

EMOȚIILE

CE SUNT EMOȚIILE?



Afectivitate

Afectivitatea

Cristian Alexandrescu, [psiholog clinician](#)

Evenimentele la care participăm nu sunt “înregistrate” în mod indiferent, cu nepăsare. De aceea spunem că sunt “traite”, sunt experiențe unice.

Ascultăm, de exemplu, mai mulți, aceeași melodie și o simțim diferit, pornind chiar de la faptul că unora ne place, altora nu. Nu este atât de importantă melodia sau filmul în sine, ci semnificația pe care o are pentru fiecare individ, modul în care îi satisface sau nu trebuințele, dorințele.

Omul are în fiecare clipă o anumită stare afectivă. El este calm sau nervos, fericit sau trist, mulțumit, nemulțumit, plictisit. Chiar și în vise regăsim stările afective de bucurie, depresie, anxietate.

Afectivitatea cuprinde deci stările afective pe care le avem în anumite situații.



ac-psihiologie.ro



WEBINAR – CLINICA MIND HELP – Autoreglarea emoțională

WEBINAR



Clinica Mind Help

Reglarea automată a emoției

CUM ÎȘI REGLEAZĂ EFECTIV OAMENII REACȚIILE EMOȚIONALE?

Definim emoțiile ca răspunsuri multifacetate, ale întregului corp, care implică schimbări coordonate în domeniile experienței subiective, comportamentului și fiziologiei periferice. Emoțiile apar atunci când un individ participă la o situație și o evaluează ca fiind relevantă pentru obiectivele sale (Frijda, 1988; Gross & Thompson, 2007).

Această definiție presupune succesiunea acronologică a evenimentelor, implicând, mai întâi, o situație reală sau imaginară; în al doilea rând, atenția și evaluarea situației (evaluare făcută de către individ); și, în al treilea rând, un răspuns emoțional. Cu toate acestea, procesul generativ de emoții se repetă și trece rapid prin situații-evaluare-răspunsuri, iar răspunsurile individuale în fiecare ciclu modelează puternic ciclurile subsecvente ale procesului generativ de emoții.

Sursa: [Click aici!](#)

Apreciind că indivizii nu sunt doar emițători pasivi ai emoțiilor lor, psihologii au devenit din ce în ce mai interesați de modul în care indivizii încearcă să-și regleze răspunsurile emoționale (Gross, 2007). Reglarea emoțiilor poate fi definită ca încercările deliberate sau automate ale indivizilor de a influența emoțiile pe care le au, de când le au și modul în care aceste emoții sunt trăite sau exprimate. Reglarea emoției implică modificări la unul sau mai multe aspecte ale emoției, inclusiv situația provocatoare, atenție, aprecieri, experiență subiectivă, comportament sau fiziologie (de exemplu, Bargh & Williams, 2007; Gross & Thompson, 2007).

Reglarea emoției poate avea ca rezultat un răspuns emoțional care este diminuat sau crescut fie în amplitudine, fie în durată. Accentul nostru aici va fi pus pe scăderea duratei sau intensității emoției negative, deoarece aceasta pare să fie de o importanță deosebită pentru indivizi, pe o parte (Gross, Richards și John, 2006) și pentru că, pe de altă parte, majoritatea cercetărilor au a fost făcute pe acest tip de reglare a emoțiilor.

ÎN ACEST CURS

CE ESTE
AFECTIVITATEA?

AFECT, EMOȚIE,
DISPOZIȚIE

INTELIGENȚA
EMOȚIONALĂ

AFECTIVITATEA

Afect, emoție, dispoziție emoțională Sentimente și pasiuni

AC-PSIHOLOGIE.RO

Doi oameni aflați în aceeași situație pot avea stări afective complet diferite. Depinde și de așteptările fiecăruia, realiste sau iluzorii. Chiar și la aceeași persoană, aceeași situație poate să producă stări afective diferite în momente diferite.

În funcție de intensitatea și durata lor, stările afective pot fi clasificate în dispoziții afective, afecte, emoții propriu-zise, sentimente, pasiuni.

Componentă fundamentală a psihicului uman, afectivitatea este la fel de prezentă în comportamentul și activitatea noastră cotidiană ca și cogniția. Piaget considera că inteligența și afectivitatea sunt inseparabile, iar afectivitatea joacă rol de sursă energetică de care depinde funcționarea inteligenței.

Afectivitatea este “o launtrică melodie existențială care erupe în acțiune și reorganizează lumea”, P.Nevanu.

