrem de important.

Ce poti face tu – Inainte de programarea la dr., fa o lista cu:

- Simptomele, inclusiv cand s-au produs prima oara si cat de des le ai.
- Informatiile personale importante, precum evenimente traumatizante din trecut si orice eveniment stresant care s-a produs inainte de primul atac de panica.
- Informatiile medicale, inclusiv alte afectiuni fizice sau mentale pe care le ai.
- Medicamentele pe care le iei, inclusiv vitamine si suplimentele alimentare naturiste pe care le iei, precum si dozele.

La ce sa te astepti din partea medicului

Specialistul in boli mentale pot intreba:

- Care sunt simptomele pe care le ai, cand s-au produs prima oara?
- Cat de des se produc atacurile si cat dureaza?
- Exista ceva in special care pare sa declanseze un atac?
- Cat de des experimentezi frica de un alt atac?
- Eviti locuri sau experiente care par sa declanseze un atac?
- Cum iti afecteaza viata simptomele pe care le ai, dar scoala, serviciul sau relatiile?
- Ai experimentat un stres major sau un eveniment traumatizant cu putin timp inainte de primul atac de panica?

- Ai experimentat vreodata trauma majora, precum abuz fizic sau sexual sau razboi/conflict militar?
- Cum ti-ai descrie copilăria, inclusiv relația cu părinții?
- Ai fost tu sau vreo rudă apropiată diagnosticată cu o problemă de sănătate mentală, între care atacuri de panică sau tulburare de panică?
- Ai fost diagnosticat cu o altă afecțiune?
- Consumi cafeină, alcool sau droguri recreative? Cât de des?
- Faci mișcare sau alt tip de activitate fizică regulat?

Diagnostic

Medicul va stabili dacă ai atacuri de panică, tulburare de panică sau o altă afecțiune, precum probleme cardiovasculare sau tiroidiene, care au simptome similare atacurilor de panică. Pentru diagnosticarea cât mai acurată, va fi nevoie de:

- Examen clinic complet
- Analize de sânge pentru verificarea funcției tiroidiene sau cardiace, precum electrocardiograma (ECG sau EKG)
- Evaluare psihologică în cadrul căreia vei vorbi despre simptome, temeri și îngrijorări, situații stresante, probleme în relații, situații pe care probabil că le eviți, istoric familial

Criterii de diagnostic ale tulburării de panică

Nu toate persoanele care au atacuri de panică au și tulburare de panică. Pentru diagnosticul tulburării de panică în DSM-5 sunt luate în considerare următoarele aspecte:

- Ai atacuri de panică neașteptate, frecvente
- Cel puțin unul din atacurile de panică a fost urmat de o lună sau mai mult de grija continuă (simptome anxioase) în legătură cu un alt posibil atac de panică; teama continuă de consecințele unui atac, precum pierderea controlului, teama de a înnebuni, modificări semnificative în comportament, precum evitarea situațiilor despre care crezi că ți-ar putea declanșa un atac de panică
- Atacurile de panică nu sunt provocate de droguri sau alte substanțe, de o afecțiune medicală, de o altă afecțiune mentală, precum fobia socială sau tulburarea obsesiv-compulsivă.

Semnele pentru un diagnostic cert sunt:

- să aibă loc mai multe atacuri de panică severe într-o perioadă de aproximativ o lună
- atacurile să nu fie cauzate de situații cunoscute sau previzibile
- între atacuri trebuie să existe intervale libere de simptome anxioase

Complicații

Netratate, atacurile de panică și tulburarea de panică îți pot afecta aproape fiecare domeniu al vieții. Îți poate fi atât de frică să mai ai atacuri de panică până într-acolo încât să trăiești într-o stare de frică constantă, ceea ce îți influențează negativ calitatea vieții. Complicațiile determinate de atacurile de panică pot fi sau pot fi asociate cu:

- Dezvoltarea unor fobii specifice, precum frica de condus sau frica de a pleca de acasă
- Îngrijire medicală frecventă pentru anumite îngrijorări medicale sau pentru anumite boli

- Comportamentul evitant fata de anumite situatii sociale
- Probleme la serviciu sau la scoala
- Depresie, tulburari de anxietate sau alte tulburari psihiatrice
- Risc crescut de suicid sau ganduri suicidare
- Consum abuziv de alcool sau alte substante
- Probleme financiare

In unele cazuri, tulburarea de panica poate include agorafobia – teama de locuri publice sau de situatii care ti-ar putea provoca anxietate, deoarece iti este teama ca nu poti sa evadezi sau sa ceri ajutor cand ai un atac de panica. Sau poti deveni dependent de ceilalti sa fie cu tine pentru a putea iesi din casa.

3. Fobiile

Elementul esential pentru fobiile specifice este **frica persistenta de un stimul** (obiect sau situatie), alta decat frica de a avea un atac de panica.

Fobiile specifice cele mai comune dintre ele in populatia generala, desi nu in mod necesar la cei care solicita tratament, implica animalele, in special cainii, serpii, insectele si soareci, altele implica vederea sangelui sau a plagilor, spatiile inchise, inaltimile si calatoria cu avionul.

In timpul oricarei faze a tulburarii, expunerea la stimulului fobic simplu provoaca aproape invariabil un raspuns anxios imediat.

Diagnosticul de fobie specifica este pus numai daca comportamentul de evitare interfereaza cu rutina normala a persoanei sau cu activitatile sociale uzuale ori cu relatiile cu altii, sau daca exista o suferinta marcata in legatura cu faptul de a-i fi frica.

Cele mai multe ori fobiile care incep in copilarie dispar fara tratament, insa cele care persista pana in perioada adulta se remit rar fara tratament. Deteriorarea persoanei poate fi minima, daca obiectul fobic este rar si usor de evitat.

Terapia conventionala a tulburarilor anxioase presupune asocieri de **anxiolitice** precum si o serie de tehnici de **psihoterapie**, existand un numar mare de medicamente eficiente dintre care se poate alege (antidepresive triciclice, inhibitori selectivi ai recaptarii serotoninei, benzodiazepine).

Ce este fobia?

Fobia este o teama angoasanta, frica persistenta si irationala, o neliniste care poate merge pana la o teroare paralizanta si de evitare nejustificata, declansata de stimuli obisnuiti inofensivi - obiecte, substante, fenomene, fiinte, persoane, situatii, actiuni.

Termenul de fobie, atat pentru psihiatru cat si pentru omul de pe strada, semnifica o frica de o intensitate extrema, persistenta, sesizata de catre subiect ca fiind irationala. Aceasta este determinata de prezenta sau doar de anticiparea prezentei unui obiect, vietate sau situatie.

- Elementul central al fobiilor este anxietatea, care este o stare de tensiune, nejustificata sub aspectul obiectului, pericolul fiind nedefinit, reactia este supradimensionala si neadecvata. Importanta este distinctia intre anxietate si frica - elementul deranjant este delimitat, nonconflictual in frica, dar este nedefinit, imaginar, conflictual in anxietate.
- Elemente specifice culturii, etatii si sexului. Continutul fobiilor variaza in functie de cultura si de etnie.
- Patern familial pentru fobii specifice. Exista un risc crescut pentru fobiile specifice la membrii familiei celor cu aceasta afectiune. De asemenea, exista unele date care sugereaza

ca poate exista o agregare in familii dupa tipul de fobie (de exemplu, rudele biologice de gradul intai ale persoanelor cu fobii specifice de animale este posibil sa aiba aceleasi fobii, dar nu in mod obligatoriu de acelasi animal, iar rude de grad unu cu fobii specifice de tip situational este posibil sa aiba aceleasi fobii de situatie). Fricile de sange si de plagi prezinta sabloane familiale extrem de puternice.

Tipuri de fobii specifice

- de animale: daca frica este provocata de animale sau insecte cu debut in general in copilarie.
- de mediul natural: daca frica este provocata de componente ale mediul natural ca de exemplu furtunile, inaltimile, apa; are la fel un debut in general in copilarie.
- de sange - injectii-plagi: daca frica este provocata in momentul vederii sangelui sau a unei plagi sau de efectuarea unor interventii sau procedure medicale si este extrem de frecventa.
- de spatiu: daca frica este provocata de anumite situatii cum ar fi transportul public, tunelele, podurile, lifturile sau spatiile inchise sau deschise; acesta are o distributie cu doua varfuri: unul in copilarie si unul in jurul anilor 20 de viata.
- de alt tip: daca frica este produsa de alti stimuli decat cei enumerate mai sus.

Tablou clinic al fobiilor specifice

Elementul esential in fobii specifice este reprezentat de catre **frica** pe care o simte subiectul care are o intensitate disproportionata, este irationala, persistenta si se poate repeat oricand. Aceasta frica se poate mări foarte mult in intensitate in contactul cu obiectul fricii si poate capata oricand aspectul unui atac de panica cand persoana vine in contact cu respectivul obiect sau cu situatia de care ii este frica. Atata timp cat nu intra in contact persoana cu obiectul sau situatia de care ii este atat de tare frica, simptomatologia este redusa sau poate fi absenta in totalitate.

Uneori, tabloul clinic poate fi mai complex, adaugandu-se si semne de **anxietate generalizata** (este nelinistit, usor slabit, are greutati de a se concentra, este iritabil, are dificultati de a dormi sau are un somn agitat), **stari de depersonalizare** (simte ca cineva din exterior ii urmareste trairile si propriul corp, se simte ca intr-un vis), **semne de depresie** (se simte trist, pare infricosat, scaderea interesului pentru diverse activitati zilnice, tulburari de somn, sentimente de vinovatie, ganduri negre), insa intotdeauna fobiile raman simptomul de prim plan. Este necesara stabilirea trasaturilor de personalitate a individului, evaluarea abilitatilor sale sociale si gradul de socializare (daca are prieteni, daca la serviciu nu are probleme, cum isi petrece timpul liber), cautarea tuturor resurselor atat din interior cat si din exterior care i-ar putea induce o stare de tensiune, analiza atmosferei din familia din care provine dar si a eventualelor evenimente negative din viata sa care pot avea un rasunet indelungat.

