

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI, PSIHOLOGIE ȘI ARTE
CATEDRA DE PSIHOLOGIE

Maria CORCEVOI

PSIHOLOGIA PERSONALITĂȚII

Suport de curs

BĂLȚI, 2024

Aprobat și recomandat pentru editare de către Catedra de psihologie, proces-verbal nr. 03, din 30.11.2021 și Consiliul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți, proces-verbal nr. 10, din 18.04.2022.

Lucrarea dată reprezintă o selecție de conținuturi din diferite surse științifice care descriu la rândul lor mai multe modele teoretice ale personalității, care scot în evidență structura, procesele precum și dezvoltarea personalității. Suportul de curs mai familiarizează studenții și cu subiecte legate de motivație, emoții și mecanisme de apărare și adaptare a personalității.

Prin conținutul selectat se urmărește cunoașterea sintetică a personalității și dezvoltarea abilităților de transpunere a noțiunilor teoretice în contexte reale care constituie o componentă fundamentală a pregătirii de specialitate a studenților de la ciclul I, studii superioare de licență.

Autor:

Maria CORCEVOI - lector universitar, doctor în psihologie, Catedra de Psihologie, Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.

Recenzenți:

Silvia BRICEAG - conferențiar universitar, doctor în psihologie, Catedra de Psihologie, Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.

Luminița SECRIERU - lector universitar, doctor în psihologie, Catedra de Psihologie, Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Corcevoi, Maria.

Psihologia personalității : Suport de curs / Maria Corcevoi ; Ministerul Educației și Cercetării, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Catedra de Psihologie. – Bălți : [S. n.], 2024. – 120 p. – Cerințe de sistem: PDF Reader. – Referințe bibliogr.: 117-120 (28 tit.)

ISBN 978-9975-50-326-6 (PDF)

CUPRINS

Tema 1 Personalitatea ca obiect de studiu științific.....	7
1.1 Conceptul de personalitate: om, individ, individualitate, persoană, personaj, personalitate	7
1.2 Personalitatea ca obiect de studiu al psihologiei	11
1.3. Eul în structura personalității.....	16
Tema 2. Abordarea psihanalitică a personalității după Sigmund Freud	21
2.1 Structura personalității.....	21
2.2 Dezvoltarea personalității	25
2.3 Tipuri de personalitate din punct de vedere analitic	29
2.4 Visele și analiza lor	30
Tema 3 Teoria psihanalitică a lui Alfred Adler.....	35
3.1 Natura fundamentală a ființelor umane	36
3.2 Sentimentul de inferioritate - forța motivațională	38
3.3 Influența ordinii nașterii în formarea personalității	43
3.4 Conceptul de stil de viață.....	46
Tema 4 Teoria umanistă a personalității (A. Maslow, C.Rogers)	51
4.1 Perspectivă umanistă a lui Cari Rogers	51
4.2 Actualizarea și nevoia de apreciere pozitivă	53
4.3 Structura personalității în teoria rogersiană.....	55
4.4 Dezvoltarea personalității în concepția lui A. Maslow.....	59
Tema 5 Abordarea personalității din perspectiva trăsăturilor.....	64
5.1 Personalitatea în concepția lui Gordon Allport	64
5.2 Tipuri de trăsături	67
5.3 Trăsăturile de personalitate din perspectiva lui Cattell.....	69

5.4 Dezvoltarea trăsăturilor-sursă structurale	74
Tema 6 Abordarea comportamentală a personalității	76
6.1 Perspectiva lui Burrhus Frederic Skinner	76
6.2 Principiul condiționării operante	77
6.3 Stingerea comportamentului.....	80
Teoria 7 Teoria social-cognitivă a personalității	83
7.1 Abordarea personalității după George Kelly	84
7.2 Modelul cognitiv a lui Aaron T. Beck.....	87
7.3 Teoria învățării sociale a lui Albert Bandura.....	88
7.4 Factori care influențează modelarea	92
Tema 8 Sistemul motivațional al personalității	94
8.1 Definierea și caracterizarea motivației	94
8.2 Funcțiile motivației.....	97
8.3 Formele (tipurile) motivației.....	98
8.4 Relația motivație - performanță.....	100
Tema 9 Stările emoționale și mecanismele de apărare	103
9.1 Stările emoționale, emoțiile și sentimentele	104
9.2 Tipuri de emoții	107
9.3 Cauzele apariției emoțiilor.....	109
9.4 Autoreglarea emoțiilor și comportamentelor.....	110
9.5 Mecanismele de apărare ca strategii de control centrate pe emoție.....	114
Bibliografie generală	117

ÎNTRUDUCERE

Cursul de Psihologia personalității face parte din pachetul de discipline fundamentale ale specializării psihologie, nivel licență, din cadrul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte a Universității de Stat „Alecu Russo” din Bălți.

Lucrarea prezentată adună într-un singur volum o serie de teorii esențiale despre personalitate și abordează diverse aspecte ale dezvoltării acesteia, oferind astfel studenților o perspectivă comprehensivă asupra subiectului.

Competențe dezvoltate în cadrul unității de curs Psihologia personalității:

Competențe profesionale:

Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei și utilizarea acestora în comunicarea profesională.

Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie.

Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației.
Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice.

Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei prin valorificarea informațiilor, vizând varii contexte socio-umane și de identitate națională.

Competențe transfersale:

Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii și deontologiei profesionale în cadrul propriei strategii de muncă.

Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

Finalitățile cursului

La finalul studierii disciplinei studentul va fi capabil:

-să înțeleagă rolul disciplinei „Psihologia personalității” și să opereze cu conceptele fundamentale ce descriu personalitatea;

-să evalueze critic abordările ce definesc personalitatea;

-să evalueze psihologic personalitatea, așa cum apare în cadrul teoriilor;

-să aplice conceptele teoriilor personalității în relaționarea, analiza și evaluarea persoanelor concrete;

-să aplice principii, norme și valori etice în cadrul analizei și evaluării persoanelor în cadrul echipei;

-să dezvolte o atitudine empatică, necondiționată față de persoane, fundamentată pe noile achiziții ale științei psihologice.



Tema 1 Personalitatea ca obiect de studiu științific

1.1 Conceptul de personalitate: om, individ, individualitate, persoană, personaj, personalitate

1.2 Personalitatea ca obiect de studiu al psihologiei

1.3. Eul în structura personalității

„Fiecare persoana este, în anumite privințe, ca toți ceilalți oameni, ca unii dintre ceilalți oameni și ca nimeni altcineva”.

Adaptat din Clyde Kluckhohn și Henry A. Murray, 1953

1.1 Conceptul de personalitate: om, individ, individualitate, persoană, personaj, personalitate

Interesul pentru înțelegerea personalității a captivat întotdeauna mintea umană: a cunoaște pe cineva înseamnă a putea prezice comportamentul său în diverse situații, a putea colabora eficient cu el pentru atingerea obiectivelor proprii, ceea ce constituie un avantaj semnificativ în viața socială. Oamenii prezintă multe similitudini datorate caracteristicilor general umane, dar fiecare individ este unic prin trăsăturile sale specifice, atât în ceea ce privește aspectul fizic (statură, culoarea pielii și a ochilor, fizionomie), cât și modul de a fi (credințe, atitudini, interese, sentimente, obiceiuri, comportamente). Fiecare persoană deține un set de atribute fizice, psihice și psihosociale proprii, care, deși sunt comune tuturor oamenilor, se

manifestă în configurații unice și irepetabile, conferind originalitate personalității sale. Chiar și în cazul gemenilor cu ereditate identică, la nivel psihologic, nu putem afirma că sunt identici, deoarece există diferențe semnificative între ei. Cunoașterea acestor aspecte nu este doar obiectul cercetării științifice, ci și o preocupare comună, deoarece toți suntem interesați să aflăm cât mai multe despre noi înșine și despre ceilalți, pentru a înțelege și anticipa mai bine comportamentele proprii și ale celor din jur. [5].

În domeniul științelor sociale și în viața de zi cu zi, termenii om, individ, individualitate, persoană și personalitate sunt adesea utilizați. Totuși, sensul acestor cuvinte nu este întotdeauna clarificat, fiind folosite fie ca sinonime, fie ca antonime. Aceasta reprezintă o eroare în ambele cazuri. Pentru a evidenția diferențele dintre aceste noțiuni, este necesar să explicăm semnificația lor.

În psihologie, noțiunea de om are următoarele sensuri:

Om - ființă biologică: Omul este programat genetic și, conform unui gânditor, "omul devine om pentru că se naște om". Această noțiune denotă apartenența la specia biologică Homo sapiens, parte din clasa mamiferelor superioare. Caracteristicile distinctive ale omului includ:

- ✓ mersul vertical;
- ✓ mâinile adaptate pentru muncă;
- ✓ creierul foarte dezvoltat, capabil să reflecte realitatea.

Om - ființă psihologică care posedă cel mai înalt nivel de reflecție - conștiința explicită (reflexivă). Ca ființă psihologică, omul deține funcții psihice superioare, limbaj, capacitatea de a înțelege lumea înconjurătoare, gândire, memorie și voință.

Om - ființă socială care este caracteristica esențială a omului. Din punct de vedere ontologic, omul este influențat de mediul social, acumulând o experiență socială care îl transformă și îl influențează constant. Viața și relațiile sociale în care este implicat îl fac un participant activ în activitățile sociale.

Om - ființă culturală care este un purtător și generator de valori culturale, cum ar fi adevărul, binele și frumosul. Ghidat de semnificații, credințe și idealuri, omul conferă un sens superior propriei vieți.

În concluzie, omul este un sistem **bio-psiho-socio-cultural**, care se formează fundamental în condițiile existenței și activității din primele etape ale dezvoltării sale individuale în societate. [4].

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

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

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

Conceptul de persoană. Prin conceptul de persoană desemnăm ansamblul însușirilor psihice care asigură adaptarea la mediul social-istoric. Persoana este individul luat în accepțiunea lui psihologică, deci cu viața sa psihică constituită, superioară, conștientă. Caracteristicile persoanei sunt:

1. ea este un produs determinat socio-istoric, desemnând omul în contextul relațiilor sociale sau ca membru al societății;

2. noțiunea de persoană este aplicabilă doar omului, dar nu în general, ci doar celui normal dezvoltat din punct de vedere psihic (copiilor la naștere și bolnavilor psihici nu li se poate acorda atributul de persoană).

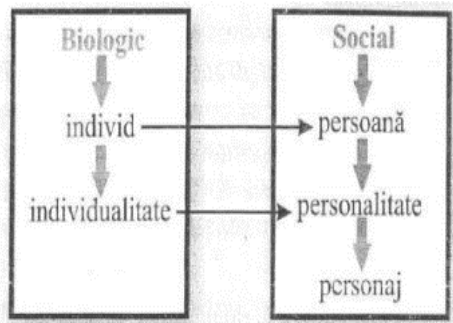
Conceptul de personalitate. Așa cum organizarea structural-funcțională a individului se diferențiază și se specializează în timp, tot așa și organizarea psihică a persoanei suportă de-a lungul timpului un proces de diferențiere și specializare, valorizându-se și devenind unică. Am putea spune că personalitatea este *persoana plus o notă de valoare*, ea este organizarea superioară a persoanei.

Conceptul de personaj. Prin conceptul de personaj desemnăm manifestările personalității în afară, în comportament. Personajul este „persoana în rol“, altfel spus omul interpretat ca rol social, și cum fiecare poate juca mai multe roluri, înseamnă că el se manifestă prin mai multe personaje, își relevă față de alții diverse „fațete“ ale personalității sale. Dat fiind faptul că sub fiecare personaj se află o personalitate înseamnă că personajul este veșmântul social al personalității, uneori chiar învelișul ei protector, mecanismul de apărare. Personajul se prezintă ca o „fațetă“, ca o imagine fragmentată a personalității, ca o mască în spatele căreia se află personalitatea. Personajul dezvăluie sau ascunde, relevă sau trădează personalitatea. Între personalitate și personaj pot exista relații de echilibru și armonie, dar și relații de disonanță și dezechilibru (în acest ultim caz putem asista la apariția unui fenomen de depersonalizare, dedublare, care

perturbă funcționarea normală a personalității). Cele cinci noțiuni și relațiile dintre ele pot fi dispuse ca în schema următoare:

Din această schemă, rezultă următoarele:

- Noțiunile de individ și individualitate se dispun în



plan biologic, pe când cele de persoană, personalitate și personaj în plan social.

- Persoana este corespondentul în plan social al individului din plan biologic, iar personalitatea, a noțiunii de individualitate din plan biologic.

- Corespunzător procesului de individualizare a individului din plan biologic, întâlnim particularizarea persoanei, în plan social și convertirea ei în personalitate.

Când ne referim la omul normal dezvoltat din punct de vedere psihic este mai bine să recurgem la noțiunile de persoană și personalitate decât la cea de individ. Numirea unui om cu termenul de individ ascunde intenția de desconsiderare și de reducere a acestuia la atributul de ființă biologică, de simplu „tub digestiv“ [7].

1.2 Personalitatea ca obiect de studiu al psihologiei

Termenul personalitate - cu rădăcina în *persona* - în pofida faptului că are un caracter foarte abstract, a intrat în circuitul comunicării din cele mai vechi timpuri. În latina clasică se folosea numai cuvântul *persona*, care, inițial, însemna *mască, aparență*. Treptat, sensul termenului s-a întregit, conferindu-i-se o funcție distinctivă nouă - aceea de a reprezenta și actorul din spatele măștii. Astfel, *persona* a ajuns să exprime reunirea trăsăturilor psihomorale interne și psihofizice externe.

Să începem, așadar, cu o primă definiție a personalității: *ansamblul de caracteristici, gânduri, tipare emoționale și comportamente pe care un individ le adoptă în relația cu ceilalți și cu mediul înconjurător.*

Deși este adevărat că, în general, psihologia tinde să explice aspectele generale ale comportamentului uman, această disciplină urmărește, de asemenea, să înțeleagă ceea ce ne face diferiți unii de alții. Știința personalității a apărut ca un obiect de studiu specific în cadrul psihologiei: cu ideea de a descrie și organiza trăsăturile caracteristice și comportamentele specifice ale indivizilor. [8]

„Personalitatea umană” este un subiect vast, căruia i s-au dat numeroase interpretări și definiții. În a. 1931, G.W. Allport enumera peste 50 de definiții, iar astăzi McClelland găsește peste 100 de definiții ale termenului. Cu toate acestea, subiectul rămâne încă foarte puțin cunoscut [4]. Este puțin probabil de găsit un consens între psihologi cu privire la natura personalității. Nu există o perspectivă unică asupra căreia toți cercetătorii să cadă de acord. Dificilă este însă găsirea unui acord nu numai în ceea ce privește definirea personalității, dar mai cu seamă referitor la caracteristicile acesteia. Mai degrabă decât să caute o convergență, psihologii aparținând diverselor școli, au formulat definiții și teorii ale personalității pe care le-au susținut și apărut cu o pasiune și o convingere demne de invidiat.

Dintre nenumăratele teorii, se vor prezenta doar pe acelea care au reușit realmente să se impună în comunitatea științifică și anume: psihanalitică, behavioristă, cognitivă, a trăsăturilor și cea a învățării sociale.

Teoria psihanalitică dezvoltată inițial de Sigmund Freud, această teorie pune accent pe influențele inconștiente și pe conflictele interne. Freud a propus că personalitatea este formată din trei structuri principale: id, ego și superego. Această teorie a fost ulterior extinsă și modificată de alți psihanalitici, cum ar fi Carl Jung și Alfred Adler.

Teoria behavioristă care se concentrează pe comportamente observabile și pe modul în care mediul le influențează. B.F. Skinner, un proeminent behaviorist, a subliniat rolul condiționării operante în formarea personalității.

Teoria cognitivă care explorează procesele mentale interne, cum ar fi gândirea, percepția și memoria. Jean Piaget și Aaron Beck sunt printre cei care au contribuit semnificativ la această teorie. Aceasta pune accent pe modul în care interpretările și convingerile personale influențează comportamentul și emoțiile.

Teoria trăsăturilor care se axează pe identificarea și măsurarea trăsăturilor de personalitate, care sunt considerate predispoziții stabile ce determină comportamentul. Cercetătorii precum Gordon Allport,

Raymond Cattell și Hans Eysenck au dezvoltat diverse modele pentru a clasifica și a măsura aceste trăsături.

Teoria învățării sociale care combină perspectivele behavioriste și cognitive și accentuează rolul învățării prin observație și imitare. Albert Bandura, cu teoria sa a învățării sociale, a evidențiat conceptul de autoeficacitate și rolul modelelor în formarea comportamentului.

În ciuda faptului că toate aceste teorii permit o prezentare amplă a ceea ce numim sistemul de personalitate, răspunsul la întrebarea fundamentală "Ce este personalitatea?" rămâne în continuare o dilemă dificil de decriptat. Fiecare teorie aduce perspective valoroase, însă niciuna nu reușește să ofere o explicație completă și definitivă a complexității personalității umane. Astfel, studiul personalității continuă să fie un domeniu dinamic și provocator, deschis noilor descoperiri și integrări teoretice.

Personalitatea nu este înnăscută. Omul nu se naște cu personalitate, ci devine personalitate. La naștere copilul nu este o personalitate, ci un candidat la dobândirea acestui atribut. Personalitatea, chiar dacă are unele însușiri biologic-ereditare, se obține de-a lungul vieții ca urmare a confruntărilor cu cerințele mediului exterior, a reținerii și respingerii unora dintre ele. Despre personalitate se spune că este produsul împrejurărilor, ceea ce înseamnă că natura și calitatea acestora ar determina calitatea personalității [7].

Personalitatea se mai și referă la aspecte importante și relativ stabile ale comportamentului. Gândiți-vă la o femeie tânără a cărei personalitate cuprinde trăsătura „extrem de timidă”. Comportamentul ei va fi unul temător în situații diverse și de-a lungul unei perioade semnificative de timp. Este posibil să existe și excepții: ea poate fi mai sociabilă cu familia, cu un prieten apropiat sau la petrecerea de ziua ei. Dar, pentru ea, interacțiunea cu alți oameni va fi întotdeauna dificilă, timp de luni sau chiar ani de zile, și va avea un efect semnificativ asupra stării ei generale de bine.

Unii teoreticieni afirmă că personalitatea poate fi studiată numai prin observarea comportamentului social, exterior. Cu toate acestea, pentru majoritatea psihologilor personalitatea își are originea în interiorul individului. Acești teoreticieni subliniază faptul că personalitatea se poate manifesta și în absența contactelor cu ceilalți și că poate avea aspecte care nu sunt vizibile.

Personalitatea acoperă o gamă largă de comportamente umane. Pentru majoritatea teoreticienilor, personalitatea cuprinde aproape toate dimensiunile unei persoane — mentală, emoțională, socială și fizică. Unele aspecte ale personalității, precum sunt gândurile, amintirile și visele, nu pot fi observate, pe când altele, precum acțiunile deschise, pot fi observate. Personalitatea include, de asemenea, aspecte care vă sunt ascunse sau inconștiente, precum și acelea care sunt conștiente și pe care le observați cu ușurință [6].

Într-o altă formulare, C. Kuckhohn și H.A. Murray au subliniat că problemele de definire a personalității își au originea în faptul că "fiecare om este în anumite privințe : a) **ca toți ceilalți oameni**, b) **ca unii oameni**, c) **ca nici un alt om**". Personalitatea se prezintă astfel, în concepția acestor autori, ca o realitate tridimensională guvernată de trei tipuri de legi: *legi generale, legi de grup și legi individuale*.

Dar posibilitățile nelimitate de abordare a personalității umane par a fi sugerate și mai plastic de figura numită de psihologi "*ferestra Johari*", după numele celor doi autori (Joe Luft și Harry Ingram, 1966) care au propus-o.

	Cunoscută de Eu	Necunoscută de Eu
Cunoscută de ceilalți	1.Zonă publică Ceea ce știu eu despre mine	3.Zonă invizibilă Ceea ce nu știu eu despre mine
Necunoscută de ceilalți	2.Zonă secretă Ceea ce știu eu despre mine dar nu știu ceilalti	4.Zonă inconștientă Ceea ce nu știu eu despre mine dar nu știu nici ceilalti

Compartimentul numerotat cu nr.1 al "ferestrei Johari" sugerează faptul că fiecare persoană joacă în mod conștient, așa cum subliniază și psihologii sociali, un anumit rol, adoptă o anumită mască, încearcă să lase să fie văzute de către ceilalți doar acele trăsături pe care le consideră compatibile cu statutul social la care dorește să acceadă.

Cel de-al doilea compartiment cuprinde acele trăsături de personalitate de care noi suntem conștienți, dar nu-i lăsăm pe ceilalți să le cunoască. Aceasta nu înseamnă că ceea ce ascundem de ceilalți sunt neapărat trăsături negative. Unele trăsături de personalitate pot fi cerute într-un context social, dar pot fi incompatibile într-un alt context. Spre exemplu, dacă dorim să fim promovați într-un post de conducere care cere fermitate și rapiditate în decizii nu-i putem lăsa pe ceilalți să vadă că în realitate suntem lenți în luarea deciziilor, (poate datorită unui temperament flegmatic), și nici că suntem emotivi. Vom încerca să disimulăm aceste trăsături incompatibile cu postul vizat. Pe de altă parte al treilea compartiment al ferestrei atrage atenția că nici un om nu este un actor perfect și că nu putem să ne ascundem cu totul adevăratele gânduri și sentimente. Există astfel caracteristici profunde ale personalității noastre de care noi nu suntem conștienți, dar pe care ceilalți reușesc să le citească mai mult sau mai puțin bine.

Ultimul compartiment al ferestrei se referă la o zonă ipotetică a personalității dar a cărei existență este foarte probabilă, și anume la una care ar cuprinde acele trăsături de personalitate care nu pot fi observate de nici un observator dar care, măcar pentru o perioadă nici nu sunt conștientizate de posesorul lor. Această zonă ar putea fi considerată o zonă de latență întrucâtva asemănătoare, (dar nu identică), cu zona în care Freud considera că pot fi localizate procesele psihice refulate [3].

Răspunsul la întrebarea fundamentală "Ce este personalitatea?" rămâne în continuare o problemă dificil de soluționat. Nu există, cel puțin până acum, un răspuns ultim la această întrebare. Fiecare teorie care va fi trecută în acest curs poate fi parțial corectă, sau, putem

spune, că toate sunt parțial corecte, ceea ce ne face să credem că răspunsul corect la întrebarea avansată este, în fapt, unul cumulativ.

1.3. Eul în structura personalității

Eul reprezintă structura centrală a personalității — și implicit a persoanei — care asigură integrarea dinamică și continuă a informațiilor despre sine și despre lume, generând astfel sentimentul identității, continuității și unității propriiei existențe [2].

Privind câmpul psihologic al persoanei sunt evidențiate existența a cel puțin trei niveluri distincte de organizare a Eului.

- eul actual, care se referă la ceea ce individul consideră că este într-un anumit moment al dezvoltării sale;

- eul ideal, care reflectă ceea ce individul ar dori să fie;

- eul viitor, care exprimă ceea ce individul poate deveni în viitor.

Eul actual este modul în care persoana își percepe propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale, sociale și spirituale la un moment dat. Eul actual este rezultatul experiențelor noastre personale în cadrul societății și culturii în care trăim. Acestea oferă criteriile pe baza cărora persoanele își interpretează experiențele și își structurează imaginea de sine. De exemplu, standardele de frumusețe promovate în mass-media influențează modul în care adolescentul își percepe propriul corp.

Eul actual are mai multe dimensiuni:

(1) eul fizic (ce cred despre corpul meu);

(2) eul cognitiv (ce cred despre modul în care gândesc, memorez etc.);

(3) eul emoțional (ce cred despre emoțiile și sentimentele mele);

(4) eul social (cum cred că mă percep ceilalți);

(5) eul spiritual (ce cred că este important și reprezintă o valoare pentru mine).

(1) *Eul fizic* este modul în care persoana își percepe propriile trăsături fizice. În special cele referitoare la propriul corp (imaginea corporală) și la apartenența sexuală (identitatea sexuală).

În perioada adolescenței, individul devine conștient nu doar de aspectul corpului său, ci și de gradul său de atractivitate în raport cu cel al altor persoane. Ca urmare, eul fizic reflectă apariția, dezvoltarea și acceptarea propriei corporalități.

Imaginea corporală se referă la modul în care persoana se percepe pe sine și la modul în care ea crede că este percepută de ceilalți, din punct de vedere fizic. Altfel spus, imaginea corporală determină gradul în care persoana se simte mulțumită de aspectul fizic al corpului său. Pe măsură ce copilul crește, imaginea sa corporală devine din ce în ce mai nuanțată. Dacă, sub influența factorilor sociali și culturali (de exemplu, standarde de frumusețe), persoana consideră că imaginea ideală a corpului său (Eul corporal ideal) nu corespunde imaginii percepute a acestuia (Eul corporal actual), pot apărea sentimente de nemulțumire, deprimare, furie, izolare etc.

De exemplu, o adolescentă, care este puternic influențată de standardele de frumusețe promovate de mass-media și care are 65 de kg la o înălțime de 1,80 m, poate considera că este mult prea grasă și că ceilalți o văd și ei astfel. În consecință, ea nu va fi mulțumită de aspectul fizic al corpului său, deși din punct de vedere medical poate fi considerată în limite normale.

Identitatea sexuală este o fațetă importantă a Eului fizic. Ea include reprezentarea mentală a trăsăturilor și a comportamentelor specifice sexului căruia persoana îi aparține. Formarea acesteia începe la o vârstă timpurie, probabil imediat după naștere, pe măsură ce părinții încurajează la copiii lor comportamente specifice fiecărui sex (îmbrăcăminte de culoare albastră și jucării-mașinuțe pentru băieți; îmbrăcăminte roz și jucării-păpuși pentru fetițe etc.).

(2) *Eul cognitiv* este modul în care persoana își percepe propriul mod de a gândi, memora și opera mental cu informațiile despre sine și despre lume.

Cu alte cuvinte. Eul cognitiv se referă la ceea ce crede persoana despre felul în care gândește, decide, memorează, își centrează atenția asupra unora sau altor aspecte din realitate, etc. Ca urmare a

experiențelor negative de viață, unele persoane dezvoltă credința că este important să fie mult mai atente la lucrurile neplăcute care li se întâmplă, pentru a putea preîntâmpina viitoare evenimente negative. Alții consideră mereu că vina este a lor, cultivând astfel convingerea că nu gândesc bine și că sunt incapabili să rezolve problemele cu care se confruntă. Pe de altă parte, pus în situația de a rezolva o problemă profesională sau personală, cineva poate avea convingerea că a gândit bine și a luat decizia corectă.

Cunoașterea corectă a propriilor abilități cognitive stă la baza elaborării unui plan de viitor realist și realizabil, atât în ceea ce privește viața profesională, cât și viața personală.

(3) *Eul emoțional* este modul în care persoana își percepe propriile afecte, sentimente, emoții.

Comportamentul persoanelor în societate este puternic influențat de Eul lor social. Astfel, o persoană, care consideră că ceilalți o percep ca fiind vulnerabilă, poate adopta în societate comportamente ofensive sau chiar agresive pentru a se simți în siguranță. Altoră, atitudinea defensivă, de retragere și reținere este cea care le conferă confort psihic. Pe de altă parte, persoanele care percep relațiile sociale ca fiind mai degrabă securizante vor adopta atitudini asertive, care se conformează principiului „îmi urmăresc scopurile, fără a leza interesele celor din jurul meu”.

(4) *Eul spiritual* este ceea ce persoana percepe ca fiind valoros și important în viață.

Eul spiritual reflectă valorile și jaloanele existențiale ale unei persoane.

Fiecare persoană are un set de valori care îi ghidează deciziile și comportamentele și care depășesc cadrul unor situații particulare. Aceste valori trec dincolo de influențele imediate la care este expus individul, fiind unele dintre cele mai stabile componente ale personalității sale.