Afectivitatea este prezentă începând cu pulsațiile inconștientului și terminând cu realizările ultimative ale conștiinței. Tocmai din acest motiv, ea este considerată ca fiind componenta bazală a psihicului, Este și nota lui definitorie, deoarece prin afectivitate omul se diferențiază profund de formele de inteligență artificială. Rațiunea omului poate fi reprodusă pe calculator, însă trăirile și stările lui afective vor rămâne apanajul lui specific.

Pe de o parte, afectivitatea organizează conduita și susține energetic activitatea. Pe de altă parte poate să o și dezorganizeze atunci când atinge nivele de intensitate prea ridicate.

În raport cu întreaga viață psihică, funcția esențială a afectivității este aceea de susținere și potențare energetică. Având ajutorul proceselor afective, omul se poate mobiliza psihic și poate face față situațiilor noi și provocărilor cu care se confruntă zi cu zi.

Conform dicționarului de psihologie, de remarcat este faptul ca emoțiile și sentimentele specific umane se asociază în cupluri contradictorii situându-se la un anumit nivel între cele două extreme.

Bibolaritatea caracterizează întreaga noastră afectivitate.



Emoții și sentimente

Emoția (lat. *cmovere* — a mișca), fenomen afectiv fundamental ce se dezvoltă fie ca o reacție spontană și primară, în forma emoțiilor primare sau **afectelor**, fie ca procese mai complexe, legate de o motivație secundară și care reprezintă emoțiile.

Emoțiile propriu-zise sunt extrem de variate și diferențiate după valori superioare. Important de menționat este faptul că trebuie să facem mereu o distincție între caracteristicile principale ale proceselor afective.

Aceste caracteristici sunt: durata, intensitatea, polaritatea și expresivitatea stărilor afective. Durata proceselor afective se referă la persistența trăirilor, a emoțiilor sau a sentimentelor.

Gândurile noastre sunt orientate de emoțiile pe care le simțim la un moment dat.

Conținutul afectivității (tot acest „cazan cu drăcușori“, aici citându-l pe D-nul. Profesor A. Romilă), se exprimă prin patru forme afective:

- ◆dispoziții,
- ◆emoții,
- ◆sentimente,
- ◆pasiuni

Dispoziția este starea de fond a afectivității la un moment dat. Ea este vagă, este atmosfera, este mediul interior. Ea exprimă sintetic *un fel de stare a vremii*, care este bună sau rea.

Emoțiile sunt denivelări bruște sau scurte și intense ale dispoziției, sunt trăirile resimțite corporal, vegetativ.

Sentimentele sunt *investiții afectivo-cognitive durabile*, care exprimă aprecierile, evaluările valorice, cum ar fi stima și disprețul pentru o persoană. Sentimentele sunt mai intelectualizate și trăite mai intens. Ca și emoțiile, ele sunt foarte numeroase.

Pasiunile sunt investiții masive și durabile, până la prevalență, obsesie și delir, cu o dinamică de viață și moarte, extremă, care bulversează temporar sau definitiv rațiunea și personalitatea. *Nu toate pasiunile sunt negative.*

EMOȚII

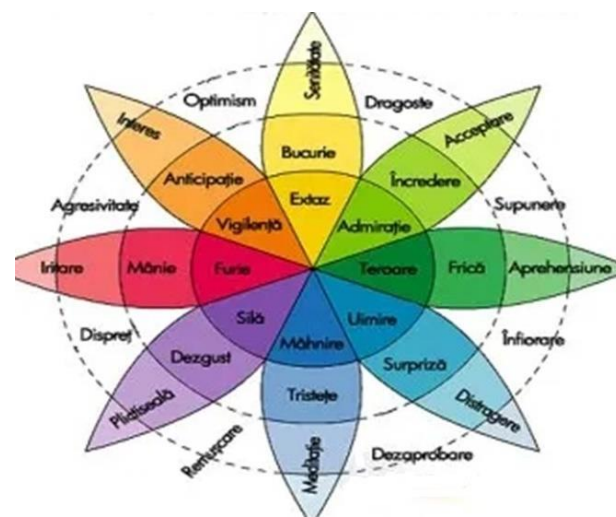
Clasificarea emoțiilor

DANIEL GOLEMAN

Daniel Goleman (cunoscut în special pentru cercetările sale privind inteligența emoțională) face următoarea clasificare a emoțiilor:

- ◆ Mânia cu formele ei ce cuprind: furia, resentimentul, exasperarea, vexarea, animozitatea, irascibilitatea, ostilitatea, ura.
- ◆ Tristețea, „cap de afiș”, cu variațiile: supărarea, mahnirea, îmbufnarea, melnocolia, deprimarea, disperarea.
- ◆ Frica: anxietatea, nervozitatea, preocuparea, consternarea, neînțelegerea, îngrijorarea, teama, spaima.
- ◆ Bucuria cu: fericirea, ușurarea, mulțumirea, încântarea, amuzmentul, mândria, plăcerea senzuală, răsplata, satisfacția, extazul.
- ◆ Iubirea cu: acceptarea, prietenia, încrederea, amabilitatea, afinitatea, devotamentul, adorația, dragostea, mila.
- ◆ Surpriza: șocul, mirarea.
- ◆ Dezgustul: disprețul, aversiunea, detestarea, repulsia.
- ◆ Rușinea: vinovăția, jena, supărarea, remușcarea, umilința, regretul.

Psihologul american Robert Plutchik a creat în 1980 „cercul emoțiilor”, care constă din 8 emoții fundamentale și 8 emoții complexe, formate din câte două emoții fundamentale. Emoțiile fundamentale pot fi observate pe cercul al doilea din imagine și incluse în tabelul de mai jos, pe când emoțiile complexe sunt cele trecute pe fundal alb: optimism, dragoste, supunere, înfiorare, dezaprobare, remușcare, dispreț și agresivitate.



În cartea sa „Emoțiile în psihologia socială”, publicată în anul 2001, psihologul W. Gerrod Parrott stabilește și el o listă a emoțiilor.

Astfel că, la mânie apar invidia și gelozia, la iritare se adaugă țăfna, dar apare optimismul cu speranța.

Am văzut această serie de clasificări, mai mult sau mai puțin cuprinzătoare, dar de remarcat este paleta largă de emoții și sentimente ce dau culoarea și dinamica caracteristică afectivității umane.

INTELIGENȚA

Inteligența emoțională

NUCLEUL AMIGDALIAN

Emoțiile ne călăuzesc în înfruntarea situațiilor dificile și a îndatoririlor mult prea importante pentru a fi lăsate în grija intelectului: primejdia, o pierdere dureroasă, perseverarea în atingerea unui scop în ciuda frustrărilor, legătura cu un partener de viață, clădirea unei familii etc. Fiecare emoție ne dă impulsul de a acționa într-o direcție distinctă, fiecare ne indică direcția cea bună în rezolvarea situațiilor problematice și cum aceste situații s-au repetat mereu în decursul istoriei evoluției noastre s-a format un repertoriu emoțional imprimat în structura nervoasă ca niște tendințe automate, înnăscute ale sufletului omenesc.

De multe ori, la bine și la rău, inteligența poate să nu mai aibă nici o importanță, atunci când sentimentele îi iau locul. Aceste reacții emoționale sunt gravate în sistemul nostru nervos, deoarece pentru o lungă și crucială perioadă din preistoria umană au asigurat supraviețuirea.

În zilele noastre, ca urmare a realităților sociale apărute cu repeziciune, evoluția nu mai ține pasul cu ceea ce se întâmplă în jur. Apare o inadecvare a reacțiilor emoționale la situațiile concrete. În esența emoțiile sunt impulsuri care ne determină să acționăm, sunt planuri imediate de abordare a vieții, planuri pe care le avem înnăscute. Fiecare emoție joacă un rol unic, fiecare pregătind corpul pentru o reacție diferită. Înclinațiile biologice de a acționa sunt modelate și de experiența de viață și de cultura noastră.

Cu timpul, amenințările care au creat reacțiile noastre emoționale atât de prețioase pentru supraviețuire au început să fie stăpânite, dar a început să dispară și armonia pășilor repertoriului nostru sentimental. Avem de fapt, două minți, una care gândește și una care simte. Aceste două moduri fundamentale diferite de cunoaștere interacționează pentru a crea viața noastră mintală. Cele două minți acționează de cele mai multe ori în strânsă armonie (deși sunt facultăți semi-independente), împletindu-și căile atât de diferite pentru a ne călăuzi prin lume.

Cunoașterea felului în care a evoluat creierul ne ajută să înțelegem puterea pe care o au emoțiile asupra gândirii. De-a lungul evoluției creierul a crescut de la baza spre vârf, centrul superior dezvoltându-se mai târziu ca o prelucrare a celor de jos, mult mai vechi. Creierul primitiv nu ajută la gândire sau la învățare, el este programat dinainte să regleze funcționarea corpului ca atare și să reacționeze pentru a asigura supraviețuirea. Din forma cea mai veche primitivă, trunchiul creierului, au apărut centrul emoțional, deci a existat un creier emoțional cu mult înainte să existe cel rațional.