Fobiile specifice implica **pierderea controlului**, panicarea dar si unele manifestari somatice (la nivelul organelor) ale anxietatii si a fricii cum ar fi cresterea ritmului cardiac sau scurtarea respiratiei si uneori chiar lesinul in momentul expunerii la obiectul sau situatia temuta. Uneori **atacurile de panica** sunt intarziate si nu apar imediat la confruntarea cu stimulul fobic, ci putin mai tarziu depinzand de situatia in care se afla persoana in respectivul moment. Rar, dar se poate intampla ca persoana sa se expuna si sa indure situatia fobica, insa acesta experimenteaza o anxietate intensa.

Criterii de diagnostic pentru fobii specifice

- acuza principală este reprezentată de frica marcată și persistentă, care este în exces și nejustificată provocată de prezenta sau anticiparea unui obiect sau o situație specifică;
- prin expunerea la stimulul fobic provoacă aproape întotdeauna un răspuns anxios care poate lua forma unui atac de panică;
- persoana în cauză recunoaște că frica să este exagerată și nu o poate justifica, lucru care nu este valabil însă și la copii;
- stimulul fobic (situația, obiectul) este evitat pe cât se poate de subiect sau îndurate cu o anxietate marcată;
- toate aceste evenimente afectează considerabil rutina normală de zi cu zi a persoanei, cu activitatea profesională și familială;
- la persoanele cu vârstă sub 18 ani afectarea trebuie să dureze de cel puțin 6 luni;
- pentru a avea un diagnostic cât mai complet trebuie specificat și tipul de fobie specifică.

Diagnostic diferential

Înainte de a diagnostica o tulburare anxioasă este imperios necesară excluderea unor boli organice care ar putea mima anxietatea:

- hipertiroidismul,
- aritmiile sau alte boli cardiace,
- boli pulmonare,
- hipoglicemie,
- feocromocitom.

În al doilea rând, trebuie excluse tulburările date de:

- uzul unor substanțe care ar putea fi anxiogene (cafeina, tranchilizante, hipnotice, coca-cola)
- sevrajul la anumite substanțe (alcool, tranchilizante, hipnotice, droguri- marijuana, LSD, cofeina)
- greseli de respirație (hiperventilația)
- depresia anxioasă
- diverse tulburări somatoforme
- tulburări de personalitate.

Psihoterapie pentru fobiile specifice

Psihoterapia cognitiv-comportamentală pentru fobii specifice se referă la desensibilizarea sistematică și se bazează pe supoziția că atât comportamentul normal cât și cel anormal sunt învățate. Deci, dacă un comportament este învățat, el poate fi și dezvățat. Această dezvățare se realizează prin metoda expunerii progresive la stimuli care produc teama, cu alte cuvinte, subiectul, în loc să evite situațiile anxiogene, se confruntă cu ele în mod gradat. Astfel, subiectul se convinge că situația nu e chiar atât de periculoasă. Cu cât fobia este mai complexă, cu atât terapia va dura mai mult, dar de regulă durează în medie 8 sedințe, după care se consideră că pacientul a învățat suficient pentru a practica singur metoda cu un ajutor minim. Studiile au arătat că metoda desensibilizării sistematice da rezultate în acest tip de fobii în proporție de 80-90%.

- Desensibilizarea sistematică „in vivo” (în realitate) este indicată atunci când acest lucru este posibil cu ajutorul exercițiilor reale pentru fobiile de situații și obiecte, care ușurează realizarea unei ierarhizări a situațiilor producătoare de anxietate. Chiar stăpânirea unei

situații reale îi conferă subiectului o satisfacție mai mare și mai multă încredere în sine. Se pot utiliza frecvent și material ajutătoare, poze cu serpi, cu câini, păianjeni. Dezavantajul acestei tehnici constă în faptul că este consumatoare de timp și este costisitoare în plan financiar, uneori expunerea fiind chiar imposibilă, iar unii autori au arătat că pentru pacienți este prea anxiogenă, producând uneori situații neașteptate.

- Desensibilizarea în plan imaginativ are avantajul că subiectul reproduce în planul minții orice situație dorește. Mai mult, în situații imaginare, subiectul se pregătește pentru o situație reală, cu care nu se poate confrunta în mod frecvent. Astfel, persoana trebuie să realizeze o imagine suficient de vie pentru a-i produce anxietate, să-și imagineze respectiva situație cu cât mai multe detalii până când anxietatea dispare.

Terapia virtuală sau realitatea prin terapia virtuală are la bază interacțiunea pacientului cu un mediu virtual generat de computer, mediu ce poate fi flexibil, poate fi controlat și poate reproduce situații la care subiectul este sensibil. Acest mediu permite pacientului să acționeze fără a se simți amenințat, el putând experimenta diverse roluri și situații fără să se teamă că ar putea fi consecințe negative asupra sa. Permite în același timp culegerea de informații despre reacțiile subiectului în fața situațiilor stresante, dar și explorarea conținutului temerilor dincolo de limitele realului.

Tabloul clinic al Tulburării de Personalitate Fobică

- reacții exagerate la critică;
- evitarea situațiilor sociale sau de muncă care implică contacte umane, la bază fiind teama de insuficiență, critică sau respingere din partea altora;
- anxietate provenită din teama de critică sau respingere;
- nu caută relații apropiate cu alții până nu se simte sigur că este acceptat și plăcut de alții;
- retragere în situații sociale de teamă că nu se ridică la nivelul altora;
- se consideră o persoană incapabilă, neatractivă, care nu are nimic de oferit altora;
- comportament reținut în situații sociale generat de senzația de insuficiență și teama de evaluare negativă din partea celorlalți;

Bibliografie

Holdevici, I. (2003). Psihoterapia cazurilor dificile-abordări cognitive-comportamentale. *Editura Dual Tech, București*.

Holdevici, I. (2009). *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. Editura Trei.

American Psychiatric Association, A., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, DC: American psychiatric association.

Curs 13

Tulburări psihosomatice

Ce sunt tulburările psihosomatice sau cum ne îmbolnăvesc problemele?

A devenit o realitate faptul că psihicul influențează somaticul (psihosomatic) și somaticul influențează psihicul (somatopsihic).

Boala nu este doar o perturbare de ordin biologic sau fizic fundamentată întotdeauna pe realități obiective sau rezultatul intervenției unor cauze materiale externe sau al unor perturbări interne fizico-chimice.

Ea poate fi cauzată sau întreținută și de mijloacele subiective ale pacientului care uneori pot fi chiar departe de realitate.

Influenta personalitatii in perceperea bolii

S-a constatat ca exista o serie de suferinte nefundamentate obiectiv si care nu pot fi rezolvate prin metodele universal valabile; uneori bolile pot fi rezultatul implicarii vietii psihice a bolnavului in viata lui somatica.

Exista o legatura intre psihologia unei persoane si boala ei; de multe ori viata psihica a persoanei influenteaza suferinta bolnavului. Chiar bolile organice pot avea un substrat psihologic.

Manifestarea unei boli depinde de psihologia bolnavului, de personalitatea, caracterul sau temperamental sau. Modul cum se manifesta o boala, modul in care aceasta boala este perceputa si traita este conditionat de viata afectiva, emotionala si psihica a bolnavului.

Bolile organice sunt insotite si de reactii psihice (de exemplu hipotiroidia se manifesta in plan psihic prin irascibilitate); astfel, aceeasi boala se manifesta diferit in functie de fiecare persoana.

Persoanele isi percep boala in mod diferit (spre exemplu un coleric isi poate exagera boala din cauza trasaturilor sale temperamentale, tot la fel un histrionic isi poate accentua sau chiar simula unele simptome pentru a fi in centrul atentiei).

Astfel fiecare persoana isi personalizeaza boala si ii confera un aspect particular. De aceea exista diferente si deosebiri intre persoane care sufera de aceeasi boala: un bolnav poate fi agitat si nelinistit creandu-si tot felul de scenarii negative privind evolutia bolii, in timp ce altul poate fi calm si linistit, poate chiar indiferent.

Psihicul are un rol foarte important atat in percerea si trairea unei boli, dar chiar si in ceea ce priveste declansarea sau crearea respectivei boli; unele boli functionale sau organice pot avea origine psihica.

Mecanismele psihice ca imaginatia, obsesia, compulsia, depresia etc., pot da nastere anumitor suferinte cu caracter organic. Perturbarile psihice sunt transpuse in plan organic si astfel dau nastere anumitor boli somatice.

Factorii psihici pot fi implicati in etiologia unor tulburari somatice intr-o maniera mai mare sau mai mica, pot cauza, favoriza, determina, ajuta, intensifica boala.

Orice boala are si o latura psihica, generand anumite trairi subiective si in acelasi timp putem spune ca multe boli sunt produse si declansate de factori emotional-afectivi.

De aceea, in tratarea oricarei boli, trebuie sa luam in seama atat aspectul psihic, cat si cel organic.

Medicul contemporan va trebui sa aiba o abordare exhaustiva; sa trateze bolile organice, dar sa aiba in vedere si psihologia bolnavului (aspectele psihice pot fi importante atat in stabilirea diagnosticului, cat si in tratamentul bolii).

Astfel, spre exemplu, tratamentul unei bolnave cu hipertensiune arteriala nu poate duce la vindecare in cazul in care hipertensiunea arteriala este legata sau cauzata de conflicte nerezolvate, de traume psihice sau de conditii de munca stresante sau improprii.

Medicul trebuie sa constate existenta sau lipsa unor tulburari psihice la un bolnav somatic. Tulburarile psihice constatate la un bolnav somatic pot fi atat somatopsihice cat si psihosomatice; importanta este insa existenta lor; atat unele, cat si celelalte pot avea aceeasi influenta negativa asupra bolii somatice.