Eul ideal este modul în care o persoană își reprezintă mental ceea ce ar dori să fie, dar este în același timp conștientă că nu are în prezent resursele reale să devină.

Eul ideal se exprimă prin nivelul de aspirație, adică nivelul la care și-ar dori să ajungă persoana în viitorul mai mult sau mai puțin îndepărtat. Ca multe idealuri, Eul ideal uneori poate fi atins, alteori nu. De exemplu, oricât de mult și-ar dori o adolescentă scundă să ajungă manechin, acest lucru este foarte puțin probabil să se întâmple. La fel, un elev de liceu slab la învățătură își poate dori să ajungă un chirurg de succes (Eul ideal - imaginea proprie ca chirurg de succes), însă acest țel va fi pentru el foarte greu de atins.

Persoanele care se centreează excesiv pe diferența dintre Eul actual și Eul ideal pot ajunge la un moment dat să trăiască stări de frustrare, tristețe, deprimare sau nemulțumire față de propria persoană. Cunoașterea realista a propriilor calități, defecte, potențialități și limite ajută persoana să își stabilească scopuri pe care le poate atinge, realizarea acestora recompensându-i eforturile investite.

Eul viitor este modul în care o persoană își reprezintă mental ceea ce poate deveni în viitor, folosind resursele de care dispune în prezent.

Eul viitor se exprimă prin nivelul de expectanță, adică nivelul la care este foarte probabil să ajungă persoana, într-un timp dat, folosind resursele pe care le are. De pildă, absolvirea liceului este un scop realizabil pentru cei mai mulți dintre adolescenți (Eul viitor - imaginea proprie ca absolvent de liceu).

Eul viitor include aspirațiile și scopurile de durată medie și lungă pe care le avem, acționând ca factor de bază în motivarea comportamentelor noastre. În același timp, poate exista și un Eu viitor de care ne temem; acesta se referă la reprezentarea mentală a caracteristicilor negative pe care le avem și care s-ar putea dezvolta în timp (de exemplu, cineva puțin sociabil se poate teme că va rămâne singur în viitor). De regulă, persoanele optimiste includ în imaginea Eului viitor preponderent aspectele pozitive pe care doresc să și le

dezvolte, pe când cele pesimiste își conturează un „tablou” dominat de proliferarea defectelor lor actuale [1].



Aplicații practice:

1. *Interogați și analizați răspunsurile a 10 persoane ce înțeleg ei prin conceptul de personalitate și faceți analiză cu conceptele științifice.*
2. *Completați fereastra Johari, descriindu-vă personalitatea.*

Bibliografie citată:



1. Boroș S., Crișan M. etc, coord.: Lemeni G., Miclea M. Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră. Ed. a 2-a. rev. Cluj-Napoca: Editura ASCR. 2010 pp.30-32
2. Cristea Dumitru. Tratat de psihologie socială. București: Ed. Trei, 2015 ISBN 978-606-719-296-4 p.196-197
3. Dîrțu, Cătălin. Psihologia personalității. Curs universitar. Disponibil: <https://ro.scribd.com/document/> (accesat: 03.08.2021) pp. 325-326
4. Ețco C., Fornea Iu., Davidescu E....; Psihologia generală: Suport de curs Univ. de Stat de Medicină și Farmacie Nicolae Testemițanu. Chișinău: Ed. USMF, 2007. ISBN 978-9975-9528-4-2 pp. 136-138
5. Luca M.R. Curs de psihologia personalității -Teoriile personalitatii Brașov: Editura Universității Transilvania, 2010 ISBN 978-973-7973-90-0
6. Robert B. Ewen; trad.: Sofia Manuela Nicolae. O introducere în teoriile personalității. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7 pp.24-25
7. Zlate Mielu, Mitrofan Nicolae, Crețu Tinca, Aniței Mihai. Psihologie : manual pentru clasa a X-a. București: Aramis Print, 2005 ISBN 973-679-234-X pp. 98-100

8. Ștefano Calicchio. PERSONALITATE. Introducere în știința personalității: ce este și cum să descoperim prin intermediul psihologiei științifice cum ne influențează ea viața. Disponibil: <https://ro.everand.com/book/595399927>



Tema 2. Abordarea psihanalitică a personalității după Sigmund Freud

2.1 Structura personalității după Sigmund Freud

2.2 Dezvoltarea personalității

2.3 Tipuri de personalitate din punct de vedere analitic

2.4 Visele și analiza lor

„Toți au o teorie legată de natura umană. Toți caută să anticipeze comportamentul celorlalți, ceea ce înseamnă că avem nevoie de teorii cu privire la ceea ce ne face să funcționăm”.

Steven Pinker

Abordarea psihanalitică a personalității constituie cea mai veche dintre abordările personalității, fiind datorată părintelui psihanalizei, anume Sigmund Freud.

2.1 Structura personalității

Freud a definit inițial structura personalității în termeni de 3 nivele ale conștiinței: conștientul, preconștientul și inconștientul (modelul topic). Inconștientul reprezintă nivelul cel mai profund al psihicului nostru, cel care nu ne este accesibil direct, sediu al

instinctelor sexuale, al agresivității, al dorințelor și actelor refulate etc. Preconștientul este sediul, în primul rând, al deprinderilor, dar și al informațiilor care deși nu sunt conștiente la un moment dat, pot fi actualizate în funcție de necesitățile subiectului uman concret (acționează de asemenea ca o instanță de „cenzură”, permițând accesul în conștiință doar a acelor produse ale inconștientului care sunt acceptabile pentru aceasta). Conștientul, suprafața psihicului nostru, este constituit dintr-un flux continuu de informații și trăiri emoționale, deținând un rol important în modul specific de a fi al ființei umane. Acestui model care distinge trei niveluri ale psihicului uman, Freud îi va suprapune mai târziu diferențierea a trei instanțe ale psihismului uman (Sine, Eu, Supraeu), fiecare având un rol specific [5].

- **SINE** Freud a descris activitatea mentală generată de Sine ca proces primar de gândire. Primar înseamnă primul - gândire primitivă, probabil primul tip de gândire pe care îl experimentăm ca bebeluși. Este simplu, irațional, destinat căutării plăcerii sau evitării durerii. Ca adulți, îl experimentăm cel mai adesea în vise sau în momente de tulburare mentală.

În SINE este un haos, un cazan plin de excitație înflăcărată, dominat de impulsuri sexuale și agresive. Freud credea că bebelușii sunt numai sine când se nasc. Când un copil este înfometat sau singur, el plânge și cere o alinare imediată. Atunci când ei experimentează plăcerea, este vorba despre o plăcere pură, autosatisfăcută. Chiar și copiii de trei sau patru ani au dificultăți în a aștepta mai mult de câteva minute ceea ce vor. Ei operează pe principiul plăcerii; vor gratificare imediată.

- **EUL:** Copiii învață relativ devreme că nu toate trebuințele pot fi satisfăcute imediat. Flămânzi fiind, trebuie să aștepte până când li se oferă mâncare. Nevoia de a urina sau cea de defecație nu pot fi satisfăcute atâta timp cât baia este ocupată. Anumite impulsuri - dorința de a lovi pe cineva sau de a-și investiga organele genitale - sunt pedepsite fără întârziere de către părinți. Eul se supune principiului realității: satisfacerea impulsurilor trebuie amânată până

în momentul în care situația o permite. Din acest motiv, el joacă un rol esențial în administrarea personalității, întrucât este cel care decide care acțiuni sunt acceptabile, care impulsuri venite dinspre sine vor fi satisfăcute și în ce fel anume. Eul realizează medierea între cerințele exprimate de sine, realitatea lumii și cererile pe care le exprimă supraeul.

- **SUPRAEUL:** SUPRAEUL. Supraeul este cea de-a treia componentă a personalității, cea care decide dacă o acțiune este corectă sau nu. Mai general vorbind, supraeul nu este altceva decât reprezentarea internă a valorilor morale ale societății și cuprinde atât conștiința persoanei respective, cât și imaginea idealului său moral. Supraeul se dezvoltă ca răspuns la pedepsele și recompensele părinților. La început, părinții controlează comportamentul copilului în mod direct, prin intermediul pedepselor și al recompenselor. Ulterior, încorporând în supraeul standardele părinților, copilul dobândește controlul asupra comportamentului său. El nu mai are nevoie de cineva care să îi spună că e rău să furi; acest lucru îl va face supraeul său. Încălcarea standardelor supraeului, sau numai tentativa de a le încălca, generează anxietate - ceea ce inițial reprezenta teama de a pierde dragostea părinților. În conformitate cu Freud, această anxietate este în mare parte inconștientă, fiind resimțită ca vină. În condițiile în care standardele părinților sunt exagerat de rigide, individul este copleșit de acest sentiment și va ajunge să își inhibe orice impulsuri sexuale sau agresive. Din contra, un individ care nu reușește să încorporeze aceste standarde ale comportamentului acceptabil din punct de vedere social își va impune prea puține restricții, motiv pentru care el poate deveni mult prea indulgent cu sine, iar comportamentul său poate deveni chiar criminal. Supraeul unei asemenea persoane este considerat un supraeul slab.

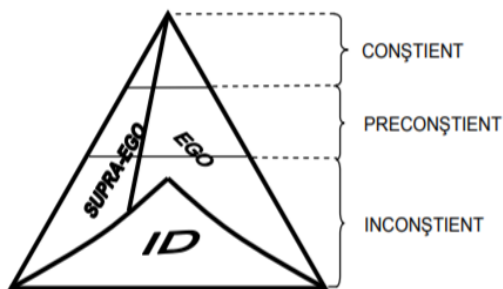
Adeseori, aceste trei componente ale personalității intră în opoziție: eul amână satisfacerea dorințelor pe care sinele le consideră imperioase, iar supraeul se confruntă atât cu sinele, cât și cu eul, întrucât acestea nu respectă codul moral pe care el îl reprezintă. EU-

ul, între cele două instanțe (impulsivitatea animală și control cenzurat), caută permanent compromisul și o posibilă armonie, acestea fiind obținute prin frânarea trebuințelor emoționale rudimentare ale SINE-lui și încercarea de a le adapta și a le realiza în realitatea situației date, în același timp adaptând situația, pe cât posibil, normelor date de SUPRAEU (adică normele societății și situațiilor). EU-ul este, în esență, instanța care decide între nelimitatele tendințe și dorințe ale SINE-lui și cenzura normativă a SUPRAEU-lui.

Spre exemplu, ne putem imagina un călăreț din cavalerie, adică EU-ul, ce călărește un cal sălbatic, puternic și rapid, cu tendința de a fugi necontrolat și cât mai rapid (adică SINE-le), iar SUPRAEUL formațiunea de cavalerie ce nu permite prea mare libertate de mișcare și o viteză nepotrivită. Ideal pentru un cal rapid și puternic, ce dorește să ajungă în față cât mai repede, este să aibă un călăreț care îl poate, la nevoie, stăpâni, și o formațiune care să-l mențină organizat și disciplinat pentru luptă.

Pentru a înțelege relația între EU și SUPRAEU, este bine de reținut că SUPRAEU-ul pedepsește EU-ul, nu doar pentru faptele greșite, dar chiar și pentru gândurile la acțiuni greșite.

EU, SINE, SUPRAEU și inconștient, preconștient- conștient



Funcția EU-lui este de adaptare la mediul real, inconjurător, a dorințelor SINE-ului și a restricțiile SUPRAEU-lui, adică putem spune că EU-ul se folosește de conștient (compus din controlul motor,

percepție, memorie).

Inconștientul este locul în care se păstrează toate limitele, normele

sociale și personale, pe care ni le impune SUPRAEU-ul. Ca exemplu, "dacă nu mănânci tot din farfurie, nu ești cuminte", aceste norme de comportament sunt stocate și "memorate" în inconștient.

Inconștientul mai este și locul în care SINE-le își dezvoltă dorințele, tendințele și impulsurile. Conflictele dintre SUPRAEU și SINE se petrec tot în inconștient. Tot aici este și locul în care sunt împinse problemele nerezolvabile ale EU-ului, ca de exemplu "o iubesc pe mama mea, dar mă bate tot timpul, adică o și urăsc".

Problemele ajunse în inconștient sunt greu de readus în conștient sau chiar imposibil, ele nu sunt compatibile cu viața normală, sănătoasă.

Preconștientul este locul în care EU-ul poate plasa evenimentele care nu ne sunt importante și esențiale aici și acum, în prezent. Ele circulă între conștient și inconștient, dar sunt ușor recuperabile de către conștient, la nevoie.

Preconștientul este vital și necesar vieții. Automatismul, de exemplu, cu care conducem mașina, este un fel de preconștient, nu suntem conștienți tot timpul de ceea ce facem, dar o facem foarte bine [3].

2.2 Dezvoltarea personalității

Mare parte a personalității noastre se formează pe baza configurației unice de relații pe care fiecare dintre noi le stabilește în copilărie cu o mare varietate de persoane și obiecte. Rolul experiențelor din copilărie este considerat atât de important de Freud încât el considera că personalitatea adultului se cristalizează în jurul vârstei de cinci ani. Freud a simțit existența unor conflicte puternice de natură sexuală la copil, conflicte care păreau să aibă în centru anumite zone ale corpului.

Pe baza acestor prezumții a formulat Freud teoria dezvoltării psihosexuale, conform căreia copilul trece printr-o serie de stadii, fiecare definit de o anumită zonă erogenă a corpului. În fiecare stadiu

trebuie rezolvate anumite conflicte, înainte ca individul să treacă la stadiul următor (Freud, 2001). Freud a șocat lumea științei când a afirmat că bebelușii sunt motivați de instincte sexuale. El a acordat însă un înțeles mai larg acestui concept, vorbind despre obținerea unei forme difuze de plăcere corporală, având originea în gură, anus sau zona genitală.

a) Faza orală (0 – 2 ani) este dominată, la început, de satisfacția primirii hranei prin supt, toată energia și ritmul de viață a sugarului fiind dominate de actul de fi hrănit de mama sa. La această vârstă, copilul este complet dependent de mamă, care devine principalul obiect în care este investit libidoul; copilul învață, într-o manieră foarte primitivă, să își iubească mama, iar modul în care ea răspunde determină copilul să perceapă lumea ca bună sau rea, sigură sau periculoasă (Freud, 2001). După câteva luni, sugarul își poate satisface aceste tendințe singur, sugându-și degetul sau își ține singur biberonul în gură.

Putem împărți faza orală, în faza orală primară- în care sugarul suge permanent și în cea secundară- în care bebelușul mai mult mușcă, începând să mănânce mâncare solidă sau semisolidă. Primul obiect pe care sugarul îl asociază cu satisfacția este sânul mamei, adică prima lui relație cu un obiect care îi dă senzația de bine.

b) Faza anală (2 - 4 ani) – La câteva ore după alimentare, copilul resimte tensiune și disconfort datorate presiunii intestinale, dar va obține curând o plăcută relaxare prin defecație. Un aspect foarte important al acestui stadiu îl reprezintă exercițiul toaletei, care antrenează copilul și părinții în problematica interacțiunilor și conflictelor sociale. Este un conflict între eliminare și retenție, între plăcere prin evacuare și plăcere prin retenție, sau între dorința de a obține plăcere prin eliminare și cerințele lumii externe pentru amânarea acesteia. Acesta reprezintă primul conflict crucial dintre individ și societate. Din punctul de vedere al părinților, e o chestiune de control social: “O să vrea oare copilul nostru să folosească olița?”. Din perspectiva copilului, chestiunea se reduce la putere: “Ce ar trebui

oare să fac, ceea ce vreau eu sau ceea ce ei vor ca eu să fac?” Diferențele individuale vor releva mai târziu maniera în care părinții și copiii răspund la aceste întrebări. Unii părinți sunt rigizi și pretind inflexibil copiilor lor să se supună cerinței “Hai, fuga la oliță! Aici! Acum!” Acest gen de interacțiuni pot declanșa o luptă acută între dorințe; copilul va experiența dureros conflictul și presiunea socială, el va trebui să se supună la ceea ce mama și tata îi pretind. Experiențele acestea le va purta cu el și ele se vor dezvălui în atitudinile sale rebele față de alte figuri autoritare din spațiul social în care se va scufunda mai târziu - profesori, superiori, polițiști etc. Există, prin contrast, o altă categorie de părinți, deosebit de permisivi în a accepta preferințele și orarul copiilor lor, răspunzând favorabil la toate nevoile personale ale copiilor: “Stai cât vrei, la uite ce a făcut băiatul! Nu-i așa că e frumos! Să știi că ne mândrim cu tine”. Asemenea atitudini pot spori stima de sine a copilului și favorizează uneori dezvoltarea unor tendințe artistic-creative, acestea fiind întărite de amuzamentul folosirii oliței și de lauda părinților pentru “cadoul” oferit prin defecație.

c) **Faza falică** (între 4-6 ani) originea plăcerii fiind comutată de la anus la zona genitală, copiii de această vârstă par să petreacă timp destul de mult explorând și manipulând zona genitală - a lor sau a altora - și devin curioși în legătură cu procesul nașterii sau diferențele de sex, deși din punct de vedere intelectual nu sunt pregătiți să înțeleagă astfel de procese. Ei pot să creadă de exemplu că o femeie însărcinată a mâncat copilul și că acesta se va naște prin gură sau prin anus, preludiul sexual este văzut adesea ca un act agresiv al tatălui împotriva mamei (Engler, 1999). Conflictul falice sunt cele mai complexe și ca teorii sunt greu de acceptat în cultura occidentală pentru că implică noțiunea de incest. Conflictul central al stadiului falic se află în dorința incestuoasă a copilului pentru părintele de sex opus, însoțită de dorința de a înlocui sau de a distruge părintele de același sex.

Pe baza acestui conflict apare unul dintre cele mai cunoscute

concepte propuse de Freud: complexul Oedip, denumit după eroul grec descris în *Oedip rege*; Oedip își ucidea tatăl și se căsătorea apoi cu mama sa, neștiind cine sunt aceștia de fapt. Complexul Oedip funcționează diferit pentru cele două sexe: mama devine obiectul iubirii pentru băiat, care prin fantezii și comportament își exprimă dorința sexuală pentru ea; băiatul vede un obstacol în cale, tatăl, care este perceput ca adversar și amenințare, deoarece are cu mama o relație pe care el nu o poate avea. Împreună cu dorința de a lua locul tatălui apare însă și frica de acesta; copilul se teme că tatăl îi va tăia organul genital, sursa plăcerilor și a dorinței sexuale. Un alt complex descris de Freud este cel al castrării (anxietatea de castrare) care joacă un rol atât de mare încât băiatul este nevoit să reprime dorința sexuală pentru mamă, ceea ce reprezintă de fapt rezolvarea complexului Oedip. Aceasta implica o puternică identificare cu tatăl, de la care va prelua atitudini și comportamente.

Versiunea feminină a complexului Oedip, complexul Electra, a fost mai puțin elaborată (în mitologia greacă, Electra și-a amăgit fratele să îșiucidă mama și pe iubitul acesteia, care îi uciseseră anterior tatăl). Obiectul inițial al iubirii fetei este mama, pentru că ea este văzută ca sursă a hranei și siguranței. În timpul stadiului falic obiectul iubirii devine însă tatăl, Freud punând această transformare pe baza faptului că fata descoperă că băieții au un organ sexual extern, iar ea nu. Vinovată pentru „castrarea” fetei este considerată mama, care este iubită din ce în ce mai puțin, iubirea fiind transferată spre tată, pentru că el posedă organul prețuit. Cu toate că își iubește tatăl, în același timp îl și invidiază, dezvoltându-se invidia de penis. Freud nu a fost foarte clar care este rezolvarea conflictului Electra, accentuând doar că fata ajunge să se identifice cu mama și să reprime iubirea față de tată.

d) Faza de latență (6-12 ani) - La începutul acestei perioade structurile majore ale personalității, id-ul, ego-ul și superego-ul, sunt în mare formate. Următorii cinci-șase ani reprezintă o perioadă de liniște, instinctul sexual este sublimat în activități școlare, sport și alte

hobby-uri. Freud a fost criticat pentru lipsa de interes acordată acestei perioade, alți teoreticieni considerând că etapa este una cu probleme și conflicte proprii, implicând integrarea în grupul de prieteni și adaptarea la mediul largit (Engler, 1999).

e) Faza genitală - atenția este dominată de către satisfacția genitală, prin apariția fanteziilor sexuale, masturbarea, primele experiențe sexuale. Energia sexuală a vârstei poate fi parțial satisfăcută prin urmărirea unor scopuri acceptate social, iar satisfacerea completă se realizează prin clădirea unei relații normale cu o persoană de sex opus [2,3].

2.3 Tipuri de personalitate din punct de vedere analitic

Câteodată însă individul nu este capabil să treacă de la un stadiu la altul, conflictul specific acelei etape nefiind satisfăcut sau individul pur și simplu nedorind să treacă mai departe. Vorbim în aceste cazuri despre fixație, când o parte a energiei psihice (libidoului) este investită în acel stadiu de dezvoltare, rămânând puțină energie pentru stadiile următoare. Corespunzător fixațiilor pe anumite faze, putem diferenția următoarele tipuri de personalități. Aceste tipuri de personalități diferă între ele prin modul de soluționare a situațiilor conflictuale intra și interpersonale, dar și prin căutarea de soluții în situații de criză.

a) Tipul Oral

Adulții fixați în această fază a stadiului oral sunt preocupați excesiv de activități orale, precum mâncatul. Cei cărora li s-au satisfăcut toate dorințele în copilărie vor fi predispuși spre optimism și dependență, bazându-se pe ceilalți pentru a le fi îndeplinite nevoile. Modul oral agresiv apare odată cu apariția dinților, proces dureros și frustrant. Ca rezultat, copilul își vede pentru prima dată mama cu un amestec de iubire și ură. Persoanele fixate în această fază a stadiului oral sunt excesiv de pesimiste, ostile și agresive. Aproape niciodată nu este satisfăcut în activitățile lui orale, va încerca să compenseze insuficiențele prin mâncat, băut, fumat, apar frecvent și mișcări accentuate ale buzelor. Putem observa mai departe lipsa încrederii în

sine, toleranța mică la frustrații și dominanță vor fi caracteristici ale acestui tip.

b) Tipul Anal

În cazul în care copilul înfrunta părinții cu dispreț prin defecarea unde și când era interzis de părinți va dezvolta ceea ce Freud numea personalitatea anal agresivă, care se manifestă la vârstele mature prin comportamente ostile, cruzime și tendința de a considera oamenii ca obiecte care pot fi posedate. Dacă copilul obișnuia reținerea fecalelor, acest comportament constituie baza dezvoltării personalității anal retensivă, descrisă ca fiind încăpățanată, rigidă, foarte conștiincioasă și cu obsesii privind curățenia. Persoanele care caută să amâne satisfacția până în ultimul moment posibil, întotdeauna își vor consuma în ultimul moment desertul, adică după ce toți ceilalți l-au consumat. Și, în mod constant, ei vor pune ceva deoparte pentru mai târziu. Trăsăturile relaționate cu acest tip “constipat” de personalitate includ o meticulozitate excesivă, zgârcenie și perseverență în a acumula cât mai mult.

c) Tipul Falic

Complexul Oedip și modul în care este rezolvat acesta determină relațiile adulte cu persoanele de sex opus. Nerezolvarea lui poate prelungi anxietatea castrării sau invidia de penis, dând naștere așa numitei personalități falice, narcisiste și cu dificultăți de stabilire a unor relații heterosexuale mature. Astfel de persoane au nevoie de o continuă recunoaștere și apreciere a calităților lor unice, și câtă vreme primesc aceste întăriri vor funcționa eficient. Bărbații cu acest tip de personalitate vor încerca să își exprime masculinitatea, etalându-și cuceririle sexuale. Femeile își vor exagera feminitatea și o vor folosi pentru a cuceri bărbații (Schultz, 1986).

d) Tipul genital

Într-o dezvoltare normală, tipul genital trebuie să își găsească satisfacția în dragoste și muncă [2,3].

2.4 Visele și analiza lor

Visul reprezintă o experiență subiectivă, un fenomen natural inconștient care apare în timpul somnului. În Antichitate visul era văzut ca o cale de comunicare între lumea oamenilor și lumea zeităților. Un alt sens dat visului ar fi acela de rol profetic prin care se putea anticipa viitorul. Teoriile populare utilizau metoda descifrării prin care descompuneau visul în elementele sale și pentru aceasta se utilizau „cărțile de vise” (de exemplu pentru „scrisoare” apare interpretarea „supărare”). E adevărat că se întâmplă ca în una și aceeași cultură să existe mai multe cărți de vise care să dea semnificații diferite aceluiași element visat. Această metodă exclude interpretarea unui vis în funcție de persoana care visează și de experiențele prin care aceasta a trecut. Psihanaliza este cea care aduce ca noutate interpretarea unui vis în funcție de persoana care visează.

Freud considera că visul exprimă un mesaj al inconștientului, iar interpretarea viselor reprezintă „calea de deslușire a inconștientului”. Tot Freud susține că „visul exprimă satisfacerea în plan halucinatoriu a unei dorințe”, dorință care în planul realității nu se poate realiza, fiind refuțată (respinsă) de cenzura conștiinței. Totodată există și „coșmarul de repetiție” al unor evenimente traumatice în care se repetă în vis scena traumatizantă (actorii, decorurile) fie într-o formă aidoma cu cea întâmplată în realitate, fie într-o formă simbolică. Acest vis terifiant ar avea rolul procesării de către mintea umană a evenimentului traumatizant, depășirii sale și a diminuării afectului asociat acestui eveniment.

Metoda psihanalitică este o metodă de cercetare și o tehnică terapeutică ce-și propune identificarea “traumei psihice” și constientizarea sa prin analiza inconștientului (analiza unor simptome psihosomatice, analiza viselor, a actelor ratate - greșeli de vorbire sau scriere, lapsusuri etc).

Factori care pot declanșa visele sunt:

✓ factori externi (zgomote, lumina puternică, mirosuri). De

exemplu dacă dormim într-un mediu în care există multă gălăgie putem visa războaie, revoluții etc.

✓ factori fiziologici (foame, sete, nevoia de a urina, nevoi sexuale). Dacă nevoia respectivă este foarte intensă se va satisface iluzoriu în vis.

✓ factori din sfera motivațională: dorințe din copilărie, dorințe actuale, interese.

Există, în principal, două funcții psihologice ale visului:

- *Funcția de descărcare a unei energii* acumulate sau rolul de *catharsis* al visului - teoria freudiană;

- *Funcția adaptativă* – care la nivelul Eului are rol de a fixa acele informații, de a memora materiale care prezintă o încărcătură afectivă sau de a rezolva anumite probleme care ne frământă în perioada diurnă și în procesul activității creative.

Caracteristicile viselor:

- au la bază un eveniment din ziua precedentă petrecut în starea de veghe;

- sunt acte psihice inteligibile (chiar dacă unele vise par absurde - au întotdeauna un sens);

- sunt declanșate de o dorință nesatisfăcută în realitate, iar visul încearcă satisfacerea ei (mai mult sau mai puțin deghizată). În visele copiilor dorința este realizată în vis nedeformat.

- au rolul de a proteja somnul (de exemplu dacă ne este sete, visăm că bem apă);

- înglobează două tendințe opuse, una este nevoia de somn iar cea de-a doua caută să descarce o stare de tensiune psihică, generată de existența unei dorințe instinctuale inconștiente.

Etapetele analizării unui vis

A analiza un vis presupune ca pacientul să relateze într-un mod cât mai amănunțit visul, cu cât mai multe detalii. Apoi persoana este rugată să atribuie un sens celor relatate și totodată să folosească metoda asociației libere a gândurilor, adică să relateze toate asocierile (legăturile) - fără să se cenzureze - pe care la face între vis și aspectele

psihice care-i vin în minte în legătură cu visul (viața sa din prezent și preocupările sale personale). Subiectul este rugat să nu omită nimic, chiar dacă pare banal și fără legătură cu visul, pentru că dacă i-a venit în minte ceva în timp ce relatează visul, cu certitudine are o legătură cu acesta. Această primă etapă exprimă culegerea datelor despre visul respectiv. Urmează apoi etapa dificilă numită interpretarea visului. A interpreta înseamnă a găsi un sens aceluia vis. Rezistența subiectului se manifestă prin dificultatea sa de a accepta partea ascunsă a ființei sale, numită inconștient, și devoalarea ei pe măsură ce subiectul este pregătit să o descopere. Are loc o dezvoltare lentă, lucrându-se în ritmul pacientului, ritm pe care terapeutul trebuie să-l respecte [4].