Cea mai veche rădăcină a vieții noastre emoționale stă în simțul olfactiv (lobul olfactiv), deoarece, în vremurile primitive, mirosul era un simț de o importanță capitală pentru supraviețuire. Ulterior, a apărut la primele mamifere sistemul limbic sau creierul emoțional, dispus în jurul trunchiului cerebral și care pe măsura evoluției și-a rafinat două instrumente extrem de eficiente: învățatul și memoria.

La om s-au dezvoltat emisferele cerebrale și neocortexul, care reprezintă creierul rațional. Acesta a reușit să asigure o mai bună adaptabilitate și supraviețuire prin crearea de strategii și planificări pe termen lung, a permis nuanțări în viața emoțională.

Datorită faptului că zonele emoționale sunt rădăcina de la care s-a dezvoltat noul creier, acest lucru dă o putere enormă centrilor emoționali, putând astfel să influențeze restul creierului-inclusiv a centrilor nervosi.

În unele situații, un anumit centru din creierul limbic declară că este vorba de o urgență, concentrând tot restul creierului asupra acestei realități care nu suferă amânare. Apare astfel un blocaj, declanșând o reacție dramatică (o explozie emoțională) înainte ca neocortexul, creierul care gândește, să reușească în acel timp scurt să analizeze ce se întâmplă și să hotărască ce e de făcut.

Aceasta preluare a controlului își are originea în nucleul amigdalian, un centru al sistemului limbic (considerat ca sediu al vieții emoționale), denumit "magazin al memoriei emoționale" (D.Goleman).

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ E.Q

Termenul de EQ

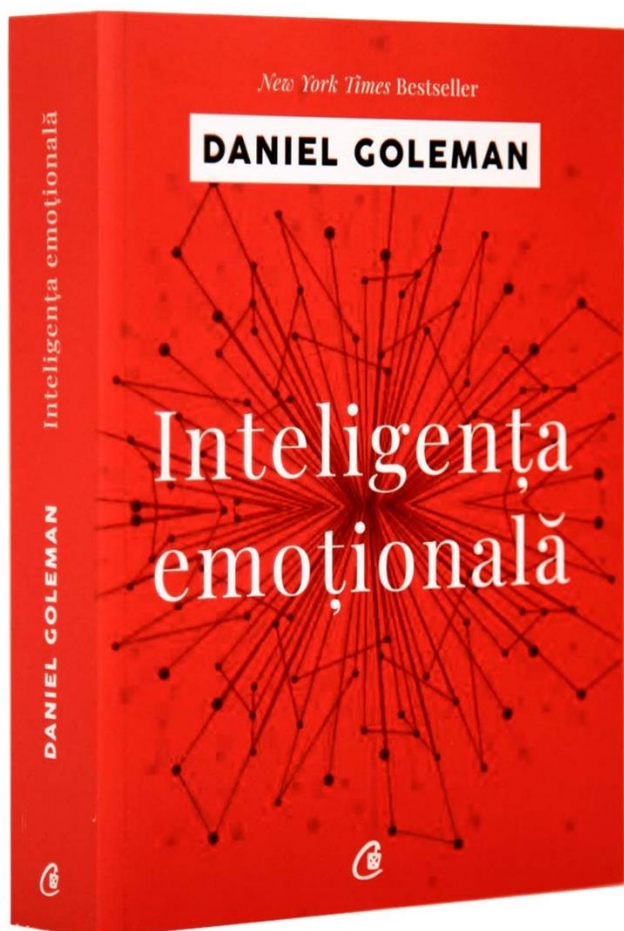
Inteligența emoțională

DANIEL GOLEMAN

Termenul "inteligentă emoțională" a fost formulat pentru prima dată într-o teză de doctorat, în S.U.A., în 1985, de către Wayne Leon Payne care considera că aceasta este o **abilitate** care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință.

D. Wechsler a remarcat că **adaptarea** individului la mediul în care trăiește se realizează atât prin elementele cognitive, cât și prin cele non-cognitive. Aspectele non-cognitive ale inteligenței include factori de ordin afectiv, personal și social, fiind esențiale pentru reușita în viață a individului.

Studiile privind inteligența emoțională sunt relativ recente, ele debutând în jurul anilor 90. S-au conturat trei mari direcții în definirea inteligenței emoționale, reprezentate de: John D. Mayer și Peter Salovey; Reuven Bar-On; D.Goleman.



Daniel Goleman – Inteligența emoțională

EQ

Definiții ale I.E. (EQ)

CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

1. Mayer și Salovey (1990, 1993) consideră că inteligența emoțională implică:

- abilitatea de a percepe cât mai corect emoțiile și de a le exprima;
- abilitatea de a accede sau genera sentimente atunci când ele facilitează gândirea;
- abilitatea de a cunoaște și înțelege emoțiile și de a le regulariza pentru a promova dezvoltarea emoțională și intelectuală.