Aspectele psihice care pot genera boli organice sunt

- aspiratii nerealizate;
- deceptii;
- nemulumiri;
- contrarietati;
- situatii conflictuale;
- sentimente de culpabilitate;
- complexe de inferioritate si superioritate;
- dificultati profesionale;
- conflicte refulate;
- frustrari.

Afectiunile cu cel mai mare impact asupra psihicului sunt: hipertensiunea arteriala, astmul bronsic, migrena, ulcerul duodenal, etc.

Tabloul simptomatic al unei boli prezentata de catre bolnav este influentat de catre o multitudine de factori printre care: cunostiintele bolnavului, starea de sanatate psihica, inteligenta lui, capacitatea de percepere, interpretativitatea, tendentia sau etc.

Exista bolnavi care apeleaza la medic la cel mai mic simptom al unei boli, imaginandu-si consecinte catastrofale pentru ei, dar exista bolnavi care suporta suferinta enorma si doar atunci cand ajung la capatul puterilor apeleaza la ajutorul unui specialist.

Modul subiectiv de percepere a bolii poate ajuta chiar la vindecare. Un pacient optimist care se crede in propriile capacitati de vindecare, dar si in competentele medicilor, poate influenta pozitiv evolutia ulterioara a bolii, in timp ce un pacient pesimist, temator si deznadajduit poate duce la o stagnare sau chiar la involutie a bolii.

Componenta caracterului denumita atitudine si mai precis atitudinea fata de boala joaca un rol foarte important in tot tabloul clinic al unei boli de la declansare si pana la vindecare. Luarea in considerare si a aspectelor psihice implicate in etiologia bolii poate preveni complicatiile, recaderile si timpul de vindecare.

Factorii psihici implicati in bolile somatice

- Factori nepatologici: procese afective, cognitive, volitive, personalitatea si comportamentul individului.
- Factori patologici: tulburari comportamentale, nevroze, psihoze, tulburari ale proceselor psihice.

Medicina psihosomatica presupune un studiu amanuntit al persoanei, al vietii profesionale si sociale a acestuia dar si al vietii psihice a bolnavului.

Clasificarea tulburarilor psihosomatice

Cele mai frecvente tulburari specifice de natura psihosomatica in raport de diversele sisteme organice.

Sistemul cardiovascular

boala arteriala coronariana;
hipertensiune arteriala;
aritmia cardiaca.

Sistemul respirator

astmul bronsic;
febra fanului;
sindromul de hiperventilatie;
tuberculoza.

Sistemul gastrointestinal

ulcerul peptic;
colitele ulcerose;
obezitatea;
anorexia nervoasa.

Boli neurologice

tumori creier;
boli degenerative ale creierului;
Parkinson.

Sistemul gastrointestinal

ulcerul peptic;
colitele ulcerose;
obezitatea;
anorexia nervoasa.

Boli neurologice

tumori creier;
boli degenerative ale creierului;
Parkinson.

Tulburari imunologice

boli infectioase;
tulburari alergice;

Cancer - tipuri diverse.

Afectiuni dermatologice

pruritul generalizat;
pruritul localizat.

Conceptele de *normal* si *patologic* în viata psihica

- exista forma incipienta, manifestari inaparente în care este greu de delimitat normalul de patologic
- la mijloc exista sociopatiile (=dizarmoniile) care sunt diferite de bolile psihice
- conceptul de *sanatate* are o arie mai restrânsa decât acela de *normalitate*

- *normalitatea* = *absenta bolii* - tine de medicina curativa; vizeaza normativitatea si adaptarea
- *sanatatea* = *normalitatea ideala* = victorie asupra bolii - tine de medicina preventiva; vizeaza calitatea si valoarea
- conceptul de *normalitate* e mai aproape de psihic, iar cel de *sanatate* de somatic.

Formularea negativa: sanatatea = absenta bolii; medicina înlatura simptomele

Formularea pozitiva: sanatatea = starea de bine, capacitatea de munca, relatiile cu altii, adaptarea la mediu, acceptarea sexualitatii

Sanatatea optima = cea mai buna în conditiile existente; sanatatea ideala = utopie

Sanatatea ca adaptare = orice tulburare psihica prejudiciaza adaptarea; conteaza comportamentele sociale aprobate, adaptarea la pulsunile proprii, adaptarea flexibila la conflicte; ex.: psihoticii în remisiune ramasi cu "defect"

Sanatatea ca norma (medie) = pentru a estima constantele biochimice; este o limita conventionala ce depinde de mediul socio - cultural; este o expresie statistica, gaussiana; nu obtinem date despre o sanatate reala, ci normativa; conteaza grupul, nu insul

Sanatatea ca proces = sanatatea nu este o stare de echilibru; conteaza potentialul genetic în câmpul biologic, psihologic si social; sanatatea nu se mentine, ci se promoveaza; este mereu alta, depinzând de etapa, moment, circumstanta.

Sanatatea ca integrare sociala = conteaza factorii sociali, psihologia grupului, mediul cultural si istoria individului; omul nu este un element al relatiilor sociale, ci un promotor al lor, ce se adapteaza si se integreaza

Sanatatea ca valoare = omul este creator al propriei sanatati; cadrul socio - economic si cultural este doar o conditie; potentialul sanogenetic trebuie actualizat; perspectiva transculturala = sanatatea psihica e apreciata diferit în diferite grupuri (conteaza si evaluatorul)

Sanatatea psihica din perspectiva morala = conteaza scala de valori a societatii - psihopatii "tulbura" valorile vietii sociale = patologia comportamentala "extramurala"; conteaza responsabilitatea si evaluarea corecta a realitatii

- "*sensul bolii e mai puțin evident decât se pare*"
- Boala acuta presupune o distinctie fata de normalitate, o anumita procesualitate, un tablou clinic evident si anumite simptome ce pot fi reunite în sindroame
- În boala cronica viata e salvata, dar tulburarea nu e total si ireversibil înlaturata; fenomenologia clinica poate fi usoara, dar de lunga durata; poate fi vorba de forme latente, cu evolutie inaparenta, infraclinica; bolile cronice dau morbiditatea
- În psihopatologie - etiologia e mai puțin conturata, nosografiile sunt mai puțin exacte, debutul e mai insidios; se cunoaste doar debutul clinic aparent; boala pare a avea un anumit grad de normalitate, mai ales ca uneori oamenii normali au reactii patologice sau invers
- *Boala* este o deviere de la normalitate
- *Anormalitatea* apartine medicinei somatice; este legata de lezional, de functional
- *Anormalitatea* vizeaza conduita si comportamentul; este notiunea de fundal = structura psihica, personalitatea premorbida
- *Boala* vizeaza procesualitatea; este un hiatus, faptul individual = procesul morbid

Nivelele si importanta psihoprofilaxiei

- trebuie cunoscute cauzele si conditiile favorizante ale bolilor
- pentru boala psihica, profilaxia poate însemna inclusiv împiedicarea evolutiei defavorabile

- în domeniul bolilor infectioase e mai simplu, caci se cunoaste etiopatogenia

Primara = are rol limitat, caci nu se cunosc cauzele

= asigura consolidarea sanatatii psihice = psihoigiena

= reunește măsurile preventive - cele biologice în stadiile precoce (prevenirea factorilor infectiosi, toxici), iar cele psihologice si sociale mai târziu (la scolari - factorii educationali, la batrâni - factorii sociali):

- măsurile biologice - încurajarea nasterilor la tinerete, sfat genetic
- psihologice - cristalizarea si dezvoltarea normala a personalitatii, adaptarea adecvata a parintilor la copii, nu carente afective, ci încurajare, aprobare, emotii pozitive ce fac sa creasca toleranta la stress, confruntarea copiilor cu dificultatile, ceea ce are ca rezultat cresterea responsabilitatilor
- sociale - evitarea suprasolicitarilor, a incertitudinii, insecuritatii, climat social favorabil; nu conflicte, psihotraume, stressuri; sunt importante la vârsta a III-a

Secundara

- scaderea manifestarilor si duratei de evolutie a bolii
- remisiuni lungi, de calitate
- recuperare precoce
- preventia sechelelor, caci în majoritatea cazurilor exista "defect"
- precocitatea diagnosticului
- oportunitatea tratamentului
- screening-ul
- existenta laboratoarelor de sanatate mintala + accesibilitatea la tratament
- interventii "în criza"
- instruirea personalului avizat în ceea ce priveste semiologia psihopatologica

Tertiara - pentru cei ce au prezentat un proces psihotic

- prevenirea dezadaptarii, dependentei, deficientei psihice
- prevenirea gradului de incapacitate, care este o consecinta a gradului de invaliditate
- importanta psihoterapiei, ergoterapiei, socioterapiei
- resocializare = dimensiunea prospectiva pe baza comportamentelor si situatiei prezente; priveste mai mult individul, nu boala

Psihoalergologia este o teorie și o disciplină de interferență între alergologie (ca disciplină medicală) și psihologie.

Concepția organicistă și mai ales cea psihosomatică în bolile cu caracter alergologic se centrează pe două categorii de factori, ponderea lor și poziția de prioritate fiind diferită (după credințele și convingerile profesionale ale medicului):

- factori specifici, după unii autori denumiți și principali (alergenii – praf, polen, mucegaiuri, dafnii, poluare cu degradanți ai arderii combustibililor de mașină, aditivi alimentari etc.) care au caracter fizico-chimic și care pot fi probați prin teste de provocare;
- factori nespecfici bolii alergice, care se pot regăsi și la pacienți cu alte boli, care au caracterul de triggeri (favorizanți), care au proprietatea de a declanșa manifestări clinice similare cu factorii principali (alergenii). Cercetări recente evidențiază rolul tot mai susținut în: favorizarea declanșării, întreținerii bolii variații ale complianței la terapie.