Analiza studiului de caz. Un vis al Gloriei de la începutul analizei a fost interpretat de Freud din această perspectivă. Gloria a visat că avea cinci ani și că îl aștepta cu nerăbdare pe tatăl ei să se întoarcă de la serviciu. Când a ajuns, s-a putut observa că el avea ceva dezgustător pe unul dintre pantofi, probabil urme ale unor fecale de câine în care călcase. Însă această chestie pe care o adusese în casă era oarecum amenințătoare. Visul s-a terminat cu un sentiment de neliniște (aducând întru câțiva cu sentimentele provocate de extraterestrii din filmul „Invazia jefuitorilor de trupuri“).

La fel ca în cazul tuturor viselor importante, pe parcursul analizei au ieșit la suprafață, în mod repetat, noi asociații și semnificații. Unele dintre asociațiile Gloriei, ale căror semnificații ar putea fi regăsite în teoriile timpurii ale lui Freud asupra formării viselor, includ următoarele:

Când Gloria avea vârsta de cinci ani, s-a născut fratele ei mai mic. Își amintește că înțelegea oarecum rolul tatălui în sarcina mamei ei, iar în cele din urmă și-a amintit că s-a simțit destul de gelosă pentru faptul că tatăl i-a oferit mamei un copil, și nu ei. Avea multe amintiri legate de păpuși întruchipând bebeluși, la care ea ținea foarte mult; și, în același timp, avea amintiri oribile legate de relația din copilărie cu fratele ei, a cărui venire pe lume ajunsese să o considere ca pe un real dezastru.

Privind din perspectiva teoriei lui Freud despre formarea viselor, visul poate fi înțeles în felul următor:

Când era mică, și chiar și în viața ei de femeie adultă, Gloria era extrem de atașată de tatăl ei și de penisul lui. (Excitația erotică a relației ei cu tatăl este condensată în acea imagine în care ea așteaptă nerăbdătoare ca el să se întoarcă acasă, iar interesul față de penisul lui este deplasat asupra pantofului și simbolizat prin acesta.) Fratele ei era un rahat, considera ea, iar venirea lui pe lume a distrus relația erotică pe care o avea cu tatăl ei. Nu putea să îl blameze în mod direct pe tatăl ei pentru această situație care a înfuriat-o enorm, așa încât a început să o privească asemenea unui accident întâmplat în afara controlului ei. Conținutul manifest al visului (filmul visului) — o poveste stranie, menită să inducă în eroare — ascunde conținuturile latente (ideile ascunse ale visului) ale acestuia: dorințe, furii și frici din copilărie. Acest vis reprezintă un amalgam în camuflaj al celor mai adânci dorințe din copilăria ei, al apărărilor împotriva acestor dorințe, toate acestea fiind împletite unele cu altele într-o narațiune bizară [6].



Aplicații practice:

1. Dați exemple din viața personală în care Supraeul a fost deosebit de exigent și de crud cu Eul;

2. Cum ați utiliza voi constructele psihanalitice pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai bună – eseu..

Bibliografie citată:

1. Atkinson R.L.; Atkinson R.C.; Smith E.E.etc. Introducere în psihologie. Traducere din limba engleză: Băiceanu L.P., Ilie G., Gavriliță L. Ediția a XI-a București: Editura TEHNICĂ S.A., 2002 ISBN 973-31-1398-0 pp.622-624

2. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. Introducere



in Psihologia personalității. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8 pp.25-33

3. Grossmann Harry Leon. Aspecte istorice, teoretice și practice pentru înțelegerea psihoterapiilor analitice și umaniste. Arad: Carmel Print, 2009 ISBN: 978-973-7738-80-6 pp. 38-59

4. Ioanes Diana. Interpretarea a viselor din perspectiva psihanalitica. Disponibil: <https://www.la-psiholog.ro/...> (accesat: 05.08.2021)

5. Lupșa Elena. Psihologie: manual pentru clasa a X-a. Suceava: Editura Corvin, 2005. ISBN 973-622-187-3 pp.43-46; 57-59; 62-64

6. Mitchell Stephen A., Black Margaret J. trad. Timofie A. Experiența psihanalizei. Panorama psihanalizei contemporane. București: Editura TREI, 2015. pp.42-44

7. Tom Butler-Bowdon; trad.: Bianca Mateescu. 50 de clasici - Psihologie. Sinteza celor mai importante 50 de cărți despre minte, personalitate și natură umană. București: Litera, 2019. ISBN 978-606-33-3439-9



Tema 3 Teoria psihanalitică a lui Alfred Adler

3.1 Natura fundamentală a ființelor umane

3.2 Sentimentul de inferioritate - forța motivațională

3.3 Influența ordinii nașterii în formarea personalității

3.4 Conceptul de stil de viață

*Înainte să-i spun vieții ce vreau să fac cu ea, trebuie să
las viața să-mi spună cine sunt.*

Parker Palmer

3.1 Natura fundamentală a ființelor umane

O idee centrală în psihologia adleriană este aceea că indivizii se străduiesc mereu să atingă un țel. În timp ce Freud ne vedea ca fiind conduși de ceea ce află în trecutul nostru, Adler avea o viziune că suntem conduși de scopurile noastre, indiferent dacă acestea sunt conștiente sau nu. Trăim viața prin „închipuirile“ noastre despre ce fel de oameni suntem și ce fel de persoane vrem să devenim. Prin natura lor, acestea nu sunt întotdeauna corecte de fapt, dar ne permit să trăim cu energie și mereu în mișcare, îndreptându-ne spre ceva.

Acest fapt al direcționării scopului este ceea ce face psihicul aproape indestructibil și, astfel, rezistent la schimbare. Adler scria: „*Cel mai greu lucru pe care trebuie să-l facă oamenii este să se cunoască pe sine și să se schimbe*“ [7]. Fiecare psihic își formează o anumită concepție despre un scop sau un ideal, un mijloc de a trece dincolo de starea prezentă și de a depăși deficiențele sau dificultățile prezente prin formularea unei anumite intenții sau a unui anumit obiectiv pentru viitor. Pe baza acestui obiectiv special, indivizii pot gândi și se pot simți deasupra dificultăților prezente, deoarece ei au în minte succesul viitor. Fără acest sentiment al unui obiectiv, activitatea individuală ar fi lipsită de sens. Toate dovezile indică faptul că fixarea obiectivului trebuie să se facă devreme în viață, în timpul perioadei formative a copilăriei. În această perioadă începe să se dezvolte un prototip sau model al personalității mature. Ne putem imagina cum are loc procesul. Copiii, fiind slabi, se simt inferiori și se află uneori în situații pe care nu le pot suporta. Astfel, ei se luptă să se dezvolte și fac asta într-o direcție fixată de scopul pe care și l-au formulat. Este

dificil de spus cum s-a fixat acest scop, dar este evident că un astfel de scop există și că domină fiecare acțiune a copilului, într-adevăr, înțelegem puține lucruri despre impuls, motivație, abilitate sau dizabilitate în copilăria timpurie. Până acum, nu s-a descoperit nici o cheie pentru înțelegerea lor, deoarece direcția este stabilită definitiv doar după ce copiii și-au fixat scopurile. Abia când vedem direcția în care se îndreaptă o viață, putem ghici ce pași se vor face în viitor.

A avea un obiectiv este a aspira să fii ca Dumnezeu (căutarea perfecțiunii, să fie competent în ceea ce face). Dar a fi ca Dumnezeu este bineînțeles obiectivul suprem, iar educatorii ar trebui să fie precauți în încercarea de a se educa pe ei înșiși și pe copiii lor ca să dorească să fie ca Dumnezeu. Copiii pun în loc un scop mai concret și mai imediat, și caută în jurul lor cea mai puternică persoană pentru a o transforma în modelul lor sau pentru întruparea scopului lor. Poate fi tatăl sau poate fi mama, sau oricare altă persoană. Când copiii concep un astfel de scop, ei încearcă să se poarte, să simtă și să se îmbrace ca persoana pe care o percep ca fiind puternică și să preia toate trăsăturile care sunt în concordanță cu scopurile lor. Mai târziu, idealul de atins poate fi reprezentat de un doctor sau profesor, pentru că profesorul poate pedepsi copilul și astfel el impune respect ca o persoană puternică, iar obiectivul de a fi doctor este realizat în jurul dorinței de a fi asemenea lui Dumnezeu, stăpân peste viață și moarte. Aici scopul este constructiv, pentru că poate fi realizat prin servicii aduse societății. Cunoscând țelul unui om și fiind întru câtva informați asupra lumii în care el trăiește, cunoaștem și semnificația actelor sale expresive și le putem interpreta în contextul pregătirii pentru atingerea țelului respectiv. Știm ce acțiuni urmează să întreprindă acel om [3].

Lupta pentru superioritate nu încetează niciodată. Este esențială pentru minte, pentru psihicul individului. Așa cum am spus, viața este atingerea unui scop sau a unei forme ideale, iar lupta pentru superioritate este cea care o pune în mișcare. Dacă ne uităm la copiii leneși și le observăm lipsa de activitate, lipsa lor de interes față de orice, putem spune că aceștia par a nu progresa în nicio direcție. Totuși

găsim în ei dorința de a fi superiori, o dorință care îi face să spună: „Dacă nu aș fi așa de leneș, aș putea fi președinte.” Ei progresează și se străduiesc condițional, ca să spunem așa. Au o părere foarte bună despre ei înșiși și cred că ar putea realiza multe, dacă...! Această autoamăgire este bineînțeles ficțiune, dar, cum știm cu toții, omenirea se mulțumește foarte des cu ficțiune. Și acest lucru este în mod special adevărat în cazul oamenilor cărora le lipsește curajul. Aceștia nu se simt foarte puternici, așa că ocolesc mereu dificultățile, încercând mereu să scape de ele. Prin acest proces de fugă și evadare, ei își păstrează sentimentul că sunt mult mai puternici și isteți decât sunt în realitate [1].

3.2 Sentimentul de inferioritate - forța motivațională

Dorința de perfecțiune este înnăscută, de a trece de la inferior la superior, de la minus la plus, de aceea Adler mai numește dorința de perfecțiune și dorința de superioritate. Modul în care individul realizează acest lucru depinde de cultura în care trăiește, de istoria unică de viață și de stilul de viață. Dorința de perfecțiune apare pentru că apartenența la specia umană determină dezvoltarea *sentimentelor de inferioritate*, comune tuturor ființelor umane.

Încă din primele luni de viață, copilul cunoaște, din ce în ce mai des, sentimentul că propriile dorințe nu sunt îndeplinite întotdeauna și că nu poate face nimic împotriva acestui lucru. Părinții și frații mai mari sunt mai puternici, adulții din jur nu îi iau dorințele în serios, copilul este dependent de cei care, de fapt, vor să îl întreacă.

Adler susține că această experiență se observă cel mai clar în cadrul familiilor cu mulți copii, în care unii se simt permanent dezavantajați, aceștia dezvoltând, spre compensare, tendința de a domina toate persoanele din jur, atunci când vor deveni adulți, doar din frica inconstienței de a nu ajunge din nou în aceeași situație. Tendința de compensare a unui individ care, dezavantajat din cauza inferiorității dată de natură sau mediul în care a trăit copilăria, nu este întotdeauna clasificată drept patologică, ci doar o strategie de

supraviețuire. Există în istorie destule exemple în care o persoană dezavantajată somatic și organic a ajuns fruntașă în diferite domenii (sportivi, politicieni, comandanți de armată, profesori etc.) [5].

Sentimentele de inferioritate care însoțesc din umbră lupta pentru superioritate nu sunt deloc anormale sau de nedorit. Dacă un copil face față slăbiciunilor sale cu optimism și curaj și se luptă pentru obținerea superiorității întreprinzând efortul necesar pentru a le compensa, poate fi atins un nivel satisfăcător sau chiar superior de adaptare. Un exemplu faimos este acela al lui Demostene, un bâlbâit aparent incurabil, care a exersat vorbind cu pietricele în gură și a devenit cel mai mare orator al Greciei antice. Sau o persoană neatrăgătoare din punct de vedere fizic poate câștiga prieteni și admiratori devenind în mod autentic caldă și înțelegătoare. Copilul care cedează în fața unui complex de inferioritate vede numai posibilitatea de a fugi de dificultăți, în loc de a încerca să le învingă. Dacă reflectăm asupra scopului unui copil care nu se crede capabil să-și ducă la bun sfârșit sarcinile, ne putem reprezenta în același timp ce se petrece în sufletul unui astfel de copil. Descoperim aici șovăiala, timiditatea, închiderea în sine, neîncrederea și toate celelalte trăsături prin care cel slab încearcă să se apere [6].

Sursele complexului de inferioritate

Inferioritatea organică. O deficiență fizică sau o boală severă poate provoca sentimente puternice de neajutorare. Insuficiență organică va duce la un sentiment de inferioritate, printr-o incapacitate de funcționare deplină, ceea ce determină ca încrederea în sine să scadă și implicit va duce la apariția unui simptom nevrotic. Totuși, nu întotdeauna inferioritatea organică duce la psihopatologie.

Trebuie să subliniem că nu inferioritatea organică propriu-zisă, ci percepția acesteia și ceea ce individul face pentru a o compensa poate să ducă sau nu la apariția sentimentelor de inferioritate [4]. Să luăm, de exemplu, copiii stângaci. Există copii care pot să nu afle niciodată că sunt stângaci, deoarece au fost foarte intens antrenați să utilizeze mâna dreaptă. La început, ei sunt neîndemânatici cu mâna dreaptă, și

de aceea sunt certați și criticați. Copiii stângaci pot fi recunoscuți de mici pentru că mâna stângă se mișcă mai mult decât dreapta. Mai târziu, în viață, ei se pot simți împovărați de dezvoltarea insuficientă a abilităților mâinii drepte și, în efortul de a depăși această problemă, manifestă deseori un mai mare interes spre activitățile de desen, scriere etc. Acesta este de multe ori un mare avantaj în dezvoltarea talentului și abilităților artistice latente, iar copiii în această situație sunt adesea ambițioși și se luptă să își depășească limitările. Uneori totuși, dacă lupta este serioasă, ei pot deveni invidioși pe alții și astfel pot manifesta un sentiment și mai mare de inferioritate. Prin această luptă constantă, copiii se pot transforma în adulți combativi, luptând mereu, cu ideea fixă că ei nu au voie să fie neîndemânatici și stânjeniți.

Copiii se luptă, fac greșeli și se dezvoltă în feluri diferite, în funcție de prototipurile pe care și le-au format în primii patru sau cinci ani de viață. Fiecare dintre ei va avea un scop diferit. Unii vor vrea să devină pictori, în timp ce alții vor dori să fugă din această lume în care nu se simt confortabil. Este posibil ca noi să cunoaștem modalitatea prin care ei își pot depăși slăbiciunile, dar ei nu o cunosc și, mult prea des, lucrurile nu le sunt explicate corect.

Dacă examinăm personalitatea geniilor, vom găsi deseori un dezavantaj fizic. Gustav Freitag, de exemplu, era un mare poet, cu astigmatism și vedere slabă, care a avut multe realizări. El spunea despre sine însuși: „Pentru că ochii mei erau diferiți de cei ai altor oameni, se pare că am fost obligat să îmi antrenez și să îmi folosesc imaginația. Nu știu dacă asta m-a ajutat să fiu un scriitor mare, dar, oricum, ca rezultat al vederii mele slabe, eu pot vedea mai bine în imaginație decât pot alții în realitate.“

Unii oameni sunt în mod special interesați de mâncare. Din acest motiv, ei discută mereu despre ce mănâncă sau nu pot mânca. De obicei, astfel de persoane au avut probleme digestive în copilărie și astfel au dezvoltat un interes mai crescut pentru mâncare decât alții. Ele au avut probabil o mamă anxioasă care le-a spus constant ce pot și ce nu pot mânca. Astfel de persoane trebuie să facă un efort pentru

a-și depăși problemele cu stomacul și devin vital interesate de ceea ce vor mânca la micul dejun, la prânz și la cină. Ca rezultat al preocupărilor lor pentru mâncare, devin uneori bucătari foarte buni sau experți dieteticieni. Totuși, uneori, o afecțiune la nivelul stomacului sau intestinelor poate face ca oamenii să-și găsească un substitut pentru mâncare. Uneori, acest substitut este reprezentat de bani, și astfel de oameni devin foarte săraci sau mari financiari. Deseori ei se luptă extrem de greu să strângă bani, antrenându-se în acest scop zi și noapte. Ei nu încetează niciodată să se gândească la afacerile lor - ceea ce uneori le conferă un mare avantaj în fața altora aflați în circumstanțe similare. Mai mult decât atât, este important să remarcăm că auzim mereu despre oameni bogați care au probleme cu stomacul.

Să ne amintim în acest punct de importanța conexiunii dintre trup și minte. Un anumit defect manifestat la oameni diferiți nu are întotdeauna aceleași consecințe. Starea fizică poate fi tratată efectiv sau cel puțin ameliorată, dar nu defectul fizic în sine produce rezultatele proaste: atitudinea pacientului este responsabilă pentru acest lucru. Acesta este motivul pentru care, pentru psiholog, nu există o cauzalitate fizică pură, ci numai atitudini greșite față de stările fizice. De aceea, psihologul încearcă să încurajeze depășirea sentimentului de inferioritate.

Copiii aroganți, impertinenți, certăreți ascund, de asemenea, un mare sentiment de inferioritate. Este sarcina noastră să căutăm, în cazul lor, motivele dificultăților pe care ei încearcă să le depășească, pentru a le prescrie tratamentul potrivit. Nu trebuie să criticăm sau să pedepsim niciodată erorile din stilul de viață al prototipului [1].

Răsfățul. Mulți copii sunt învățați că pot să primească orice fără să ofere nimic, dorințele lor fiind literă de lege. Probabil că cea mai gravă greșeală parentală este copleșirea copilului cu atenție, protecție și sprijin în exces. Un astfel de răsfăț le răpește copiilor independența și inițiativa, le distruge încrederea în sine și le creează impresia că lumea este responsabilă pentru viața lor. Crezând că le lipsește

abilitatea, și nu experiența, copiii răsfățați capătă un intens complex de inferioritate. De vreme ce ei nu au învățat niciodată să aibă încredere în sine și au fost învățați să primească, dar nu să și dea, încercă să-și rezolve problemele adresând cerințe nerealiste celorlalți oameni. Copiii răsfățați pot folosi enurezisul, coșmarurile sau crizele de furie drept instrumente de manipulare (deși inconștientă) pentru a obține compasiune și atenție. Ei se pot aștepta să fie admirați și prețuiți fără niciun efort din partea lor sau pot insista ca fiecare să le ia dorințele drept legi. Ei se pot revolta împotriva autorității parentale prin opoziție activă sau îmbufnându-se și pot recurge la depresie sau chiar la sinucidere dacă nu primesc tot ceea ce doresc. Ca adulți, ei abordează munca și căsătoria dintr-o perspectivă egoistă, mai degrabă decât în spiritul cooperării. Un astfel de comportament provoacă o critică aspră și respingeri, care provoacă la rândul lor intensificarea complexului de inferioritate și întăresc nevoia de răsfăț [6].

Neglijarea. Copiii neglijăți învață să se simtă inferiori pentru că zi de zi li se spune că nu sunt buni de nimic, învață să fie egoiști pentru că nu au încredere în nimeni.

Alți factori parentali. Stabilirea unor obiective de neatins sau recurgerea la pedeapsă întărește sentimentul de neajutorare al copilului și, prin urmare, este probabil să genereze un complex de inferioritate. „Pedeapsa, în special pedeapsa corporală, este întotdeauna dăunătoare copiilor. Orice educație care nu poate fi făcută ca între prieteni este o educație greșită... Lauda și dojana trebuie să aibă în vedere doar reușita sau nereușita instruirii, și nu personalitatea copilului”. Ridiculizarea unui copil este „aproape o nelegiuire”, ducând la spaima constantă a acestuia că ar putea deveni subiect de râs. Criticarea peste măsură din partea celorlalți va predispune copilul să se situeze împotriva sociabilității și cooperării. Același efect îl va avea și un tată care adoptă rolul capului de familie și care se poartă superior cu mama, deoarece el este cel care aduce banii în casă [6].

Sentimentul de inferioritate poate fi bineînțeles dezvoltat și datorită reușitelor sau insucceselor materiale sau sociale. Părinții, în

mod inconștient, vor transmite întotdeauna copilului mândria succesului social sau eșecul. Astfel poate lua naștere și o tendință a individului de a pune în centrul vieții poziția socială sau bunăstarea materială.

Complexul de superioritate. Indiferent de sursa sentimentelor de inferioritate, s-ar putea ca încercările individului de compensare să ducă de fapt la o supracompensare, la dezvoltarea complexului de superioritate. Acesta presupune o părere pozitivă exagerată despre propriile abilități și realizări [4].

Dacă facem cercetări asupra unui complex de superioritate și îi studiem continuitatea, putem afla și un complex de inferioritate mai mult sau mai puțin atenuat. Nu ne străduim să fim superiori și să obținem succese, dacă nu simțim o anumită deficiență în situația noastră prezentă.

Copiii care fură suferă de un complex de superioritate. Ei cred că îi păcălesc pe ceilalți, că ceilalți nu știu că ei fură și că au devenit mai bogați cu un efort minim. Același sentiment este foarte pronunțat printre infractorii care cred că sunt eroi. Oamenii deprimați și bolnavi sunt mereu în centrul atenției într-o familie. În cazul lor, vedem cum puterea este manevrată de complexul de inferioritate. Se plâng că se simt slăbiți, că pierd în greutate, dar deseori ei sunt cei mai puternici prin faptul că îi domină pe membrii sănătoși ai familiei. Aceasta nu ar trebui să ne surprindă, deoarece în cultura noastră slăbiciunile pot fi arme foarte puternice.

3.3 Influența ordinii nașterii în formarea personalității

Este important de observat faptul că nu există doi copii, chiar și născuți în aceeași familie, care să crească în aceeași condiții. Chiar și în aceeași familie, atmosfera din jurul fiecărui copil este unică. Un alt factor poate fi reprezentat de tratamentele diferite aplicate băieților și fetelor pe parcursul educației lor. Deseori, băieții sunt supraevaluați,

iar fetele sunt privite ca și când ar fi improbabil să realizeze ceva. Fetele tratate astfel vor crește mereu ezitante și îndoindu-se de ele însele. Ele vor rămâne toată viața cu impresia că doar bărbații sunt în stare să realizeze ceva demn de laudă [1].

Copilul unic are șanse mai mari să fie răsfățat, pe de altă parte, dacă va fi abuzat, el trebuie să suporte povara de unul singur. Pentru că petrece mult timp în compania adulților se maturizează mai repede și adoptă comportamente mature mai repede în viață. Copiii unici sunt de obicei răsfățați, se așteaptă, în mod nerealist, să fie mereu centrul atenției și își formează opinii exagerate despre propria lor importanță. Ei tind, de asemenea, să fie timizi și dependenți, deoarece părinții care refuză să aibă mai mult de un copil sunt în mod tipic anxioși sau nevrotici și nu se pot abține să nu-și comunice temerile copilului. Îngrijorarea permanentă pentru sănătatea copilului îl va face pe acesta să privească lumea ca pe o realitate ostilă. În acest fel, copilul evoluează cu o veșnică teamă de greutate, în fața cărora el stă lipsit de experiență, nepregătit, pentru că nu a fost lăsat să guste decât ceea ce este agreabil. Asemenea copii vor întâmpina dificultăți în cazul oricărei activități independente și vor deveni cu ușurință inapți pentru viață. Ei sunt sortiți să sufere eșecuri. Uneori, existența lor seamănă cu aceea a unor paraziti, care nu fac decât să savureze plăceri, pe când ceilalți le poartă de grijă.

Primul născut se bucură de o perioadă temporară în care nimeni nu îi uzurpă poziția de centru al atenției. Totuși, această situație plăcută, care este probabil să implice un răsfăț considerabil, cunoaște un final abrupt și șocant odată cu sosirea unui frate sau a unei surori mai mici. Dacă părinții nu pregătesc cu atenție copilul mai mare pentru a coopera cu noul-venit și dacă nu continuă să-i ofere o atenție suficientă ulterior nașterii celui de-al doilea copil, această detronare dureroasă poate prea bine provoca un complex de inferioritate. Din acest motiv, primii născuți sunt aceia cu cele mai multe șanse de a deveni nevrotici, delincvenți, alcoolici și perverși. Ei exprimă, de asemenea, pierderea superiorității pe care au avut-o în copilărie prin

vise frecvente de cădere. Și este probabil ca, să fie conservatori și să calce pe urmele părinților lor în ceea ce privește profesia. Copiii mai mari, au impresia că cei aflați la putere vor rămâne mereu la putere — faptul că ei și-au pierdut propria putere este doar un accident și au o mare admirație pentru oamenii puternici. Se manifesta o grija aparte pentru putere, care se poate manifesta prin dorința de a exercita autoritatea, de a-i conduce sau de a-i proteja pe ceilalți (Engler, 1999). Primul copil are cele mai mari șanse de a deveni un copil problemă [6,4,3].

Fratele mijlociu resimte presiuni din ambele părți. El se comportă ca și cum ar participa la o cursă, ca și cum cineva ar fi cu un pas sau doi înaintea lui și trebuie să grăbească pasul pentru a-l depăși. Mijlociul tinde să fie competitiv sau chiar revoluționar, preferă ca puterea să nu rămână în aceleași mâini și visează tot felul de competiții. Copiii mijlocii sunt aceia a căror dezvoltare favorabilă este cea mai probabilă.

Mezinul, confruntat cu prezența câtorva rivali mai mari, tinde să fie foarte ambițios. Astfel de copii urmează adesea o cale unică, devenind singurul muzician sau negustor într-o familie de oameni de știință (sau invers). Deși ei evită trauma de a fi detronați de un frate mai mic, poziția lor de bebeluși ai familiei îi transformă în ținta cea mai probabilă a răsfățului. Dacă ultimul născut e prea răsfățat de restul familiei, este posibil ca acesta să nu realizeze nimic. Prin urmare, mezinii ocupă locul doi ca proporție în categoria copiilor-problemă. De exemplu, ei pot renunța la provocarea competiției, recurgând la eschivări, scuze și lene cronică. Neobișnuit să lupte și fiind „dus în spate de ceilalți”, individul (mezinul) va putea avea dificultăți de adaptare la vârsta adulta. Mulți au fost surprinși de constatarea că un mezin se comportă, de obicei, ca și cum ar fi handicapat și ar purta în el un sentiment de inferioritate. [3,4]

În afara cronologiei stricte, o mare importanță are diferența de vârstă dintre copii, dacă diferența dintre primul și al doilea este mare, iar dintre al doilea și al treilea este mică, atunci primul va fi copilul

unic, al doilea primul copil, iar al treilea al doilea copil și totodată mezinul. La fel de important este sexul copiilor, de exemplu o fată s-ar putea să nu îl considere pe fratele ei mai mare ca fiind cineva cu care să intre în competiție, o fetiță într-o familie cu mulți băieți poate fi percepută ca fiind copil unic [4].

3.4 Conceptul de stil de viață

Copilul este influențat de sentimentele sale de inferioritate, de ordinea nașterii și de comportamentele părinților, construindu-și propriul său stil de viață.