Prin această definiție autorii evidențiază intercondiționările pozitive între emoție și gândire.

2. Reuven Bar-On, doctor la Universitatea din Tel Aviv, în 1992, a stabilit componentele inteligenței emoționale grupate astfel:

a) Aspectul intrapersonal

- conștientizarea propriilor emoții;
- optimism (asertivitate) ;
- respect- considerație pentru propria persoană;
- autorealizare;
- independență.

b) Aspectul interpersonal

- **empatie**;
- relații interpersonale;
- responsabilitate socială.

c) Adaptabilitate

- rezolvarea problemelor;
- testarea realității;
- flexibilitate.

d) Controlul stresului

- toleranța la stres;
- controlul impulsurilor.

e) Dispoziție generală: fericire și optimism.

Acești cinci factori, componente ale inteligenței emoționale (I.E. în română sau E.Q. în engleză) se evaluează prin teste specifice. Suma punctelor obținute la aceste teste reprezintă coeficientul de emoționalitate, Q.E

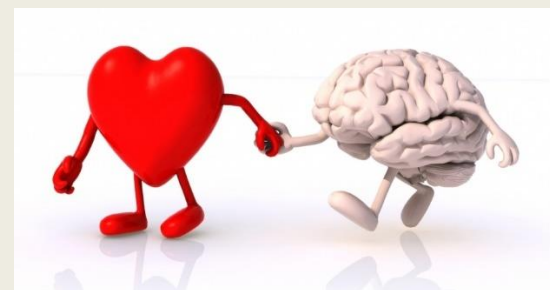
- capacitatea de a reuși să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile emoții.

După cei doi autori, în cadrul inteligenței emoționale sunt incluse următoarele capacități grupate în cinci domenii :

- conștiința de sine a propriilor emoții : introspecția, observarea și recunoașterea unui sentiment în funcție de modul în care ia naștere;
- stăpânirea emoțiilor: conștientizarea elementelor care stau în spatele sentimentelor, aflarea unor metode de a face față temerilor, anxietății, mâniei și supărărilor;
- motivarea interioară : canalizarea emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea unui scop, însoțită de controlul emoțional, care presupune capacitatea de a reprimă impulsurile și de a amâna obținerea gratificațiilor, recompenselor;
- **empatia**: capacitatea de a manifesta sensibilitate și grijă față de sentimentele altora, persoana fiind în stare să aprecieze diferențele dintre oameni;
- stabilirea și dirijarea relațiilor interumane: se referă la competența și aptitudinile sociale, persoana fiind în stare să cunoască, să analizeze și să controleze emoțiile altora.

3. A treia direcție în abordarea inteligenței emoționale este reprezentată de D. Goleman (1995). A fost preocupat de studiul creierului, creativității și comportamentului. În viziunea acestuia, constructele ce compun această formă a inteligenței sunt :

- conștiința de sine - încredere în sine;
 - auto-controlul - dorința de adevăr, conștiinciozitatea, adaptabilitatea, inovarea;
 - motivația - dorința de a cuceri, dăruirea, inițiativa, optimismul;
 - **empatia** - a-i înțelege pe alții, diversitatea, capacitatea politică;
 - aptitudinile sociale - influența, comunicarea, managementul conflictului, conducerea, stabilirea de relații, colaborarea, cooperarea, capacitatea de lucru în echipă.
- D. Goleman și-a formulat definiția inteligenței emoționale pe baza lucrării lui Mayer și a lui Salovey din 1990. Aceștia și-au actualizat definiția dată inteligenței emoționale în cartea din 1997 (în care vorbesc despre interacțiunile dintre emoționalitate și raționalitate).



Steve Hein (1996) încearcă o prezentare a inteligenței emoționale pe baza consultării celor mai recente lucrări, din acea perioadă. Cartea sa, din 1996, oferă câteva definiții alternative (asemenea celorlalți autori care au adăugat propria lor contribuție "confuziei" referitoare la inteligența emoțională).

Inteligența emoțională înseamnă:

- să fii conștient de ceea ce simți tu și de ceea ce simt alții și să știi ce să faci în legătură cu acestea;
- să știi să deosebești ce-ți face bine și ce-ți face rău și cum să treci de la rău la bine;
- să ai conștiința emoțională, sensibilitate și capacitate de conducere care să te ajute să maximizezi pe termen lung fericirea și supraviețuirea.