Obiectivele psihoalergologiei sunt:

Stabilirea ponderii factorului psihic în dinamica procesului alergic:

- vulnerabilitatea la interpretare astresului;
- trăsături de personalitate premorbidă (predispozante): nesiguranță, inferioritate, agresivitate (ostilitate), egocentrism, introversie reactivitate excesivă, anxietate/neuroticism, inteligență peste medie;
- sau absența unui profil specific (mai rar și este legat de metodologie).

Cercetarea impactului bolii alergice asupra vieții psihice a bolnavului diagnosticat exprimat prin:

- recul somatopsihic la disconfortul generat de boală (insomnia, somnolența diurnă la astmaticii cu crize nocturne, iritabilitatea bolnavului cu prurit în urticarii sau dermatite atipice);
- reacții psihice față de posibilitatea repetării puseelor în bolile alergice exprimată prin: anxietate de așteptare (crize de astm, edem glotic) sau anxietate de perspectivă care conduce la depresie, la bolnavii cu alergie medicamentoasă care sunt puțin optimiști în legătură cu viitorul lor;
- modificări induse secundar de tulburările psihoalergice specifice bolii: disconfortul bolii (tuse, prurit) prin implicații socio-estetice generează apropiere socială (în perioadele de liniște) sau distanțare socială (generată de reacțiile celor din jur și de agravarea bolii) ceea ce întreține susceptibilitate ridicată față de boală și generează anxietate persistentă;
- degradarea indicatorilor de calitate a vieții pacientului cu alergie, care întreține prin reacție circulară continuitatea și cronicizarea bolii cu (tulburări afective, de randament fizic și intelectual și de inserție socială și profesională).

Conceptul de reacție de tip alergic

Cercetări contemporane de psihosomatică alergologică au stabilit că reacțiile alergice și cele pseudo-alergice au un numitor comun și anume declanșează sindroame respiratorii, cutanate sau digestive pentru care soluția terapeutică imediată este medicația antihistaminică, dar care prezintă risc ridicat de prelungire și dependență.

Pentru aceste motive identificarea influențelor factorului psihic în geneza sau întreținerea bolilor alergice este necesar pentru a găsi oportunități terapeutice mixte psihosomatice sau somatopsihice.

Elemente de psihoalergologie respiratorie

În alergie în general și astm în particular, studiile de psihosomatică tind să deplaseze către personalitatea astmaticului interesul pe care vechii autori îl acordau „terenului” pentru a explica fapte neobișnuite ca: posibilitatea reacțiilor la mânie (astmul Trousseau), la imagini (astmul Proust) sau la visuri (Jacquelin).

S-a observat că pacienții cu astm sunt bolnavi fragili din punct de vedere emoțional.

Teoriei psihodinamice ----- frica de a pierde dragostea mamei (sau a substitutelor sale) constituie fondul atitudinii bolnavului.

Ziwar (apud Athanasiu, 1998), criza de astm ar reprezenta o criză de plâns inhibat. Criza de astm, dispneea expiratorie, par să rezulte dintr-o înervare „regresivă” a funcției respiratorii, datorită inhibiției confesiunii și a lacrimilor.

Bolile aparatului respirator provoacă variate tulburări psihice, deficitul oxigenării putând produce atât modificări patologice în irigația creierului cât și un puternic sentiment de frică de moarte rapidă prin asfixiere.

Principalele probleme psihologice aferente bolilor psihosomatice alergice sunt următoarele:

- declanșarea psihogenă a puseelor sau a crizelor de astm;
- perceperea unor stări de frustrare, supărare sau conflicte în sânul familiei;
- pierderi cu impact afectiv major (decese, divorț, concediere, schimbarea locuinței etc.);
- referiri frecvente la moarte, stare de neajutorare sau lipsă de speranță;
- modificări comportamentale, labilitate emoțională, fumat excesiv, abuz de alcool;
- evidența unor abuzuri fizice sau sexuale;
- probleme conflictuale cu anturajul familial și profesional;
- noncomplanța;
- abilități intelectuale.

Numeroși cercetători au încercat să definească un tip de personalitate propriu bolnavului de astm bronșic.

Un studiu efectuat de *Gendrot* pe un lot de 112 subiecți suferinzi de astm a relevat că printre mulții factori care declanșează criza, există anumite elemente mai constante: insecuritatea vitală prelungită, însumarea grijilor și frustrărilor materiale și profesionale, emoție intensă, reținere pulsională sexuală și agresivă, abandon și necazuri reale.

În încercarea de a creiona un profil al personalității bolnavului astmatic, subliniază că relația alterată față de mamă, la începutul vieții, generează un conflict în pacient între „dorința de tandrețe” și „teamă de tandrețe”, existând o corelație între funcția respiratorie tulburată și capacitatea alterată a pacientului „de a da și a lua”.

Fuchs a atribuit această stare unui gen de teamă care s-a transformat în tactici defensive agresive și unei tensiuni care a degenerat în tendința de acaparare impulsivă, acest tip de comportament „se coace” în timpul unei crize de astm, bolnavul pierzându-și simțul de autocontrol.

Psihodermatologia

Noi direcții de abordare a bolilor dermatologice, odată cu nașterea unei noi discipline: psihodermatologia.

Este o disciplină de graniță care își concentrează atenția asupra cercetării și tratării afecțiunilor dermatologice folosind combinarea instrumentelor specifice psihiatriei, psihologiei și dermatologiei.

Koo și Lebwohl - maladiile psihodermatologice sunt cele care implică interacțiunea psihic-piele. În această categorie intră trei tipuri de maladii: cele psihofiziologice, afecțiunile psihiatrice primare și afecțiunile psihiatrice secundare.

- *Afecțiunile psihofiziologice* (psoriazis, eczeme) sunt afecțiuni ale pielii care nu sunt direct legate de psihic, dar care reacționează la stări emoționale cum ar fi stresul.
- *Afecțiunile psihiatrice primare* sunt cele în care drept urmare a unei afecțiuni ce ține de domeniul psihiatriei este afectată pielea (spre exemplu cazul tricotilomaniei).
- *Afecțiunile psihiatrice secundare* sunt asociate bolilor dermatologice cu caracter invalidant (psoriazis, vitiligo). Koo și Lebwohl subliniază că aspectul invalidant rezidă în desfigurările produse de afecțiunea dermatologică în sine și duce la scăderea stimei de sine, depresie, anxietate sau fobie socială.

Concepții psihosomatice privind psoriazisul

Statutul de boală psihosomato-psihică a psoriazisului a fost destul de târziu recunoscut, odată cu “descoperirea” “*skin-brain axis*” (axe creier-piele)

- psoriazisul = boală psihosomatică, anumite situații de stres nespecific, cum sunt pierderea de obiect reală sau imaginară, sau amenințarea sănătății sau securității par să coincidă frecvent cu deteriorarea stării pacientului cu psoriazis.

La unii bolnavi simptome ca anxietatea sau deznădejdea pe de-o parte, iar pe de alta manifestări ale unei activități exagerate.

Acești bolnavi obișnuiesc să se dezvăluie de o manieră sau alta.

Declanșarea psoriazisului ca urmare a mobilizării unui conflict special, originar în cel dintâi stadiu de viață, cel pre-oral, faza senzorială: relația mamă-copil fiind inadecvată (neoferindu-i-se copilului suficient contact dermic), aceasta a dus la lipsa sentimentului de securitate. Lipsa sentimentului de securitate îl caracterizează pe pacient în continuare de-a lungul vieții, odată cu dorința puternică de a avea o relație extrem de apropiată, pe de o parte, și cu dezamăgirea și furia rezultate din relația inițială, pe de altă parte. Cu alte cuvinte conflictul constă în dorința puternică de simbioză prin contact dermic, și respingerea acesteia, pentru a reprima forma arhaică, nedezvoltată a furiei.

Psihosomatică: Bolile Cardiovasculare

Concepția psihosomatică în medicină – Hipocrat

Abordare științifică modernă - o orientare relativ nouă a medicinei, care studiază aspecte ale patologiei generale în relație cu viața psihică conștientă și inconștientă.

Psihosomatica este astăzi un domeniu interdisciplinar de abordare a bolilor, axat pe relația dintre medicină și psihologie, ce acordă o importanță specială rolului factorului psihic în apariția, evoluția, ameliorarea, vindecarea sau cronicizarea unor boli (Iamandescu, 2002).

Concepția psihosomatică are ca obiect de studiu, după von Bergman, atât rolul factorilor psihosomatici în edificarea unor tulburări, mergând până la adevăratele boli somatice, cât și mecanismele psihofiziologice prin care se produc aceste dereglări inițial reversibile, ce evoluează ulterior în veritabile leziuni la nivel de organ, aparat și sistem.

Simptomul are un rol simbolic, fiind expresia prin care individul alege să rezolve anumite conflicte și să-și atingă anumite scopuri (obținerea de afecțiune, mod de autopedepsire sau autoagresiune, formă de refugiu sau imitativă).

Deși concepția psihosomatică este aplicabilă teoretic la orice boală umană, ea este utilă în special pentru o serie de afecțiuni determinate, cu manifestări somatice evidente ca: diabetul, hipertensiunea arterială, infarctul miocardic, afecțiunile alergice mai ales astmul bronșic și psoriazisul.

Bolile cardiovasculare

Amenințările majore la adresa sănătății nu sunt în primul rând reprezentate de invazia bacteriană sau de deteriorarea naturală a organismului, pe care interniștii și chirurgii sunt atât de bine pregătiți să le trateze. Îngrijirea medicală (în special antibioticele) și măsurile preventive de sănătate publică (controlul medical periodic și imunizările) au reușit deja să țină sub control cea mai mare parte a acestor pericole. Adevăratele pericole la adresa sănătății provin mai degrabă din instalarea unui dezechilibru la nivelul proceselor interne ale organismului.

O atenție deosebită se acordă de către psihologi studierii unor trăsături de personalitate cu risc crescut de a contacta boli cardiovasculare, mai ales cele psihosomatice, astăzi fiind incluse în această categorie: hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică coronariană, tahicardia, ateroscleroza.

