



*Școala Creștină "Filadelfia" - Cl. I-XII*

Str. Narciselor, nr. 5E - Suceava    Tel/fax: 0230-531205  
www.filadelfia.ro    office@filadelfia.ro    O.P. 6 C.P. 50

*Cod fiscal: 14687487    Cont: 251105182340021165015    Banca: Banc Post - Suceava*

# ***PSIHOLOGIE***

***clasa a X-a***

***frecvență redusă***

**prof. Marici Marius**

# PROCESE PSIHICE SI ROLUL LOR IN DEZVOLTAREA PERSONALITATII

## ATENTIA

În literatura de specialitate găsim numeroase definiții ale atenției din care reiese că a fi atent înseamnă într-un fel a te închide față de lumea exterioară, spre **a te focaliza asupra a ceea ce te interesează.**

Cea mai importantă caracteristică a atenției este, în mod incontestabil în opinia tuturor specialiștilor **selectivitatea.** Dacă un fapt, o idee, un stimul verbal prezintă interes pentru o persoană, generează trăiri afective, aceste stări motivațional-afective vor orienta și susține atenția cu ușurință și pe perioade lungi de timp. Orientarea atenției spre anumiți stimuli este concomitentă cu inhibarea altor stimuli, realizându-se astfel un fenomen de filtraj senzorial și de organizare, de autoreglare a energiei psihonervoase.

### FORMELE ATENȚIEI

Atenția involuntară este declanșată de stimuli interni și externi și constă în orientarea, concentrarea neintenționată, declanșată spontan și fără efort voluntar

Atenția voluntară se caracterizează prin prezența intenției de a fi atent și a efortului voluntar de a-l menține. Deci această formă de atenție depinde în mare măsură de individ și de motivațiile sale.

Aceste două forme ale atenției sunt conexe între ele, existând grade de trecere a uneia în cealaltă. De exemplu învățarea începe cu atenția voluntară, apoi apare interesul, plăcerea de a învăța, atenția treptat devenind involuntară.

Atenția habituală sau postvoluntară este o formă superioară de manifestare a atenției, fiind o atenție specializată, bazată pe obișnuințe și se formează prin educație, pentru că atenția se poate educa.

După locul obiectului aflat în centrul atenției, atenția poate fi externă și interioară. Vorbim de atenție externă atunci când obiectul atenției este exterior subiectului și de atenția interioară în cazul în care obiectul atenției se află în planul conștiinței, al vieții psihice. Atenția interioară este strâns legată de noțiunea de privire interioară, care de fapt înseamnă o serie de imagini conexe care mută atenția noastră în planul conștiinței, o serie de amintiri. Iar cel care ne trezește aceste amintiri este reflexul cu catenă lungă.

## **MEMORIA**

**Specific pentru memorie este faptul ca reflecta aspecte ale experientei noastre anterioare.**

Putem defini memoria ca fiind procesul psihic ce consta in intiparirea,pastrarea si reproducerea sau recunoasterea a ceea ce a facut parte din experienta noastra trecuta.

### **PROCESELE MEMORIEI**

Dupa cum rezulta din cele de mai sus,principalele procese ale memoriei sunt : intiparirea ,pastrarea si actualizarea .Ne vom ocupa pe rand de aceste procese.

a) **Memorarea** - este primul proces al memoriei,cel in care are loc intiparirea,fixarea experientei noastre.In procesul memorarii,legaturile nervoase se sistematizeaza si se constituie in stereotipuri dinamice.Dupa cum ne amintim,intr-un stereotip dinamic e vorba de un sir de acte integrate intr-un ansamblu cu sens unitar.