Un pin care crește într-o vale crește diferit de unul de pe vârful muntelui. Același tip de copac are două stiluri diferite de viață. Stilul său pe vârful muntelui este diferit de cel din vale. Stilul de viață al unui copac este expresia individuală a unui copac modelându-se în funcție de mediu. Recunoaștem un stil atunci când îl vedem pe un anumit fundal, diferit de cel la care ne-am fi așteptat, deoarece abia atunci realizăm că fiecare copac are propriul său tipar de viață și creșterea lui nu este doar o reacție mecanică la mediu.

Se întâmplă același lucru și cu ființele umane. Vedem stilul de viață în anumite condiții și este datoria noastră să îi analizăm legătura exactă cu circumstanțele existente, cu atât mai mult cu cât mintea se schimbă cu fiecare alterare a mediului. [1]

Stilul de viață, care este bine format la vârsta de 4 sau 5 ani, constă în scopurile de viață alese de copil și metodele folosite pentru a le atinge. Cuprinde, totodată, percepțiile și amintirile modelate de aceste scopuri.

Un copil răsfățat poate alege țelul de a primi atenție constantă și poate încerca să-l realizeze prin îmbufnare și crize de furie, percepându-i pe ceilalți doar ca pe niște potențiali furnizori de atenție. Un copil neglijat poate alege obiectivul răzbunării, devenind ostil și dominator și distribuindu-i pe ceilalți în rolul de posibili inamici. Ori un copil care a fost îngrijit și a primit susținerea necesară poate adopta un stil de viață ce cuprinde, în cele din urmă, o ocupație utilă și

aducătoare de recompense, o căsnicie mulțumitoare pentru ambele părți și o preocupare sinceră și plină de compasiune față de ceilalți oameni.

Fiecare stil de viață și fiecare personalitate sunt, cel puțin într-o oarecare măsură, unice. Așa cum nu poți găsi două frunze absolut identice într-un copac, tot așa nu există doi oameni care să fie absolut la fel. Natura este atât de bogată, iar posibilitățile stimulilor sunt atât de numeroase, încât nu există două persoane identice. Cu toate acestea, ființele umane nu pot fi împărțite în tipologii, căci fiecare ființă umană are un stil de viață individual. Așa cum nu poți găsi două frunze absolut identice într-un copac, tot așa nu există doi oameni care să fie absolut la fel. Potrivit lui Adler, există trei surse valoroase de informație despre stilul de viață al unei persoane: *trăsăturile de caracter, gesturile și amintirile timpurii*.

Trăsăturile de caracter. Prezența unor *trăsături de caracter indezirabile, neplăcute* indică faptul că lupta pentru superioritate a devenit egoistă și falsă. Unele dintre aceste caracteristici iau o formă agresivă, așa cum se întâmplă în cazul acelor indivizi aroganți și orgolioși care încearcă să pară mai importanți decât toți ceilalți. Ca niciun alt viciu, îngâmfarea este capabilă să-l stopeze pe om de la orice dezvoltare spontană, dat fiind că nu-l face decât să se gândească în permanență care este, în definitiv, avantajul său. De vreme ce aroganța se află într-o intensă contradicție cu interesul social, acest orgoliu ia adesea forma mult mai acceptabilă a unei dorințe mari, a unei false modestii sau a unui accent minuțios pus pe corectitudine și detaliu.

Alte *trăsături agresive de caracter* sunt *gelozia, zgârcenia și ostilitatea*. Gelozia se exprimă deseori prin învinuirea celorlalți de propriile erori și printr-o critică excesivă. Individul zgârcit respinge interesul social și „ridică în jurul său un fel de zid numai pentru a fi sigur de biete sale comori”. Ostilitatea puternică otrăvește relațiile interpersonale ale individului și poate prea bine să ducă la un stil de viață infracțional. Aceste forme greșit orientate ale luptei pentru superioritate nu sunt altceva decât niște „artificii ieftine” prin care

„oricine își poate închipui ceea ce-i place... [și] această apărare a propriei persoane este întotdeauna legată de prejudicierea altuia”.

Unele trăsături de caracter supărătoare, neplăcute nu sunt agresive. Oamenii timizi caută superioritatea și siguranța întorcând spatele societății și excluzând prietenii apropiate. Alți indivizi încearcă să obțină mila și atenția părând neajutorați și anxioși, în timp ce alte stiluri de viață sunt caracterizate de lene și pesimism. Un student pe care apropierea unui examen îl neliniștește extrem de mult și refuză să se pregătească are o scuză gata fabricată în caz de eșec: el, de fapt, evită durerea și dezamăgirea omului care se străduiește în zadar.

Un stil de viață sănătos evită „artificiile ieftine” discutate mai sus. Este individualizat prin trăsături dezirabile de caracter, precum interesul social, veselia, optimismul, compasiunea și modestia autentică [3].

Gesturile. Stilul de viață este, de asemenea, exprimat prin gesturile unei persoane. De exemplu, tendința de a te sprijini mereu de ceva poate reflecta dependența și nevoia de protecție. Mersul adesea gârbovit, păstrarea unei mari distanțe față de ceilalți oameni, evitarea contactului vizual și somnul în poziție fetală pot indica tendințe către lene. Totuși, astfel de indicii orientative ar trebui confruntate cu alte dovezi despre individ înainte de a trage niște concluzii definitive.

Amintirile timpurii. Cea mai bună modalitate de a identifica stilul de viață al unei persoane este să afli amintirile sale timpurii din pruncie și din copilărie. Chiar și amintirile inexacte oferă informații vitale, întrucât orice distorsiune a amintirilor noastre este creată în mod intenționat (deși inconștient), pentru a servi scopurilor vieții pe care chiar noi ni le-am ales.

Cea mai timpurie amintire este demnă de luat în seamă, deoarece ea reflectă viziunea fundamentală de viață a persoanei. Prima amintire a unui bărbat era aceea în care era ținut în brațe de mama sa, dar numai pentru a fi așezat pe pământ, astfel încât ea să-l poată ridica pe fratele său mai mic. Stilul său de viață, odată devenit adult, includea temeri

persistente că alții vor fi preferați în locul lui, printre care și o gelozie extremă și nefondată îndreptată spre logodnica sa. Un alt bărbat, al cărui stil de viață era marcat de teamă și descurajare, își amintea cum căzuse din cărucior când era mic. O femeie la care stilul de viață accentua neîncrederea în ceilalți și teama de a fi ținută pe loc de ei își amintea că părinții săi au împiedicat-o să meargă la școală până când sora ei mai mică a atins vârsta necesară pentru a o însoți. În fiecare dintre aceste cazuri, Adler atribuie problemele pacientului scopurilor greșite pe care și le-a ales în copilărie și pe care le-a menținut la vârsta adultă, mai degrabă decât evenimentelor efective survenite în copilărie.

- Aspecte socio-psiologice, ca de ex. protecția exagerată, neglijarea, stilul autoritar în educație, sunt factori care pot împiedica o dezvoltare autonomă, independentă și matură.

- Prin încercarea de compensare sau supracompensare a sentimentului de inferioritate, rezultă dorința de a domina și a stăpâni pe alții, sentimentul de superioritate.

- Funcția sentimentului de superioritate este de apărare a sinelui prin opunere (protest) sau mascare a sentimentului de inferioritate.

- După Adler, un handicap duce la supracompensare; de ex.: statura mică - funcția de conducere (Napoleon și alții).

- Un handicap social sau material, dar și o poziție nefavorabilă față de frați sau surori, duce la supracompensarea poziției dezavantajate (fratele mare totdeauna își conservă poziția, pentru că îl avantajează) [5,6].



Aplicații practice:

Exemplificați:

1. Cum conduce răsfațul la un dureros complex de inferioritate.

2. Cum poate fi ascuns un complex de inferioritate în spatele unui complex de superioritate.

3. Cum ar putea o persoană care suferă de sentimente de inferioritate puternice să folosească teoriile personalității pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită.

Bibliografie citată:



1. Adler Alfred. Trad. Hurduc R. Înțelegerea vieții. Introducere în psihologia individuală. București: Editura TREI, 2012 pp.20-45

2. Adler Alfred; trad. Motoc A. Practica și teoria psihologiei individuale. Pentru medici, psihologi și profesori. București: Editura TREI, 2011

3. Adler Alfred; trad. și note de dr. Gavrilu L. Cunoașterea omului. București: Litera, 2020, ISBN 978-606-33-3775-8 pp.28-33; 259-261.

4. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. Introducere în Psihologia personalității. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8 pp.25-33

5. Grossmann Harry Leon. Aspecte istorice, teoretice și practice pentru înțelegerea psihoterapiilor analitice și umaniste. Arad: Carmel Print, 2009 ISBN: 978-973-7738-80-6 pp. 38-59 pp.97-117

6. Robert B. Ewen; trad. Sofia Manuela Nicolae. O introducere în teoriile personalității. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7 pp.135-145

7. Tom Butler-Bowdon; trad.: Bianca Mateescu. 50 de clasici - Psihologie. Sinteza celor mai importante 50 de cărți despre minte, personalitate și natură umană. București: Litera, 2019. ISBN 978-606-33-3439-9 pp.42-46



Tema 4 Teoria umanistă a personalității (A. Maslow, C.Rogers)

4.1 Perspectivă umanistă a lui Carl Rogers

4.2 Actualizarea și nevoia de apreciere pozitivă

4.3 Structura personalității în teoria rogersiană

4.4 Dezvoltarea personalității în concepția lui Abraham Maslow

„Un om este întotdeauna un povestitor; încearcă să-și vadă viața ca și cum el ar spune povestea, însă trebuie să alegem: trăim sau povestim.“

Jean-Paul Sartre (1905-1980)

4.1 Perspectivă umanistă a lui Carl Rogers

Cel mai important și recunoscut cercetător care a studiat personalitatea umană din perspectivă umanistă este Carl Rogers. Ideile lui au contribuit la dezvoltarea psihologiei și psihoterapiei în aceeași măsură. La mijlocul secolului trecut, ele au stat la baza dezvoltării psihologiei umaniste și apoi au avut un impact enorm și s-au răspândit asupra unor domenii mai largi ce cuprind relațiile interpersonale, viața politică, educația. Aria de răspândire a ideilor sale a devenit atât de mare, încât denumirea metodei în ultimii ani a ajuns „Abordarea centrată pe persoană” atunci când se referă la alte

domenii de aplicare decât psihoterapia, domenii precum educația, managementul organizațiilor, conflicte internaționale de natură politică, etnică sau religioasă. Rogers a îmbinat subiectivitatea și unicitatea întâlnirii din cabinet cu obiectivitatea și rigoarea științifică, fiind primul terapeut care a înregistrat ședințele de terapie pentru a-și verifica ipotezele lansate și pentru a cerceta care sunt elementele care îl ajută pe client în relația terapeutică, ce duce la schimbare. A ascultat și analizat mii de ore de înregistrări pentru a-și susține științific ideile.

Propune o abordare profund umanistă, care valorizează individualitatea și potențialul fiecărei persoane și creativitatea sa. Și are încredere că fiecare poate să devină persoana care este cu adevărat [5].

În pregătirea sa ca psiholog, Rogers a absorbit în mod natural ideea că el controla relația cu clientul și că trebuia să își analizeze și să își trateze pacienții ca și cum ar fi fost niște obiecte. Dar a ajuns la concluzia că era mult mai eficient să le permită pacienților (sau clienților) să traseze direcția procesului terapeutic. Acesta a fost începutul faimoasei sale forme de terapie axate pe client (terapie centrată pe persoană) [6]. Dacă în modelul freudian, vindecarea se obține printr-o relație care-l frustra pe pacient, dând naștere angoasei necesare pentru ca pacientul să accepte adevărurile incomode revelate de analist. Rogers însă credea că oamenii au nevoie de o relație în care să fie acceptați. Abilitățile folosite de terapeutul rogersian sunt empatia — termen care în vremea lui Freud descria cu precădere sentimentele cu care un observator investeste o operă de artă — și „atitudinea pozitivă necondiționată”. Rogers și-a exprimat ipoteza centrală într-o frază: *„Dacă pot oferi un anumit tip de relație, cealaltă persoană va descoperi în sine capacitatea de a folosi acea relație în scopul creșterii și se va produce schimbarea și dezvoltarea personală”*. Prin creștere, Rogers înțelegea înaintarea în direcția stimei de sine, a flexibilității și a respectului față de sine și de ceilalți. Pentru Rogers, omul este „incorigibil socializat în dorințele sale”. Sau,

cum a formulat el chestiunea în repetate rânduri, când omul este pe deplin om, merită încredere [5].

În loc să încerce să-și „repare“ clienții, Rogers a simțit că era mai important să asculte absolut tot ceea ce spuneau, chiar dacă ceva părea greșit, aiurea, ciudat, prostesc sau răutăcios. Această poziție a făcut ca oamenii să își accepte și ei toate gândurile și, după o serie de sesiuni, să se vindece de la sine. Rogers și-a rezumat filosofia astfel: „Pur și simplu, să fiu eu însumi și să o las și pe cealaltă persoană să fie ea însăși“. Întrucât, pe atunci, studiul psihologiei se învârtea în jurul comportamentului șobolanilor din laboratoare, încrederea sa în a lăsa pacienți „nebuni“ să stabilească direcția terapiei a fost o mare provocare pentru profesie și mulți i-au condamnat ideile.

În centrul preocupărilor lui Rogers se afla viziunea că toți oamenii pe care îi consulta aveau o singură problemă de bază: erau disperați să devină cu adevărat ei înșiși, să li se permită să renunțe la rolurile false sau la măștile cu care abordaseră viața până atunci. Ei erau, de obicei, foarte preocupați de ceea ce credeau ceilalți despre ei și de ce ar fi trebuit să facă în anumite situații. Terapia îi aducea înapoi la experiența imediată de viață și la situațiile prezente. Pacientul devenea o persoană adevărată, și nu o simplă reflectare a societății. O consecință a acestei transformări era că oamenii începeau să își „asume“ toate aspectele sinelui lor, permițându-și și sentimente total contradictorii (o clientă, de exemplu, a recunoscut că își iubea și își ura părinții, în același timp). Viziunea lui Rogers era că „faptele sunt întotdeauna prietenoase“ atunci când vine vorba de a-ți sorta emoțiile și sentimentele; pericolul real este să negăm ceea ce simțim, de fapt. Pe măsură ce fiecare sentiment de care ne este rușine iese la suprafață, ne dăm seama că nu ne va ucide să-l lăsăm să existe în noi [6].

4.2 Actualizarea și nevoia de apreciere pozitivă

Rolul central în teoria rogersiană despre personalitate îl ocupă conceptul de *autoactualizare*. Prin autoactualizare, Rogers înțelege tendința înnăscută a individului de a-și dezvolta tot ceea ce ține de

potențialul constructiv și sănătos al ființei umane. Conform teoriei rogersiene, tendința de autoactualizare cuprinde atât comportamente determinate de intenția de reducere a instinctelor, cât și comportamente determinate de creșterea în intensitate a instinctelor, precum curiozitatea sau creativitatea. Pe de o parte, noi căutăm să reducem pulsunile de foame, sete, sexualitate și deprivare de oxigen. Totuși, manifestăm și un comportament ce crește tensiunea, caracterizat prin curiozitate, creativitate și prin acceptarea unor experiențe de învățare dureroase pentru a deveni mai eficienți și mai independenți. Cu tot optimismul său teoretic, Rogers nu uită să observe și disponibilitatea noastră către un comportament crud și distructiv, însă o pune pe seama forțelor exterioare [6].

Sintagma „persoană în curs de actualizare” reflectă ceea ce Rogers a vrut să arate, și anume că acest proces de fapt nu se încheie niciodată, pentru că asta ar însemna o personalitate statică și nu una în dezvoltare. Stoparea procesului de actualizare înseamnă pierderea unor caracteristici precum flexibilitatea, spontaneitatea sau deschiderea spre nou. Persoana în curs de actualizare este produsul final al dezvoltării psihologice și al evoluției sociale. Principala ei caracteristică este că are conștiința tuturor experiențelor. Nici o experiență nu este distorsionată sau negată, nu există amenințări pentru conceptul de sine, persoana poate să trăiască o gamă mai largă de sentimente, atât pozitive cât și negative, mai intens decât o persoană defensivă. O a doua caracteristică este capacitatea de a trăi deplin fiecare moment, experiențele pe care fiecare moment le aduce au potențialul de a fi noi, prin urmare nu pot fi anticipate. Prin urmare, nu există rigiditate sau structuri organizate impuse în experiențele subiective. La persoanele nesănătoase psihic, experiențele sunt organizate și distorsionate pentru a se potrivi prejudecăților. A treia caracteristică este sentimentul libertății, persoanele în curs de actualizare se simt într-adevăr libere să evolueze în orice direcție doresc, să aleagă fără a fi constrânse de inhibiții. Ca rezultat, ele simt că au o putere personală mai mare asupra vieții, pentru că știu că

viitorul depinde de acțiunile lor și nu de circumstanțe, evenimente trecute sau alți oameni [2].

În concepția lui Rogers, toate persoanele au nevoie de valorizare, respect și afectivitate din partea celor care le sunt apropiați, respectiv au nevoie de apreciere pozitivă. Nevoia de apreciere pozitivă din partea apropiaților este o nevoie înnăscută care se manifestă pe durata întregii vieți. O altă nevoie definitorie pentru om este nevoia de autoapreciere pozitivă. Astfel, conform lui Rogers, modul în care cei apropiați nouă ne percep influențează puternic propria percepție despre noi înșine. Prin urmare, încercarea de a satisface nevoia de apreciere pozitivă reprezintă principala barieră împotriva fenomenului de autoactualizare. Conform teoriei rogersiene, procesul de autoactualizare nu are de-a face cu trecutul și copilăria persoanei. Rogers recunoaște importanța copilăriei în formarea personalității adulte, însă nu este de acord cu afirmația potrivit căreia comportamentele umane sunt determinate de aspecte ce țin de trecut. El este de părere că nevoile și dorințele prezente ale individului nu își au originile în trecut, fiind singurele nevoi ce trebuie să fie satisfăcute [1].

Rogers mai era de părere că psihologii aveau cea mai importantă slujbă din lume, pentru că, în cele din urmă, nu științele fizice vor fi în stare să ne salveze, ci interacțiunile mai bune dintre ființele umane. Climatul de deschidere și de transparență pe care l-a creat el în sesiunile sale, dacă este reprodus în cadrul familiei, al unei corporații sau în politică, ar avea ca rezultat mai puțină angoasă și rezultate mai constructive. Dar cheia acestei concepții e dorința de a simți cu adevărat ce vrea sau ce simte cealaltă persoană ori parte implicată. O astfel de voință, deși nu este niciodată simplă sau ușoară, ar putea ajunge să îi transforme pe cei implicați în proces [6].

4.3 Structura personalității în teoria rogersiană

Conform teoriei rogersiene, procesul de autoactualizare nu are de-a face cu trecutul și copilăria persoanei. Rogers recunoaște importanța

copilăriei în formarea personalității adulte, însă nu este de acord cu afirmația potrivit căreia comportamentele umane sunt determinate de aspecte ce țin de trecut. El este de părere că nevoile și dorințele prezente ale individului nu își au originile în trecut, fiind singurele nevoi ce trebuie să fie satisfăcute. Aceasta este abordarea organicistă, care ocupă rolul central în teoria lui Rogers (Ewen, 2003). În explicarea personalității umane, Rogers nu a apelat la diferite constructe, bazându-se în exclusivitate pe abordarea organiciste, fiind de părere că procesul de actualizare implica întregul organism uman. În conformitate cu teoria umanistă a lui Rogers, personalitatea umană poate fi explicată cu ajutorul următoarelor concepte-cheie, ca experiență, procesul de evaluare organicist, conceptul de sine [1]:

Experiența. Rogers este de părere că fiecare individ se află în centrul propriei existențe și experiențe interioare, experiență ce nu poate fi niciodată percepută și înțeleasă perfect de nimeni altcineva. Experiența reprezintă tot ceea ce este accesibil conștiinței unei persoane într-un anumit moment așa cum sunt gândurile, emoțiile sau percepțiile. Tot în spectrul experienței se încadrează și trebuințele și nevoile personale. Totuși, conform lui Rogers, doar o mică parte din întreaga experiență este percepută conștient, acesta fiind de părere că cea mai mare parte a experienței este compusă din stimuli și elemente care se află în afara câmpului conștient. Rogers este de părere că modalitatea oamenilor de a interpreta realitatea este mult mai importantă decât realitatea obiectivă în sine, oferind și un exemplu clarificator. Atunci când un copil mic este luat în brațe de un adult cu o atitudine foarte caldă și blândă, dar care este străin, copilul percepe situația respectivă ca pe una amenințătoare, în concluzie resimțind teamă și tensiune. Astfel, modalitatea unică în care fiecare persoană percepe realitatea este mai importantă în funcționarea și adaptarea la mediu a persoanei respective decât realitatea obiectivă în sine.

Procesul de evaluare organicist. Acest concept subliniază ideea că oamenii au o capacitate înnăscută de a evalua experiențele și de a diferenția între cele care contribuie la creșterea și dezvoltarea lor

personală și cele care nu o fac. În esență, nu este nevoie ca oamenii să învețe ce anume contribuie la autoactualizare, deoarece au deja o tendință naturală de a evalua pozitiv acele experiențe care le promovează dezvoltarea și de a evalua negativ pe cele care nu o fac. Un exemplu ar fi că, un copil mic evaluează pozitiv hrana atunci când îi este foame, însă arată dezgust față de hrană (evaluare negativă) atunci când se instalează starea de sațietate. Așadar, oamenii percep tot ceea ce este bun pentru ei, tot ceea ce le provoacă satisfacție ca sursă de actualizare. Rogers consideră că aspectele inconștiente ale experienței umane influențează semnificativ viața conștientă, activitățile, planurile și deciziile oamenilor.

Conceptul de sine și dezvoltarea sinelui. Pe măsură ce lumea copilului se lărgeste (adică pe măsură ce se lărgeste percepția sa asupra lumii) o parte a experiențelor sale se diferențiază de restul. Această parte separată este definită de cuvintele eu sau mie. Acesta este sinele sau conceptul de sine și presupune capacitatea de a face distincție între ce este parte a propriei persoane și ce este extern. Conceptul de sine este definit ca imaginea unei persoane cu privire la ceea ce ea este, ar trebui să fie sau ar putea să fie [2]. Rogers a identificat două dimensiuni ale sinelui: *conceptul de sine* și *sinele ideal*. În opinia sa, conceptul de sine este în întregime conștient și reprezintă partea cea mai de suprafață a personalității. Conceptul de sine include toate aspectele definiției pentru o persoană, precum și toate experiențele de care este conștientă. Sinele ideal este definit ca fiind modalitatea de a percepe sinele într-o manieră idealistă, așa cum dorește persoana să fie. Sinele ideal este format din caracteristicile și atributele pe care o persoană dorește să le posede. Existența unei diferențe semnificative între conceptul de sine și sinele ideal duce la apariția incongruenței și, prin urmare, la formarea unei personalități dezorganizate. În teoria rogersiană, persoanele considerate a fi sănătoase din punct de vedere psihologic și dezvoltate armonios, au cele două subsisteme ale sinelui aproape identice [1].

Dacă mama nu oferă apreciere pozitivă, tendința copilului spre actualizare este înfrântă. Copilul percepe dezaprobarea mamei cu privire la comportamentul său ca o dezaprobare la întreaga sa persoană, iar dacă aceasta se întâmplă des copilul încetează să lupte pentru actualizare și în schimb eforturile lui se îndreaptă spre asigurarea considerației pozitive din partea celorlalți. În mod ideal, copilul ar trebui să se simtă acceptat și iubit, deși anumite comportamente pot fi dezaprobat. Această stare este numită considerație pozitivă necondiționată, implicând faptul că dragostea mamei pentru copil nu este condiționată de modul în care acesta se comportă, ci este oferită fără condiții și pe deplin.

Un aspect important al nevoii de apreciere pozitivă este natura sa reciprocă, când oamenii percep faptul că satisfac nevoia altora de apreciere pozitivă, se vor simți la rândul lor satisfăcuți. Datorită importanței îndeplinirii acestei nevoi, mai ales în copilărie, oamenii devin foarte sensibili la atitudinile și comportamentele altora. Aprobarea sau dezaprobarea celorlalți influențează conceptul de sine, pentru că internalizăm atitudinile lor, ca rezultat, aprecierea pozitivă vine din ce în ce mai mult din interiorul nostru decât de la ceilalți, formând ceea ce Rogers numea apreciere de sine pozitivă și devine o nevoie la fel de puternică. De exemplu, copiii care sunt recompensați de mamă cu afecțiune când sunt fericiți încep să treacă prin apreciere de sine pozitivă ori de câte ori sunt fericiți, ajungând să se recompenseze singuri.

Potrivit lui Rogers, nivelul de adaptare psihologică a unei persoane, gradul ei de normalitate, este dat de gradul de congruență al sinelui cu experiența. Persoanele sănătoase psihic sunt capabile să se perceapă pe sine și pe ceilalți în general așa cum sunt și sunt deschise tuturor experiențelor pentru că nici una nu amenință conceptul de sine; nici o parte a experienței lor nu trebuie apărată prin negări sau distorsiuni, datorită faptului că nu au învățat condiții de valorizare în copilărie. Ele sunt libere să se autoactualizeze [2].

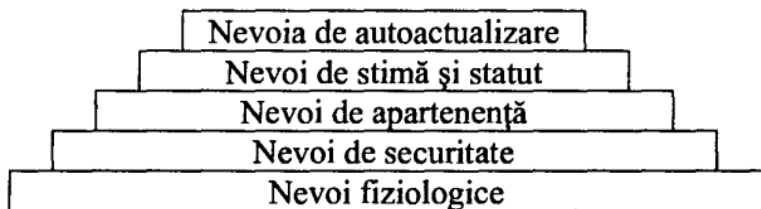
4.4 Dezvoltarea personalității în concepția lui A. Maslow

Studiul lui Maslow asupra oamenilor care se autoactualizează începe cu admirația avută față de profesorii săi, antropologul Ruth Benedict și psihologul Max Wertheimer. Deși nu erau nici ei perfecți. Ce le diferenția pe aceste persoane de restul lumii? În primul rând, aveau un devotament pentru ceva mai presus de ele, o vocație. Și-au pus viața în slujba a ceea ce Maslow numea valori „existențiale“, cum ar fi adevărul, frumusețea, bunătatea și simplitatea. Cu toate acestea, aceste „valori de tip B“ nu sunt doar niște atribute atrăgătoare pe care și le dorește omul autoactualizat - sunt nevoi care trebuie îndeplinite. „În moduri definibile și empirice“, observa Maslow, „este necesar ca omul să trăiască în frumusețe, mai degrabă decât în urâtenie, în aceeași măsură în care este necesar ca el să aibă mâncare pentru burta sa flămândă sau odihnă pentru trupul său obosit.“ Știm cu toții că trebuie să mâncăm, să bem și să dormim, dar Maslow argumenta și că, odată ce aceste nevoi de bază sunt îndeplinite, dezvoltăm „meta-nevoi“, în ceea ce privește valorile superioare de tip B, care trebuie, de asemenea, îndeplinite. Astfel s-a născut celebra „ierarhie a nevoilor“, care începe cu oxigen și apă și se încheie cu nevoia de împlinire spirituală și psihologică. Maslow considera că aproape toate problemele psihologice proveneau din „bolile sufletului“, care implicau lipsa de sens în viață sau anxietate față de nevoile care nu sunt îndeplinite [6].

În concepția lui Maslow, oamenii sunt caracterizați de două mari categorii de nevoi ce sunt determinate de structura lor internă. Acestea sunt *nevoile bazale* și *metanevoile sau nevoile de dezvoltare*. Nevoile bazale sunt organizate într-o formă ierarhică și sunt resimțite mai acut, iar satisfacerea lor este percepută ca fiind una urgentă. Deși nevoile bazale sunt organizate ierarhic, autorul consideră că există cazuri în care această organizare nu este respectată, argumentând că există persoane, precum cele creative, a căror principală dorință este să

creeze și să dezvolte lucruri noi, fiind mai presus de oricare altă nevoie. În ceea ce privește metatrebuințele, acestea nu sunt organizate ierarhic. Pentru a merge spre actualizarea de sine, persoana trebuie, în primul rând, să își satisfacă trebuințele bazale, apoi să pornească spre îndeplinirea metatrebuințelor.