Începând cu anii '50, au fost observate de către cercetători unele legături între personalitate și bolile de inimă. Legătura dintre tipul A de comportament și bolile de inimă a fost confirmată în numeroase studii începând cu 1960.

Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) - România și Rusia înregistrează cea mai ridicată rată de mortalitate prin boli cardiovasculare, la bărbați între 45 și 74 de ani.

În 2001, bolile cardiovasculare au determinat o treime din totalul deceselor la nivel mondial. Cea mai mare incidență a acestor afecțiuni, reprezentând 78% din totalul deceselor, se manifestă în țările cu venit scăzut și mediu, cum este și România. Printre cazurile de deces, boala coronariană și accidentul vascular cerebral sunt pe primul loc, respectiv pe al doilea loc, cu 7,2 milioane, respectiv 5,5 milioane de decese la nivel mondial.

Creșterea îmbolnăvirii și mortalității prin boli cardiovasculare (boala ischemică a inimii) în ultimii ani a devenit îngrijorătoare. În România s-a observat o creștere a cazurilor de noi îmbolnăviri de la 147 mii de locuitori în 1996, la 157 mii de locuitori în 2003 (Anuarul Statistic al României 2002, Anuarul Statistic al României 2004).

În ceea ce privește mortalitatea, numărul de decese în rândul bărbaților a crescut de la 28.051 în 2000, la 28.788 în 2003.

Bolile cardiovasculare reprezintă în țara noastră una din problemele esențiale ale asistenței medicale a populației.

Bolile cardiovasculare constituie încă o primă cauză de deces, iar nivelul mortalității prin boli cardiovasculare este în creștere. Cele mai importante creșteri au fost înregistrate de cardiopatia ischemică și hipertensiunea arterială.

Toate amenințările importante la adresa sănătății sunt legate, într – un fel sau altul, de personalitate. Dovezile științifice ne oferă argumente clare, care ne conving că relația dintre personalitate și sănătate este reală și importantă.

Inima a devenit de-a lungul timpului sinonimă cu sufletul omului, în ceea ce privește oglinda nuanțată a vieții afective umane, prin tulburări prompt instalate și percepute de subiect, în condițiile apariției oricărei emoții sau persistenței variatelor sentimente. Este cunoscut și faptul că adesea, orice variație de frecvență cardiacă sau tensională, sesizată în plan subiectiv de către un subiect sănătos, generează o anxietate de intensități variate.

Un motiv pentru care personalitatea este deseori ignorată în tratamentul unui bolnav este acela că, de obicei oamenii consideră mintea separată de restul corpului. “Chestiunile” mentale sunt considerate teritoriul psihologilor și psihiatrilor, nu al cardiologilor și oncologilor.

Motivul principal pentru care personalitatea pacientului e prea adesea ignorată este că abordarea psihologică și socială nu concordă cu abordarea tradițională a bolii, care este una mecanicistă.

Tulburările cardiovasculare și bolile consecutive sunt un larg domeniu de interes pentru asistența medicală de specialitate. Evidențierea factorilor psihosociali prin studii de epidemiologie lărgeste domeniul preocupărilor către orientări sistematice cu privire la factorii care declanșează și întrețin boala, precum și la modalități de prevenție sau de terapie mixte.

Factorii psihosociali si biologici care contribuie la declanșarea și întreținerea bolilor cardiovasculare sunt:

1. Factori psiho-sociali
2. Factori biologici decelabili.

1. Factori psiho-sociali:

a) trăsături psihice toxice:

- tip comportamental A (Tipul A de comportament este caracterizat prin: competitivitate excesivă, iritabilitate, agresivitate și ostilitate (interiorizate), obsesia urgenței timpului, insecuritate, dorință de răzbunare, succesul (economic) este ținta lui constantă, comportamentul său impulsiv îl impinge să realizeze tot mai mult, din care însă se bucură tot mai puțin, are o nelimitată dorință de aprobare și recunoaștere, obsedat de punctualitate, încheierea unei lucrări îi dă prea puțină tihnă și satisfacție, etc)
- Configurația A-H-A (agresivitate-ostilitate-iritabilitate)
- Agresivitate (nativă și/sau secundară) cu descărcare cognitivă și comportamentală (verbală sau fizică)
- Nivel intelectual mediu și peste medie

b) *stil comportamental cu risc de boală:*

- tabagism
- alcoolism
- obezitate (și sedentarism)
- somn redus și odihnă insuficientă sau necalitativă

c) *influențe sociale cu risc toxic:*

- tracasări cotidiene
- stres profesional (control profesional, satisfacția muncii, tipul de sarcini, responsabilități decizionale vs. executive, contrarierea sarcinilor, ritm de activitate sub presiune)
- stres familial (conflicte de roluri, conflicte deschise, sarcini excesive, dificultăți financiare)
- statut social (scăzut vs. f. ridicat)
- instabilitate socială sau politică (instituțională, legislativă, juridică etc)

2. Factori biologici decelabili:

Cortizol ridicat

HDL (High-density lipoprotein) scăzut <35mg/100ml

LDL (Low-density lipoprotein) ridicat >150mg/100ml

Trigliceride ridicate

Fibrinogen ridicat

Estrogeni scăzuți

IMC peste medie

Factorii biologici au consecințe favorizante pentru grupa factorilor de risc biologici exprimați prin:

- Creșterea presiunii sanguine
- Depunerea lipidelor și complicații obstructive
- Rezistență la insulină

În psihosomatica cardiovasculară participarea factorilor psihogeni constituie cauze fundamentale recunoscute ca fiind la originea celor mai frecvente boli CV:

HTA (hipertensiune arterială)

Cardiopatie ischemică

Tahicardie paroxistică

Astenie neuro-circulatorie

Boala Raynaud

Sindrom X-Likoff etc.

Planul terapeutic al pacienților cu risc CV sau diagnosticați deja impune intervenții conjugate pentru reducerea riscului de boală și a riscului de complicații, invaliditate sau deces. Planul general conține următoarele obiective:

- diagnosticare completă și corectă;
- tratament inițial (medicina de specialitate)
- tratament psihoterapeutic pentru reabilitare psihică:
 - monitorizarea periodică a evoluției
 - ajustarea medicației CV
 - educarea factorilor de risc
 - reabilitarea socio-profesională a bolnavului CV prin:
 - o atitudine familială tolerantă dar neexcesivă
 - o reluarea abilităților individuale și familiale la limita restricțiilor sau limitărilor
 - o relația directă cu medicul de monitorizare
 - o grup suport (persoane cu afecțiuni similare sau diferite)

Programe de terapie specializată pentru modificarea comportamentelor de risc: tabagism, obezitate, stres, controlul anxietății, modificarea comportamentului tip A

Programe de dietă alternativă și de mișcare progresivă la toleranța funcțională

Psihoterapie și tehnici de relaxare, respirație și meditație

Bibliografie

Iamandescu, I. B. (2002). *Psychic stress from a psychological and psychosomatic perspective. București: Infomedica Publishing.*

Petrescu, A. L., Petica, M., Barnaure, F., & Athanasiu, P. (1998). Immunogenicity of inactivated vaccines prepared with parainfluenza viruses type 1 and type 3, administered experimentally by nasal or oral route. *Romanian Journal of Virology.*

Pantea, V. (2008). Eustresul și psihosomatica. *Romanian Medical Journal.*

Curs 14

Influența socială asupra comportamentelor maselor

Comportamentul social

Gustave Le Bon este cel care pune bazele teoriei despre comportamentul colectiv prin apariția în 1895 a lucrării “Psihologia multimilor”. Teoria sa despre comportamentul social se poate explica cel mai bine printr-un enunț de tip cauzal stimul – contagiune. Pentru a înțelege mai bine trebuie să pornim de la definiția dată de autor multimilor: “Multimea este o reuniune de indivizi oarecare, indiferent de naționalitate, profesie sau sex, indiferent de împrejurări care îi adună împreună”. Încă de la această definiție se poate întui cu ușurință concepția lui Gustave Le Bon despre comportamentul multimilor pentru că o astfel de reuniune cât se poate de eterogenă nu va fi foarte greu de stăpânit și dirijat.

Într-o astfel de comunitate, spune autorul, personalitatea conștiința dispăre formându-se un “suflet colectiv” cu prezenta trăsături distincte. În aceste condiții se poate pune problema caracteristicilor unei astfel de mulțime de vreme ce ea este alcătuită din mai mulți indivizi care își pierd în mare măsură conștiința de sine. Membrii unei astfel de comunități se supun Legii unității mentale a multimilor, care spune că toți indivizii din grup au tendința de a-și ignora propriile sisteme de valori și încep să se ghideze exclusiv după normele grupului respectiv.

O astfel de mulțime are câteva caracteristici care o definesc. În primul rând între membrii care o alcătuiesc are loc o uniformizare a reacțiilor (Legea uniformizării acțiunilor). Membrii grupului au un sentiment de siguranță în interiorul maselor. Masele după cum spune Gustave Le Bon sunt impulsive versatile și iritabile. Cu alte cuvinte masele pot trece într-un moment de la o stare, o emoție la una total opusă fără a avea vreo explicație foarte pertinentă pentru aceasta, iar prin faptul că sunt impulsive se poate explica și atitudinea lor profund irascibilă. De asemenea masele sunt foarte credule datorită faptului că anumite sentimente le pot fi foarte ușor induse. Această caracteristică este valabilă atât în cazul maselor mari de oameni cât și în cazul celor alcătuite dintr-un număr mai mic de indivizi (grup), deoarece nu este nevoie de un număr mare de oameni într-un grup pentru ca faptele reale să fie înlocuite în conștiința grupului respectiv de halucinații, reprezentări care să se potrivească cu sistemul grupului. Sentimentele multimilor sunt foarte simple și nu de multe ori exagerate. Violenta unor astfel de sentimente este de cele mai multe ori foarte mare din cauza lipsei de responsabilitate la nivelul individual. Astfel grupul este intolerant autoritar și de cele mai multe ori conservator în convingerile sale; autoritarismul și intoleranța având grade diferite în funcție de rasă, religie, sex etc. Nu în ultimul rând moralitatea multimilor este în general redusă. Cu toate acestea multimele sunt capabile să facă și acte de sacrificiu, mai mari decât cele pe care le-ar putea face un individ izolat dar în general aceste acte nu sunt rezultatul unui proces evaluativ personal, ci a impulsivității și al sentimentului de siguranță pe care îl da grupul.