b)**Pastrarea** – Odata memorate faptele sunt pastrate un timp mai scurt sau mai indelungat pana cand vor fii reproduse sau vor servi la un act de recunoastere.Pastrarea este deci al doilea proces al memoriei si este cuprinsa in intervalul dintre memorarea si actualizarea celor memorate.In timpul pastrarii,cunostintelor noastre trec printr-un proces de prelucrare si sistematizare.Din punct de vedere fiziologic,trainicia cu care memoria pastreaza cele retinute exprima stabilitatea legaturilor nervoase temporare formate.

c)**Actualizarea** – este al treilea proces al memoriei,proces in care cele pastrate in memoria noastra un timp oarecare sunt scoase la iveala si folosite ,valorificate.Actualizarea se poate face prin recunoasterea sau reproducere.Intalnind un obiect,un fapt cunoscut,in trecut noi il recunoastem,adica ne dam seama ca am mai avut de-a face cu el in experienta noastra anterioara .Recunoasterea poate fi mai vaga sau mai precisa.Intalnim uneori oameni care ne apar ca figuri cunoscute.Nu avem insa decat sentimentul acesta de ceva cunoscut,familiar,fara sa putem sa relatam

altceva despre persoana respectiva(cine e,unde am cunoscut-o etc).Acesta este o recunoastere vaga sau generica.Alteori recunoasterea este mai precisa.Persoana respectiva este identificata,adica ne amintim si o serie de fapte cu ajutorul carora se realizeaza o incadrare in timp,in spatiu,in sistemul de relatii sociale.

## REPREZENTARILE

**Reprezentarile sunt imagini intuitive ale obiectelor si fenomenelor care apar in absenta acestora.**Reprezentarile se formeaza ,in special,pe baza perceptiilor.Fara sa avem inaintea noastra o floare ,putem sa ne amintim imaginea ei,parfumul ei,netezimea petalelor ei catifelate.Toate acestea sunt reprezentari :vizuale,olfactive,tactile.

## GÂNDIREA

**Definitie:** Gandirea este procesul psihic cognitiv de reflectare mijlocita si generalizare abstracta – sub forma notiunilor si ratiunamentelor a insusirilor comune,esentiale si necesare ale obiectelor si a relatiilor logice dintre ele.

### Structura psihologica interna a gandirii

Din punct de vedere structural gandirea poate fi: definita,pe rand, ca:

- a) Sistem de notiuni, de judecati si de ratiunamente (latura de continut);
- b) Sistem de operatii (latura relationale);
- c) Sistem de produse (latura operatorie a procesului);

Psihologul american J.P.Guilford, a propus un model larg acceptat al structurii gandirii, alcatuit din 3 elemente:

- a) Operatii: evaluare, gandire convergenta, gandire divergenta, memorie, cognitie;
- b) Continuturi: comportamental, semantic, simbolic si figural;
- c) Produse: unitati, clase,relatii,sisteme,transformari si implicatii.

Rezulta o structura multifunctionala a gandirii alcatuita din  $5 \times 4 \times 6 = 120$  de patternuri,definite simultan pe baza a trei criterii:operatii, continuturi si produse. Pornind de la modelul de mai sus, Guilford a pus in evidenta patru trasaturi principale ale procesului global al gandirii.

- 1) Flexibilitatea (modificarea prompta a unghiului de abordare a unei probleme);
- 2) Fluiditatea sau cursivitatea (densitatea ideilor, opiniilor, solutiilor in unitatea de timp);

- 3) Originalitatea (gradul de noutate al produselor);
- 4) Elaborarea (gradul de completitudine si elaborare a proceselor gandirii umane).

**Unitatea informatională de baza a gândirii este notiunea** spre deosebire de percepție și reprezentare, notiunea nu se aseamăna cu obiectul, este loc de întâlnire între diverse dimensiuni conceptuale.

Dupa modul in care satisfac criteriile esentialitatii si necesitatii, notiunile pot fi:

- a) empirice sau cotidiene / limitate, saracacioase, subiective, etc.
- b) stiintifice.

Dupa isusirile pe care le reflecta, notiunile pot fi:

- a) concrete;
- b) abstracte.