Conceptul de ierarhie a nevoilor sugerează ca, în primul rând, trebuie să fie satisfăcute nevoile bazale pentru ca nevoile celelalte să capete caracter motivator. Spre exemplu, o persoană ce își dorește, care este motivată de stimă și respect sau actualizare de sine înseamnă că are satisfăcute nevoile fiziologice și de siguranță. Maslow a identificat următoarele tipuri de nevoi: fiziologice, securitate, de apartenență, stimă sau respect și actualizare de sine [1].



Cele mai fundamentale nevoi sunt cele fiziologice, cum ar fi foamea, setea, nevoia de aer și de odihnă. Aceste nevoi sunt cele mai predominante dintre toate categoriile de necesități umane. Persoanele care simt foamea vor prioritiza găsirea hranei pentru a-și satisface această nevoie, fără a fi interesate în formarea de prietenii sau în obținerea respectului din partea altora. Până când nevoia de hrană nu este satisfăcută, oamenii nu se concentrează pe alte aspecte ale vieții, fiind motivați în principal de obținerea hranei.

După ce nevoile fiziologice sunt împlinite, oamenii devin motivați de nevoile de securitate. Acestea includ siguranța fizică, stabilitatea, protecția emoțională și protejarea împotriva amenințărilor precum terorismul, războiul, boala, haosul sau dezastrele naturale. Deși o persoană nu poate fi complet protejată de dezastrele naturale, în general, pe timp de pace, oamenii își satisfac destul de ușor nevoia de siguranță, astfel că aceasta nu este percepută ca o nevoie acută.

Maslow a observat că copiii sunt în mod special motivați de nevoia de siguranță din cauza temerilor de întuneric, străini sau pedeapsa părinților. Unii adulți rămân motivați de această nevoie din cauza temerilor iraționale din copilărie, investind multă energie pentru a se simți în siguranță și experimentând anxietate de bază atunci când nu reușesc.

Următoarea categorie de nevoi este cea de relaționare. După ce și-au satisfăcut nevoile fiziologice și de siguranță, oamenii devin motivați de nevoia de dragoste și apartenență. Aceasta include dorința de a forma prietenii, de a fi parte din grupuri sociale și de a oferi și primi iubire erotică. Maslow a identificat mai multe categorii de persoane în funcție de modul în care această nevoie este satisfăcută: cei care au fost iubiți în copilărie și nu suferă mult când sunt respinși, cei care nu au trăit niciodată iubirea și nu sunt capabili să o ofere, și cei care au primit dragoste în cantități reduse și care, la vârsta adultă, sunt motivați să obțină cât mai multă iubire. Copiii au nevoie de iubire și afecțiune pentru o dezvoltare psihologică normală, manifestând această nevoie în mod direct față de adulți. Adulții, deși au aceeași nevoie, nu o exprimă la fel de deschis. Unii își ascund nevoia de iubire sub o mască de cinism, independență sau autosuficiență, în timp ce alții caută activ afecțiunea celorlalți, deseori fără succes.

Al patrulea nivel al nevoilor este cel de stimă și respect. După ce și-au satisfăcut nevoile de iubire, indivizii devin motivați de nevoia de stimă. Aceasta include încrederea în sine, stima de sine și recunoașterea valorii de către ceilalți. Maslow a identificat două dimensiuni: reputația, care este percepția altora despre valoarea individului, și stima de sine, care este percepția individului despre propria valoare.

Ultimul nivel al ierarhiei lui Maslow este autoactualizarea. Odată ce nevoile de stimă și respect sunt satisfăcute, oamenii sunt motivați de nevoia de a-și împlini potențialul maxim. Cu toate acestea, nu toți sunt motivați să atingă autoactualizarea. Maslow a introdus conceptul de valori ale autoactualizării (valori de tip B) pentru a explica acest

lucru. Oamenii care apreciază valori precum adevărul, frumusețea, justiția și simplitatea vor tinde spre autoactualizare.

Maslow a identificat, de asemenea, nevoile estetice, cognitive și nevrotice. Nevoile estetice și cognitive, atunci când sunt satisfăcute, mențin sănătatea psihică, iar nesatisfacerea lor poate duce la tulburări psihice. Nevoile nevrotice, care sunt specifice psihopatologiei, pot împiedica dezvoltarea umană și pot duce la patologie. Aceste nevoi nevrotice sunt reactive și compensează nevoile de bază nesatisfăcute, dar indiferent dacă sunt sau nu satisfăcute, conduc la un stil de viață patologic. [1].

Complexul lui Iona. De ce ne-am născut cu toții cu un potențial nelimitat și totuși atât de puțini oameni reușesc să-l împlinească? Unul dintre motivele invocate de Maslow este ceea ce el a numit el „complexul lui Iona“. Personajul biblic Iona era un comerciant timid care a încercat să reziste chemării lui Dumnezeu de a porni într-o misiune importantă. Complexul se referă la „teama de împlinire a propriei măreții“ sau la evitarea adevăratului destin, a chemării noastre.

Maslow a observat că ne temem, în aceeași măsură, de cea mai bună versiune a noastră, cum ne temem și de cea mai rea. Poate că pare prea înspăimântător să avem o misiune în viață, așa că mai bine ne rezumăm la o serie de locuri de muncă, pentru a ne asigura supraviețuirea. Toți avem momente perfecte, în care reușim să întrezărim de ce suntem cu adevărat capabili - acele momente când ne dăm seama că suntem remarcabili. „Și totuși,“, remarca Maslow, „tremurăm, simultan, cu slăbiciune, venerație și frică, atunci când ne găsim în fața acestor posibilități.“ Unii oameni evită să încerce să fie extraordinari, deoarece se tem ca nu cumva să fie considerați grandomani, ca și când și-ar dori prea mult. Ceea ce poate deveni o scuză pentru a nu mai încerca deloc. Adoptăm, în schimb, umilință de față și ne fixăm scopuri și obiective foarte mici. Posibilitatea de a deveni remarcabili stârnește un fulger de frică în mulți oameni neremarcabili. Pentru că își dau seama, brusc, că vor atrage atenția.

Complexul lui Iona este, parțial, o teamă de a pierde controlul, frica de posibilitatea că vom suferi o transformare totală față de cum eram înainte.

Sugestia lui Maslow era următoarea: trebuie să echilibrăm obiectivele mari cu faptul de a rămâne cu picioarele pe pământ. Majoritatea oamenilor au prea mult dintr-una și insuficient din cealaltă. Dacă analizați oameni de succes și autorealizați, veți descoperi că au din ambele; adică ținesc spre cer, și totuși, sunt și foarte bine ancorați în realitate [6].



Aplicații practice:

1. Un terorist aruncă în aer o clădire într-o țară străină detestată. Cum ar explica Rogers comportamentul teroristului?

2. Cum ați putea folosi ideile lui Rogers și Maslow pentru a formula recomandări clienților pentru o viață mai împlinită.

Bibliografie citată:



1. Aniței Mihai, Chraif Mihaela, Burtăverde Vlad, Mihăilă Teodor. *Tratat de psihologia personalității* / București: Editura Trei, 2016 ISBN 978-606-719-538-5 pp.123-130; 132-136

2. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. *Introducere în Psihologia personalității*. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8 pp.131-140

3. Grossmann Harry Leon. *Aspecte istorice, teoretice și practice pentru înțelegerea psihoterapiilor analitice și umaniste*. Arad: Carmel Print, 2009 ISBN: 978-973-7738-80-6 pp. 38-59 pp.155-164

4. Robert B. Ewen; trad. Sofia Manuela Nicolae. *O introducere în teoriile personalității*. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7 pp.267-284

5. Rogers Carl; trad.: Anacaona Mîndrilă-Sonetto. *A deveni o persoană : perspectiva unui psihoterapeut*. Ed. a 2-a. -București:

Editura Trei, 2014 ISBN 978-973-707-916-9 pp.10-14

6. Tom Butler-Bowdon; trad.: Bianca Mateescu. 50 de clasici - Psihologie. Sinteza celor mai importante 50 de cărți despre minte, personalitate și natură umană. București: Litera, 2019. ISBN 978-606-33-3439-9 pp.454-457; 562-564



Tema 5 Abordarea personalității din perspectiva trăsăturilor

5.1 Personalitatea în concepția lui Gordon Allport

5.2 Tipuri de trăsături

5.3 Trăsăturile de personalitate din perspectiva lui Raymond B. Cattell

5.4 Dezvoltarea trăsăturilor-sursă structurale

„Fiecare dintre noi găzduiește în universul lui interior un număr de «personaje», părți din noi care funcționează adesea în contradicție totală unele cu altele, producând conflicte și durere mentală sinelui nostru conștient.“

Joyce Mcdougal

5.1 Personalitatea în concepția lui Gordon Allport

Gordon Willard Allport este un psiholog american care a lucrat în domeniul psihologiei sociale. A fost unul dintre cei mai importanți exponenți ai teoriei trăsăturilor și a lucrat intensiv la studiul personalității umane.

Potrivit lui Allport, fiecare persoană reprezintă o combinație complexă și unică de trăsături de personalitate. Din acest motiv, fiecare persoană este diferită, deși este totuși posibil să se găsească elemente comune. Pentru psiholog, este într-adevăr posibil să se facă distincția între trăsăturile comune și cele personale. Trăsăturile sunt caracteristici persistente și stabile ale personalității care influențează modul în care o persoană gândește, se simte și se comportă.

În viața de zi cu zi, utilizăm adesea trăsăturile pentru a descrie o persoană, luând de obicei în considerare calitățile care ies în evidență. Putem afirma de exemplu despre cineva că este agresiv, aceasta înseamnă că deja am făcut o categorizare. Organizarea indivizilor pe baza trăsăturilor pare a fi simplă, mai ales pentru că face apel la experiența cotidiană. Este important de menționat că trăsăturile nu definesc complet personalitatea unei persoane și că acestea pot fi influențate de o varietate de factori, cum ar fi experiențele de viață, mediul social și contextul cultural. Totuși, abordarea trăsăturilor poate fi un instrument util pentru a înțelege anumite caracteristici și tendințe comportamentale în cadrul personalității umane [1]. Allport a susținut că psihologul care studiază personalitatea trebuie să se concentreze atât pe caracteristicile universale ale personalității, cât și pe cele specifice fiecărui individ, balansând între ceea ce este comun tuturor oamenilor și ceea ce îi diferențiază. Din punct de vedere psihologic, oamenii diferă între ei în ceea ce privește gândurile, sentimentele, temperamentul și caracterul lor, iar aceste diferențe devin evidente când oamenii reacționează în moduri distincte în situații similare. Sarcina de a descrie sistematic aceste diferențe și de a explora semnificația lor în înțelegerea individului este responsabilitatea principală a psihologului specializat în personalitate. Majoritatea psihologilor personalității consideră că trăsăturile de personalitate

sunt cele care generează aceste diferențe semnificative în comportamentul uman. [2]. "O trăsătură poate fi definită ca o entitate ipotetică ce explică tendința unui individ de a se comporta într-o manieră similară în diverse situații" [3], „o predispoziție a unei persoane de a se comporta într-un anumit fel” [5]. Aceste caracteristici determină nu doar comportamente diferite ale oamenilor în situații similare, ci și menținerea unui comportament constant în timp. Prin urmare, este esențial să ne asigurăm că trăsăturile atribuite unei persoane sunt autentice și că au fost observate în diverse situații. De exemplu, pentru a descrie pe cineva ca fiind "onest", trebuie să vedem manifestări ale onestității într-o gamă largă de comportamente și situații diferite. Indiferent de diversitatea comportamentelor și a situațiilor, trăsătura trebuie să rămână constantă pentru a fi considerată proprie acelei persoane. [3].

Allport nu susține că o persoană timidă sau una vorbăreată se comportă în acest fel de fiecare dată. Comportamentul poate deveni atipic datorită schimbărilor din mediu, presiunilor exercitate de alți oameni și conflictelor interne, astfel încât „nicio teorie a trăsăturilor nu poate fi puternică dacă nu ia în considerare și nu explică variabilitatea comportamentului unei persoane”. O persoană care este dominată de trăsătura timidității va avea adesea comportamente compatibile unul cu altul, caracterizate prin preferința pentru singurătate, o dorință redusă de a vorbi cu ceilalți oameni și evitarea privirii celorlalți atunci când le vorbește. Ea poate fi mai sociabilă într-un mediu favorabil, de exemplu, atunci când se află în compania unui prieten apropiat sau la petrecerea de ziua ei. Ea poate conversa cu o rudă îndepărtată deoarece părinții săi au insistat să fie politicoasă. Ori poate risca să vorbească cu un străin atrăgător deoarece, cel puțin pentru moment, timiditatea ei a fost depășită de nevoia de dragoste. Însă acestea sunt excepții (pe care teoria trăsăturilor ar trebui să fie capabilă să le explice); comportamentul său tipic va fi timiditatea [6].

Trăsăturile caracteriale, ca și cele temperamentale, au o dinamică polară, ele formând, de regulă, perechi antagonice (ex.: egoist-altruist,

avar-cheltuitor, respectuos-nepoliticos, muncitor-leneș, curajos-laș etc.). Este important de subliniat faptul că la fiecare persoană se întâlnește întreaga gamă de perechi, dar cu grade diferite de dezvoltare a fiecărei trăsături. Astfel, în evoluția sa, profilul caracterial va integra trăsături care tind preponderent spre polul pozitiv sau preponderent spre cel negativ, luând aspectul unei balanțe cu două talere: când trăsăturile polare se echilibrează reciproc, avem de a face cu un caracter ambiguu, slab determinat; când valoarea trăsăturilor de la polul pozitiv atâră mai greu decât cea a trăsăturilor de la polul negativ, avem un caracter socialmente pozitiv; când valoarea trăsăturilor de la polul negativ atâră mai greu decât cea a trăsăturilor de la polul pozitiv, avem de a face cu un caracter socialmente negativ [3].

5.2 Tipuri de trăsături

G.W.Allport (1981) împarte trăsăturile de personalitate în: *comune* (acele aspecte ale personalității în raport cu care majoritatea oamenilor dintr-o cultură dată pot fi comparați) și *individuale* (care diferențiază o persoană de alta).

Trăsăturile comune sunt acele dimensiuni în raport cu care indivizii pot fi comparați între ei. Trăsăturile individuale (dispozițiile personale) se referă la amprenta sau configurarea unică a acestor trăsături în cazul unei persoane. Doi indivizi pot fi amândoi sinceri, dar se poate ca felul în care sinceritatea se corelează cu celelalte trăsături să fie foarte diferit. Unul, atent la sentimentele celorlalți, spune din când în când câte o „minciună neutră”: pentru el, această sensibilitate este mai importantă decât sinceritatea. Celălalt, apreciind mai mult sinceritatea, va spune întotdeauna adevărul, chiar dacă în acest fel rănește sentimentele altcuiva. De asemenea, oamenii pot avea aceleași trăsături, dar din motive diferite. O persoană poate fi conștiincioasă pentru că ține la părerea celorlalți despre sine. Pentru o alta, conștiinciozitatea poate exprima nevoia de a păstra ordine în viață.

Adevărata personalitate este formată din trăsături *individuale* (dispoziții personale), care determină stilul unic de comportament al fiecărei persoane. De vreme ce *dispozițiile personale* reflectă nuanțele subtile care deosebesc un anumit individ de toți ceilalți, ele nu pot fi descrise, de obicei, printr-un singur cuvânt. Am putea spune „Micuța Susan are o neajutorare anxioasă deosebită, ceva ce nu vezi decât la ea” sau un tânăr „va face orice pentru tine dacă nu-1 va costa niciun efort”.

O personalitate poate fi dominată de o singură *trăsătură cardinală*, care influențează majoritatea comportamentului. Printre exemple se numără zgârcenia lui Scrooge, seductivitatea lui Don Juan și inteligența lui Machiavelli. În cazul unei persoane religioase, cum a fost Maica Tereza, se poate spune că dispoziția cardinală este altruismul. O trăsătură cardinală exprimă o dispoziție atât de pătrunzătoare și importantă în viața unei persoane, încât i se poate vedea amprenta în fiecare act al acesteia. În general, oamenii au puține astfel de trăsături (spre exemplu, persoană vicleană, sadică, autoritară etc.). Însă majoritatea personalităților conțin între *cinci și zece trăsături centrale* (cum ar fi onestitatea, blândețea, asertivitatea) exprimă dispoziții care acoperă o gamă mai restrânsă de situații decât cele cardinale. Există, de asemenea, numeroase dar mai puțin influente *trăsături secundare*: o preferință pentru un anumit gen de haine, sau tendința de a avea biroul în ordine în ciuda unei aparențe personale dezordonate. [5].

Allport nu a pretins, însă, că o trăsătură este exprimată în toate situațiile, independent de caracteristicile situației. Dimpotrivă, el a recunoscut importanța situației în explicarea diferențelor de comportament. Spre exemplu, el era de acord că până și cel mai agresiv individ își poate modifica comportamentul dacă contextul favorizează conduitele nonagresive. O trăsătură exprimă ceea ce face persoana în general, în multe situații, și nu ceea ce va face în orice situație. În concepția lui Allport, atât trăsătura, cât și situația sunt necesare pentru a înțelege comportamentul. De exemplu, oferirea unui

dar poate sugera trăsătura generozității, dar să reprezinte, de fapt, o mită dată spre propriul folos. Sau un student care întârzie la un curs poate fi o persoană punctuală, care s-a confruntat cu o urgență neașteptată. Nicio acțiune nu este, niciodată, rezultatul unei singure trăsături. Actul de a scrie o scrisoare unei rude se poate datora, în parte, trăsăturilor de responsabilitate și prietenie, ca și diverselor intenții (de exemplu, a primi un răspuns) și presiunilor externe (din partea părinților, de exemplu).

O trăsătură individuală conduce la comportamente care apar frecvent și cu intensitate. De exemplu, refuzul unei invitații la o petrecere poate indica doar un capriciu temporar (sau existența unui angajament anterior). Însă o persoană care refuză în mod constant să participe la petreceri și care insistă adesea să fie singură va fi descrisă ca timidă sau distantă. Totuși, nu este clar cât de frecvente și de intense trebuie să fie comportamentele, înainte de a putea deduce cu siguranță existența unei trăsături individuale [5, 6].

5.3 Trăsăturile de personalitate din perspectiva lui Cattell

Deși au existat și alții care au dezvoltat teorii ale personalității bazate pe conceptul de trăsătură, doar Cattell a oferit o analiză și o descriere detaliată a acestora. Cattell numește trăsături factorii de personalitate obținuți pe baza *analizei factoriale* și le definește *ca tendințe relativ permanente de a reacționa specific unei persoane*; doar prin cunoașterea trăsăturilor individului putem să prezicem comportamentul lui în anumite situații. Prin urmare, personalitatea poate fi văzută ca un pattern, ca o configurație de trăsături [1].

Cattell face mai întâi distincție între *trăsături de abilitate*, *trăsături temperamentale* și *trăsături dinamice*, și apoi între *trăsături de suprafață* și *trăsături-sursă*. În timp ce trăsăturile dinamice determină *de ce facem ceea ce facem*, trăsăturile temperamentale și abilitățile se referă la stilul și la succesul acțiunilor noastre — *cum facem ceea ce facem și cât de bine* [6].

Trăsăturile de abilitate se referă la priceperile și abilitățile care îi permit individului să funcționeze eficient. De exemplu, inteligența este o trăsătură de abilitate. Trăsăturile de temperament se referă la viața emoțională și la calitatea stilistică a comportamentului (de exemplu, tendința de a lucra repede sau încet, de a fi calm sau emotiv, de a acționa după o preliminară deliberare sau de a acționa impulsiv). Trăsăturile dinamice se referă la aspectele motivaționale, la țelurile și scopurile cele mai importante pentru individ.

Cattell a supus analizei factoriale lista lui Allport de 4 000-5 000 de trăsături și a identificat un număr mult mai mic de trăsături-sursă (factorii de personalitate). El consideră că factorii de personalitate ar putea fi împărțiți în două tipuri: factori externi și factori interni. Factorii externi formează personalitatea aparentă - acele trăsături de personalitate pe care le observă ceilalți la cineva anume. Dar sub acestea există un set de trăsături interioare care formează baza personalității. Cattell a considerat că există șaisprezece factori interni esențiali, pe care îi posedă fiecare om într-o măsură mai mare sau mai mică [7].

Factorii au fost identificați prin analiza factorială a trei tipuri de date care ne pot conduce la trăsăturile sursă (factorii de personalitate): date culese din experiențele cotidiene de viață (Life-Data/date-L), date de chestionar (Questionnaire Data/date-Q) și date oferite de rezultatele la teste obiective (Objective Test/date-OT). Datele L se referă la comportamentul din situațiile cotidiene. Datele-Q implică răspunsul la diverse chestionare sau cele obținute prin auto-observație. Datele-OT presupun crearea unor situații comportamentale în miniatură, în care subiectul nu e conștient de relația dintre răspuns și caracteristicile de personalitate măsurate [5].

Cattell a utilizat cei șaisprezece factori esențiali de personalitate pentru a construi un profil al personalității oricărui om. El a elaborat în acest scop renumitul chestionar al personalității pentru a măsura aceste trăsături-sursă (Chestionarul celor 16 factori de personalitate sau 16 P.F.), unde trăsăturile sunt enumerate în ordinea descrescătoare

a importanței. Fiecare factor sau trăsătură se desfășoară pe un interval continuu, astfel încât scorul unui individ se poate situa oriunde, de la minim la mediu și până la maxim.

Factorul A: *Căldură-detașare*. Cel mai important factor dintre trăsăturile temperamentale și dintre abilități este legat de extraversiune-introversiune. Persoanele caracterizate de *căldură* sunt deschise, inimoase și agreabile. Le place să intre în contact cu oamenii, cum este cazul agenților comerciali, asistenților sociali, psihoterapeuților de succes. Cei caracterizați de *detașare* sunt rezervați, detașați, critici și distanți. Ei se simt mai confortabil în lumea ideilor, așa cum este cazul oamenilor de știință, al scriitorilor, al artiștilor, al muzicienilor, al persoanelor creative. Sinucigașii, criminalii și paranoizii tind să fie caracterizați de *detașare*, în timp ce sociopații intră în categoria *căldură*.

Factorul B: *Inteligența*. Inteligența este o abilitate și este asociată cu capacitatea de a gândi abstract, judecata sănătoasă și perseverența. Poziția sa ca al doilea cel mai important factor structural se datorează semnificației sale deosebite și corespunde atenției substanțiale pe care psihologii au acordat-o acestei caracteristici umane.

Factorul C: *Forța eului*. Această trăsătură (temperamentală) implică abilitatea de a-și controla propriile impulsuri, de a-și păstra calmul și de a se raporta în mod realist la propriile probleme. Așa cum susține teoria freudiană, o forță a Eului redusă este caracteristică, de fapt, tuturor formelor de psihopatologie. Este des întâlnită, de asemenea, printre contabili, funcționari, artiști, profesori și în cazul personajului shakespeareian Hamlet. O forță a Eului superioară este tipică pentru piloți, administratori, asistente medicale și l-a caracterizat inclusiv pe George Washington.

Factorul E: *Dominanță-supunere*. Oamenii dominanți sunt asertivi, agresivi, competitivi și încăpățânați, în timp ce indivizii supuși sunt umili, docili și adaptabili. Dominanța este mai comună în rândul bărbaților, sportivilor de performanță, inginerilor, psihologilor (mai ales Freud) și al scriitorilor. Supunerea este ilustrată de femei,

preoți, fermieri, funcționari. Sociopații au o dominanță ridicată, în timp ce nevroticii și cei mai mulți psihotici sunt supuși.

Factorul F: *Expansivitate-nonexpansivitate*. Deși această trăsătură comportă o oarecare similitudine cu Factorul A, Cattell consideră că este o formă diferită de comportament. Expansivitatea se manifestă printr-o agreabilitate și printr-un stil de viață entuziast și impulsiv, inclusiv prin capacitatea de a uita ușor pedeapsa. Nonexpansivitatea este reflectată de o atitudine sobră, serioasă. Expansivitatea este comună printre sportivi, personalul militar, piloți și delincvenți. Nonexpansivitatea este tipică în cazul contabililor, administratorilor, artiștilor, profesorilor, scriitorilor, nevroticilor și alcoolcilor.

Factorul G: *Forța Supraeului*. Această trăsătură seamănă cu constructul freudian de Supraeu și este mai puțin prezentă la criminali și sociopați. Printre cei cu o forță a Supraeului ridicată se numără piloții, preoții, muzicienii și Abraham Lincoln.

Factorul H: *Îndrăzneala - timiditatea*. Îndrăzneala pătimașă, este ilustrată de agenții comerciali obraznici, sportivii de performanță, muzicienii și psihologii practicieni. De asemenea, este foarte ridicată la sociopați. Inversul, timiditatea precaută este caracteristică preoților, fermierilor, nevroticilor obsesivi-compulsivi și sinucigașilor.

Factorul I: *Premisia-harria*. Acest factor a fost descoperit de William James cu aproximativ 100 de ani în urmă. Premisia, care înseamnă „receptivitate emoțională protejată”, se referă la simțire și dependență. Este ridicată la artiști, profesori, administratori, lucrători sociali, nevrotici, sinucigași, criminali. Harria, sau „realism dur”, implică realism și încredere în sine. Este tipică celor ce se ocupă cu științele fizice, piloților, polițiștilor și, de asemenea, l-a caracterizat pe Napoleon.

Factorul L: *Protensiune-alaxia*. Protensiune (de la „proiecție” și „tensiune”) este asemănător conceptului freudian de mânie proiectată și suspiciunii introverte, paranoide. Este comun printre artiști, criminali, homosexuali, sinucigași. Inversul, o abordare încrezătoare

și tolerantă a altor oameni (alaxia), este mai des întâlnit în cazul contabililor, administratorilor, piloților, muzicienilor.

Factorul M: *Autia-praxernia*. Autia (derivat de la „autist”) implică dispreț pentru lumea exterioară, neatenție, comportament neconvențional și imaginație. Este ilustrată de artiști, dependenți de droguri, criminali, homosexuali. Spre deosebire de aceasta, praxernia (derivată din „preocupare practică”) reflectă o abordare practică, realistă a vieții. Este comună printre polițiști, piloți și cei cu tulburări psihosomatice.

Factorul N: *Subtilitate-naivitate*. Fermitatea, agerimea și adaptabilitatea socială se găsesc mai des printre directorii executivi, psihologi, agenți de vânzări. Comportamentul direct și autentic dar ușor naiv este comun printre artiști, preoți, maniaco-depresivi și i-a fost caracteristic Joanei D'Art.

Factorul O: *Tendința spre culpabilitate-încredere* (seninătate). Autoreproșul, neliniștea și vina sunt comune în majoritatea cazurilor de psihopatologie și, de asemenea, printre conducătorii religioși (Iisus Hristos, Buddha), artiști, fermieri. Un sentiment securizant, încrezător, de seninătate, este caracteristic sportivilor de performanță, administratorilor, fizicienilor, psihologilor și conducătorilor lipsiți de scrupule, precum Stalin.

Factorul Q1: *Radicalism-conservatorism*. Acesta este primul dintre cei patru factori care apar numai în analiza datelor Q. Comportamentul neconvențional, liber-cu getător este tipic artiștilor, scriitorilor, profesorilor și i-a caracterizat pe Karl Marx, George Bernard Shaw, Leonardo da Vinci și Napoleon. Comportamentul conservator, tradițional, este mai des întâlnit printre sportivi, preoți, fermieri, polițiști, nevrotici obsesiv-compulsivi și i-a caracterizat pe Churchill și pe majoritatea papilor.