Din cele pe care le-am menționat în paragrafele anterioare putem trage concluzia că din punctul de vedere al lui Gustave Le Bon masele sunt o formă de organizare socială care suporta foarte multe critici, iar pe cea mai mare și cea mai importantă le-o aduce el însuși. În momentul în care masele au puterea intervine haosul din cauza dezorganizării interioare pe care ele însele sunt clădite.

Cu toate că nu putem critica punctul de vedere al acestui autor putem totuși să facem câteva observații cu privire la cele pe care le afirma. Trebuie să spunem că definiția pe care o da Gustave

Le Bon multimilor este mult prea generala si de aici se pot ivi multe probleme, pentru ca o multime nu poate fi constituita doar din indivizi care se aseamana in principal prin scopul comun pe care il au si difera din punct de vedere al convingerilor politice, sex, rasa, religie.

Putem oferi un exemplu in sprijinul afirmatiei ca definitia lui Le Bon este incompleta. Sa luam drept caz de lucru o miscarea ecologista de lupta impotriva poluarii cu deseuri radioactive rezultate din procesele de fusiune nucleara ce au loc la centrala nucleara de la Cernavoda. Membrii acestei organizatii desi diferiti au un scop comun: militeaza pentru inchiderea centralei nucleare pentru ca ea polueaza mediul. Exista insa un grup de cativa indivizi care desi sunt membrii activi in aceasa organizatie ei au un scop ascuns si anume sa inchida centrala nu pentru ca polueaza ci pentru ca exploatarea miniera din localitatea X de unde se extrage uraniul ii ameninta ca s-a gasit un nou zacament pe pasunile care le apartin, motiv pentru care ei vor fi depozitati. Ei vor sa inchida centrala nucleara pentru ca astfel nu vor mai fi desproprietariti si nu din considerente ecologice. In concluzie criteriul scopului comun este incomplet in definitia data pentru ca int-o masa de oameni unii pot avea scopuri diferite insa cel mai important toti au motivatii diferite.

De asemenea, este discutabil punctul de vedere al autorului conform caruia un lider carismatic poate determina masele sa actioneze hipnotic, ignorandu-si astfel propriile convingeri. Este adevarat ca din varii motive intr-o masa de oameni fiecare individ se comporta diferit decat ar face-o in mod izolat, dar este greu de crezut ca un om poate fi manipulat fara ca el sa mai fie raspunzator de actiunile sale. Actiunile fiecaruia dintre oameni poarta in permanenta amprenta individualitatii si a propriului sistem de reprezentare, a convingerilor si a credintelor personale.

In conformitate cu cele descrise anterior, urmarind sistemul lui Gustave Le Bon, situatia electorala din turul doi al alegerilor prezidentiale din Romania ar fi trebuit sa difere de cele care au fost inregistrate oficial. In al doilea tur de scrutin liderul carismatic Corneliu Vadim Tudor si-a amplificat toate trasaturile de caracter pe care trebuie sa le aibe un conducator de mase (calitatile liderului vor fi expuse mai tarziu pe parcursul prezentei lucrari), motiv pentru care ar fi trebuit sa atraga un numar mult mai mare de electori decat cel inregistrat la finele scrutinului. De aici putem trage urmatoarele concluzii teoria despre hipnotizarea maselor este partial adevarata, maselelor pot fi controlate, intr-adevar, dar nu pana la nivelul de hipnoza pe care il afirma Le Bon.

Cu toate acestea nu trebuie sa trecem cu vederea importanta si valoarea lucrarii "Psihologia multimilor" a lui Gustave Le Bon care pune piatra de temelie in explicarea comportamentului social.

O perspectiva diferita asupra comportamentului social ne este oferita de catre Herbert Blumer (1900 – 1972) care transforma contagiunea mentala despre care vorbea Le Bon in contagiune comportamentala. In acest sens el propune o noua teorie: Teoria reactiilor circulare.

Aplicand modelul lui Blumer la realitatea inconjuratoare putem oferi un caz pentru a exemplifica mai bine teoria autorului. Sa presupunem ca la un moment dat intr-o rezerva de spital se gasesc mai multi pacienti internati, dintre acestia unul urmeaza a suporta o interventie chirurgicala peste un scurt timp. Acest pacient este linistit in ceea ce priveste reusita operatiei pentru ca medicul in cauza ii inspira incredere, cu toate acestea el discuta cu colegii de rezerva cu privire la practicile medicale. Unul dintre ceilalti pacienti ii marturiseste ca este nelinistit de faptul ca medicii nu mai sunt atenti asa cum obisnuiau sa fie, oferindu-i cateva exemple de neatenie a cadrelor medicale. Din acest motiv pacientul care urmeaza sa fie operat se impacienteaza si ii comunica interlocutorului sau nelinistea sa. Astfel ambii si-au schimbat comportamentele unul in functie de celalalt.

Extrapoland, putem spune ca pe acelasi principiu intervin si schimbarile de comportament in cadrul unor grupuri. Membrii grupurilor interactioneaza si astfel isi schimba permanent reactiile

unul in functie de celalalt, odata facuta o schimbare la nivelul comportamentului individual ea este observata de catre ceilalti si pentru ca interactiunea nu inceteaza la nivelul grupului ceilalti isi vor adapta, la randul lor comportamentele. Deci se poate trage concluzia ca acest fenomen de contagiune comportamentala este un fenomen ciclic. In aceste conditii putem afirma ca intr-un grup este aproape imposibil sa determinam cu exactitate comportamentele fiecarui individ ca urmare a permanentelor schimbari la care se supune acesta.

In "Comportamentul colectiv" [1969] Herbert Blumer face o prima si importanta dihotomie intre multe si miscari sociale, clasificandu-le pe fiecare. Blumer gaseste ca exista cinci feluri de multimi in functie de alcatuirea lor ele putand fi: intamplatoare (spontane si cu grad de participare redus), conventionale (organizate cu un scop precis), expresive (cu o puternica exprimare a emotiilor), active (participare numeroasa cu caracter activ ridicat) si protestatare (caracter conventionalizat si scop precis). La randul lor miscarile sociale sunt de mai multe tipuri: regresive (intoarcerea la o forma anterioara a societatii), reformiste (propun o noua societate), revolutionare (schimbarea radicala a societatii) si utopice (schimbarea radicala a societatii, dar fara un plan car). Aceasta a grupurilor intre multimi si miscari sociale este importanta prin diferentele care au loc intre acestea doua. De pilda multimile au in centrul lor individul si relatiile pe care acesta le are cu semenii sai din multime, pe cand intr-o miscare sociala societatea este in centrul ecuatiei iar indivizii sunt importanti prin prisma relatiei lor cu aceasta.

Ca si Le Bon, Blumer nu reuseste sa faca o descriere completa a comportamentului colectiv, lasand cateva aspecte ale problemei nelamurite. In primul rand autorul nu explica in mod clar ce ii determina pe indivizi sa se atature unii altora in comunitati (fie ele multimi sau miscari sociale). De asemenea nu se acorda importanta necesara liderului de grup si calitatilor sale care il propulseaza in aceasta pozitie.

O alta perspectiva, total diferita, asupra comportamentului social este oferita de catre Ralph Turner in lucrarea cu numele "Comportamentul colectiv" [1957]. Exista dupa parerea sa o continuitate intre comportamentul de grup si cel colectiv. Aceasta continuitate este data de norma, interesand numai modalitatea in care ia nastere aceasta norma. De aceea aceasta teorie poarta in cadrul psihosociologiei numele de Teoria emergentei norme. Astfel se renunta definitiv la cele enunate de Gustave Le Bon prin Teoria contagiunii mintale.

Cu alte cuvinte intregul comportament social este explicat exclusiv prin intermediul normelor; oamenii creaza in permanenta norme noi si se ghideaza dupa ele. Normele, la randul lor, pot fi schibate pentru ca ele izvorasc din reprezentarile pe care le are grupul respectiv despre realitate.

Se poate observa faptul ca Turner nu opereaza nici un fel de diferentiere intre comportamentul de grup si cel colectiv, sigura diferenta fiind constituita de emergenta acestor norme. Se poate spune ca intr-un grup normele preexista fiecarui individ in parte, ele fiind cerate anterior, iar intr-o masa mai mare de oameni (colectiv) ele fiind constituite ad hoc. Cu toate acestea multimile au dupa parerea autorului o improtanta sporita in determinarea comportamentului social.

Un rol important se acorda liderului care in cazul grupului are un comportament carismatic, dupa un model administrativ, iar in cazul malelor mari, a colectivitatilor el are un comportament partizan. Nu este lipsit de importanta sa precizam faptul ca intr-un colectiv marit exista un subgrup de unde emerg aceste norme care mai apoi sunt insusite de restul membrilor, astfel actiunile lor fiind justificate prin incadrarea in normele respectiva.

Aplicand teoria norme emergente dupa modelul propus de Turner unor cazuri practice comportamentul social se poate explica in felul urmator. In cazul unui grup de indivizi exista norme prestabilite pe care toti le cunosc si le respecta desi nu se poate stabili cu precizie cand au

fost stabilite aceste norme. Doua persoane merg sa cineze la un restaurant select. Barbatul va intra primul in restaurant, va oferi un loc la masa doamnei va cere meniurile, amandoi respectand toate regulile pe care le presupune acest grup (cei care iau masa in locuri publice). Amandoi respecta normele grupului respectiv, pentru ca le cunosc, desi nu pot sa precizeze clar cine sau cand a inventat aceste norme. Astfel comportamentul lor social s-a schimbat in functie de normele unui grup.