Componentele specifice inteligenței emoționale au fost preluate din lucrările lui Mayer și ale lui Salovey :

- conștiința de sine ;
- să fii cunoscător din punct de vedere emoțional;
- capacitatea de a fi empatic;
- capacitatea de a lua decizii înțelepte;
- capacitatea de a reuși să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile emoții.



EMPATIA CA TRASATURĂ A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Empatia constituie una dintre dimensiunile semnificative ale inteligenței emoționale.

S. Marcus (1997) o definește ca fiind " un fenomen psihic de retrăire a stărilor, gândurilor și acțiunilor celuilalt, dobândit prin transpunerea psihologică a eului într-un model obiectiv de comportament uman, permițând înțelegerea modului în care celălalt interpretează lumea".

Empatia se construiește pe deschiderea spre sentimentele celorlalți, pe abilitatea de a citi informațiile primite pe cale nonverbală.

S. Marcus apreciază ca punctul nodal al conceptului empatic îl reprezintă conduita retrăirii stărilor, gândurilor, acțiunilor celuilalt de către propria persoană prin intermediul unui proces de transpunere substitutivă în psihologia partenerului. Empatia este realizată prin transpunerea imaginativ-ideativă în sistemul de referință al altuia - respectiv preluarea modului de a gândi și de a realiza rolul social - și transpunerea emoțională, acțiunea de activare a unei experiențe, de substituire în trăirile lui menționate prin identificarea afectivă a partenerului, preluarea stării lui de spirit.

S. Marcus a sistematizat ipostazele sub care se prezintă empatia :

- fenomen psihic; - proces psihic; - produs psihic (concretizat în retrăirea gândurilor, emoțiilor, acțiunilor celorlalți); - însușire psihică (trăsătura de personalitate, aptitudine a individului); - construct multidimensional de personalitate.

NORMALITATE, ANORMALITATE, BOALĂ PSIHICĂ

Interpretarea normalității

„Conceptul de sănătate mintală nu poate fi înțeles decât prin sistemul de valori al unei colectivități.” F.Cloutier

Cristian Alexandrescu, [psiholog](#)
[clinician](#)

Nu orice tulburare, orice nefericire, orice dramă sau orice conflict este boală psihică, în ciuda unor opinii destul de răspândite.

A încerca să stabilim niște criterii sau calități caracteristice individului normal - ar echivala cu crearea normalului ideal, pe care nu-l putem realiza decât formal și acest lucru se lovește de un prim obstacol - căci ar anula elementul dinamic al conceptului.

M. Sabshin distinge un evantai variat coexistent în sfera normalului:

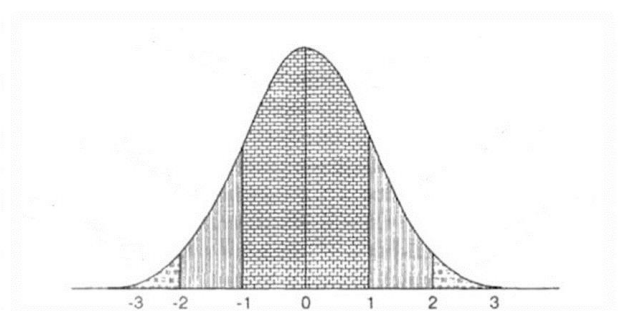
- 1.normalitatea ca sănătate;
- 2.normalitatea ca utopie;
- 3.normalitatea ca medie;
- 4.normalitatea ca proces.

Normalitatea ca sănătate – este perspectiva tradițională prin prisma căreia se consideră normalitatea starea de sănătate cu caracter universal.

Normalitatea ideală definește felul în care individul și comunitatea consideră că persoana **ar trebui să fie**. Desigur, normativitatea ideală nu este și nici nu poate fi niciodată atinsă efectiv cu atât mai mult cu cât ea variază mult în funcție de contextul socio-cultural istoric și geografic (etnic, comunitar, statal, religios, ș.a.).

Normalitatea ca proces este o altă perspectivă care pune accentul pe faptul că un comportament normal este o rezultantă finală a subsistemelor care interacționează între ele.

S. Freud afirma despre normalitate „un Ego normal este ca normalitatea în general, o ficțiune ideală”.



Distribuția normală (Curba Gauss) – porțiunea mediană

Normalitatea ca medie – se bazează pe descrierea statistică a fenomenelor (biologice, psihice, fizice, chimice) ca fiind repartizate conform curbei lui Gauss, în care zona mediană este cea mai importantă (și deci normală), iar extremele sunt considerate deviate.