Principilor și a legilor generale în analiză și explorarea relui, în diversitatea laturilor și formelor sale particulare.

#### *A. Gandirea ca sistem de produse*

Întelegerea este funcția esențială a gândirii, nucleul tare al activității de cunoaștere în plan individual, de a depinzând desfășurarea ulterioară a celorlalte faze:

- Interpretarea;
- Explicarea;
- Teoretizarea.

Întelegerea contribuie la formarea memoriei semantice, la sistemulerarhizat al notiunilor => înțelegerea de noi situații și soluționarea de probleme complexe.

#### **Operatii fundamentale sunt:**

1. analiza – operație de descompunere, în minte a unui obiect în elementele sale componente și de apreciere a semnificației fiecărui element în cadrul întregului;
2. sinteza – constă în reconstituirea, în minte a unui obiect, întreg în elemente sau însușirile date izolat;
3. comparația – presupune evidențierea pe plan mintal a asemănarilor și a deosebirile esențiale ale obiectelor și ale fenomenelor, pe baza unui criteriu;

4. abstractizarea – operatie de selectie ce consta in relevarea si retinerea unor insusiri sau relatii si lasarea “in afara” a altora considerate esentiale si accidentale;
5. generalizarea – operatie de sinteza superioara care presupune extinderea rezultatului sintezei notiune-principiu-lege asupra tuturor cazurilor particulare care posedea insusirile date;
6. concretizarea(individualizarea) – operatie de aplicare a notiunilor
7. actiunile sau operatiile care conduc de la starea initiala la cea finala.

***Rezolvarea unei probleme presupune mai multe etape:***

1. reformularea sau simplificarea problemei – este foarte importanta, deoarece da specificarea starii initiale si a celei finale, depinde coincidenta dintre solutia gasita si cea asteptata;
2. avansarea ipotezelor - cu privire la modul de rezolvare, unde se utilizeaza strategii algoritmice daca problema este simpla sau familiara, daca problema este noua sau complexa se vor utiliza strategi euristice bazate pe incercare si eroare;
3. testarea ipotezelor – executarea efectiva a operatiilor care le solicita problema;
4. verificarea - presupune compararea rezultatului obtinut cu starea finala, solicitata de problema;
5. reluarea mersului rezolutiv daca rezultatele nu sunt cele asteptate.

## **MOTIVATIA**

### **Sistemul motivational**

Componentele sistemului motivational sunt numeroase, variaza ca origine, mod de satisfacere si functii. **Motivatia umana include trebuinte, motive, interese, convingeri, tendinte, intentii, dorinte, aspirarii**

**1.Tendintele** sunt componente ale motivatiei care semnalizeaza o stare de dezechilibru fiziologic sau psihologic. Ele sunt traite ca stari de agitatie, alerta interioara, tensiune. Din numeroasele clasificari ale trebuintelor mai utila in explicarea diferentelor de comportament dintre indivizi, pare cea realizata de A. Maslow, psiholog american, numita si piramida trebuintelor (1954)

Psihologul american clasifica trebuintele si astfel:

a. Trebuinte **inferioare** prezente la om si la animale, dar satisfacute de primul diferit si trebuinte superioare specifice omului si plasate spre varful piramidei.

b. Trebuinte **homeostazice** si trebuinte de **crestere**. Homeostazia este o notiune imprumutata din fiziologie si care denumeste tendinta organismului de a mentine constanti parametrii mediului intern, asa cum un termostat mentine temperatura intr-un congelator. Prin extensiune, s-a utilizat termometrul si pentru relatia dintre persoana si mediu. Trebuintele homeostazice explica doar activitatea de adaptare. Trebuintele de crestere nu urmaresc mentinerea starii date, ci atingerea unor parametrii superiori, ce presupun perfectionarea.