Aceasi explicatie poate fi data si in cazul unui coportament colectiv al indivizilor in grupuri mai mari. Toata lumea scandeaza lozinci la un miting de protest cu un scop, cu toate acestea unui singur individ ii va fi greu sa explice de ce a ales sa foloseasca o anumita lozinca si nu alta. Teoria normei emergente aplicata comportamentului colectiv ne poate lamuri astfel. Exista in cadrul acelui miting un grup de agitatori care are un lider, acesta va sti in fiecare moment in functie de starea multimii ce sloganuri sa lanseze impreuna cu apropiatii sai. Aceste sloganuri vor fi adoptate imediat si de catre ceilalti participanti la miting.

Deci constatam ca, comportamentul social s-a schimbat in functie de unele norme care au fost elaborate instantaneu in cadrul masei, si adoptate de catre fiecare.

Toate aceste teorii pe care le-am prezentat mai sus incearca sa explice comportamentul social pornind de la multimile de indivizi. Astfel multimile capata un statut de entitate independenta de vointa maselor.

In 1962 James Davies lanseaza o noua abordare a comportamentului social prin care autorul doreste sa destrame falsul mit al multimilor si sa explice exact rolul acestora. In acest scop el concepe o noua teorie Teoria curbei in J sau Teoria convergentei.

In toate societatile poate aparea o deprivare absoluta, ceea ce este o urmare clara a inegalitatii indivizilor, insa se poate observa si o deprivare relativa atunci cand individul constata ca exista o disonanta intre cele meritate si cele obtinute. Aceasta diferenta este cauzatoare de tensiuni motiv pentru care pot aparea conflicte. Davis porneste de la ideea ca indivizii isi stabilesc asteptari legate de satisfacerea trebuintelor personale. In cazul in care intre satisfacerea trebuintelor si posibilitatile de realizare a acestora este o diferenta apare o tensiune care genereaza frustrare, care la randul sau poate genera agresivitate. Legatura intre frustrare si agresivitate este clara ele sunt intr-o relatie de directproportionalitate: cu cat frustrarea este mai mare cu atat agresivitatea (sau riscul aparitiei ei) este mai mare.

In functie de aceasta aceasta relatie frustrare – atgresivitate indivizii se pot gasi in trei situatii: cand nu-si pot realiza trebuintele personale (situatie caracteristica societatilor arhaice), cand trebuintele se pot realiza dar lipsesc posibilitatile de infaptuire a acestor lucruri (situatie caracteristica societatilor moderne) si cand cresc atat nevoile cat si modalitatile de realizare a lor. In toate aceste cazuri frustrarea este prezenta iar indivizii isi canalizeaza energiile si eforturile pentru a elimina tensiunile acumulate. De cele mai multe ori ei se asociaza in miscari sociale si astfel ei adopta un comportament social care este rezultatul canalizarii fortelor tuturor de lupta impotriva cauzei producatoare de frustrari.

Trebuie sa precizam ca exista anumite variabile care pot potentia aceasta legatura intre frustrare si violenta cum ar fi: mediul de de viata (familia se impotriveste satisfacerii trebuintelor), traditia culturala (anumite norme culturale sunt impotriva indeplinirii nevoilor), sistemul politic (o anumita doctrina politica poate indeplini individul de la realizarea dezideratelor sale).

Dupa cum am obisnuit vom aplica modelul lui Davies de explicare a comportamentului social al unui exemplu pentru a putea analiza aceasta teorie. Conform acestui model de teorie explicatia comportamentului social al celor implicati in Revolutia romana din decembrie 1989 poate fi explicata in felul urmator. Mai multi oameni care erau impiedicati in principal de catre

sistemul politic si apoi de catre conditii particulare si-au canalizat eforturile pentru a inlatura factorul care gera tensiunea (sistemul politic comunist).

Din toate cele descrise anterior putem sa observam faptul ca in toate teoriile care explica intr-un fel sau altul comportamentul social exista cel putin o parte comuna si anume faptul ca in general grupurile de indivizi, multimea, societatea urmareste in comportamentul sau un anumit tip de actiuni pe care le intalneste la un conducator al ei. Un bun lider este mai mereu urmat de catre mase datorita imaginii sale care inspira siguranta si putere. Este deci important sa stabilim care sunt acele calitati care il face pe un simplu membru al unei comunitati un lider convingator pentru ca de el depinde in mare masura comportamentul social al celorlalti.

Revenim la teoria de tipul stimul contagiune mintala a lui Gustave Le Bon care vorbeste despre un bun lider. Trebuie deci sa punctam cateva din caracteristicile pe care le da autorul unui bun conducator al multimilor. Acest conducator trebuie sa aibe puterea de a hipnotiza masele astfel incat acestea sa-l urmeze orbeste, el trebuie sa se bucure de un prestigiu larg, sa respecte normele pe care oamenii le pretuiesc cel mai mult, sa fie violent in limbaj, sa aibe un mesaj simplu, clar si mai ales constant si nu in ultimul rand sa fie defaimator dar sa nu foloseasca violenta fizica.

Intorcandu-ne la exemplul pe care l-am dat in momentul in care explicam nasterea comportamentului social din punctul de vedere al lui Gustave Le Bon trebuie sa spunem ca trasaturile de mai sus se regasesc toate in comportamentul liderului Corneliu Vadim Tudor. In primul rand s-ar parea ca prezenta sa reuseste sa hipnotizeze masele, se bucura de prestigiul de a fi un bun crestin, crede in domnia legii, este un justitiar, are un limbaj violent, discursul sau a fost unul defaimator, nu a folosit violenta si a avut un mesaj constant. Cu toate ca in turul doi al alegerilor el si-a potentat toate aceste calitati nu a reusit sa hipnotizeze mult mai multe mase ceea ce ne duce cu gandul la faptul teoria lui Le Bon despre multimi sufera de cateva lipsuri.

Deci liderul are un rol hotarator in determinarea comportamentului social, el putand accelera procesele care au loc in cadrul multimilor prin prezenta si exemplul sau.

Serge Moscovici introduce in tema liderului si a relatiei sale cu comportamentul social un nou termen: autoritate carismatica. In lucrarea "Psihologia sociala sau masina de fabricat zei" [1994], da explicatia autoritatii carismatice ca fiind o dominatie mai putin prin intermediul unei trasaturi fizice si mai mult printr-o forta care izvoraste din interior. Este interesant faptul ca in sens traditional cuvantul "carisma" se refera la un personaj sacru, iar in zilele noastre conducatorii cu carisma devin obiectul adoratiei maselor. Totusi carisma se bazeaza mai mult pe credinta maselor si mai putin pe talentele personale ale unui individ anume. Relatiile pe care masele le intretin cu conducatorul lor sunt foarte personale, sunt relatii subiective bazate pe o iluzie de reciprocitate.

Este interesat de aflat cum ia nastere un astfel de conducator. Circumstantele sunt foarte dramatice, atunci cand are loc o ruptura sociala majora, cand oamenii sunt descumpaniti si considera ca totul in jurul lor se naruie ei cauta in mod inconstient un astfel de reprezentant care sa le dea siguranta ca situatia se va remedia.

Liderul carismatic opereaza la nivelul societatii cu notiuni antagonice. El seduce masele prin nostalgia trecutului dulce, dar aminteste mereu de tragismul situatiei prezente; el este in aceleasi timp superior tuturor celorlalti dar si asemenea lor. Curios este faptul ca daca o persoana obisnuita ar emite acelasi tip de mesaj, masele s-ar comporta total diferit, reusind sa sesizeze falsitatea lui, cu toate aceste ele nu reusesc sa priveasca in profunzimea sa atunci cand mesajul le este prezentat de catre o persoana cu carisma. Asadar rolul carismeii liderului este decisiv in influentarea comportamentului maselor.

Persuasiune si Manipulare

Prin **persuasiune** intelegem actiunea de a convinge intr-un mod sau altul pe cineva sa faca sau sa aleaga un lucru.

Persona care ia decizia o face de multe ori pe baza altor tipuri de argumente decat cele logice sau cele logico-corecte, fiind convinsa de „necesitatea” sau „importanta” aparenta a actiunii sau lucrului respectiv.

In acest sens putem spune ca **reclamele sunt persuasive**. Ni se spune zilnic, in fel si chip, ca ne trebuie un telefon mobil, un anume detergent, un anume medicament, produs cosmetic, o caseta s.a.m.d.p., dar nu ni se demonstreaza cu argumente acest fapt.

Ce ne spun reclamele? Intr-o forma simpla, directa, facand apel cel mai adesea la trebuintele si la sensibilitatea noastra, ni se recomanda sa consumam ceva. Uneori insa reclamele **nu argumenteaza** ideea de a consuma acel produs; se intampla ca ele sa contina si **greseli logice** regretabile.

De exemplu, ni se spune ca:

- XXX protejeaza impotriva cariilor pentru ca gustul sau dureaza foarte mult. (Este evident ca nu gustul ne protejeaza dantura.)
- YYY ofera un salariu pe viata timp de 25 de ani. (De ce 25 de ani este totuna cu viata? Daca traim mai mult?)
- Trebuie sa bem ZZZ pentru ca un hot a furat originalul si noi il putem gasi consumand mai multa bautura racoritoare. (Daca fost furat originalul, oare ce suntem invitati sa bem?)

Alteori ni se dau indemnuri nepoliticoase de tipul:

Nu privi aici casca ochi cand cumperi!

Indemnul este lansat din partea unor organisme de protejare a consumatorilor. Este drept, greseala lor nu este de argumentare, ci de adresare, denotand lipsa de respect pentru consumator. Reclama are insa efecte persuasive.