Între anormalitate și boală G. Ionescu (1995) face o distincție arătând că anormalitatea se referă la conduite și comportamente, este un fundal, pe când boala este un fapt individual cu o anumită procesualitate. Anormalitatea s-ar referi la structură și organizare psihică, iar boala la procese morbide.

Tipuri de tulburări emoționale

Printre principalele tipuri de tulburări emoționale se numără:

- tulburările de anxietate (tulburarea de panică, fobia socială, fobia specifică, tulburarea obsesiv-compulsivă etc);
- tulburările afective (depresia majoră, tulburarea bipolară, tulburarea distimică etc.);
- tulburările rezultate în urma abuzului de substanțe (droguri, alcool);
- tulburările de alimentație (anorexia, bulimia);
- tulburările de comportament (ADHD, intenția suicidară);
- tulburările de personalitate (personalitate evitantă, personalitate antisocială, personalitate histrionică, personalitate schizoidă, personalitate dependentă, personalitate pasiv-agresivă, personalitate paranoidă, personalitate schizotipală, borderline etc.).

NORMALITATE

Criteriile de normalitate

ELLIS ȘI DIAMOND

- conștiință clară a Eului personal
- capacitate de orientare în viață
- nivel înalt de toleranță la frustrare
- autoacceptare
- flexibilitate în gândire și acțiunea
- realism și gândire antiutopică
- asumarea responsabilității pentru tulburările sale emoționale
- angajarea în activități creatoare
- angajarea moderată și prudentă în activități riscante
- conștiință clară a interesului social
- gândire realistă
- acceptarea incertitudinii și capacitatea de ajustare a acestora
- îmbinarea plăcerilor imediate cu cele de perspectivă

O asociere des întâlnită este aceea dintre normalitate și **adaptare**.

Adaptarea este un simplu proces de acceptare oferit din exterior individului de societate și mediu. Dacă privim adaptarea ca fiind un consum de energie necesar pentru ca persoana să se poată integra sau să poată rezista în fața presiunii exercitate asupra sa de psihotraumele sociale sau de tensiunea legăturilor sociale, atunci putem considera că procesul de socializare reprezintă achiziția pentru a putea efectua eforturile de adaptare socială continuă, pentru a-și însuși sau menține rolurile sociale dobândite. (Mucchinelli, apud. C. Enăchescu, 2005)

Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea ca o stare de bine fizic, psihic și social.

Din punct de vedere psihic, sănătatea poate fi descrisă ca fiind armonia dintre comportamentul cotidian și valorile fundamentale ale vieții asimilate de individ, îmbinarea elastică dintre gând, afect și comportament.

Este acea stare a organismului în care capacitățile sunt optime, referindu-ne aici, pe lângă capacitatea de a munci, de a studia, de a efectua anumite activități, și la capacitatea de a înțelege emoțiile, de a ne stăpâni, de a rezolva/a face față problemelor cotidiene sau celor stresante, fără a recurge la modalități distructive de adaptare la ele (cum sunt alcoolul, drogurile etc.).

Presupune capacitatea de a munci productiv, de a iubi, de a ne preocupa de ceilalți, presupune o viață cu sens, trăită armonios.

EMOȚIILE

CE ESTE STRESUL?



Stres

Stresul

Dicționarul explicativ al limbii române definește stresul ca fiind: "nume dat oricărui factor (sau ansamblu de factori) de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală; efect nefavorabil produs asupra organismului uman de factorul de mediu".

Oxford English Dictionary explica etimologia cuvântului stres ca provenind din abrevierea cuvântului "distress", folosit în engleza medievală cu înțelesul de: dificultate, necaz, durere, provocate de factori externi organismului.

Stresul a fost definit și ca "un stimul sau un răspuns sau ca rezultat al interacțiunii stimul-răspuns, interacțiune care exprimă un oarecare dezechilibru al relației persoanei cu mediul sau" (Bogathy, 2007, p. 237).



educatiacaojoaca.ro



WEBINAR – CLINICA MIND HELP – Autoreglarea emoțională

Cele patru paradigme

PARADIGMA STRESULUI CA REACȚIE A ORGANISMULUI

Potrivit acestei paradigme, stresul se definește ca fiind "răspunsul fiziologic sau psihologic al individului / organismului la un stresor din mediu, stresorul fiind un eveniment sau o situație externă potențial vătămătoare" (Zlate, 2007, p. 570).

Abordarea sub aspectul reacției consideră stresul ca fiind o variabilă dependentă, un răspuns la un stimul deranjant, amenințător, un răspuns intern.

Cel care a adus contribuții remarcabile la formularea și impunerea acestei paradigme a fost medicul canadian de origine austriacă Hans Selye (1907-1982).