Factorul Q2: *Independență personală-dependență de grup*. Comportamentul încrezător, bogat în resurse, apare în cazul cercetătorilor, scriitorilor creativi, profesorilor și artiștilor. Fotbaliștii, călugărițele, asistenții sociali, personalul domestic și persoanele cu

tulburări psihosomatice tind să se alăture unui grup și să-i respecte normele.

Factorul Q3: *Forța sentimentului de sine*. Sentimentul de sine se referă, în primul rând la integrarea personalității și la menținerea unui simț al identității. Forța sentimentului de sine este în general ridicată printre administratorii universităților, piloți, oameni de știință și paranoici. O forță redusă a sentimentului de sine, reflectată de imprecizie și impulsivitate, este des întâlnită printre artiști, preoți, delincvenți, nevrotici și sinucigași.

Factorul Q4: *Tensiunea ergică*. Această trăsătură este într-o oarecare măsură corespondentă conceptului de energie instinctuală nedescărcată din teoria freudiană, însă Cattell nu a descoperit nicio legătură între ea și vreo tulburare clinică. Persoanele care au o tensiune ergică ridicată sunt tensionate, frustrate și compulsive; în timp ce persoanele având o tensiune ergică joasă sunt relaxate, liniștite și reținute. Tensiunea ergică tinde să fie ridicată printre fermieri, scriitori, în cazul personajului Shakespeare, la nevrotici, homosexuali și alcoolici. Tensiunea ergică scăzută este mai des întâlnită printre piloți, specialiști în științe fizice și asistenți sociali [6].

5.4 Dezvoltarea trăsăturilor-sursă structurale

Cattell a investigat, de asemenea, cum s-au dezvoltat trăsăturile-sursă structurale de-a lungul timpului. Multe dintre aceste modele au explicații logice și clare. De exemplu, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, devin adesea mai perspicace datorită experienței și priceperii crescând în relațiile umane. În timpul adolescenței, băieții experimentează o scădere a forței eului, perioadă marcată de tumult interior considerabil, care apoi se redresează pe măsură ce descoperă modalități adecvate de exprimare. Similar, forța Supraeului scade mai drastic la băieți în adolescență, probabil pentru că se revoltă mai mult împotriva autorității decât fetele.

Atât băieții, cât și fetele devin tot mai dominatori până în jurul vârstei de 20 de ani, sugerând o creștere a asertivității pe măsură ce se

maturizează. Când copiii intră la școală, devin mai puțin deschiși și expansivi, o retragere interioară pe care Cattell o atribuie tranziției de la căminul securizant la mediul impersonal și competitiv al sălii de clasă. Aceste trăsături se întăresc ulterior, indicând o revenire la comportamentele sociabile pe măsură ce copiii se adaptează noii situații. De asemenea, tensiunea ergică (motivațională) crește brusc la intrarea în școală, apoi scade. Singura trăsătură care nu se modifică semnificativ de la copilărie până la vârsta adultă este radicalism-conservatorismul. [6].



Aplicații practice:

1. *Analizați comparativ structura personalității din perspectiva teoriei trăsăturilor și cea psihanalitică.*

2. *Prezentați comparativ perspectiva lui Allport și a lui Cattell asupra trăsăturilor de personalitate.*

Bibliografie citată:

1. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. Introducere în Psihologia personalității. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8 pp.87, 92, 131-140

2. Dîrțu, Cătălin. Psihologia personalității. Curs universitar. Disponibil: <https://ro.scribd.com/document/> (accesat: 03.08.21) pp. 356

3. Golu Mihai. Fundamentele psihologiei. Ed. a V-a, București: Editura Fundației România de Măine, 2007 ISBN 978-973-725-857-1 pp.801

4. Grossmann Harry Leon. Aspecte istorice, teoretice și practice pentru înțelegerea psihoterapiilor analitice și umaniste. Arad: Carmel Print, 2009 ISBN: 978-973-7738-80-6 pp. 38-59 pp.155-164

5. Opre Adrian. Introducere în teoriile personalității. Cluj



Napoca: Editura, ASCR, 2006 ISBN 973-86357-8-0 pp. 69,75-76

6. Robert B. Ewen; trad. Sofia Manuela Nicolae. O introducere în teoriile personalității. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7 pp.267-284; 355-356; 382-386; 391

7. Robu Viorel Psihologia personalității: note de curs. Iași: Lumen, 2017 ISBN 978-973-166-460-6 pp. 46



Tema 6 Abordarea comportamentală a personalității

6.1 Perspectiva lui Burrhus Frederic Skinner

6.2 Principiul condiționării operante

6.3 Stingerea comportamentului

„Personajele noastre interioare caută în permanență o scenă pe care să își joace tragediile și comediile. Deși ne asumăm foarte rar responsabilitatea pentru creațiile teatrului nostru secret, producătorul se află în mintea noastră.“
Joyce Mcdougall

6.1 Perspectiva lui Burrhus Frederic Skinner

Abordarea behavioristă clasică s-a concentrat doar asupra comportamentelor observabile, asupra răspunsurilor subiecților la

stimulii externi, rolul forțelor inconștientului și conștientului fiind negat. Această perspectivă a fost foarte populară în anii 1920, fiind și azi o forță în psihologie. Pentru behavioriștii personalitatea este doar o acumulare de răspunsuri învățate la stimuli, desemnând prin urmare doar comportamentele observabile și manipulabile.

Cu toate că atât Skinner, cât și Bandura sunt reprezentanți ai curentului behaviorist, modul lor de înțelegere a personalității diferă. Skinner urmează îndeaproape tradiția deschisă de Watson, considerând rolul forțelor interne ca fiind irelevant, Bandura, deși se concentrează la fel ca și Skinner asupra comportamentelor observabile, recunoaște în același timp existența unor variabile cognitive interne, cu rol de mediatori între stimul și răspuns [1].

Skinner este de acord că scopul psihologiei științifice este acela de a prezice și controla comportamentul. Skinner a susținut că psihologia trebuie să își restricționeze domeniul la ceea ce poate fi văzut, manipulat și măsurat în laborator, adică la comportamentul observabil. Susținând că personalitatea este în întregime un produs al influențelor externe, al procesului de învățare, Skinner s-a ambiționat să demonstreze că această afirmație nu este doar o speculație ci poate fi dovedită empiric. Organismele produc comportamente în mod spontan, natural, fără ca să fie nevoie ca aceste comportamente să fie determinate de trebuințe de bază precum foamea, setea etc. [2]. Să spui ca un organism se hrănește - deoarece îi este foame, că atacă deoarece - este furios sau că privește în oglindă - deoarece este narcisic nu explică nimic, întrucât noi rămânem cu sarcina de a descoperi de ce s-a întâmplat ca organismul să resimtă foamea, furia sau să fie narcisic [3].

6.2 Principiul condiționării operante

B. F. Skinner a propus o teorie a comportamentului bazată pe principiul numit de el *condiționare operantă*. Această teorie descrie cum comportamentul e influențat de efectele sale, cunoscute sub numele de *recompensă* și *pedeapsă*.

Dacă alți autori ai unor teorii ale personalității s-au bazat pe cercetări realizate având ca subiecți indivizi cu tulburări psihice sau indivizi normali, Skinner și-a bazat studiile asupra comportamentului pe animale (șoareci și porumbei). Asta nu a împiedicat teoria lui să fie aplicată cu succes în cazul oamenilor, Skinner considerând că diferențele dintre modurile de răspuns ale animalelor și oamenilor sunt diferite doar în ceea ce privește complexitatea, mecanismele care stau la baza răspunsurilor ar fi de fapt similare [1].

Experimentul clasic al lui Skinner („cutia lui Skinner”) începea cu plasarea într-o cușcă a unui animal care nu era înfometat sau însetat așa cum obișnuiau să procedeze până la el alți cercetători ai procesului de învățare. Prima observație care putea fi făcută era aceea că animalul respectiv se dovedea a fi și el foarte activ, deși nu era flămând. Apoi, când din întâmplare animalul atingea un buton sau o clăpiță și în cușcă apărea în mod neașteptat mâncare, se putea observa că animalul tinde să repete comportamentul care i-a adus recompensa, (mâncarea) [2]. Într-o după-masă, Skinner și-a dat seama că va trebui să își petreacă toată ziua făcând cocoloașe de hrană, dacă voia să continue experimentele. A decis să reducă numărul întăririlor (al cocoloașelor de hrană) pentru comportamentul pe care dorea să-l condiționeze, dar șoarecii și-au menținut comportamentul condiționat. Astfel a descoperit Skinner programele de întărire, debutând un program de cercetare considerat de mulți psihologi ca fiind principala contribuție a lui Skinner.

Skinner afirmă că toate comportamentele pot fi controlate prin consecințele lor, prin ceea ce urmează comportamentelor. Prin urmare, un animal sau un om poate fi determinat să practice orice comportament, în funcție de întăririle consecutive comportamentului. Astfel, cineva care se află într-o poziție care îi permite să controleze întăririle care pot fi administrate unei persoane va avea posibilitatea de a controla și comportamentul acelei persoane [1].

Potrivit lui Skinner, comportamentele care operează asupra mediului pentru a produce efecte care le fortifică (*le întăresc*) au mai

multe șanse de a se produce în viitor. El numește astfel de comportamente „*operante*”, iar procesul prin care sunt învățate, *condiționare operantă*. Orice stimul care crește probabilitatea unui răspuns atunci când este prezentat (stimul de întărire pozitiv) sau atunci când este îndepărtat (stimul de întărire negativ) este, prin definiție, un stimul de întărire. Astfel, Skinner nu face nicio presupuziție în privința mulțumirilor interioare sau reducerii pulsionii.

De pildă, gândiți-vă la o persoană care nu a consumat niciun lichid timp de câteva ore. Acest individ poate prea bine să provoace o întărire pozitivă ducându-se la bucătărie și bând un pahar cu apă. Dacă va fi așa, el va repeta mai frecvent acest răspuns în condiții similare. Dacă nu, poate apărea un alt răspuns data viitoare (poate bea, de exemplu, un suc de fructe sau un sifon.) Nu putem presupune din start că apa este un stimul de întărire; trebuie să demonstrăm aceasta studiind efectele sale asupra organismului. Nu este nevoie nici să te apleci asupra stărilor interioare neobservabile, precum „pulsunea de sete”. În mod similar, dacă a scoate un pantof strâmt induce o reducere a presiunii ce se dovedește a avea efect de întărire negativă, probabilitatea ca acest comportament să se repete data viitoare când pe individ îl strânge pantoful este mai mare. Organismul primește recompensa sau evită pedeapsa numai dacă emite răspunsul corect — dacă se duce la bucătărie și deschide robinetul de apă sau dacă își scoate pantoful [3].

Despre tipurile de întăriri Skinner sublinia că cele mai multe sisteme de condiționare operantă folosesc întăriri pozitive, care presupun aplicarea sau adăugarea unui stimul plăcut, care crește sau menține probabilitatea unui anumit comportament (banii, privilegiile sau succesul în activitate sunt astfel de întăriri). Întăririle negative cresc sau mențin posibilitatea unui comportament prin îndepărtarea unui stimul din situația respectivă, prin urmare, întăririle negative cresc probabilitatea comportamentului. De exemplu, managerii își cicălesc permanent subordonații, cu excepția situațiilor când aceștia lucrează din greu. Singurul mod în care subalternii pot scăpa de

cicăleală este să muncească din greu. Cicăleala, întărire negativă, menține sau crește probabilitatea unor răspunsuri productive prin renunțarea la ea.

Exemplul clasic este plânsul copilului, care este întărit de atenția acordată de către părinți. Copilul este astfel capabil să influențeze comportamentul părinților, mama sau tata oferă întăriri (atenție) ori de câte ori copilul plânge. Dacă părinții doresc să oprească acest comportament al copilului (plânsul), pot face acest lucru prin oprirea întăririi, iar comportamentul va fi oprit pentru că nu mai atrage atenția. Prin urmare, persoana care controlează întăririle controlează și comportamentul. Un alt exemplu este unul din mediul organizațional; la ședințe, o anumită persoană râde tot timpul și face glume, la care unii dintre ceilalți participanți răspund. Iritat, directorul poate să solicite tuturor persoanelor să nu mai răspundă glumelor în nici un fel (să nu mai ofere întăriri); ca rezultat, în scurt timp comportamentul persoanei glumețe din timpul ședințelor se poate modifica radical, ea renunțând la bancurile și remarcile amuzante pe care le făcea înainte [1].

6.3 Stingerea comportamentului

Daca un porumbel care a învățat să lovească discul nu va mai primi hrană pentru acest comportament, iar această lipsă de întărire este repetată de numeroase ori, frecvența comportamentelor de lovire a discului se va reduce — și, în cele din urmă, va înceta. Eliminarea sau diminuarea unui răspuns prin înlăturarea întăririi se numește *stingere*.

Pentru Skinner, organismele încetează de a mai întreprinde o anumită acțiune nu pentru că devin plictisite sau descurajate, ci pentru că acel comportament nu mai primește întărire din partea mediului. „Un individ care se angajează cu ușurință într-o anumită activitate nu dovedește interes, el dovedește efectul întăririi... [Invers], a te descuraja înseamnă, pur și simplu, a nu mai răspunde, deoarece întărirea nu a mai apărut" (Skinner, 1965)

„Stingerea” durează mai mult atunci când învățarea s-a obținut prin întărire intermitentă. Jucătorii dependenți de jocurile mecanice continuă să introducă monedele chiar dacă, de obicei, pierd. Câștigul la jocurile mecanice nu are o frecvență regulată, iar această întărire intermitentă determină un comportament deosebit de rezistent la stingere. Însă, dacă vă introduceți banii într-un automat cu produse de vânzare, care ați învățat că „plătește” la fiecare încercare (întărire continuă) și nu primiți nicio bomboană, acest răspuns este probabil să se stingă foarte repede.

După cum indică aceste exemple, programele de întărire au o puternică influență asupra învățării și comportamentului. Comportamentul este întărit mai repede prin întărire continuă, dar, de asemenea, se și stinge mai repede. Comportamentul este învățat mai încet prin întărire intermitentă, însă durează mai mult (este mai rezistent la stingere).

Uneori, la începutul unei noi sesiuni experimentale, frecvența unui răspuns care este pe cale de a se stinge crește fără nicio întărire suplimentară. Acest fenomen este cunoscut sub numele de recuperare spontană și este atribuit de Skinner faptului că stingerea nu este încă terminată [3].

Pedeapsa. Spre deosebire de întăririle pozitive sau negative, care cresc sau mențin probabilitatea unui comportament, stimulii aversivi scad probabilitatea acestuia, fiind percepuți ca neplăcuți sau dureroși și luând forma pedepsei („la colț cu mâinile sus” este poate exemplul clasic din sistemul clasic de învățământ). Tot în direcția scăderii probabilității de apariție a unui comportament funcționează și penalizarea, care presupune retragerea unui privilegiu sau a unui obiect preferat în condițiile manifestării comportamentelor negative (restricționarea accesului la televizor, telefon, tabletă etc. sunt exemple în acest sens)

Pedeapsa tinde să producă o restrângere imediată a comportamentului pe care îl succede, o consecință care întărește comportamentul celui care pedepsește. Totuși, Skinner consideră că

pedeapsa este o tehnică inerent defectuoasă. „Pedeapsa nu reduce permanent o tendință de a răspunde, [ceea ce] concordă cu descoperirea freudiană a felului în care supraviețuiesc dorințele refulate” (Skinner, 1965). În plus, efectele pedepsei pot interfera asupra unor comportamente ulterioare sănătoase. Dacă adolescenții sunt sever pedepsiți pentru un act sexual, ulterior ei pot avea dificultăți sexuale în căsnicie, întrucât propriile lor acțiuni preliminare au generat imagini și senzații care au devenit stimuli neplăcuți condiționați — unii care provoacă, de fapt, întărirea oricărui alt comportament.

O soluție mai bună de a reduce probabilitatea unui comportament operant este întărirea comportamentelor acceptabile care sunt incompatibile cu cel indezirabil. Un părinte poate să nu acorde nicio atenție crizelor de furie ale unui copil și să răspundă numai la comportamente mai liniștite și mai adecvate, întrucât copilul primește ce vrea numai după ce se calmează, un astfel de comportament este mai probabil să se manifeste în viitor. Din nefericire, „suntem încă departe de a fi exploatat alternativele [pedepsei]” (Skinner, 1965) [3].



Aplicații practice:

1. Descrieți traseul perceperii personalității la B.F. Skinner

2. Încercați să transpuneți teoria dată în câteva recomandări la creșterea și educarea

corectă a copiilor.

Bibliografie citată:

1. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. Introducere în Psihologia personalității. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8 pp.100-103; 131-140

2. Dîrțu Cătălin. Psihologia personalității. Curs universitar. Disponibil: <https://ro.scribd.com/document/> (accesat: 03.08.21) pp. 342



3. Robert B. Ewen; trad. Sofia Manuela Nicolae. O introducere în teoriile personalității. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7 pp.267-284; 417-418; 426; 429



Teoria 7 Teoria social-cognitivă a personalității

7.1 Abordarea personalității după George Kelly

7.2 Modelul cognitiv a lui Aaron T. Beck

7.3 Teoria învățării sociale a lui Albert Bandura

7.4 Factori care influențează modelarea

„Oamenii sunt tulburați nu de lucruri, ci de perspectiva asupra lor.“
Epictet (sec. I d. Hr.)

Teoria social-cognitivă subliniază importanța gândirii. Comportamentul este determinat de modul în care interpretăm (construim), prezicem și evaluăm evenimentele, și nu de pulsuni înnăscute sau de realitate. După cum a remarcat Hamlet, „Orice lucru e bun sau rău numai după cum îl face închipuirea noastră" [4]. Această abordare pune accent pe o concepție conform căreia persoana este activă și își utilizează procesele cognitive pentru a-și reprezenta

evenimente, pentru a anticipa viitorul, pentru a alege între mai multe alternative de acțiune și pentru a comunica cu alții.

Indivizii sunt influențați de forțele din mediu, dar în același timp ei au libertatea de a alege cum să se comporte. Astfel, persoana nu doar răspunde la diferite situații din mediu, dar și construiește activ și influențează situații. Indivizii selectează situații și sunt totodată modelați de ele; ei pot influența comportamentul altora, dar sunt în același timp supuși modelării de către aceștia.

7.1 Abordarea personalității după George Kelly

Presupoziția principală a Kelly, este că toate sistemele care procesează informație, (indiferent dacă sunt alcătuite din “carne și sânge” precum animalele și ființele umane sau din siliciu și metal precum computerele sau din orice alte materiale ce pot fi inventate sau descoperite), operează conform acelorași principii și de aceea constituie un singur câmp de studiu, câmpul științelor cognitive.

Astfel, sarcina psihologiei cognitive este să demonstreze natura informațională a tuturor proceselor psihice. Oamenii trebuie să proceseze continuu informația. Kelly este interesat de modul în care omul preia informația, cum o recodifică și și-o amintește, cum ia decizii, cum sunt transformate de aceste decizii cunoștințele pe care deja le are și cum se reflecta procesele de prelucrare a informației în actele comportamentale”.

La baza psihologiei cognitive și a inteligenței artificiale stă analogia dintre om și computer. Relația dintre corp și psihic este considerată ca fiind similară cu aceea dintre computer și program. Un program va specifica un set de funcții de calcul și va putea rula pe diferite tipuri de computere, deși procesele fizice pe care fiecare computer le pune în joc vor fi diferite, deoarece structura internă a fiecărei mașini este diferită. Astfel, pentru a putea prezice, controla și explica modul în care se “comportă” un computer nu este necesar să cunoaștem nimic despre procesele electronice implicate. Este necesar

să înțelegem doar funcțiile de calcul de cel mai înalt nivel ale sistemului.

Sistemul nervos uman și computerul nu diferă decât prin materialul din care sunt alcătuite. Psihologia cognitivă presupune că activitatea psihică a omului nu este altceva decât expresia unui set de funcții de calcul care se derulează prin corp exact în același fel în care un program de computer, reprezentând tot un set de funcții de calcul, controlează computerul.

Întregul comportament uman este determinat de regulile formale ale procesării informației. Tot ceea ce fac oamenii este rezultatul unor proceduri formale ce pot fi reduse la formule matematice [2].

George A. Kelly. A susținut că modul nostru de a fi este mai mult acel al unui cercetător științific: fiecare dintre noi își creează propriile ipoteze și teste experimentale în relația cu lumea. Luptăm pentru a găsi un sens și pentru a stăpâni mediul în care trăim anticipând cu grijă viitorul. Aceeași scenă poate fi percepută în mod diferit de două persoane, tiparul unic formulat de fiecare poartă numele de construct, reprezentând modul unei persoane de a privi evenimentele lumii sale, de a le explica și interpreta. Fiecare dintre noi își creează propriile constructe în acest scop, iar psihologii trebuie să caute să înțeleagă aceste constructe personale. Obiectivul psihoterapiei este acela de a ajuta clienții să găsească și să testeze modalități mai bune de a anticipa viitorul.

De-a lungul vieții dezvoltăm multe astfel de constructe, unul pentru fiecare situație, eveniment sau persoană cu care intrăm în contact. Repertoriul de constructe crește continuu pe măsură ce experiența noastră se îmbogățește, iar constructele deja existente se rafinează pe măsură ce se schimbă și evenimentele sau persoanele pe baza cărora s-au format. Constructul nu este de fapt niciodată finalizat, pentru că nu poate fi creat unul care să anticipeze orice eventualitate. Revizia lui este absolut necesară, individul trebuind să aibă constructe alternative spre care să se îndrepte. Oamenii sunt liberi să își modifice

sau să își schimbe constructele, dar aceste acțiuni trebuie să fie bazate pe experiența acumulată [1].

Fiecare dintre noi născocoște și „își probează” propriile constructe personale pentru interpretarea, predicția și, prin urmare, controlul mediului. Oricum am construi (interpreta) lumea exterioară, adecvat sau inadecvat, interpretarea noastră creativă a realității le conferă evenimentelor semnificația lor și ne determină comportamentul. Prin „interpretare creativă a realității”, Kelly înțelege faptul că există un mare număr de constructe alternative din care putem alege. Dacă Demostene și-ar fi interpretat bâlbâială din copilărie drept un obstacol insurmontabil, fără îndoială că ar fi căzut pradă disperării. Însă el a interpretat-o ca pe o provocare ce poate fi depășită cu efort și curaj și a devenit un mare orator [4].

După Kelly, niciun om nu reacționează vreodată la un „stimul”, ci la ceea ce el interpretează a fi un stimul. Două persoane pot reacționa complet diferit într-o situație identică. De fapt, ei nu sunt într-o „situație identică”; situația celor doi poate să pară identică unui al treilea observator, prin sistemul lui de constructe, dar cei doi se află în situații diferite (ei având sisteme de constructe particulare și individuale).

Fiecare om emite o ipoteză referitoare la faptul că un anumit construct se potrivește datelor realității cu care este confruntat și verifică în practică această ipoteză.

Exemplu: Să presupunem că un student se află în pericol să nu treacă un examen. Pe baza observării conduitei profesorului în timpul anului acesta a constatat că este foarte autoritar, îngâmfat, cu o imagine exagerată asupra propriei importanțe. Pe baza respectivei observații studentul elaborează ipoteza (construct) că dacă el se va comporta acordând atenție profesorului, profesorul va răspunde favorabil și îi va da notă de trecere. El se duce la bibliotecă, citește articolele scrise de respectivul profesor, îi pune întrebări, comentează importanța studiilor sale etc. Dacă profesorul îi dă notă de trecere ipoteza este confirmată. Constructul s-a dovedit util și va fi pus din

nou în acțiune dacă el va mai avea un curs cu respectivul profesor sau cu unul asemănător. Dacă studentul nu promovează examenul, el va trebui să elaboreze o nouă ipoteză.

7.2 Modelul cognitiv a lui Aaron T. Beck

Aaron T. Beck, psihiatru American, profesor emerit în departamentul de psihiatrie al Universității din Pennsylvania. El este considerat părintele deopotrivă, atât al modelului cognitiv, cât și al terapiei cognitiv-comportamentale. Teoriile sale de pionierat sunt utilizate pe scară largă în tratamentul depresiei clinice și a diverselor tulburări de anxietate.

Modelul cognitiv al lui Beck se bazează pe premisa că gândurile, emoțiile și comportamentele sunt interconectate și că gândurile noastre influențează în mod semnificativ felul în care ne simțim și ne comportăm. Beck a observat că persoanele care suferă de tulburări emoționale tind să aibă un stil de gândire negativ, caracterizat prin distorsiuni cognitive. Aceste distorsiuni sunt tipare de gândire eronate sau iraționale care contribuie la menținerea problemelor emoționale.

Beck (chiar dacă frustrat), încerca să-și trateze pacienții folosind psihanaliza freudiană. În timp ce metodele lui Freud puneau accentul pe importanța descoperirii conflictelor reprimite din trecut, Beck s-a convins că pentru mulți dintre pacienții săi sursa problemei se află mai degrabă în ceea ce-și spun aceștia în prezent.

A început să analizeze această posibilitate atunci când unul dintre pacienții săi a recunoscut că este foarte neliniștit în legătură cu tratamentul pe care îl făcea împreună cu Beck. Pacientul a observat câteva gânduri care îi umblau prin minte, de genul:

- „Sunt un pacient necooperant.“
- „Dr. Beck va fi dezamăgit de mine.“
- „Îl fac să-și piardă timpul cu mine... Probabil că va dori să nu mă mai vadă...“

Lui Beck i-a trecut prin minte că, dacă problemele emoționale ale pacienților lui erau provocate de caracteristicile felului lor de a gândi,

atunci cheia pentru ameliorarea simptomelor pe care le aveau ar fi putut să fie învățarea unor obiceiuri „mai sănătoase“ de a gândi. Beck a aprofundat aceste intuiții promițătoare și a început să le testeze în practica lui clinică.

Modelul lui Aaron Beck despre schemele cognitive este fundamental în psihologia cognitivă și a fost elaborat în contextul terapiei cognitive, pe care el a fondat-o. Schemele cognitive sunt structuri mentale profunde care influențează modul în care interpretăm evenimentele din viața noastră. Schemele cognitive sunt seturi de credințe și atitudini profund înrădăcinate despre noi înșine, despre lume și despre viitor. Acestea funcționează ca niște filtre prin care percepem și interpretăm realitatea. Ele sunt dezvoltate încă din copilărie și sunt modelate de experiențele noastre timpurii, inclusiv de interacțiunile cu părinții și alți factori de mediu. Ele sunt învățate și internalizate treptat pe parcursul vieții. Schemele cognitive sunt caracterizate de rigiditate și stabilitate. Ele au tendința de a fi automate și involuntare în procesul de interpretare a informațiilor noi. În esență, schemele sunt tipare de gândire care ne ajută să procesăm rapid și să dăm sens informațiilor din jur.

Potrivit modelului lui Beck, tulburările psihologice cum ar fi depresia și anxietatea sunt adesea rezultatul unor scheme cognitive disfuncționale. Aceste scheme pot distorsiona percepția noastră asupra lumii și a noastră înșine, contribuind la perpetuarea și exacerbară simptomelor.

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC), dezvoltată de Beck, se concentrează pe identificarea și modificarea schemelelor cognitive disfuncționale. Prin conștientizarea și schimbarea acestor scheme, terapia ajută persoanele să își îmbunătățească starea emoțională și comportamentală.

7.3 Teoria învățării sociale a lui Albert Bandura

Interesându-se de problemele învățării prin imitație, pe care o consideră una dintre sursele esențiale ale învățării, alături de învățarea

prin repetiție și cea prin consecințe, Bandura se afirma în mod clar ca un cognitivist de origine și spirit behaviorist (Bandura, 1969-1977). Postulatul său teoretic de bază, care este denumit uneori „paradoxul Bandura”, era că „dacă orice schimbare de comportament implică o schimbare cognitivă, pentru a schimba cognițiile trebuie să acționăm asupra comportamentului”.