**2.Motivele** sunt trebuinte atat de puternice incat determina, declanseaza actiunile, activitatiile prin care se satisfac. Ele poseda doua segmente corespunzatoare functiilor motivatiei:

- segmentul energizant, forta cu care este declansata si sustinuta activitatea (aspectul orientativ – directional)

Vectorii-motive nu exista izolati ci formeaza grupuri sau constlatii de motive. Intr-o constelatie relatiile dintre motive sunt analog celor dintre fortele fizice:

- motive diferite pot avea aceeasi directie si acelasi sens, energia lor cumulandu-se; un elev invata pentru a primi o nota mare, pentru ca doreste sa se afirme in grup sau pentru ca este interesat de un domeniu;

- motivele pot avea orientari diferite, fiecare vizand realizarea altei activitati; poti dori sa vizionezi un spectacol sau sa mergi in excursie la munte. Uneori aceste activitati se ordoneaza in timp, satisfacandu-se succesiv; cand nu este trait pe plan subiectiv ca o stare de tensiune foarte puternica, care se cere inlaturata.

## ***AFECTIVITATEA***

### **1. Caracteristicile starilor afective**

a) Starile afective implica **o apreciere, o atitudine pozitiva sau negative**. Daca un obiect este in concordanta cu trebuintele noastre rezulta o stare pozitiva, pe care o caracterizam ca placuta, fiind insotita de tendinte, miscari de apropiere. O camera incalzita iarna ne impresioneaza favorabil. Dimpotriva, cand o situatie e in contradictie cu ceea ce ne dorim apare o impresie neplacuta, intovarasita de impulsuri spre evitare, indepartare: o hala in care zgomotul e infernal, iar atmosfera, sufocanta ne repugna. Afectele au tendinta de polaritate . Vasile Pavelcu vorbea de sensul “timic”. Ele

sunt fie pozitive, fie negative. Indiferenta apare in lipsa oricarei stari afective, fiind de fapt o stare cu totul tranzitorie.

b) Afectele sunt **subiective** in sensul descendentei lor de trebuintele noastre actuale. Un pahar cu apa rece, vara cand ne e cald si sete ne face placere. Aceeasi apa, iarna, pe un ger de  $-25^{\circ}$ , cand ne e frig si tremuram, ne displace, nu stim cum s-o evitam, ea contrazicand cerintele organismului. Inseamna ca starile afective se pot schimba usor in functie de situatie. Totusi cand e vorba de structuri afective complexe, cum ar fi un sentiment, reactiile noastre se directioneaza foarte stabil si pentru multa vreme.

Daca afectele sunt subiective, nu rezulta lipsa lor de legatura cu realitatea obiectiva. Ele depind de caracteristicile obiectivelor, ale situatiilor. O livada de meri in floriti va tinde sa ne impresioneze placut, dupa cum spanzurarea unui nevinovat in Libia, va produce emotii negative. Dar starile afective reflecta nu numai conditiile exterioare, ci ele exprima mai mult, redau si raportul dintre realitate si motivatia noastra.

c) O alta caracteristica este **totalitatea**. Afectele exprima un raport cu toate tendintele prezente intr-un anumit moment si nu doar cu efectul unei stimulari partiala. De pilda, mustarul provoaca usturimi ale limbii, dar totusi impresia e agreabila, intrucat predomina nevoia de excitare a stomacului care primeste un aliment bogat in grasimi. Sau un copil care face obraznicii, enervand multe persoane, dar mama sa, iubindu-l cu pasiune, nu se supara, ci se amuza, ignorand vadit aspectele negative ale comportarii lui. Deci starile afective creeaza o sinteza specifica a tuturor implusurilor activate.

d) V. Pavelcu (1982) scoate in relief **si tensiunea** drept caracteristica a starilor afective. Intr-adevar, daca o tendinta se transforma imediat in miscare nu provoaca un afect. Cu cat apar mai numeroase tendinte care se contracteaza, cu cat exista o intarziere in satisfacerea lor, cu atat se creeaza o stare de tensiune mai mare si o structurare a lor, facand posibile trairi intense.