Într-un articol publicat în 1936, Selye lansa conceptul de sindrom general de adaptare (SGA), care mai târziu s-a convertit în conceptul de stres. El a definit stresul ca fiind suma răspunsurilor nespecifice la orice solicitare a organismului, determinând sindromul general de adaptare (Zlate, 2007, p. 570).

Organismul trece, practic, prin trei faze:

- faza de alarmă: mobilizarea inițială la contactul cu agentul nociv; creierul emite un mesaj biochimic spre toate aparatele și sistemele corpului; crește respirația, tensiunea arterială, pupila se dilată, mușchii se încordează; se petrece, practic, detectarea agentului stresor de către organism și pregătirea de a-i face față.
- faza de rezistență: în care acționează mecanismele de adaptare menite a reduce efectul nociv al stresului; individul se opune, se luptă cu stresul, glandele cu secreție internă se reîncarcă cu energie, sângele își capătă fluiditatea, postura, mersul redevin normale.
- faza de epuizare: agentul stresor nu a fost neutralizat; are loc epuizarea resurselor organismului de luptă împotriva stresului; organismul se uzează, îmbatrânește prematur, sistemul ce luptă cu stresul este total depășit și învins.

ÎN ACEST CURS

CE ESTE COPING-UL?

**RĂSPUNSURI
EMOȚIONALE LA
STRES**

**CE ESTE
BURNOUT-UL?**

STRESUL

Paradigmele stresului

PARADIGMA STRESULUI CA STIMUL

Definițiile stresului ca stimul își au originea în fizica și inginerie, analogia constând în faptul că stresul poate fi definit ca o forță exercitată, care antrenează în consecință o cerere sau o reacție la încărcare, creând astfel o distorsiune. Dacă toleranța organismului este depășită, pot să apară defecțiuni temporare sau definitive. Individul este în permanență bombardat cu potențiale surse de stres (de obicei numiți stresori), iar un eveniment aparent minor poate rupe echilibrul delicat între modalitatea de control a stresului și anularea completă a comportamentelor de control al stresului.

Tema centrală a modelului stresului ca stimul o reprezintă identificarea agenților stresori și apoi gruparea, clasificarea lor.

PARADIGMA STRESULUI CA RELAȚIE ÎNTRE STIMUL ȘI REACȚIE

Această paradigmă postulează faptul că stresul este mult mai mult decât un simplu stimul sau o simplă reacție, el fiind consecința relației dintre aceste două variabile. Esențială devine interacțiunea dintre stimul și reacție, *stresul* aparând ca variabila moderatoare.

Așa cum arată Zlate în cartea sa (2007, p. 573), "această paradigmă arată că stimulii potențiali stresanți pot conduce la tipuri diferite de reacții stresante la indivizi diferiți și chiar la unul și același individ în momente diferite, în funcție de evaluările lor cognitive asupra situațiilor stresante și mai ales de resursele disponibile în vederea adaptării la situația stresantă".

PARADIGMA STRESULUI CA TRANZACȚIE ÎNTRE PERSOANA ȘI MEDIU

Are în vedere, în primul rând, persoana și mediul, ambele interpretate în unitatea și integralitatea lor, și nu doar anumiți factori de mediu sau anumiți factori de personalitate aflați în interacțiune unii cu alții. În al doilea rând, stimulii și răspunsurile nu mai apar ca elemente separate care își mențin distinctivitatea când intra în raporturi cauzale, ci, dimpotrivă, sunt definiți/definite relațional.

Stresul este nu doar un factor ce ține de individ sau de mediu, ci este încadrat mai degrabă într-un proces permanent în care individul tranzacționează în diferite medii, evaluează factorii stresori și își propune să treacă peste situațiile stresante.

Sunt două mecanisme prin intermediul cărora sunt realizate tranzacțiile dintre persoană și situația stresantă: *evaluarea cognitivă* și *copingul*, ce apar în calitate de variabile mediatore ale relației respective și ale rezultatelor ei imediate sau de lungă durată.

Evaluarea cognitivă este un proces continuu ce are loc de-a lungul tranzacției dintre persoană și mediu presupunând categorizarea unui eveniment în vederea stabilirii semnificației lui pentru sănătate.

Copingul este definit ca reprezentând eforturile cognitive și comportamentale în continuă schimbare, în vederea gestionării cerințelor interne și/sau externe evaluate de persoană ca depășindu-i resursele.



Clinica Mind Help

Suntem o echipa experimentata de specialisti

Echilibrarea vietii tale este scopul nostru!

Despre noi Programari

Fa o programare