În lucrările sale ulterioare, Bandura (1977) a introdus o perspectivă clar cognitivă. Teoriile lui Bandura reprezintă, într-o oarecare măsură, o viziune eclectică între abordările comportamentale tradiționale și abordările cognitive. Bandura ia în calcul formarea și modificarea comportamentului sub influența factorilor sociali, accentuând că aproape orice tip de comportament poate fi învățat prin imitație (învățare), observând comportamentul celorlalți și consecințele acelor comportamente. Bandura promovează o formă mai puțin extremă a behaviorismului, considerând că procesul de observare a celorlalți ca și mijloc de învățare este mediat de factori cognitivi. Bandura însuși mărturisea că nu se consideră un behaviorist, în ciuda celor care l-au încadrat în acest curent, deoarece abordarea lui trece de limitele acestuia, devenind social-cognitivă.

Bandura a afirmat că procesul de învățare prin observare este guvernat de patru mecanisme intercorelate: *atenția, reținerea, reproducerea și motivația*.

Pentru a învăța prin observare, individul trebuie să acorde *atenție* modelului. Atracția, competența și relevanța modelului: Acești factori determină în mare măsură cât de multă atenție acordă un individ modelului observat. Atracția se referă la gradul în care subiectul găsește modelul plăcut sau interesant din punct de vedere personal. Competența se referă la abilitățile și performanțele modelului în domeniul în care este observat. Relevanța se referă la cât de relevante sunt comportamentele și abilitățile modelului pentru subiectul care observă.

Caracteristici precum vârsta sau sexul modelului pot să influențeze gradul de atenție acordată de subiect. În general, orice

trăsătură care face modelul mai atractiv va duce la un grad mai mare de atenție din partea subiectului și la o probabilitate mai mare de imitare a comportamentului. Prin capacitatea lor de a atrage atenția, modelele urmărite la televizor reprezintă unele dintre cele mai puternice modele.

În afara situațiilor în care imitarea se produce imediat după observarea comportamentului, sunt implicate procesele de *reținere*. Acest lucru implică procese cognitive precum codificarea și organizarea informației.

După ce comportamentul a fost observat și memorat, individul trebuie să aibă capacitatea de a *reproduce* sau de a imita comportamentul. Aceasta necesită abilități motorii și o coordonare fizică adecvată. Chiar dacă un comportament a fost observat și reținut, individul trebuie să fie motivat să îl execute. *Motivația* poate fi influențată de recompense sau pedepse anticipate.

Faptul că învățarea poate să apară prin observare sau puterea exemplului este trăsătura distinctivă a teoriei lui Bandura. El nu neagă importanța întăririi ca modalitate de influențare a comportamentului, dar o consideră costisitoare ca timp și potențial periculoasă. Condiționarea operantă, în care comportamentele bazate pe încercare și eroare continuă până când este găsit răspunsul corect, sunt ineficiente pentru învățarea unor abilități precum șofatul sau înotul, deoarece persoana ar putea să aibă un accident sau să se înece înainte de a găsi secvența de comportamente care duce la întăririi pozitive. Cea mai mare parte a comportamentului este învățată prin exemple, intenționat sau nu indivizii modelându-și comportamentul după exemplul altora.

Poate că unul dintre cele mai faimoase studii ale lui Bandura în această direcție este cel în care a utilizat păpușa Bobo. În studiul dat au fost implicate trei grupuri de copii care în prima fază a experimentului au observat un model (o persoană) etalând un comportament agresiv asupra unei păpuși de plastic (păpușa Bobo). Pentru primul grup comportamentul agresiv al modelului nu a fost

urmat de nici o consecință (consecințe absente). Pentru cel de-al doilea grup acest comportament a fost urmat de recompensarea modelului (recompensă), iar în cazul celui de-al treilea grup modelul a fost pedepsit ca urmare a conduitei sale agresive (pedeapsă). În etapa a doua a experimentului, copiii aparținând celor trei grupuri au fost trecuți pe rând prin alte două condiții experimentale. În prima condiție copiii au fost lăsați singuri într-o cameră cu multe jucării, incluzând și păpușa Bobo “maltratată” de către model. Dintr-o cameră alăturată copiii erau observați printr-o fereastră cu vedere unidirecțională pentru a verifica dacă aceștia vor exprima comportamentul agresiv al modelului (condiție nestimulativă). În cea de a doua condiție copiii au fost încurajați (oferindu-li-se stimulente verbale sau mici recompense) pentru a reproduce comportamentul modelului (condiție stimulativă). Comparându-se ulterior rezultatele s-a constatat, fără surprindere, că mult mai multe comportamente agresive au fost semnalate în condiția stimulativă decât în cea nestimulativă. Cu alte cuvinte, toți copiii au învățat (achiziționat) comportamentul agresiv, dar acesta a fost mai degrabă executat în condiții de stimulare decât în absența acestora. Aceste rezultate demonstrează cu claritate importanța distincției între achiziție și execuție. Un alt rezultat important al acestui experiment îl reprezintă diferențele comportamentale relativ la consecințe. Grupul de copii pentru care comportamentul agresiv al modelului era urmat de pedeapsă a recurs într-o mult mai mică măsură la imitarea modelului decât a făcut-o grupul “recompensă”, respectiv grupul “consecințe absente”. În concluzie, consecințele comportamentului asupra modelului pot afecta doar execuția comportamentului de către copii nu și achiziția lui care se produce prin simpla observare [3].

Bandura concluzionează că indiferent de natura comportamentului (normal sau anormal), cea mai mare parte a lui este învățată prin imitarea modelelor pe care societatea ni le oferă, începând cu părinții. Dacă pentru Skinner cel care controla întărirea controla și comportamentul, pentru Bandura cel care controlează modelele este cel care determină comportamentul.

7.4 Factori care influențează modelarea

Bandura și colaboratorii săi au investigat trei factori care influențează modelarea: caracteristicile modelului, ale observatorului și recompensele asociate comportamentului.

- Caracteristicile modelului

Cu cât modelul este mai asemănător, cu atât el va fi mai ușor de imitat; cu cât disimilaritatea este mai mare, cu atât scade probabilitatea ca el să fie imitat. Printre caracteristicile modelului care influențează gradul imitației se numără vârsta și apartenența de gen a acestuia, raportate la ale subiectului. Este mai probabil să ne modelăm comportamentul după o persoană de același sex decât după una de sex opus; un model adult va fi urmat mai ușor de un copil de patru ani decât de un adolescent care se luptă pentru independență. În ceea ce privește vârsta, influența cea mai mare o au modelele de aceeași etate. Prestigiul și statutul modelului sunt caracteristici importante; reclamele TV se bazează mult pe aceste caracteristici pentru a influența decizia de cumpărare a privitorilor. Tipul comportamentelor practicate de model influențează măsura imitației; comportamentele complexe nu sunt imitate la fel de repede; cele agresive sunt puternic imitate, mai ales de copii.

- Caracteristicile observatorului

Persoanele cu încredere în sine scăzută sau cele cu stimă de sine scăzută sunt mai predispuse să imite comportamentele modelului, persoanele cărora li s-a întărit comportamentul de imitare a unui model (de exemplu copilul care a fost lăudat pentru că s-a comportat ca și tatăl) sunt mai sensibile la influența ulterioară a modelelor.

- Recompensele asociate comportamentelor

Ele pot să afecteze puterea situației de modelare, acționând ca moderatorii. Bandura consideră că acest al treilea factor are o putere mai mare decât ceilalți; de exemplu, un model cu prestigiu ridicat poate să influențeze comportamentul, dar dacă recompensele asociate

acestui comportament nu sunt suficiente subiectul va întrerupe comportamentul [1].



Aplicații practice:

1. *Evaluați comparativ procesul de învățare din perspectivă behavioristă și social cognitivă.*

2. *Folosind ideile expuse în temă formulați recomandări clienților pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită.*

Bibliografie citată:

1. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. Introducere în Psihologia personalității. Oradea: Editura Universitatii din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8 pp.117, 152



2. Dîrțu Cătălin. Psihologia personalității. Curs universitar. Disponibil: <https://ro.scribd.com/document/> (accesat: 03.08.21) pp. 379

3. Opre Adrian. Introducere în teoriile personalității. Cluj Napoca: Editura, ASCR, 2006 ISBN 973-86357-8-0 pp.59

4. Robert B. Ewen; trad. Sofia Manuela Nicolae. O introducere în teoriile personalității. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7 pp. 446; 452.

5. <https://www.rasfoiesc.com/educatie/psihologie/Psihologia-cognitiva45.php>



Tema 8 Sistemul motivațional al personalității

8.1 Definirea și caracterizarea motivației

8.2 Funcțiile motivației

8.3 Formele (tipurile) motivației

8.4 Relația motivație - performanță

*„Nu-mi place omul acela. Trebuie să-l cunosc mai bine.“
Abraham Lincoln*

8.1 Definirea și caracterizarea motivației

Mereu ne punem întrebări și căutăm explicații pentru acțiunile noastre sau ale semenilor. De ce facem ceea ce facem? De ce un elev învață, iar altul nu? De ce unii oameni se angajează în realizarea sarcinilor și perseverează până la atingerea scopului, în timp ce alții se descurajează la primul obstacol și abandonează activitatea propusă în favoarea alteia, pe care o preferă? [4]. La un meci de fotbal, când se marchează un gol, susținătorii echipei respective sunt în culmea entuziasmului, pe când susținătorii echipei adverse sunt în pragul disperării. Interesul, motivul principal este acela care determină modul de reacție al persoanei - nu doar situația, încât formula sintetizând determinismul psihologic este $R=f(S,P)$, în care R este reacția, S - stimulul, iar P este persoana, privită în special din punctul de vedere al motivației [2]. Nici un act comportamental nu apare și nu se manifestă în sine, fără o anumită direcționare și susținere

energetică. Chiar în cazul absenței unui obiectiv sau scop, un comportament are la bază acțiunea unei cauze. Astfel, trebuie căutat răspunsul la întrebarea *de ce?, de ce s-a produs?* Anume motivația este cea, care conține întrebarea de mai sus.

În sensul ei general, noțiunea de motivație, introdusă în psihologie la începutul secolului XX, desemnează aspectul uman. Ea este definită ca „o stare de tensiune, care pune organismul în mișcare până când ajunge la reducerea tensiunii și regăsirea integrității sale”. Motivația este totalitatea de mobiluri interne ale comportamentului, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte. Astfel definită, motivația stă în spatele tuturor deciziilor, atitudinilor și acțiunilor umane, fiind de aceea denumită „cauzalitatea internă” a conduitei umane. În același timp, motivația trebuie considerată și drept o lege generală de organizare și funcționare a întregului sistem psihic uman, ea operând distincția necesară între plăcut și neplăcut, între util și inutil, între bun și rău [3].

Studiul motivației are în vedere analiza factorilor ce determină comportamentul și a mecanismelor care le explică efectele. Acești factori pot fi numiți generic motive. M. Golu face următoarea distincție între motivație și motiv: „Prin termenul de motivație definim o componentă structural-funcțională specifică a sistemului psihic uman, care reflectă o stare de necesitate în sens larg, iar prin cel de motiv exprimăm forma concretă, actuală, în care se activează și se manifestă o asemenea stare de necesitate. Așadar, prin motiv vom înțelege acel mobil care stă la baza unui comportament sau a unei acțiuni concrete”. Sub efectul stimulărilor interne sau externe, motivele aduc individul în stare de acțiune și-i susțin activitatea o perioadă de timp, în ciuda obstacolelor care pot apărea. De asemenea, ele pot determina individul să urmărească un scop sau altul și să stabilească o anumită ierarhie între scopurile posibile. Motivația are rolul de activare și de mobilizare energetică, precum și de orientare,

de direcționare a conduitei într-un anumit sens. Motivația este o sursă de activitate și de aceea este considerată „motorul” personalității [4].

Charlotte Buhler, studiind copii foarte mici (din primii ani de viață), a constatat la ei, pe lângă motive în relație cu foamea, setea, nevoia de ocrotire, și un activism fără rădăcini „homeostatice”: a) tendința de a cunoaște, de a explora mediul înconjurător; b) impulsul spre manipularea obiectelor și chiar c) tendința care ar urmări „influențarea creatoare a mediului”, încercarea de a transforma ceea ce întâlnește în jur. Astfel, încă din copilărie, se vedește tendința de dominare a mediului, atât de caracteristică speciei umane. Ea este însă efectul unui surplus de energie, nu al unui deficit. Studiile encefalografice arată prezența unei activități electrice a creierului chiar și în somnul lent. Există energie nervoasă ce caută să se declanșeze.

Evident apare acest fenomen în nuvela lui N. Gogol, Taras Bulba, unde eroul este conducător al unei oști de cazaci (inamici înverșunați ai tătarilor, a căror expansiune spre vestul Europei au împiedicat-o). Era pace și Taras Bulba se plictisea; organiza vânători, făcea exerciții militare, dar acestea nu-l satisfăceau, dorea o înfruntare militară autentică. Și atunci, adună comandanții militari ca să plănuiască o diversiune, pentru a-i asmuți pe tătari. Apare clară *nevoia de tensiune* și de acțiune violentă, cu mare consum de energie.

Această trebuință de excitație, de activitate a reieșit din experiențele efectuate înainte de a se lansa în spațiu cosmonauții. Se urmăreau efectele unei privări totale de stimulări, situație ce s-ar putea întâlni în zborul din cosmos. Subiectul era îmbrăcat într-un costum de scafandru, izolat fonic și cufundat în apă la o temperatură aleasă în așa fel, încât să nu resimtă nici cald, nici rece, iar senzațiile tactile nu aveau cum să se producă (exceptându-le pe cele discrete și uniforme provocate de îmbrăcămintă). Având ochii acoperiți și atracția gravității fiind anihilată de presiunea apei, privarea senzorială devenea aproape totală. Or, s-a constatat că persoana respectivă era foarte incomodată și începea să aibă halucinații penibile. Subiecții preferau

să fie expuși la solicitări care cereau mari eforturi, decât să repete situația de privare senzorială, încât lipsa senzațiilor, a oricărei surse de tensiune este în contradicție cu starea psihică normală și provoacă tulburări. De altfel, sunt multe ocupații de „timp liber” în care oamenii caută să-și cheltuiască resursele energetice excedentare (de exemplu, alpinismul). Desigur, declanșarea unei acțiuni este în funcție de cunoașterea unei situații. Dar e o mare greșeală să afirmi, așa cum fac unii psihologi cognitiști, că reacțiile noastre, comportamentul sunt o funcție a proceselor cognitive. Acestea, dacă nu există o tensiune, un impuls corespunzător, nu pot cauza nici o mișcare. Dimpotrivă, cel puțin la copii, apar mișcări impulsive, fără nici o legătură cu procesele cognitive [2].

8.2 Funcțiile motivației

Printre funcțiile motivației enumerăm [3]:

I. Funcția de activare internă difuză și de semnalizare a unui dezechilibru fiziologic sau psihologic. În această fază starea de necesitate apare, dar nu declanșează încă acțiunea. De obicei, această funcție este specifică trebuințelor, ce posedă o dinamică deosebită: debutează cu o alertă internă, continuă cu o agitație crescândă, ajungând chiar la stări de mare încordare internă, pentru a se finaliza prin satisfacerea lor.

II. Funcția de mobil sau de factor declanșator al acțiunilor efective. Acesta este motivul, definit de psihologul francez H. Pieron drept „mobilul, ce alege dintre deprinderile existente pe cea, care va fi actualizată”. A identifica un motiv înseamnă a răspunde la întrebarea: de ce? Această funcție constă în centrarea comportamentului și activității pe un obiect anume - satisfacerea stării de necesitate individualizate de către motiv. În virtutea acestei funcții, derularea proceselor mentale interne este subordonată găsirii mijloacelor adecvate pentru atingerea scopului.

III. Funcția de autoreglare a conduitei, prin care se imprimă conduitei un caracter activ și selectiv. Eficiența reglatorie a motivației este dependentă în egală măsură de energizare-direcționare.

Esențial pentru motivație este faptul că ea instigă, impulsionează, declanșează acțiunea, iar acțiunea, prin intermediul conexiunii inverse, influențează însăși baza motivațională și dinamica ei.

8.3 Formele (tipurile) motivației

Există mai multe forme ale motivației, ce se clasifică, de obicei, două câte două perechi opuse, contrare [3]:

I. **Motivația pozitivă și negativă.** Motivația pozitivă este produsă de stimulările, cum ar fi lauda, încurajarea și se soldează cu efecte benefice asupra activității sau relațiilor interumane, cum ar fi apropierea activităților, angajarea în ele, preferarea persoanelor etc. Pozitive vor fi apreciate acele motive, a căror satisfacere, nu intră în conflict cu exigențele și etaloanele morale, care funcționează la nivel social sau care, prin natura lor, generează comportamente și activități orientate spre atingerea unor scopuri sociale.

Motivația negativă este produsă de folosirea unor stimulări, cum sunt amenințarea, blamarea, pedepsirea și se asociază cu efecte de abținere, evitare, refuz. Motivele negative se caracterizează prin faptul că satisfacerea lor, pe lângă un efect adaptativ de moment, asociat cu reducerea tensiunii inițiale și obținerea unei doze de plăcere și satisfacții de moment, generează efecte perturbatoare, secundare, care, cumulându-se în timp, conduc la serioase dezechilibre și disfuncții în planul intern al sistemului personalității sau în planul relaționării individului cu mediul social. În cea mai mare parte, aceste motive se leagă și se adresează primordial sferei biologicului și fiziologicului. Din categoria lor fac parte, trebuința pentru alcool, pentru fumat, pentru droguri, pentru mâncăruri excesiv de condimentate sau excesiv de grase, trebuința de acumulare excesivă a bunurilor materiale, trebuința de aventură.

II. Motivația cognitivă și afectivă. Motivația cognitivă își are originea în activitatea exploratorie, în nevoia de a ști, de a cunoaște, de a fi stimulat senzorial, forma ei tipică pentru curiozitatea pentru nou, complex, pentru schimbare. Se numește cognitivă, deoarece acționează dinlăuntrul proceselor cognitive (percepției, gândirii, memoriei, imaginației), stimulând activitatea intelectuală. Astfel de explorare se trece la reproducere, de aici la înțelegere, apoi la interes științific, pentru ca în final să se ajungă la înclinația creativă. Ea își găsește satisfacția în nevoia de a înțelege, explica, rezolva cu un scop în sine.

Motivația afectivă este determinată de nevoia omului de a simți bine în compania altora. Când copiii învață pentru a-și satisface părinții sau pentru a nu pierde aprobarea, dragostea lor, spunem că sunt animați de o motivație afectivă.

III. Motivația intrinsecă și extrinsecă. Deși activitățile noastre sunt motivate, nu în toate activitățile motivele ocupă aceeași poziție. Dacă sursa generatoare este solidară cu activitatea desfășurată de subiect, atunci vorbim de existența unei motivații directe sau intrinseci. Specificul acestei forme de motivație constă în satisfacerea ei prin însăși îndeplinirea acțiunii adecvate ei. Dacă sursa generatoare a motivației sugerată acestuia sau chiar impusă de o altă persoană nu izvorăște din specificul activității desfășurate, atunci avem de a face cu o motivație indirectă sau extrinsecă. Din punctul de vedere al eficienței - nivelul de performanță și consumul de efort (energie) și timp - activitatea intrinsec motivată este superioară celei extrinsec motivate.

Astfel, pe când activitatea intrinsec motivată, având sursa de satisfacție în ea însăși, se efectuează cu plăcere și cu un efort de mobilizare relativ redus, cea extrinsec motivată se efectuează sub semnul unei solicitări și condiționări externe, fără o plăcere interioară și cu un efort intens de mobilizare voluntară.

De acest lucru ne dăm seama dacă punem alături două situații legate, de pildă, de activitatea de învățare: prima, în care studentul

învață dintr-o atracție interioară, încercând satisfacție în cursul desfășurării activității propriu-zise, întărirea venind din conștientizarea lărgirii și îmbogățirii orizontului de cunoaștere; cea de-a doua, în care studentul învață, fie pentru a fi lăudat și a primi o recompensă, dar fără a avea imboldul interior către aceasta, fie că optează pentru o profesie datorită salariului mare, fie de frica și controlul din partea părinților.

În raport cu mai multe tipuri de sarcini și solicitări, activitatea începe pe suportul unei motivații extrinseci și, apoi, treptat, se poate transforma în activitate intrinsec motivată.

8.4 Relația motivație - performanță

Motivația este un factor important al performanței în activitate. Având aceleași abilități, două persoane pot să obțină performanțe diferite în funcție de gradul de motivare și implicare în sarcină.

Performanța este un nivel superior de îndeplinire a scopului. Din perspectiva diverselor forme ale activității umane (joc, învățare, muncă, creație) ceea ce interesează este valoarea motivației și eficiența ei propulsivă. În acest context, problema relației dintre motivație și performanță are nu doar o importanță teoretică, ci și una practică. Relația dintre intensitatea motivației și nivelul performanței este dependentă de complexitatea activității (sarcinii), pe care subiectul o are de îndeplinit. Cercetările psihologice au demonstrat că în sarcinile simple (repetitive, rutiniere, cu componente automatizate, cu puține alternative de soluționare) pe măsură ce crește intensitatea motivației, crește și nivelul performanței. În sarcinile complexe însă (creative, bogate în conținut și în alternative de rezolvare) creșterea intensității motivației se asociază, până la un punct, cu creșterea performanței, după care aceasta din urmă scade.

Eficiența activității depinde însă nu numai de relația dintre intensitatea motivației și complexitatea sarcinii (care poate fi o sarcină de învățare, de muncă sau de creație), ci și de relația dintre intensitatea motivației și gradul de dificultate al sarcinii, cu care se confruntă

individul. Cu cât între mărimea intensității motivației și gradului de dificultate al sarcinii există o mai mare corespondență și adecvare, cu atât și eficiența activității va fi asigurată. În acest context, în psihologie a apărut ideea de optimum motivațional, deci a unei intensități optime a motivației, care să permită obținerea unor performanțe înalte sau cel puțin a celor scontate.

De optimum motivațional putem vorbi în două situații:

a) când dificultatea sarcinii este percepută (apreciată) corect de către subiect;

b) uneori dificultatea sarcinii este percepută incorect de către subiect.

Ca urmare, subiectul nu va fi capabil să-și mobilizeze energiile și eforturile corespunzătoare îndeplinirii sarcinii. Într-un caz el va fi submotivată, va activa în condițiile unui deficit energetic, ceea ce va conduce în final la nerealizarea sarcinii.

În cel de-al doilea caz, subiectul va fi supramotivat, va activa în condițiile unui surplus de energie, care l-ar putea dezorganiza, stresa, i-ar putea cheltui resursele energetice chiar înainte de a se confrunța cu sarcina.

Pentru a obține un optimum motivațional este necesară o ușoară dezechilibrare între intensitatea motivației și dificultatea sarcinii. În cadrul activității trebuie să ne mulțumim nu cu orice fel de performanță, ci cu performanțe cât mai bune, cât mai înalte, care să însemne nu doar o simplă realizare a personalității, ci o autodepășire a posibilităților ei [3].

Emoțiile sunt factori motivaționali esențiali care facilitează conexiunea între intenția de acțiune și performanța obținută. Ele pot influența accesul la resursele cognitive și energetice în diverse moduri. *Emoțiile pozitive*, cum ar fi bucuria și speranța, adesea sprijină concentrarea, creativitatea și capacitatea de memorare și calcul. Ele încurajează implicarea activă în activități, crescând rezistența la frustrare și capacitatea de a face față eforturilor îndelungate și ambiguității. Aceste emoții stimulează motivația pentru a participa

activ la activități și cresc șansele de a atinge performanțe superioare. *Emoțiile negative*, precum anxietatea, tristețea sau teama, de obicei, diminuează capacitatea de concentrare, memorare și rezolvare a problemelor. Ele pot duce la comportamente de evitare și la o reducere a implicării în activități. Astfel de emoții favorizează motivele de a evita activități și, în timp, pot reduce performanța.

Intensitatea emoțiilor joacă de asemenea un rol crucial. *Emoțiile cu intensitate scăzută* pot induce o stare de relaxare care nu este favorabilă implicării active și susținerii energiei necesare pentru activități, ceea ce poate duce la performanțe scăzute. *Emoțiile cu intensitate ridicată* pot determina o mobilizare energetică excesivă, ceea ce poate duce la dezorganizare comportamentală și la dificultăți în concentrare, afectând negativ performanța.

Intensitatea moderată, ușor peste nivelul mediu, este considerată cea mai adecvată pentru a mobiliza energie și a utiliza eficient cunoștințele și abilitățile. Aceasta facilitează implicarea adecvată în activități fără a induce stări extreme care ar putea afecta negativ performanța.

În rezumat, emoțiile joacă un rol complex în motivația și performanța umană, iar gestionarea lor adecvată poate influența semnificativ rezultatele în diverse activități și contexte. [1].



Aplicații practice:

1. *Descrieți consecințele în care trebuințele voastre nu ar fi controlate de sistemul homeostatic*
2. *Elaborați recomandări pentru părinți, profesori și managerii instituțiilor de învățământ pentru relația motivație - performanță.*

Bibliografie citată:

1. Boroș Smaranda, Crișan Monica, Eva Kállay



(coord. Lemeni G., Miclea M.) Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră. Cluj-Napoca : Editura ASCR. 2010 ISBN 978-973-7973-90-0 pp.41-48

2. Cosmovici Andrei Psihologie generală. Iași: Ed. Polirom, 1996 pp.198-214

3. Ețco C., Fornea Iu., Davidescu E....; Psihologia generală: Suport de curs Univ. de Stat de Medicină și Farmacie Nicolae Testemițanu. Chișinău: Ed. USMF, 2007. ISBN 978-9975-9528-4-2 pp. 102-110

4. Sălăvăstru Dorina. Psihologia educației. Iași: Polirom, 2004 ISBN: 973-681-553-6 pp 69-87



Tema 9 Stările emoționale și mecanismele de apărare

9.1 Stările emoționale, emoțiile și sentimentele

9.2 Tipuri de emoții

9.3 Cauzele apariției emoțiilor

9.4 Autoreglarea emoțiilor și comportamentelor

9.5 Mecanismele de apărare ca strategii de control centrate pe emoție

„Nimeni nu îți poate răni sentimentele fără permisiunea ta.“ Eleanor Roosevelt

9.1 Stările emoționale, emoțiile și sentimentele

O anumită stare arată felul nostru de a fi la un moment dat. Este rezultatul fiziologiei, al gândirii și al emoțiilor noastre. Stările reflectă cea mai imediată și cea mai directă parte a experienței noastre. Ele variază în intensitate, în durată și familiaritate. Cu cât starea emoțională este mai domoală, cu atât este mai ușor să gândești rațional. Cu cât devine mai violentă sau mai intensă, cu atât mai mult procesul gândirii este bulversat și, ca urmare, vei genera mai multă energie emoțională. Stările prezintă totdeauna o componentă emoțională; în mod normal, le descriem în termeni kinestezici.

Deși credem adesea că stările emoționale sunt provocate de evenimente care ne scapă de sub control, de fapt noi înșine le creăm. Omul posedă capacitatea de ași alege singur stările și de a influența într-o manieră pozitivă și stările celorlalți, direcționându-i spre o mai bună sănătate și spre fericire.

Iată vestea cea bună: stările noastre se schimbă pe parcursul zilei. Avem tendința să ne amintim momentele cele mai fericite ca și pe cele mai deprimante, dar este imposibil să rămâi blocat într-o anumită stare pentru o perioadă foarte îndelungată.

Vestea proastă este că stările noastre se schimbă pe parcursul zilei. Nu putem să reținem la infinit una din stările care ne sunt prielnice și ne fac să ne simțim bine. Chiar și stările bune sunt, așadar, trecătoare.

Emoțiile sunt reacții psihologice și fiziologice scurte și intense la stimuli externi sau interni. De obicei, emoțiile sunt de scurtă durată, durând de la câteva secunde la câteva minute, ca de exemplu: frica, furia, bucuria, tristețea. Ele sunt însoțite de schimbări fiziologice (cum ar fi bătăi rapide ale inimii, respirație accelerată) și sunt adesea ușor de recunoscut datorită manifestărilor lor externe.