e) Afectivitatea, in ansamblul ei, are o functie extrem de importanta: ea permite o reglare prompta si eficace a comportamentului, indeplinind rolul de **acceptor al actiunii**, in terminologia lui P.KM.Anohin. O emotie, chiar lipsita de intensitate, schiteaza imediat un inceput de actiune, inainte ca o deliberare constienta sa inceapa. Chiar daca nu trebuie sa ne lasam ghidati numai de afecte, exista situatii in care nu e timp de reflexie si reactionam in functie de afectul dominant, care poate fi salvator.

## 2. Formele starii afective

- Starile afective se pot imparti in doua mari grupe:



a) Afectele **statice**, exprimand raporrul dintre noi si lume, au un slab efect dinamogen, nu sunt motive de cativitate indelugata, desi pot provoca puternice reactii momentane. Ele se divid in

1) stari afective elementare care cuprind atat durerea si placerea senzoriala, cat si agreabilul si dezagreabilul

2) dispozitiile

3) emotiile

b) Afectele **dinamice**, constituind cele mai puternice si durabile motive ale comportamentului uman. E vorba de sentimente si pasiuni

Sa le analizam pe rand:

*Starile afective elementare*

✓ **Durerea senzoriala** este un fenomen usor de inteles: in majoritatea cazurilor e vorba de excitarea intensa a unor terminatii nervoase Nu se cunosc organe senzoriale specifice durerii, ea fiind in functie de excitatia terminatiilor nervoase existente pretutindeni in organism. Excitanti provocand durerea sunt de natura diferita, fizica sau chimica, in relatie cu tulburarile circulatorii, inflamatorii, s.a.

✓ **Placerea senzoriala** se refera la excitabilitatea fizica, tactila.

✓ **Agreabilul si dezagreabilul** sunt reactii afective globale de slaba intensitate, impresii produse de orice perceptie. **Vorbim de agreabil si dezagareabil numai in cazurile in care trairea este de slaba intensitate. Cand se produc stari mai complexe si mai intense, atunci le denumim emotii.** Ageabilul atrage dupa sine miscari de apropiere, o crestere a energiei, a activitatii mintale, pe cand dezagreabilul e insotit de tendinta indepartarii de sursa si o diminuare a energiei, a activitatii.

**Cum se explica agreabilul si dezagreabilul?** Definind starile afective am pus in legatura impresia de placut sau neplacut cu relatia de concordanta ori de contradictie intre obiect si trebuintele noastre. Aceasta este o concluzie la care se subscriu multi psihologi, dar problema are multe fatete, abordate de filozofi de-a lungul timpurilor.

✓ **Dispozitiile** sunt stari afective elementare, agreabilul, durerea, dezagreabilul, sunt trairi afective de slaba intensitate si de scurta durata (cu exceptia durerii senzoriale care se poate prelungi multa vreme- dar atunci se transforma in durere). Dispozitiile au si ele o slaba intensitate, dar dureaza multa vreme, zile, poate chiar si saptamani, influentandu-ne chiar si trairile afective care apar in acest rastimp; cand cineva este prost dispus vfedede numai aspectele neplacute ale existentei, traieste emotii negative etc. Invers buna dispozitie ne face sa vedem totul in culori luminoase, sa avem chef de

glume si sa muncim cu spor. Aceste stari de spirit, pe care le-am numit dispozitii, au dubla conditionare. Cauzele de ordin intern sunt: oboseala, proasta functionare a unor organe interne, o boala incipienta ori, dimpotriva o sanatate in floritoare, resurse energetice abundente. Cauzele exterioare sunt constituite de existenta unor conflicte in familie sau la locul de munca, stari de frustrare, aparitia unor pericole. Ele pot favoriza si buna dispozitie : aprecierile pozitive ale unor persoane importante pentru noi, perspective atragatoare etc. Desigur, adesea ambii factori creeaza o anume stare de spirit.