Se spune ca traim intr-o perioada de explozie informationala, ca informatia ne asalteaza, fie ca vrem, fie ca nu vrem. A intelege caracterul persuasiv al reclamelor face parte dintre instrumentele noastre de protectie impotriva comunismului, a proastei calitati, a modei cu orice pret, a subjugarii noastre de catre producatorii de bunuri (alimente, de vestimentatie, de divertisment in general).

Prin **manipulare** intelegem actiunea de a influenta prin mijloace specifice opinia publica, astfel incit persoanele manipulate sa aiba impresia ca actioneaza conform ideilor si intereselor proprii. In realitate insa ele preiau o parere (argumentare, idee, evaluare) care nu le apartine, ci le-a fost indusa prin diferite mijloace. Iata cateva exemple:

- Ziaristul care face un comentariu este foarte cunoscut. I se preia punctul de vedere pentru ca este faimos, sau este de la un ziar sau de la o revista de prestigiu. Este la moda. Aceasta situatie poarta numele de efect de prestigiu al mass-mediei.
- Ni se spune ca majoritatea oamenilor cred lucrul respectiv. Noi nu vrem sa fim mai prejos, nu avem taria unei opinii separate. (dorinta apartenentei la grup ne impiedica) Este vorba de forta opiniei majoritare.
- Ni se spune ca parintii au idei inechitate. Tinerii stiu ce vor. Noi suntem tineri si nu putem fi de acord cu cei batrani. Este vorba de folosirea unor mecanisme sau trasaturi psihologice pentru a obtine efectul dorit (de cele mai multe ori alegerea unor produse).

Manipularea mai poarta si numele de, **violenta simbolica**. Nu suntem agresati fizic, fortati sa credem sau sa facem ceva. Cunoscandu-ni-se felul de a fi, specificul varstei sau alte

particularitati, putem fi determinati sa credem ceea ce o persoana sau un grup de persoane si-a propus sa ne faca sa credem. Daca am fi intrebati cine ne-a influentat, am raspunde cu mandrie ca nimeni. Pe asta mizeaza si cei care ne manipuleaza. Pe hotatara noastra de a nu ne lasa ,dusi de nas', de a crede ceea ce vrem noi sa credem. Din nefericire insa, in manipulare suntem adusi in situatia de a vrea ceea ce au hotarat altii ca trebuie, astfel incit ei sa-si atinga scopurile.

Stereotipurile, Imaginea si Publicitatea

Stereotipurile constituie elemente omniprezente in viata noastra, reprezentand tema predilecta a celor mai multe lucrari de psihologie sociala (si nu numai). Mai mult chiar, nu putem vorbi de psihologie sociala fara a vorbi de stereotipuri. Tocmai datorita acestui fapt nu voi insista foarte mult asupra definitiilor existente sau asupra dezbaterii originii lor considerand aceste lucruri deja stiute. Ma voi limita la a reaminti ca termenul de "stereotip", preluat din limbajul tipografic, a fost pentru prima oara introdus in sfera psiho-socialului de catre Lippmann, in 1922, care le considera "imagini din minte", indispensabile pentru filtrarea realitatii obiective atat de complexe. Astazi, majoritatea cercetatorilor din domeniul psihologiei sociale sunt de acord cu definitia lui Leyens conform careia stereotipurile reprezinta teorii implicite ale personalitatii, comune pentru ansamblul membrilor unui grup si care se refera la ansamblul membrilor unui alt grup si la grupul propriu.

Prin raport cu trasaturile de personalitate, stereotipurile evoca elemente foarte bine asociate, vizuale si distinctive, facilitand, prin urmare, activitatea cognitiva. Dar, in acelasi timp, si interpretarea orientata a informatiilor din mediu consolideaza stereotipurile. Aceasta probabilitate a stereotipurilor de a se perpetua se datoreaza faptului ca ele furnizeaza premisele pe care ne bazam comportamentele. Dar nu numai comportamentele noastre, ci si modul de a ne exprima tinde sa perpetueze stereotipurile intergrupuri.

Dar limbajul pe care-l folosim pentru descrierea a ceea ce observam – discursul – poate varia de la notiunea cea mai abstracta pana la notiunea cea mai concreta. Discursul, prin urmare, poate fi aplicat si imaginii, intrucat aceasta devine scriere din momentul in care este semnificativa, reclamand si ea, asemenea limbajului scris, un vocabular sau lexic.

Prin urmare, stereotipul poate fi perpetuat nu doar oral, ci si prin scrieri sau reprezentari: discurs scris dar si fotografia, filmul, reportajul, sportul, spectacolele, publicitatea, toate pot deveni suport al rostirii stereotipice.

Binenteles, imaginea este mai imperativa decat scrierea impunand semnificatia dintr-o data, fara o analiza prealabila, fara dispersare.

Imaginarul constituie invelisul imaterial al imaginilor care ne inconjoara, putand perturba raportul nostru cu lumea reala interpunandu-se intre noi si aceasta, ca un fel de ecran-filtru. Acest filtru poate deforma dar poate sa contribuie si la o captare mai buna, la o ghidare, orientare sau centrare mai bune. Gandirea imaginar-simbolica nu este asadar apanajul exclusiv al copilariei, al copilului, al poetului sau al dezechilibratului mintal, ea e inerenta fiintei umane, precedand limbajul si gandirea discursiva. Imaginea realizeaza legatura dintre noi si lume, permitandu-ne astfel nu doar o simpla adaptare la realitate, ci, mai mult, chiar intrarea in rezonanta si armonizarea cu ea.

Dupa cum am vazut si in capitolul de fata, stereotipurile joaca un rol fundamental in viata noastra de zi cu zi, determinandu-ne, implicit sau explicit comportamentele, mai mult sau mai putin observabile. Pornind de la aceasta supozitie, cercetatorii in domeniul psihologiei sociale si mai ales al comunicarii au incercat descrierea unor modele de comunicare cat mai persuasive, care

sa "inregimenteze" (**manipuleze**) efectiv consumatorul (pentru ca acesta sa cumpere produsul promovat).Acest lucru poate fi posibil doar prin manipularea stereotipurilor existente, crearea de noi stereotipuri sau deconstructia celor deja existente.

Publicitatea este o mare consumatoare "de instrumente teoretice care ii permit sa-l analizeze, sa-l inteleaga pe individ in relatiile sale cu propriile-i dorinte si motivatii, in interactiunile sale cu ceilalti indivizi din societate, in perceptia pe care o are asupra mijloacelor de comunicare si a modurilor de reprezentare ale acestora" (Joly Martine, 1998). In acest fel, publicitatea a recurs inca de la inceput la cercetari in domeniul stiintelor sociale, la psihologia aplicata si chiar la metode de ancheta sociologica si analiza statistica. Pentru a gasi un raspuns global la schema stimul si "pentru a scapa de viziunea mecanicista, s-a recurs la modelele ierarhiei invatarii bazate pe urmatoarele trei etape: cognitiva, afectiva si voluntara"; a urmat apoi cercetarea motivatiilor care si-a fixat ca obiectiv analiza nevoilor preconstiente si inconstiente pe care o cumparare le satisface mai mult sau mai putin la consumator (siguranta, narcisism, identificare cu o clasa sociala-grup...) facand apel nu numai la psihologie, dar si la sociologie si antropologie. Obiectivul este de a face din publicitate mai mult o "investitie", nu doar "un joc al intamplarii.

Studiile teoretice ale comunicarii prin imagine s-au oprit nu numai asupra proceselor de fabricatie a anunturilor publicitare, ci si asupra testarii gradului de intelegere a mesajelor si modului in care acestea sunt interpretat".

In sfarsit, multumita unor abordari socio-culturale, sociologia si statistica au datorita sa masoare eficacitatea publicitatii. Totusi, in ciuda acestei baterii de mijloace teoretice si tehnice nu s-a gasit nici o reteta miraculoasa pentru a "inregimenta" consumatorul, ale carui comportamente inca dezvaluie riscuri ce tin de empirism

Ca o concluzie trebuie sa afirmam faptul ca un comportament social-ce determina o mare varietate de actiuni ale individului(inclusiv cea de acumpara,de a alege o persoana etc) -ia nastere ca urmare a structurii interne a omului, a nevoii sale de a se relationa in permanenta cu ceilalti si ca, comportamentul social este o contopire a unora dintre caracteristicile indivizilor ce alcatuiesc un grup.

Ce este de facut,cum trebuie sa procedam pentru a rezista persuasiunii sau manipularii-fie ea in scopuri electorale,comerciale sau de alta natura?

1. Cereti argumente.Intrebati sau intrebati-va singuri de ce oare(nu apelati la logica majoritatii?
2. Analizati logic argumentele pe care le primiti.
3. Incercati sa produceti contraargumente. Daca ati reusit ,cantariti-le si vedeti daca sunt sau nu contradictorii.
4. Nu va grabiti sa decideti, dar nici nu taraganati la nesfarsit luarea unei hotarari.
5. Sfatuiti-va cu o persoana a carei putere de decizie o apreciati.
6. Sfatuiti-va cu o persoana in care aveti incredere,chiar daca nu stie multe lucruri in domeniul respectiv. Ea va cunoaste optiunile,valorile si trebuintele si poate empatiza cu dumneavoastra.
7. Cautati cazuri asemanatoare. Istoria se repeta,desi multi considera ca n-ar trebui sau ca nu este asa.
8. Nu toti cei care va sfatuiesc sa faceti ceva vor sa va manipuleze.
9. Nu toti cei care va determina sa faceti ceva au si de castigat de pe urma acestui fapt.

Bibliografie

Horney, K. (2010). Personalitatea nevrotică a epocii noastre (The Neurotic Personality of our Time). *București: Univers Enciclopedic Gold. Search in.*

Neculau, A. (1996). Psihologie socială. *Iași: Polirom.*

Cristea, D. (2015). *Tratat de psihologie socială*. Editura Trei.