Sentimentele sunt interpretări conștiente și subiective ale emoțiilor. Ele reprezintă percepția și evaluarea conștientă a emoțiilor resimțite. Ele au o durată mai lungă decât emoțiile și pot persista ore, zile sau chiar mai mult, ca de exemplu: sentimentul de dragoste, de vinovăție, de respect. Sentimentele sunt mai complexe și mai personale decât emoțiile și sunt influențate de experiențe, convingeri și gânduri.

Stările emoționale sunt dispoziții afective care durează o perioadă mai lungă de timp și sunt mai puțin intense decât emoțiile. Ele pot dura de la câteva ore la câteva zile sau chiar săptămâni, ca de exemplu: starea de bine, de anxietate, de melancolie. Stările emoționale pot influența modul în care percepem și reacționăm la situațiile zilnice. Ele nu sunt declanșate de un eveniment specific, ci mai degrabă reflectă o dispoziție generală.

Emoțiile și sentimentele sunt importante în viața omului. O viață fără afectivitate, fără emoții, fără sentimente și, mai ales, fără pasiuni este o viață lipsită de sens și neaducătoare de satisfacții.

Emoțiile ne ajută:

- să supraviețuim, ieșind din situații-limită;
- să luăm decizii în contexte diverse;
- să stabilim limite în relațiile noastre cu mediul și, astfel, să ne protejăm sănătatea fizică și psihică;
- să comunicăm și să relaționăm adecvat cu ceilalți, grație trăirilor, atitudinilor și comportamentului nonverbal. [2].

Emoția apare în cadrul unui ansamblu de manifestări, identificate în general drept „stări afective”. Acestea au două caracteristici principale. Pe de o parte, instalarea lor este automată, ceea ce înseamnă că ele se impun subiectului și că odată instalate, nu pot fi ușor modificate. Pe de altă parte, ele comportă în mod intrinsec fie plăcere, fie durere. În gama stărilor afective, emoțiile constituie manifestările cele mai proeminente și spectaculoase. Prin comparație, celelalte stări afective sunt mult mai puțin intense, mai puțin diferențiate și mai difuze, în plus, ele se instalează în general într-un

timp mai îndelungat, în timp ce emoțiile au, dimpotrivă, o mișcare paroxistică [5]. Adesea, emoțiile apar atât de repede, încât conștiința nu participă și nici măcar nu e martoră la evenimentul mental declanșator. Într-o situație critică, această viteză ne poate salva viața, dar în alte condiții ne-o poate și distruge. Nu deținem prea mult control asupra lucrurilor care ne stârnesc emoții, dar e posibil (deși dificil) să operăm unele schimbări asupra factorilor declanșatori, ca și asupra propriului nostru comportament [3].

Emoțiile și motivele sunt strâns legate. Emoțiile pot activa și direcționa comportamentul în aceeași manieră în care o fac și motivele primare. De asemenea, emoțiile pot însoți comportamentul motivat: sexul este un exemplu de factor motivațional puternic, dar și o potențială sursă de plăcere.

În ciuda acestor similarități, este necesară distincția între motive și emoții. Astfel, emoțiile sunt determinate de factori externi, în timp ce motivele sunt activate de către factori interni. Cu alte cuvinte, emoțiile sunt cauzate, de obicei, de către evenimente externe, iar reacțiile emoționale sunt direct legate de acestea; în schimb, motivele au cauze interne (dezechilibrul ho-meostatic, de exemplu) și sunt direcționate, în mod firesc, către obiecte particulare din mediu (precum hrană, apă sau partener sexual). O altă distincție constă în aceea că motivul este, în general, urmarea unei nevoi, în timp ce emoția poate fi urmarea unei varietăți de stimuli (gândiți-vă, de exemplu, la diferite lucruri sau situații care vă pot înfuria).

Aceste distincții nu sunt absolute. O sursă externă poate activa, uneori, un motiv, așa cum vederea hranei poate provoca foame. Pe de altă parte, disconfortul cauzat de un dezechilibru homeostatic - foamea foarte puternică, de exemplu - poate determina emoții. În orice caz, emoțiile și motivele diferă semnificativ din punctul de vedere al surselor de activare, experienței subiective și efectelor pe plan comportamental - de aceea, le tratăm separat [1].

Emoția poate fi definită că și o combinație a mai multor modificări survenite la nivel:

- (1) subiectiv (trăirea emoției);
- (2) cognitiv (de gândire);
- (3) biologic/fiziologic;
- (4) comportamental.

De exemplu, atunci când cineva, aflat în apropierea unui câine care latră, trăiește un sentiment de teamă: acesta simte o emoție numită „frică” (dimensiune subiectivă); în mintea lui se succed anumite gânduri (de exemplu: „Câinele este periculos și m-ar putea mușca”) (dimensiune cognitivă); la nivelul organismului lui, apar anumite modificări (de exemplu, crește ritmul cardiac, se accentuează respirația etc) (dimensiune biologică/fiziologică), iar el se comportă într-un anumit fel: se îndepărtează de câine, afișează o expresie facială care denotă teama etc. (dimensiune comportamentală) [4].

9.2 Tipuri de emoții

Există două criterii importante de clasificare a emoțiilor: (a) polaritatea și (b) funcționalitatea.

a) *După polaritatea lor*, emoțiile se împart în pozitive și negative.

Emoțiile pozitive apar atunci când există congruență motivațională, adică evenimentele concrete sunt în concordanță cu scopurile persoanei.

Emoțiile negative apar atunci când situația concretă este în contradicție cu scopurile individului, blocându-le sau îngreunând atingerea acestora.

b) *După funcționalitatea lor*, emoțiile se clasifică în funcționale și disfuncționale. Funcționalitatea sau disfuncționalitatea unei emoții se stabilește în funcție de consecințele comportamentale ale acesteia, raportate la scopurile persoanei.

Emoțiile funcționale sunt acele trăiri care ajută individul să se adapteze la situația actuală, indiferent dacă este una dezirabilă sau nu. Acestea pot fi atât pozitive, cât și negative. Exemplu de emoție funcțională pozitivă este satisfacția după reușita unui examen poate

motiva elevul să aprofundeze cunoștințele în domeniul respectiv. Exemplu de emoție funcțională negativă este nemulțumirea după eșecul unui examen care poate motiva elevul să identifice și să corecteze lacunele din cunoștințele sale. Ambele tipuri de emoții ajută elevul să își atingă obiectivele educaționale.

Emoțiile disfuncționale sunt acele trăiri subiective care împiedică adaptarea individului la situația concretă în care acesta se găsește. Ele pot fi atât pozitive, cât și negative. Exemplu de emoție disfuncțională pozitivă este fericirea extremă după obținerea unei note mari care poate determina elevul să nu mai studieze pentru următoarea lecție. Exemplu de emoție disfuncțională negativă este frica intensă în momentul scoaterii la tablă care poate "paraliza" elevul, reducându-i capacitatea de concentrare. Ambele tipuri de emoții împiedică elevul să își îndeplinească eficient sarcinile școlare.

Pentru o adaptare eficientă și succes în mediul social, este crucial ca individul să dezvolte emoții funcționale. Istoria oferă numeroase exemple de persoane excepționale care au experimentat frecvent emoții negative intense, dar datorită caracterului adaptativ al acestora, au reușit să genereze comportamente creative și benefice. Din cultura națională, îi putem menționa pe Lucian Blaga, George Bacovia și Nichita Stănescu. Astfel, identificarea emoțiilor disfuncționale este esențială pentru a le putea controla și autoregla eficient.

Este normal ca într-o situație dificilă să trăim emoții negative. Dacă acestea sunt funcționale, cum ar fi îngrijorarea înainte de un examen important, ele pot mobiliza individul să își folosească potențialul la maximum. Problemele apar când emoțiile devin disfuncționale și împiedică individul să performeze la capacitatea sa reală. Frica de propriile emoții, alimentată de neînțelegerea acestora, poate crea un cerc vicios. Emoția inițială este etichetată ca nefirească, sugerând apariția unor probleme psihice majore, ceea ce amplifică trăirea inițială și confirmă temerile individului. Astfel, o emoție negativă funcțională, cum ar fi îngrijorarea înainte de un examen, se

poate transforma într-o fobie de intensitate clinică din cauza evaluărilor nerealiste.

Exemple de emoții funcționale și disfuncționale

	Funcționale	Disfuncționale
Pozitive	Mulțumire Bucurie	Fericire extremă disfuncțională
Negative	Îngrijorare Tristețe Nemulțumire Păreră de rău Dezamăgire Regret	Anxietate Deprimare Furie Vinovăție Sentimente de rănire Rușine

9.3 Cauzele apariției emoțiilor

(1) *Situațiile*. Există situații problematice (în care situația concretă nu vine în întâmpinarea așteptărilor și a scopurilor persoanei), care tind să faciliteze apariția gândurilor dezadaptative și a emoțiilor disfuncționale. Opus simțului comun, conform căruia trăim anumite emoții datorită situațiilor cu care ne confruntăm, nu situațiile cauzează direct consecințe emoționale sau comportamentale; ele doar influențează declanșarea lor, activând automat credințele persoanei.

Această realitate este demonstrată de faptul că:

- ✓ în situații diferite, unele persoane se comportă asemănător;
 - ✓ în aceeași situație, persoane diferite se pot comporta diferit;
 - ✓ în situații similare, aceeași persoană se poate comporta diferit.
- Situațiile problematice pot fi grupate în trei categorii:
- Situații de pierdere (a respectului, a prieteniei, a poziției etc.);

- Situații de amenințare (perceperea unui pericol iminent sub forma unei posibile respingeri, a unui posibil eșec, a unui posibil disconfort);

- Situații de frustrare (perceperea unei nedreptăți, a unui neadevăr din partea altei persoane).

(2) *Gândurile*. Gândurile dezadaptative sunt acele credințe care generează și întrețin sentimente disfuncționale, cum ar fi: învinovățirea excesivă, deprimarea, anxietatea, furia, gelozia, ura etc.

De regulă, acestea apar automat în situații problematice și captează atenția persoanei diminuând capacitatea acesteia de a se concentra pe aspecte ca: performanța proprie, comunicarea eficientă cu ceilalți, producerea unui comportament adecvat situației etc.

9.4 Autoreglarea emoțiilor și comportamentelor

Controlul social al emoțiilor se referă la gestionarea acestora prin mecanisme sociale, adică instituirea unor norme și reguli ale manifestărilor emoționale în public. Modul în care persoana își exprimă emoțiile în concordanță cu anumite principii, reguli, norme sociale, în conformitate cu anumite coduri emoționale, este un indicator al civilizației și civilității [2].

Conceptul de „autoreglare emoțională” se referă la procesul prin care indivizii își autoreglează și își controlează atât reacțiile interne la emoții, precum și expresia comportamentală a emoțiilor. Exemple de abilități de autoreglare emoțională eficientă sunt:

- abilitatea de a nu te supăra prea tare pe tine însuși atunci când faci greșeli sau când nu obții rezultate atât de bune pe cât îți-a fi dorit;

- abilitatea de a nu te simți furios dacă nu înțelegi ceva anume;

- abilitatea de a nu te simți complexat atunci când colegii obțin rezultate mai bune la școală;

- abilitatea de a nu te îngrijora excesiv înaintea examinărilor;

- abilitatea de a nu te supăra prea tare când colegii se poartă urât cu tine etc.

Capacitatea de autoreglare emoțională se dezvoltă prin încercarea de a modifica:

1. situația negativă (de exemplu, învățând mai mult și mai eficient pentru următorul examen);

2. trăirea emoțională și comportamentele, modificând gândurile (de exemplu, trecerea de la evaluarea în termeni de catastrofă a unui eșec școlar, la evaluarea în termeni de eveniment negativ, dar nu groaznic);

3. atât evenimentele externe, cât și cele interne amintite mai sus.

Exemple de gânduri dezadaptative și gânduri adaptative

Exemple de gânduri dezadaptative:	Exemple de gânduri adaptative:
<i>Etichetarea negativă a propriei persoane/ autodevalorizare</i> - credința că nu ești bun de nimic atunci când ți se întâmplă lucruri negative.	<i>Acceptarea necondiționată a propriei persoane,</i> păstrând atitudinea critică față de comportamentul, gândurile și emoțiile proprii - credința că, dacă ți s-a întâmplat un lucru rău, nu înseamnă că tu ca persoană nu ești bun de nimic.
<i>Nevoia și pretenția de a fi perfect</i> - credința că trebuie să faci totul perfect și este îngrozitor să greșești	<i>Acceptarea cu responsabilitate a riscurilor</i> - credința că este normal ca oamenii să facă greșeli, deși acest lucru merită evitat pe cât posibil printr-o informare și o pregătire cât mai riguroase.
<i>Căutarea continuă a aprobării din partea celorlalți</i> - credința că prietenii și adulții trebuie să fie mereu de acord	<i>Dorința de a fi aprobat de ceilalți,</i> fără a căuta cu tot dinadinsul acest lucru - credința că este bine ca

<p>cu ceea ce fac sau gândești și că este insuportabil ca ceilalți să te creadă prost.</p>	<p>ceilalți să fie de acord cu tine, însă acest lucru nu este posibil întotdeauna, ceea ce este normal și suportabil.</p>
<p><i>Pesimism</i> - convingerea că, dacă un lucru este dificil, atunci șansele de reușită sunt considerabil mai mici decât șansele de succes. Pesimismul se referă la menținerea unor așteptări negative privind efectul acțiunilor întreprinse în vederea atingerii scopurilor stabilite. Repercusiuni negative ale stilului pesimist sunt agravate de asocierea cu un stil atribuțional intern, stabil și global (cui atribuie persoana cauzele celor întâmplate - de exemplu, „Voi eșua, iar acest fapt mi se va datora exclusiv mie, așa cum se întâmplă întotdeauna și în toate împrejurările vieții mele”).</p>	<p><i>Optimism</i> - convingerea că, dacă un lucru este dificil, există atât șansa de succes, cât și cea de eșec. Dispoziția spre optimism se poate defini ca „tendință generală, relativ stabilă, de a avea o concepție pozitivă asupra viitorului și a experiențelor vieții”. Altfel spus, optimismul se caracterizează prin prezența unor așteptări pozitive privind atingerea scopurilor propuse. Există cel puțin două situații când gândirea optimistă poate avea efecte nedorite: (1) când optimismul determină un comportament pasiv, persoana așteptând să fie ajutată de altcineva sau bazându-se pe șansă și (2) când persoana persistă în încercarea de a schimba o situație care nu poate fi schimbată.</p>

Principii care stau la baza autoreglării emoționale:

(1) Emoțiile sunt consecința directă a felului în care gândim asupra situațiilor prin care trecem. Exemplu: Tristețea și deprimarea resimțite într-o situație neplăcută decurg direct din lucrurile pe care ni le spunem (gândurile) referitoare la ce s-a întâmplat. Puși în aceeași situație, diverse persoane ar simți emoții diferite, în funcție de felul în care gândesc.

(2) Felul adaptativ sau dezadaptativ în care gândim poate fi identificat.

Exemplu: Putem să ne dăm seama de cum gândim în anumite situații, comparativ cu altele. De asemenea, repetarea anumitor gânduri dezadaptative de tipul „Sunt un prost și un incapabil”, „Este îngrozitor să fii singur așa cum sunt eu.” etc. intensifică emoția negativă disfuncțională.

(3) O dată identificate, gândurile dezadaptative pot fi schimbate.

Exemplu: Deoarece sunt gânduri produse de noi, rezultă că avem posibilitatea să generăm și altfel de gânduri - în momentul în care mă fac de râs în fața colegilor, îmi pot spune că „Nu se vor mai juca niciodată cu mine pentru că mă vor considera un prost.” sau pot să îmi spun că „Am greșit, dar pot îndrepta acest lucru fiind mai atent data viitoare”.

(4) Schimbarea gândurilor modifică emoțiile resimțite.

Exemplu: Dacă în loc de gândul că „Nu voi mai lua niciodată note bune dacă am luat o notă așa de mică la acest test”, un elev ar concluziona că „Am luat o notă mică, pentru că nu am învățat suficient; voi învăța mai mult și data viitoare voi lua o notă mai bună!”, emoțiile resimțite ar fi mai funcționale, facilitând comportamente utile, adaptative.

(5) Schimbarea gândurilor dezadaptative presupune implicare și efort voluntar.

Exemplu: în situațiile dificile, gândurile disfuncționale se activează automat. Schimbarea acestora presupune identificarea lor și producerea de gânduri alternative adaptative, cu care vor fi înlocuite.

O astfel de schimbare este dificilă, posibilă numai în condițiile în care persoana este motivată corespunzător și ajutată în procesul de schimbare [4].

9.5 Mecanismele de apărare ca strategii de control centrate pe emoție

Fiind expus frecvent la situații stresante, omul a dezvoltat diverse mecanisme pentru a face față acestora. Freud a numit aceste mecanisme de apărare, referindu-se la strategiile inconștiente utilizate pentru a gestiona emoțiile negative. Aceste strategii, axate pe emoții, nu schimbă situația stresantă, ci doar percepția sau modul în care o persoană se gândește la ea, implicând astfel un element de autoînșelare.

Toți folosim mecanisme de apărare pentru a ne ajuta să trecem peste momentele dificile până când putem acționa mai direct asupra situației stresante. Problemele de adaptare a personalității apar doar când aceste mecanisme devin răspunsuri dominante la probleme. Spre deosebire de strategiile de control conștiente, mecanismele de apărare sunt inconștiente. Totuși, unele mecanisme de apărare inconștiente, duse la extrem, pot conduce la utilizarea unor strategii de control conștiente dar ineficiente.

Refularea este mecanismul fundamental de apărare, conform lui Freud, prin care impulsurile sau amintirile prea dureroase sunt excluse din conștiință. De exemplu, amintirile care generează rușine sau vinovăție sunt adesea refulate. Freud susținea că refularea este un proces universal care începe din copilărie. Refularea completă este rar realizată, iar impulsurile refulate tind să reapară, generând anxietate și necesitatea utilizării altor mecanisme de apărare.

Represia diferă de refulare prin faptul că este un proces conștient de autocontrol, unde impulsurile sunt controlate și amintirile dureroase sunt îndepărtate temporar. Cei care reprimă gândurile și emoțiile dureroase au o vulnerabilitate mai mare la boli, în special cardiace, și o evoluție mai rapidă a cancerului. Pe de altă parte,

exprimarea emoțiilor asociate cu traumele îmbunătățește sănătatea, reducând frământările repetitive și oferind suport social.

Raționalizarea este un mecanism de apărare psihologică în care o persoană își justifică comportamentele, sentimentele sau gândurile într-un mod care le face să pară raționale și acceptabile, chiar dacă, în realitate, acestea sunt motivate de impulsuri sau emoții inconștiente. Acest mecanism permite individului să evite disconfortul psihologic asociat cu acceptarea unor adevăruri neplăcute despre sine. De exemplu, o studentă nu a învățat suficient pentru un examen important și a picat. Ea va raționaliza că, profesorul a fost nedrept și a făcut examenul mult prea dificil. Nu ar fi contat cât de mult ea ar învăța, tot nu ar fi trecut; dă vina pe profesor și dificultatea examenului pentru a reduce disconfortul psihologic asociat cu eșecul.

Formațiunea reacțională este mecanismul care funcționează prin negarea realității sentimentelor interne și prin adoptarea unui comportament care le ascunde. Astfel, persoana nu este conștientă de adevăratele sale sentimente, ci le înlocuiește cu opusul acestora. Un exemplu comun este cel al unei persoane care simte o atracție puternică față de cineva, dar, datorită faptului că această atracție este considerată inacceptabilă (poate din motive morale, sociale sau personale), persoana dezvoltă un comportament de ostilitate și dispreț față de acea persoană.

Proiecția este mecanismul prin care atribuim altora trăsăturile indzirabile pe care nu vrem să le recunoaștem la noi înșine. Astfel, tratăm aspru pe alții pe baza trăsăturilor noastre negative nerecunoscute. Un bărbat care are sentimente de infidelitate față de partenerul său începe să o acuze pe parteneră că este infidelă, fără a avea dovezi concrete. În acest fel, el proiectează propriile sale dorințe și impulsuri asupra partenerii, negându-și propriile sentimente de vinovăție și dorință.

Intelectualizarea este un mecanism de apărare prin care o persoană își protejează sinele de emoții intense sau anxietate prin transformarea acestor emoții în termeni intelectuali sau abstracti. Prin

acest proces, individul se distanțează de aspectele emoționale ale unei situații și se concentrează pe aspectele logice, analitice sau teoretice. De exemplu, un bărbat trece printr-un divorț dificil.

În loc să își exprime durerea și suferința, el vorbește despre divorț în termeni legali și financiari, analizând detalii despre împărțirea bunurilor, custodia copiilor și consecințele legale. Prin concentrarea pe aceste aspecte, el evită să se confrunte cu sentimentele sale de pierdere și tristețe.

Negarea este mecanismul prin care refuzăm să acceptăm realitatea exterioară neplăcută. De exemplu, părinții unui copil bolnav grav pot nega gravitatea bolii pentru a evita durerea emoțională.

Deplasarea este un mecanism de apărare psihologică prin care o persoană redirecționează emoțiile sau impulsurile, adesea negative, de la o țintă inițială care este percepută ca fiind amenințătoare sau inacceptabilă, către o altă țintă, care este considerată mai sigură sau mai acceptabilă. Acest proces permite individului să exprime emoțiile fără a se confrunta cu riscurile sau consecințele directe asociate cu obiectul inițial al acestor emoții. De exemplu, furia care nu poate fi exprimată față de sursa frustrării este redirecționată către un obiect mai puțin amenințător. Un angajat este muștrat pe nedrept de șeful său la locul de muncă. În loc să își exprime furia față de șef, angajatul vine acasă și se ceartă cu soțul/soția pentru un motiv banal. Freud considera că deplasarea permite exprimarea acceptabilă a impulsurilor agresive și sexuale, cum ar fi exprimarea impulsurilor erotice prin activități creative. [1].



viața.

Aplicații practice:

1. *Analizați abilități utile în autoreglarea emoțională.*

2. *Realizați o secvență video didactică în care să abordați rolul mecanismelor defensive în*

Bibliografie citată:



1. Atkinson Rita L., Atkinson Richard C., Smith Edward E., Bem Daryl J. Introducere în psihologie. Ediția a XI-a. traducere: Băiceanu L. P., Ilie G...București: Ed.Tehnica, 2002. ISBN 973-31-1398-0 pp. 491-492; 705-709
2. Dumitru Ion Al. Consiliere psihopedagogie: baze teoretice și sugestii practice. Ed, a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2008. ISBN 976-973-46-0869-0 pp.117-118
3. Ekman Paul. Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman. București: Ed. Trei, 2011 ISBN: 978-606-400-676-9 pp.7-8
4. Lemeni Gabriela, Miclea Mircea (coord.) Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră. Cluj-Napoca: Editura ASCR. 2010 pp. 60-64
5. Rimé Bernard. Comunicarea socială a emoțiilor. pref.: Serge Moscovici ; trad.: Mircea Marin. București : Editura Trei, 2007 ISBN 978-973-707-155-2 p.80



Bibliografie generală

1. Adler Alfred. Trad. Hurduc R. Înțelegerea vieții. Introducere în psihologia individuala. București: Editura TREI, 2012
2. Adler Alfred; trad. Motoc A. Practica și teoria psihologiei individuale. Pentru medici, psihologi și profesori. București: Editura TREI, 2011
3. Adler Alfred; trad. și note de dr. Gavrilu L. Cunoașterea omului. București: Litera, 2020. ISBN 978-606-33-3775-8

4. Aniței Mihai, Chraif Mihaela, Burtăverde Vlad, Mihăilă Teodor. *Tratat de psihologia personalității* / București: Editura Trei, 2016. ISBN 978-606-719-538-5
5. Atkinson Rita L., Atkinson Richard C., Smith Edward E., Bem Daryl J. *Introducere în psihologie*. Ediția a XI-a. traducere: Băiceanu L. P., Ilie G...București: Ed.Tehnica, 2002. ISBN 973-31-1398-0
6. Boroș Smaranda, Crișan Monica, Eva Kállay (coord. Lemeni G., Miclea M.) *Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca : Editura ASCR, 2010. ISBN 978-973-7973-90-0
7. Cosmovici Andrei *Psihologie generală*. Iași: Ed. Polirom, 1996
8. Cristea Dumitru. *Tratat de psihologie socială*. București: Ed. Trei, 2015. ISBN 978-606-719-296-4
9. Dindelegan C., Bonchiș E., Drugas M., Trip S. *Introducere în Psihologia personalității*. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2009 ISBN/Cod: 978-973-759-899-8
10. Dîrțu, Cătălin. *Psihologia personalității*. Curs universitar. Disponibil: <https://ro.scribd.com/document/> (accesat: 03.08.2021)
11. Dumitru Ion Al. *Consiliere psihopedagogie: baze teoretice și sugestii practice*. Ed, a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2008. ISBN 976-973-46-0869-0
12. Ekman Paul. *Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman*. București: Ed. Trei, 2011. ISBN: 978-606-400-676-9

13. Ețco C., Fornea Iu., Davidescu E....; Psihologia generală: Suport de curs Univ. de Stat de Medicină și Farmacie Nicolae Testemițanu. Chișinău: Ed. USMF, 2007. ISBN 978-9975-9528-4-2
14. Golu Mihai. Fundamentele psihologiei. Ed. a V-a, București: Editura Fundației România de Mâine, 2007. ISBN 978-973-725-857-1
15. Grossmann Harry Leon. Aspecte istorice, teoretice și practice pentru înțelegerea psihoterapiilor analitice și umaniste. Arad: Carmel Print, 2009 ISBN: 978-973-7738-80-6
16. Ioanes Diana. Interpretarea a viselor din perspectiva psihanalitica. Disponibil: <https://www.la-psiholog.ro/...> (accesat: 05.08.2021)
17. Lemeni Gabriela, Miclea Mircea (coord.) Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră. Cluj-Napoca: Editura ASCR. 2010
18. Luca M.R. Curs de psihologia personalității. Teoriile personalității Brașov: Editura Universității Transilvania, 2010. ISBN 978-973-7973-90-0
19. Lupșa Elena. Psihologie: manual pentru clasa a X-a. Suceava: Editura Corvin, 2005. ISBN 973-622-187-3
20. Mitchell Stephen A., Black Margaret J. trad. Timofie A. Experiența psihanalizei. Panorama psihanalizei contemporane. București: Editura TREI, 2015.
21. Opre Adrian. Introducere în teoriile personalității. Cluj Napoca: Editura, ASCR, 2006. ISBN 973-86357-8-0

22. Rimé Bernard. Comunicarea socială a emoțiilor. pref.: Serge Moscovici ; trad.: Mircea Marin. București : Editura Trei, 2007 ISBN 978-973-707-155-2
23. Robert B. Ewen; trad. Sofia Manuela Nicolae. O introducere în teoriile personalității. București: Editura Trei, 2012 ISBN 978-973-707-585-7
24. Robu Viorel Psihologia personalității: note de curs. Iași: Lumen, 2017 ISBN 978-973-166-460-6
25. Rogers Carl; trad.: Anaca Oana Mîndrilă-Sonetto. A deveni o persoană : perspectiva unui psihoterapeut. Ed. a 2-a. -București: Editura Trei, 2014 ISBN 978-973-707-916-9
26. Sălăvăstru Dorina. Psihologia educației. Iași: Polirom, 2004 ISBN: 973-681-553-6
27. Tom Butler-Bowdon; trad.: Bianca Mateescu. 50 de clasici - Psihologie. Sinteza celor mai importante 50 de cărți despre minte, personalitate și natură umană. București: Litera, 2019. ISBN 978-606-33-3439-9
28. Zlate Mielu, Mitrofan Nicolae, Crețu Tinca, Aniței Mihai. Psihologie: manual pentru clasa a X-a. București: Aramis Print, 2005 ISBN 973-679-234-X