✓ **Emotiile.** Daca starile de agreabil sau dezagreabil difera putin intre ele, chiar daca sunt provocate de obiecte sau situatii foarte deosebite (agreabil este si un peisaj, si un sirop de capsuni, emotiile fara a fi neaparat intense, traduc o relatie specifica intre noi si situatie (peisajul evocandu-mi un episod nefericit al vietii mele, ma intristeaza). Asadar, emotiile sunt stari afective, de scurta durata, care traduc un specific al relatiilor mele cu un obiect ori o situatie, deci au un caracter **situational**. Ele pot fi declansate de o imprejurare reala sau de una imaginata (gandul ca politia poate fi pe urmele sale sperie talharul care are banii furati in geamantan). Intensitatea lor poate fi foarte variata: poate fi vaga, mijlocie, dar si foarte mare, zguduind intregul organism. In acest ultim caz, vorbim de emotie soc (careia multi psihologi ii spun afect).

**Exista patru emotii soc tipice: frica(teroarea), furia, tristetea in forma sa acuta (disperarea) si bucuria exploziva.** Dar acestea pot aparea, in conditii obisnuite cu o intensitate mijlocie : cineva se teme sa intre la dentist, altcineva se enerveaza ca prietenul sau intarzie la intalnire, elevii se bucura deoarece profesorul nu a putut veni la ora. Dar sunt mai multe emotii decat acestea : dezgustul, rusinea, nemul Dumirea, regretul, indignarea, simpatia antipatia, speranta, mila, satisfactia, sfidarea etc. Exista si emotii in legatura cu munca intelectuala: mirarea, nesiguranta, certitudinea, indoiala...

✓ **Sentimentele** in sa se deosebesc de emotii si de simplele dorinte prin amploarea sau extensiunea lor. **Ele sunt transsituationale, persistand in variate imprejurari si chiar in absenta obiectului pricipal.** Sentimentul iubirii nu se exprima numai in prezenta fiintei indragite, indragostitul aflat departe se gandeste mereu la ea, isi deapana amintiri, ii scrie scrisoare dupa scrisoare, viseaza la o noua intalnire, isi organizeaza activitatea in asa fel incat sa progreseze in directia apreciata de iubita sa etc

Observandu-se evolutia afectivitatii la copilul mic (Ewert.) se constata, in primele luni, doua stari afective elementare, de placere si neplacere. La 4-5 luni apare expresia fricii (cauzate de persoane straine ori de posibilitatea de a cadea), tot cam in acelasi timp se exprima si mania (cand i se i-a o jucarie sau biberonul)-deci e vorba de cele mai primitive emotii. In jurul varstei de 10 luni, apar manifestarile sentimentului de iubire fata de mama, exprimat prin zambet in prezenta ei, prin dorinta de a sta langa ea, plans la plecarea ei etc. este o diferenta clara intre atitudinile sale fata de mama si cele adoptate fata de altii. La 18 luni se constata si prezenta geloziei. Treptat copilul va trai emotii si sentimente din ce in ce mai complexe. Printre ultimele pare a fi dispretul ce apare clar la 12 ani. Deci se

observa o crestere paralela a complexitatii emotiilor si sentimentelor. Acestea din urma, asigura, treptat o evidenta crestere a stabilitatii afective. *Sentimentele structureaza dorintele, aspiratiile, interesele, atitudinile, nuantand diversificarea emotiilor* provocate de diferite situatii. Sentimentele asigura anumite orientari comportamentului, o anumita consecventa si o oerarhizare a reactiilor. Ele se disting de dorinte ori emotii prin care reactionam la specificul unei situatii prezente, comportament in relatie atat cu situatia cat si cu sentimentele deja cristalizate.